

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI FASE A DI DAERAH LAHAN RAWA SDN TELAGA BIRU 7 BANJARMASIN

Oleh :

Muhammad Habibie¹⁾, Odie Bernanda Rizky²⁾, Ricky Alfredo Silaban³⁾, Ari Tri Fitrianto⁴⁾, Ztella Rumawatine⁵⁾

^{1,4} Universitas Islam Kalimantan

² Universitas Bengkulu

³ Universitas Negri Manado

⁵ Universitas Pattimura

¹email: muhammadhabibie@uniska-bjm.ac.id

²email: oddiebarnandarizky@unib.ac.id

³email: Ricysilaban@unima.ac.id

⁴email: aritri.fitrianto@uniska-bjm.ac.id

⁵email: zrumawatine@gmail.com

Informasi Artikel

Riwayat Artikel :

Submit, 11 Juni 2024

Revisi, 16 Juli 2024

Diterima, 13 September 2024

Publish, 15 September 2024

Kata Kunci :

Tingkat Kebugaran Jasmani,

BMI,

Pendidikan Jasmani.

ABSTRAK

Pada umumnya sekolah-sekolah di Banjarmasin daerah lahan rawa cenderung sulit untuk memiliki sarana dan prasarana yang memadai untuk pembelajaran pendidikan jasmani. Kebugaran siswa di Indonesia perlu di perhatikan karena pendidikan jasmani tidak hanya berfokus kepada tingkat kognitif, dan literatur gerak saja tetapi harus juga berfokus kepada kebugaran siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat kebugaran dan tinggi dan berat badan ideal siswa menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) di lahan rawa Fase A di SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin. Metode Penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian kali ini adalah seluruh siswa Fase A, yang berada di kelas 1 dan 2 yang berada pada umur 7-8 tahun. Dengan teknik pengambilan total sampling. Seluruh siswa Fase A berjumlah 40 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes dan pengukuran. Berdasarkan hasil pengukuran (BMI) terdapat 3 orang siswa yang memiliki berat badan normal atau 7,69 % dari jumlah siswa, sedangkan berat badan pada klasifikasi berat badan kurang yaitu 36 siswa atau dari 92,31% jumlah siswa, untuk berat badan yang berlebih atau 0%, tidak ditemui pada siswa di SDN Negri Telaga 7 Banjarmasin. Dari hasil tes pengukuran tingkat kebugaran Jasmani di SDN Telaga 7 Banjarmasin tidak terdapat siswa berada pada kategori baik sekali 0%, kategori baik ada 18 siswa atau 46 %, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 21 siswa atau 54% dari keseluruhan.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



Corresponding Author:

Nama: Muhammad Habibie

Afiliasi: Universitas Islam Kalimantan

Email: muhammadhabibie@uniska-bjm.ac.id

1. PENDAHULUAN

Kebugaran siswa di Indonesia perlu di perhatikan karena pendidikan jasmani tidak hanya berfokus kepada tingkat kognitif, dan literatur gerak saja tetapi harus juga berfokus kepada kebugaran siswa. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk

melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu: genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktifitas, dan latihan. Oleh karenanya, kebugaran jasmani dipakai sebagai parameter kesehatan dan alat

ukur kekuatan aerobic maksimal dan kebugaran kardiorespirasi seseorang (Mahfud et al. 2020).

Kebugaran jasmani di sekolah sering terlupakan karena tes kebugaran jasmani di Indonesia memerlukan lapangan luas dan juga persiapan yang rumit. Manfaat yang bisa diperoleh siswa apabila mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik, mereka dapat berkonsentrasi dalam jangka waktu yang lama pada saat berlangsungnya proses pembelajaran Hermawan (2022)).

Tes kebugaran jasmani TKJI pertama kali diperkenalkan tahun 1984, dan tentunya tes ini sudah tidak relevan. Pada umumnya sekolah-sekolah di Banjarmasin daerah lahan rawa cenderung sulit untuk memiliki sarana dan prasarana yang memadai untuk pembelajaran Pendidikan jasmani. Guru dalam hal ini harus bisa memberikan pembelajaran-pembelajaran mencakup kebugaran siswa di Tengah keterbatasan lapangan, alat dan media pembelajaran.

Pada Tahun 2023 kemendikbud Indonesia telah mengeluarkan Tes Kebugaran Siswa Indonesia, yang mana tes ini sesuai dengan kondisi sarana prasarana yang ada di daerah- daerah Indonesia. Tes Kebugaran Siswa Indonesia. (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain (Kemendikbud, 2023). Tujuannya adalah untuk menjadi panduan dalam pelaksanaan tes dan latihan, serta sebagai alat pengolahan dan penyimpanan data, bahkan sebagai prediktor dalam pengembangan bakat peserta didik di bidang olahraga. (M. Yoga Dwi Risaldi, Reo Prasetyo Herpandika, and Budiman Agung Pratama 2023). TKSI adalah sebuah web untuk mengukur Tingkat kebugaran jasmani dan mengukur serta indeks massa tubuh (BMI) yang bertujuan untuk mengukur berat dan tinggi ideal siswa.

Peran guru Pendidikan Jasmani di SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin masih belum optimal dalam meningkatkan kebugaran siswa di sekolah tersebut. Berdasarkan wawancara dengan guru Pendidikan jasmani disekolah tersebut, menurut beliau hal ini disebabkan karena mengalami kendala dalam ketersediaan sarana dan prasarana untuk melaksanakan tes TKJI, serta kompleksitas prosedur pelaksanaan tes yang membuat perbandingan antara jumlah siswa dengan guru tidak seimbang, sehingga tes tidak dapat diselesaikan dalam satu sesi.

Dari hal tersebut kemudian peneliti ingin mengukur Tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin menggunakan instrumen yang telah dikembangkan oleh (PPPPTK PENJAS DAN BK) tahun 2021 yaitu Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang sesuai dengan keadaan fasilitas dan sarana prasarana yang ada di sekolah-sekolah di Indonesia.

2. METODE PENELITIAN

Tempat penelitian Penelitian ini dilakukan di lingkungan sekolah SD Negeri Telaga Biru 7 Banjarmasin, bertempat di jalan, Jalan Sutoyo S No.67 RT. 4, Telaga Biru, Banjarmasin Barat Kota Banjarmasin.

Populasi pada penelitian kali ini adalah seluruh siswa Fase A, yang berada di kelas 1 dan 2 yang berada pada umur 7-8 tahun. Dengan teknik pengambilan total sampling. Seluruh siswa Fase A berjumlah 40 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes dan pengukuran. Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif, Fenanlampir dan Faruq (2015: 1-2).

Tes dan pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, Peneliti menggunakan metode korelasi dengan teknik tes dan pengukuran. Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran.

Tes dan Pengukuran yang dilakukan menggunakan Tes TKSI terbaru dari kemendikbid tahun 2023, adapun tes yang digunakan adalah tes FASE A:

- Tes BMI
- Tes kaku
- Tes besaki
- Tes latangkaop
- Tes laboba
- Tes jari

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif, analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data yang diperoleh pada setiap item tes merupakan data kasar dan di persentasekan sesuai masing-masing item tes.

Menurut Sudijono, (2012) pengkelompokan pengkategorian dapat dilakukan menjadi 5 kategori: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali acuan 5 batas normal adalah sebagai berikut:

Table 1. Skor Kategori

No.	Rentang Norma	Kategori
1	$X > M + 1,8SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,6SD \leq x \leq M + 1,8SD$	Baik
3	$M - 0,6SD \leq x \leq M + 0,6SD$	Cukup
4	$M - 1,8SD \leq x \leq M + 0,6SD$	Kurang
5	$X < M - 1,8SD$	Kurang Sekali

Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Cara menghitung persentase dengan rumus yaitu:

$$\text{Persentase hasil (\%)} = \frac{p_f}{n} \times 100$$

Keterangan:

f: frekuensi yang sedang dicari persentasenya

n: Number of Cases (Jumlah frekuensi/banyaknya individu)

p: Angka persentase

Analisis statistik deskriptif yang dilakukan dengan menggunakan program *microsoft excel 2022* baik, jangan asal mengopi. Bagian ini bisa dibagi menjadi beberapa sub bab, tetapi tidak perlu mencantumkan penomorannya. [Times New Roman, 10, normal]

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang akan diolah pada penelian ini adalah data tingkat kebugaran jasmani siswa/siswi menggunakan Tes Kebugaran siswa Indonesia (TKSI), adapun item tes yang akan di ukur yaitu: Tes BMI, Tes Kaku, Tes Latangkap, Tes Besaki, Tes Laboba, Tes Jari. Sampel pada penelitian ini adalah peserta didik dari SD Negeri Telaga 7 Banjarmasin, pada tingkat Fase A.

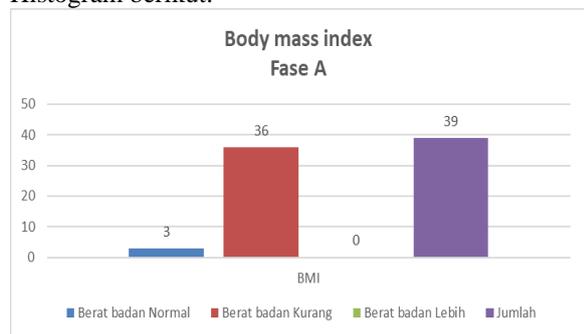
a. Data hasil BMI

Body Mass Index atau disingkat BMI adalah salah satu cara mengetahui berat badan ideal yang diukur berdasarkan berat dan tinggi badan. Berdasarkan hasil pengukuran terdapat 3 orang siswa yang memilik berat badan normal atau 7,69 % dari jumlah siswa, sedangkan berat badan pada klasifikasi berat badan kurang yaitu 36 siswa atau dari 92,31% jumlah siswa, untuk berat badan yang berlebih atau 0%, tidak ditemui pada siswa di SD Negeri Telaga 7 Banjarmasin.

Tabel 2. Data Hasil tes BMI (Body Mass Index) pada Siswa Fase A SD Negeri 7 Banjarmasin.

Kategori	Hasil BMI TKSI
Berat badan normal	3
Berat badan lebih	0
Berat badan Kurang	36
Jumlah	39

Data pada tabel di atas juga bisa dilihat pada Histogram berikut:



b. Data hasil tes kaku

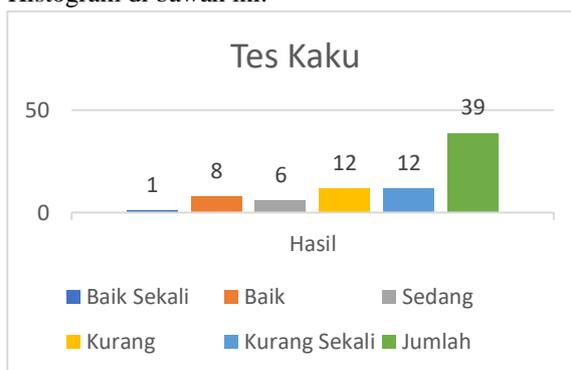
Tes KAKU atau KELENTUKANKU merupakan tes yang dilakukan dengan cara mendorong balok sejauh mungkin ke depan pada posisi duduk, meluruskan dan merapatkan tungkai kedepan. Tes yang dilakukan dengan cara mendorong balok sejauh mungkin ke depan pada posisi duduk meluruskan dan merapatkan tungkai kedepan. Tujuan Tes ini unuk mengukur tingkat kelentukan siswa, Berdasarkan hasil data dilapangan diperolaeh hasil siswa dengan kategori baik sekali ada 1 siswa, kategori baik ada 8 siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 6 siswa, 12 siswa pada

kategori kurang, serta terdapat 12 siswa berada pada kategori kurang sekali.

Tabel 3. Data Hasil tes kaku (Tes Kelentukan pada Siswa Fase A SD Negeri 7 Banjarmasin).

Kategori	Hasil	Persentase (%)
Baik Sekali	1	2,6%
Baik	8	20,5%
Sedang	6	15,4%
Kurang	12	30,8%
Kurang Sekali	12	30,8%
Jumlah	39	100%

Data pada tabel di atas juga bisa dilihat pada Histogram di bawah ini:



Pada tingkat persentase tes kaku siswa dengan kategori baik sekali ada 2,6 % siswa, kategori baik ada 20,5% siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 15,4% siswa, 30,8% siswa pada kategori kurang, serta 30,8% orang siswa berada pada kategori kurang sekali.

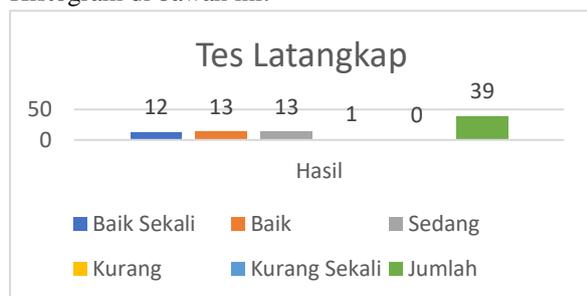
c. Data hasil tes Latangkap

Tes LATANGKAP atau Lambung Tangkap merupakan tes yang dilakukan dengan cara melambungkan bola melewati kepala dan menangkap bola menggunakan kedua tangan selama 30 detik. Tes koordinasi tangan dan mata, dimana siswa melempar bola dilambungkan melewati kepala dan menangkap bola menggunakan kedua tangan selama 30 detik. Tes ini merupakan modifikasi dari tes Brian, 2015. Berdasarkan hasil data dilapangan diperoleh hasil siswa dengan kategori baik sekali ada 12 siswa, kategori baik ada 13 siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 13 siswa, 1siswa pada kategori kurang, serta tidak terdapat berada pada kategori kurang sekali.

Tabel 4. Data Hasil tes Latangkap (Tes Kelentukan pada Siswa Fase A SD Negeri 7 Banjarmasin).

Kategori	Hasil	Persentase (%)
Baik Sekali	12	31%
Baik	13	33%
Sedang	13	33%
Kurang	1	3%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	39	100%

Data pada tabel di atas juga bisa dilihat pada Histogram di bawah ini:



Pada tingkat persentase tes latangkap siswa dengan kategori baik sekali ada 31 % siswa, kategori baik ada 32% siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 32% siswa, 3% siswa pada kategori kurang, serta 0% orang siswa berada pada kategori kurang sekali.

d. Data hasil tes Besaki

Tes BESAKI atau Berdiri Satu Kaki merupakan tes yang dilakukan dengan cara berdiri statis di lantai dengan satu kaki ditekuk kebelakang membentuk sudut 90 dan mata terbuka. Tes keseimbangan dimana siswa akan ditempatkan berdiri statis di lantai dengan satu kaki ditekuk kebelakang membentuk sudut 90 dan mata terbuka. Tes ini merupakan modifikasi dari One-Leg Stance Test (Granada, n.d).

Tujuan tes ini untuk mengukur keseimbangan statis atas dan bawah badan siswa. Berdasarkan hasil data dilapangan diperoleh hasil siswa dengan kategori baik sekali ada 13 siswa, kategori baik ada 4 siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 8 siswa, 7 siswa pada kategori kurang, serta terdapat 7 siswa berada pada kategori kurang sekali.

Tabel 5. Data Hasil tes besaki (Tes Kelentukan pada Siswa Fase A SD Negri 7 Banjarmasin).

Kategori	Hasil	Persentase (%)
Baik Sekali	13	33%
Baik	4	10%
Sedang	8	21%
Kurang	7	18%
Kurang Sekali	7	18%
Jumlah	39	100%

Data pada tabel di atas juga bisa dilihat pada Histogram di bawah ini:



Pada tingkat persentase tes besaki siswa dengan kategori baik sekali ada 33% siswa, kategori baik ada 10% siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 21% siswa, 18% siswa pada kategori kurang, serta 18% orang siswa berada pada kategori kurang sekali.

e. Data hasil tes Laboba

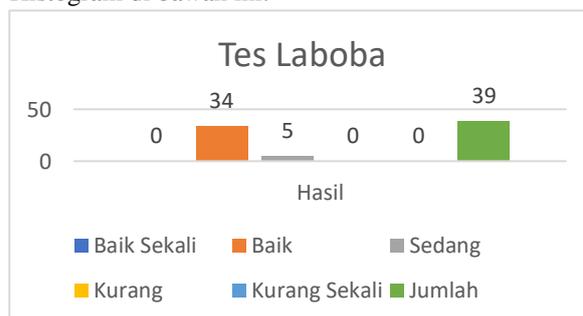
Tes LABOBA atau Lari-Bolak Balik merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari 4 x 10 meter bolak balik sambil memindahkan 2 balok kayu. tes laboba dilakukan dengan cara berlari 4 x 10 meter bolak balik sambil memindahkan 2 balok kayu (Cone).

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kelincahan siswa. Berdasarkan hasil data dilapangan diperoleh hasil tidak terdapat siswa dengan kategori baik sekali, kategori baik ada 34 siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 4 siswa, tidak terdapat siswa dengan kategori kurang, serta juga tidak terdapat siswa berada pada kategori kurang sekali.

Tabel 6. Data Hasil tes Laboba (Tes Kelentukan pada Siswa Fase A SD Negri 7 Banjarmasin).

Kategori	Hasil	Persentase (%)
Baik Sekali	0	0%
Baik	34	87%
Sedang	5	13%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	39	100%

Data pada tabel di atas juga bisa dilihat pada Histogram di bawah ini:



Pada tingkat persentase tes laboba siswa dengan kategori baik sekali ada 0% siswa atau tidak ada siswa dalam kategori tersebut, kategori baik ada 87% siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 13% siswa, 0% siswa pada kategori kurang, serta 0% orang siswa berada pada kategori kurang sekali.

f. Data hasil tes jari

Tes JARI Jalan Lari merupakan tes yang dilakukan dengan cara berjalan dan berlari pada jarak 40 (empat puluh) meter, dengan lintasan berbentuk segiempat. Merupakan tes kombinasi jalan dan lari yang dilakukan dengan jarak 40 (empat puluh) meter, dengan lintasan berbentuk segiempat. Ukuran

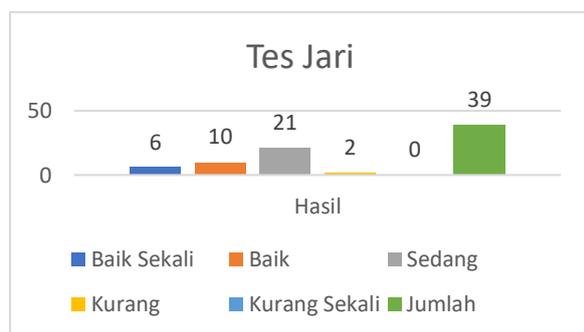
lintasan adalah panjang 15 meter dan lebar 5 meter. Tujuan tes ini Mengukur daya tahan kardiovaskuler (jantung dan paru-paru) Siswa.

Berdasarkan hasil data dilapangan diperoleh hasil siswa dengan kategori baik sekali ada 6 siswa, kategori baik ada 10 siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 21 siswa, 2 siswa pada kategori kurang, serta tidak terdapat siswa berada pada kategori kurang sekali.

Tabel 7. Data Hasil tes Jari (Tes Kelentukan pada Siswa Fase A SD Negeri 7 Banjarmasin).

Kategori	Hasil	Persentase (%)
Baik Sekali	6	15%
Baik	10	26%
Sedang	21	54%
Kurang	2	5%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	39	100%

Data pada tabel di atas juga bisa dilihat pada Histogram di bawah ini:



Pada tingkat persentase tes laboba siswa dengan kategori baik sekali ada 15% siswa atau tidak ada siswa dalam kategori tersebut, kategori baik ada 26% siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 54% siswa, 5% siswa pada kategori kurang, serta 0% orang siswa berada pada kategori kurang sekali.

g. Data hasil keseluruhan

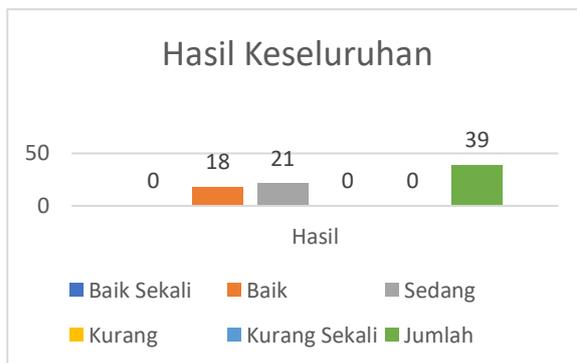
Berdasarkan hasil data dilapangan diperoleh hasil siswa dengan tidak terdapat siswa berada pada baik sekali, kategori baik ada 18 siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 21 siswa, tidak terdapat siswa berada pada katategori kurang, serta tidak terdapat siswa berada pada kategori kurang sekali.

Tabel 8. Data Hasil tes besaki (Tes Kelentukan pada Siswa Fase A SD Negeri 7 Banjarmasin).

Kategori	Hasil	Persentase %
Baik Sekali	0	0%
Baik	18	46%
Sedang	21	54%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

Jumlah	39	100%
--------	----	------

Data pada tabel di atas juga bisa dilihat pada Histogram di bawah ini:



Pada hasil tes keseluruhan dengan kategori baik sekali ada 0% siswa atau tidak ada siswa dalam kategori tersebut, kategori baik ada 18% siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 21% siswa, 0 % siswa pada kategori kurang, serta 0% orang siswa berada pada kategori kurang sekali.

Dari analisis data yang telah dikemukakan terlihat tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Telaga Biru 7 pada kategori Kurang. Dari penjelasan tersebut bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Telaga Biru 7 pada hasil prestasi siswa, karena tingkat kebugaran jasmani yang baik maka prestasi yang dicapai akan maksimal tetapi sebaliknya apabila tingkat kebugaran jasmaninya kurang maka prestasi yang dihasilkan kurang maksimal.

Dari penjelasan data di atas ternyata siswa yang mengikuti tes ada 39 orang. Ada 5 tes yang di lakukan.

Tes KAKU atau KELENTUKANKU berdasarkan hasil data dilapangan diperoleh hasil siswa dengan kategori baik sekali ada 1 siswa, kategori baik ada 8 siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 6 siswa, 12 siswa pada kategori kurang, serta terdapat 12 siswa berada pada kategori kurang sekali. Pada tingkat persentase tes kaku siswa dengan kategori baik sekali ada 2,6 % siswa, kategori baik ada 20,5% siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 15,4% siswa, 30,8% siswa pada kategori kurang, serta 30,8% orang siswa berada pada kategori kurang sekali.

Tes LATANGKAP Berdasarkan hasil data dilapangan diperoleh hasil siswa dengan kategori baik sekali ada 12 siswa, kategori baik ada 13 siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 13 siswa, 1 siswa pada kategori kurang, serta tidak terdapat berada pada kategori kurang sekali. Pada tingkat persentase tes latangkap siswa dengan kategori baik sekali ada 31 % siswa, kategori baik ada 32% siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 32% siswa, 3% siswa pada kategori kurang, serta 0% orang siswa berada pada kategori kurang sekali.

Tes BESAKI Berdasarkan hasil data dilapangan diperoleh hasil siswa dengan kategori baik sekali ada 13 siswa, kategori baik ada 4 siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 8 siswa, 7 siswa pada kategori kurang, serta terdapat 7 siswa berada pada kategori kurang sekali. Pada tingkat persentase tes besaki siswa dengan kategori baik sekali ada 33% siswa, kategori baik ada 10% siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 21% siswa, 18% siswa pada kategori kurang, serta 18% orang siswa berada pada kategori kurang sekali.

Tes LABOBA Berdasarkan hasil data dilapangan diperoleh hasil tidak terdapat siswa dengan kategori baik sekali, kategori baik ada 34 siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 4 siswa, tidak terdapat siswa dengan kategori kurang, serta juga tidak terdapat siswa berada pada kategori kurang sekali. Pada tingkat persentase tes laboba siswa dengan kategori baik sekali ada 0% siswa atau tidak ada siswa dalam kategori tersebut, kategori baik ada 87% siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 13% siswa, 0% siswa pada kategori kurang, serta 0% orang siswa berada pada kategori kurang sekali.

Tes JARI Berdasarkan hasil data dilapangan diperoleh hasil siswa dengan kategori baik sekali ada 6 siswa, kategori baik ada 10 siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 21 siswa, 2 siswa pada kategori kurang, serta tidak terdapat siswa berada pada kategori kurang sekali. Pada tingkat persentase tes laboba siswa dengan kategori baik sekali ada 15% siswa atau tidak ada siswa dalam kategori tersebut, kategori baik ada 26% siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 54% siswa, 5% siswa pada kategori kurang, serta 0% orang siswa berada pada kategori kurang sekali.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani SD Negeri Telaga Biru 7 berada dalam kategori sedang ada 21 orang dan kategori baik ada 18 orang. Pada hasil tes keseluruhan dengan kategori baik sekali ada 0% siswa atau tidak ada siswa dalam kategori tersebut, kategori baik ada 18% siswa, siswa yang memperoleh kategori sedang terdapat 21% siswa, 0% siswa pada kategori kurang, serta 0% orang siswa berada pada kategori kurang sekali.

Body Mass Index atau disingkat BMI. Berdasarkan hasil pengukuran terdapat 3 orang siswa yang memiliki berat badan normal atau 7,69% dari jumlah siswa, sedangkan berat badan pada klasifikasi berat badan kurang yaitu 36 siswa atau dari 92,31% jumlah siswa, untuk berat badan yang berlebih atau 0%, tidak ditemui pada siswa di SD Negeri Telaga 7 Banjarmasin.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan suatu pekerjaan secara efektif/efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki simpanan cadangan tenaga yang masih bisa digunakan keesokan harinya.

Kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak, karena derajat kebugaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Keadaan ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut masih kurang karena di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, lingkungan, makanan, begadang, latihan dan istirahat.

Dimana pola makan bisa juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga faktor gizi dan energi siswa dalam mengikuti latihan masih belum maksimal. Sehingga siswa belum mampu maksimal dalam mengikuti latihan dan tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya belum maksimal. Di sisi lain siswa masih cenderung asik bermain sehingga terkadang lupa mengatur waktu istirahatnya.

Merujuk pada hasil perhitungan analisis data penelitian, seperti Kelentukan untuk mengetahui seberapa lentur gerakan tubuh, lempar tangkap untuk meningkatkan konsentrasi antara mata dan tangan, Keseimbangan untuk meningkatkan kemampuan ketahanan, tes Jari, jalan dan lari untuk meningkatkan meningkatkan daya tahan siswa.

Hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil ini kita bisa menyimpulkan, guru harus melatih tingkat kebugaran jasmani siswa serta mentalnya. Dalam memberikan latihan guru harus menghitung waktu yang tersedia bagi siswa dalam perencanaan program latihan kebugaran jasmani, sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani siswa Fase A di SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin menunjukkan bahwa 3 siswa memiliki berat badan normal (7.69%), sedangkan 36 siswa lainnya memiliki berat badan kurang (92.31%). Dalam pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan TKSI, tidak ada siswa yang masuk kategori "baik sekali". Siswa dengan kategori "baik" berjumlah 18 siswa (46%), dan kategori "sedang" berjumlah 21 siswa (54%). tingkat kebugaran jasmani siswa Fase A di SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin secara umum berada dalam kategori sedang. Meskipun mayoritas siswa menunjukkan hasil baik dalam beberapa komponen seperti koordinasi tangan dan mata serta kelincahan, masih diperlukan perbaikan dalam komponen lainnya seperti kelentukan dan keseimbangan. Oleh karena itu, perlu adanya perhatian lebih pada program peningkatan kebugaran jasmani yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan siswa untuk mencapai kesehatan yang optimal.

5. REFERENSI

- Aenon, Nur, I. Iskandar, and Hendriana Sri Rejeki. 2020. "Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 3(2):149.
- Arifin, Syamsul. 2017. "Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 16(1).
- Arifvai, Reza Adhi Nugroho, and Ibnu Sina. 2023. "Evaluasi Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani Di Kota." *Sport Science and Education Journal* 4(1):1-13.
- Damsir, Daud, Muhamad Idris, and Rury Rizhardi. 2021. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama." *Jolma* 1(1):41.
- Ginangjar, Agi. 2018. "Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga." *Pendidikan Jasmani Olahraga* 3(1):122-28.
- M. Yoga Dwi Risaldi, Reo Prasetyo Herpandika, and Budiman Agung Pratama. 2023. "Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk." *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga* 4(2):224-32.
- Mahfud, Imam, Aditya Gumantan, and Reza Adhi Nugroho. 2020. "Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga." *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan* 3(1):56.
- Putri, Shena Ananda, Masduki Asbari, and Muhamad Zikri Hapizi. 2024. "Perkembangan Pendidikan Indonesia: Evaluasi Potensi Implementasi Merdeka Belajar." *Journal of Information Systems and Management* 03(02):39-46.
- Rohmah, Lailatur and Heryanto Nur Muhammad. 2021. "Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah." *Jurnal Universitas Negeri Surabaya* 09(01):511-19.
- SANDO, MUHAMAD YAKUP WILJI. 2023. "No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析 Title." 1-14.
- Sobarna, Akhmad, Sumbara Hambali, and Lala Koswara. 2020. "Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani." *Jurnal Master Penjas & Olahraga* 1(1):1-11.
- Subandrio, Wahyu and Dwi Cahyo Kartiko. 2021. "Survey Keterlaksanaan Kurikulum Merdeka Belajar Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SMA Negeri 1 Purwoasri." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 9(2):177-82.
- wahid N, Wildhan and Ari kurniawan W. 2023. "Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Master Penjas & Olahraga* 4(1):270-81.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2011
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2014
- Aenon, Nur, I. Iskandar, and Hendriana Sri Rejeki. 2020. "Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 3(2):149.
- Arifin, Syamsul. 2017. "Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 16(1).
- Arifvai, Reza Adhi Nugroho, and Ibnu Sina. 2023. "Evaluasi Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani Di Kota." *Sport Science and Education Journal* 4(1):1-13.
- Damsir, Daud, Muhamad Idris, and Rury Rizhardi. 2021. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama." *Jolma* 1(1):41.
- Ginangjar, Agi. 2018. "Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga." *Pendidikan Jasmani Olahraga* 3(1):122-28.
- M. Yoga Dwi Risaldi, Reo Prasetyo Herpandika, and Budiman Agung Pratama. 2023. "Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk." *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga* 4(2):224-32.
- Mahfud, Imam, Aditya Gumantan, and Reza Adhi Nugroho. 2020. "Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga." *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan* 3(1):56.
- Putri, Shena Ananda, Masduki Asbari, and Muhamad Zikri Hapizi. 2024. "Perkembangan Pendidikan Indonesia: Evaluasi Potensi Implementasi Merdeka Belajar." *Journal of Information Systems and Management* 03(02):39-46.
- Rohmah, Lailatur and Heryanto Nur Muhammad. 2021. "Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah." *Jurnal Universitas Negeri Surabaya* 09(01):511-19.
- Sobarna, Akhmad, Sumbara Hambali, and Lala Koswara. 2020. "Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani." *Jurnal Master Penjas & Olahraga* 1(1):1-11.
- Subandrio, Wahyu and Dwi Cahyo Kartiko. 2021. "Survey Keterlaksanaan Kurikulum Merdeka Belajar Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SMA Negeri 1 Purwoasri." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 9(2):177-82.

wahid N, Wildhan and Ari kurniawan W. 2023.
“Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar.” *Jurnal Master Penjas & Olahraga* 4(1):270–81.