

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA OBESITAS SEKOLAH DASAR

Dandy Kurniawan¹, Septyaningrum Putri Purwoto², Agus Himawan³

Abstrak: Meningkatnya prevalensi obesitas pada anak usia sekolah dasar menjadi tantangan serius dalam bidang pendidikan jasmani dan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa obesitas usia 10–12 tahun di dua sekolah dasar di Kabupaten Bangkalan. Pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan dengan metode survei. Sebanyak 19 siswa obesitas menjadi subjek penelitian yang dipilih secara purposive berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) di atas persentil ke-95. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang mencakup lima komponen: lari 40 meter, sit-up, gantung badan, loncat tegak, dan lari 600 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang mencapai kategori “Baik” maupun “Sangat Baik”, dengan 47,4% siswa berada dalam kategori “Kurang” dan 47,4% lainnya dalam kategori “Kurang Sekali”. Komponen lari 600 meter dan lari 40 meter memiliki skor terendah, sedangkan loncat tegak menunjukkan hasil terbaik. Temuan ini mengindikasikan bahwa obesitas memberikan dampak negatif terhadap hampir seluruh aspek kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, diperlukan intervensi pendidikan jasmani yang adaptif dan dukungan dari pihak sekolah serta keluarga untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak secara menyeluruh.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Obesitas, TKJI, Survei*

Abstract: *The increasing prevalence of obesity in elementary school children is a serious challenge in the field of physical education and health. This study aims to describe the level of physical fitness of obese students aged 10-12 years in two elementary schools in Bangkalan Regency. A descriptive quantitative approach was used with a survey method. A total of 19 obese students became research subjects who were purposively selected based on body mass index (BMI) above the 95th percentile. The instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI), which includes five components: 40-meter run, sit-ups, body hanging, upright jumping, and 600-meter run. The results showed that none of the students reached the “Good” or “Very Good” categories, with 47.4% of the students in the ‘Less’ category and another 47.4% in the “Very Less” category. The 600-meter run and 40-meter dash components had the lowest scores, while the upright jump showed the best results. These findings indicate that obesity has a negative impact on almost all aspects of students’ physical fitness. Therefore, adaptive physical*

¹ Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan

² Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan

³ Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan

education interventions and support from schools and families are needed to improve children's overall physical fitness.

Keywords: *Physical Fitness, Obesity, TKJI, Survey*

PENDAHULUAN

Perubahan pola hidup anak-anak di era modern telah memicu berbagai permasalahan kesehatan, salah satunya adalah meningkatnya prevalensi obesitas di kalangan anak usia sekolah dasar. Gaya hidup yang kurang aktif, meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, serta paparan teknologi yang mengurangi aktivitas fisik anak menjadi penyebab utama dari kondisi ini. Data dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 20% anak usia 5–12 tahun di Indonesia mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, di mana lebih dari separuh kasus disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik. Proporsi kelebihan berat badan (overweight) dan obesitas pada anak usia 5–12 tahun menunjukkan variasi berdasarkan jenis kelamin, anak laki-laki tercatat mengalami overweight sebesar 10,4% dan obesitas sebesar 10,7%. Sementara itu, anak perempuan memiliki prevalensi overweight sebesar 11,2% dan obesitas sebesar 7,7% (Angely et al., 2021). Status gizi mengacu pada kondisi fisiologis yang terbentuk dari keselarasan antara konsumsi zat gizi melalui makanan dan kebutuhan metabolik tubuh terhadap zat gizi tersebut (Nur et al., 2023). Fenomena ini menempatkan anak pada risiko kesehatan jangka panjang, mulai dari gangguan metabolik seperti diabetes melitus tipe 2, hingga gangguan psikososial akibat stigma dan penurunan kepercayaan diri.

Berat badan berlebih atau obesitas termasuk salah satu faktor risiko dalam perkembangan hipertensi, dan dianggap sebagai faktor independen karena tidak dipengaruhi oleh risiko lain (Tiara, 2020). Obesitas pada anak tidak hanya menjadi masalah estetika, tetapi juga berdampak langsung terhadap kebugaran jasmani. Obesitas pada anak dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup mereka (Jannah & Utami, 2018). Beberapa gangguan yang dapat timbul antara lain masalah pada pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, sleep apnea (henti napas sementara saat tidur), serta gangguan pernapasan lainnya. Anak yang mengalami obesitas tidak hanya memiliki berat badan lebih tinggi dibandingkan teman sebayanya, tetapi juga mengalami percepatan dalam pematangan tulang. Mereka cenderung lebih tinggi pada awal masa remaja, namun pertumbuhan tubuhnya berhenti lebih cepat, sehingga tinggi akhirnya relatif lebih pendek dibanding anak-anak lain. Selain itu, obesitas juga berkaitan dengan kematangan seksual yang lebih dini, termasuk perkembangan payudara dan menstruasi (menarche) yang terjadi lebih awal. Kebugaran jasmani, yang mencakup komponen daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan kecepatan, merupakan indikator penting dalam menentukan kualitas hidup dan kesiapan fisik anak untuk mengikuti aktivitas sehari-hari maupun pembelajaran di sekolah. Anak yang mengalami obesitas umumnya menunjukkan penurunan signifikan pada hampir semua komponen kebugaran jasmani. Hal ini dapat memperburuk kondisi fisik anak, mengurangi motivasi mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, dan pada akhirnya menciptakan siklus ketidakaktifan yang sulit diputus.

Di lingkungan sekolah, pelajaran pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam mendorong anak untuk aktif bergerak. Karena pembelajaran pendidikan jasmani memiliki sifat yang prosedural, maka proses pembelajarannya perlu disusun dan dirancang secara sistematis agar seluruh aspek dalam pendidikan jasmani dapat tercakup dan diperhatikan dengan baik (Saitya, 2022). Proses pembelajaran dalam mata pelajaran PJOK umumnya identik dengan kegiatan tatap muka yang berlangsung secara menyenangkan dan penuh keceriaan (Rojali et al., 2021). Namun, masih terdapat kendala dalam pelaksanaannya, terutama dalam memenuhi kebutuhan khusus siswa dengan kondisi obesitas. Sering kali anak-anak dengan obesitas merasa minder atau tidak percaya diri untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga yang

umum dilakukan di sekolah. Keterbatasan fisik serta tekanan sosial dari teman sebaya membuat mereka semakin menjauh dari aktivitas fisik. Padahal, partisipasi aktif dalam aktivitas fisik merupakan intervensi utama yang dapat membantu menurunkan berat badan dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Untuk memahami sejauh mana dampak obesitas terhadap kondisi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, diperlukan suatu pengukuran yang objektif dan komprehensif. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melaksanakan aktivitas harian secara sadar dan bersemangat tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sekaligus mampu mencegah penyakit akibat kurang gerak (hipokinetik), sehingga memungkinkan seseorang menikmati hidup secara optimal dan sederhana (Kurnia & Jatnika, 2022). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu instrumen yang digunakan secara luas untuk mengukur komponen kebugaran jasmani pada berbagai kelompok usia, termasuk anak sekolah. Kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting bagi setiap individu, karena memberikan berbagai manfaat, salah satunya adalah meningkatkan daya tahan tubuh serta memperkuat sistem imun (Supariyadi et al., 2022). Dengan lima komponen tes utama—lari 40 meter, sit-up, gantung badan, lompat tegak, dan lari 600 meter—TKJI memberikan gambaran menyeluruh mengenai kapasitas fisik anak. Data dari pengukuran ini dapat menjadi dasar penting dalam merancang program pendidikan jasmani yang adaptif dan intervensi kesehatan yang tepat sasaran.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa obesitas di sekolah dasar, dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif melalui metode survei. Sasaran penelitian adalah siswa obesitas berusia 10–12 tahun dari dua sekolah dasar di Kabupaten Bangkalan. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk menggambarkan kondisi kebugaran jasmani mereka secara umum, tetapi juga untuk mengidentifikasi komponen kebugaran mana yang paling terdampak oleh kondisi obesitas. Upaya pencegahan terhadap kelebihan gizi atau obesitas dilakukan dengan melibatkan siswa dan orang-orang di sekitarnya, seperti orang tua, wali kelas, serta teman sebaya, guna mendorong penerapan gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang baik dan kebiasaan beraktivitas fisik secara teratur (Dwijayanto & Isyarotullatifah, 2019). Informasi ini penting sebagai dasar dalam penyusunan program-program aktivitas fisik di sekolah yang lebih inklusif dan adaptif, sehingga dapat mendorong partisipasi aktif seluruh siswa tanpa diskriminasi. Lebih lanjut, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah, guru pendidikan jasmani, maupun orang tua dalam mengambil langkah-langkah strategis untuk menanggulangi obesitas pada anak. Perhatian terhadap kebugaran jasmani sejak dini akan memberikan dampak positif yang berkelanjutan, tidak hanya dalam aspek kesehatan, tetapi juga dalam meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan bersosialisasi, dan prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi dan relevansi tinggi dalam mendukung kebijakan kesehatan dan pendidikan yang lebih responsif terhadap permasalahan obesitas pada anak usia sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei yang bertujuan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa obesitas di tingkat sekolah dasar. Analisis data kuantitatif merupakan pendekatan yang menggunakan perhitungan komputasi dan statistik untuk mengolah data secara matematis, numerik, atau statistik (Sofwatillah et al., 2024). Penelitian dilaksanakan di Kabupaten Bangkalan dengan subjek sebanyak 19 siswa berusia 10 hingga 12 tahun yang berasal dari SDIT Nurul Rahmah dan SDS Muhammadiyah 1 Bangkalan. Kriteria pemilihan subjek ditentukan berdasarkan status obesitas yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT),

dengan acuan persentil ke-95 sesuai standar antropometri anak yang ditetapkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang ditetapkan untuk kelompok usia 10–12 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang meliputi beberapa jenis tes seperti loncat tegak, siku tekuk, baring duduk, lari 40 meter, dan lari 600 meter (Sihotang & Novita, 2021). Tes ini terdiri atas lima komponen utama yang mencerminkan berbagai aspek kebugaran fisik. Komponen pertama adalah lari 40 meter yang digunakan untuk mengukur kecepatan siswa dalam menempuh jarak pendek secara maksimal. Komponen kedua adalah sit-up selama satu menit yang berfungsi untuk menilai kekuatan dan daya tahan otot perut. Selanjutnya, kekuatan dan daya tahan otot lengan serta bahu diukur melalui tes gantung badan, di mana peserta diminta untuk menggantung selama mungkin di palang horizontal. Daya ledak otot tungkai diukur dengan menggunakan tes loncat tegak (vertical jump), dengan hasil berupa selisih antara tinggi jangkauan saat berdiri dan saat melompat. Terakhir, daya tahan kardiovaskular siswa diukur melalui tes lari sejauh 600 meter, dengan waktu tempuh sebagai indikator utama.

Proses pengumpulan data dilakukan di dua lokasi, yakni halaman Stadion Gelora Bangkalan dan lapangan Alun-Alun Bangkalan. Seluruh peserta diberikan instruksi yang jelas sebelum pelaksanaan tes, dan setiap komponen dilakukan dua kali dengan pengambilan nilai terbaik. Dalam pelaksanaan kegiatan, peneliti dibantu oleh guru pendidikan jasmani sebagai pendamping teknis, guna memastikan bahwa prosedur pelaksanaan sesuai dengan standar pengujian TKJI. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian kuantitatif, kegiatan analisis data mencakup proses pengolahan dan penyajian data, melakukan perhitungan statistik untuk menggambarkan data secara deskriptif, serta melakukan analisis guna menguji kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan (Sofwatillah et al., 2024). Setiap skor dari komponen TKJI diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali, berdasarkan tabel konversi skor standar. Selanjutnya, hasil dikompilasi dan dianalisis menggunakan teknik distribusi frekuensi dan persentase untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa obesitas. Hasil analisis ini digunakan untuk mengidentifikasi aspek kebugaran yang paling terdampak oleh kondisi obesitas, serta menjadi dasar bagi rekomendasi intervensi program aktivitas fisik yang sesuai di lingkungan sekolah dasar.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa obesitas berdasarkan lima komponen TKJI, yaitu lari 40 meter, sit-up, gantung badan, loncat tegak, dan lari 600 meter. Hasil tes dari 19 siswa dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif, dengan klasifikasi skor sesuai kategori TKJI. Rata-rata skor keseluruhan siswa adalah 10,10, yang berada pada kategori "Kurang".

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Obesitas

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	1	5,2%
Kurang	9	47,4%
Kurang Sekali	9	47,4%
Jumlah	19	100%

1. Lari 40 Meter

Tes ini bertujuan mengukur kecepatan siswa. Lari sprint 40 meter merupakan kemampuan berlari dengan kecepatan tinggi yang dimulai dari posisi diam (Saleh et al.,

2023). Hasil pengukuran menunjukkan mayoritas siswa berada pada kategori “Kurang” dan “Kurang Sekali”.

Tabel 2. Distribusi Hasil Tes Lari 40 Meter

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik (<7 dtk)	0	0%
Baik (7-8 dtk)	2	10,5%
Sedang (8-9 dtk)	3	15,8%
Kurang (9-10 dtk)	7	36,8%
Kurang Sekali (>10 dtk)	7	36,8%
Jumlah	19	100%

2. Sit-Up

Tes ini mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Hasilnya cukup bervariasi, dengan sebagian siswa mampu masuk kategori sedang hingga baik.

Tabel 3. Distribusi Hasil Tes Sit-Up

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik (>20 kali)	4	21,1%
Baik (16-20 kali)	2	10,5%
Sedang (10-15 kali)	10	52,6%
Kurang (6-9 kali)	3	15,8%
Kurang Sekali (<6 kali)	0	0%
Jumlah	19	100%

3. Gantung Badan

Tes ini menilai kekuatan dan daya tahan otot lengan. Gantung badan adalah jenis latihan fisik yang berfungsi untuk memperkuat dan membentuk otot pada bagian lengan serta bahu (Burhan & Herlina, 2022). Hasilnya menunjukkan kelemahan dominan pada komponen ini.

Tabel 4. Distribusi Hasil Tes Gantung Badan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik (>25 dtk)	1	5,3%
Baik (20-25 dtk)	0	0%
Sedang (10-19 dtk)	7	36,8%
Kurang (5-9 dtk)	11	57,9%
Kurang Sekali (<5 dtk)	0	0%
Jumlah	19	100%

4. Loncat Tegak

Tes ini mengukur daya ledak otot tungkai. Vertical jump merupakan jenis gerakan yang umum digunakan dalam pengujian keterampilan olahraga (Pramudani et al., 2018). Hasilnya cukup baik dibandingkan komponen lainnya.

Tabel 5. Distribusi Hasil Tes Loncat Tegak

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik (>45 cm)	14	73,7%
Baik (36-45 cm)	5	26,3%
Sedang (26-35 cm)	0	0%
Kurang (15-25 cm)	0	0%
Kurang Sekali (<15cm)	0	0%
Jumlah	19	100%

5. Lari 600 Meter

Tes ini bertujuan mengukur daya tahan kardiorespirasi. Tes lari 600 meter bertujuan untuk mengukur daya tahan tubuh, dan hasilnya dinilai berdasarkan waktu tempuh dalam satuan menit dan detik (Endrawan, 2023). Hasil menunjukkan tidak ada siswa dalam kategori sedang ke atas.

Tabel 6. Distribusi Hasil Tes Lari 600 Meter

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik ($\leq 3'04''$)	0	0%
Baik ($3'05''-3'53''$)	0	0%
Sedang ($3'54''-4'46''$)	0	0%
Kurang ($4'47''-6'04''$)	9	47,4%
Kurang Sekali ($>6'04''$)	10	52,6%
Jumlah	19	100%

PEMBAHASAN

Secara umum, data menunjukkan bahwa siswa obesitas mengalami kesulitan dalam mempertahankan performa fisik, khususnya pada aspek kecepatan dan daya tahan. Komponen kebugaran yang paling terdampak adalah lari 600 meter, di mana seluruh peserta hanya mencapai kategori “Kurang” hingga “Kurang Sekali”. Hal ini menunjukkan lemahnya kapasitas kardiorespirasi, yang sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Suhartoyo et al. (2019). Sementara itu, tes loncat tegak menghasilkan hasil tertinggi, kemungkinan karena siswa obesitas masih memiliki kekuatan otot tungkai yang relatif baik. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua komponen kebugaran terdampak secara merata oleh obesitas. Diperlukan pendekatan pembelajaran jasmani yang lebih adaptif dan berbasis kebutuhan, agar siswa obesitas tetap dapat mengikuti program kebugaran secara aman dan efektif. Selain itu, pentingnya kolaborasi antara sekolah, guru, dan orang tua dalam mendorong aktivitas fisik secara berkelanjutan sangat perlu diperhatikan.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kualitas kesehatan fisik seseorang, termasuk pada anak-anak usia sekolah dasar. Kebugaran jasmani merupakan kapasitas tubuh untuk menjalankan aktivitas harian secara efektif dan efisien dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan berlebihan yang tidak wajar (Pranata, 2022). Pada tahap perkembangan ini, aktivitas fisik sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan tulang, otot, koordinasi motorik, serta kesehatan mental. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, terjadi peningkatan angka obesitas di kalangan anak-anak, yang memicu kekhawatiran terhadap menurunnya tingkat kebugaran jasmani mereka. Obesitas pada anak bukan hanya berdampak pada kesehatan fisik, seperti risiko penyakit jantung, diabetes, dan gangguan pernapasan, tetapi juga berdampak pada psikososial, seperti rendahnya rasa percaya diri dan munculnya stigma sosial. Oleh karena itu, penting dilakukan survei untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani pada siswa obesitas, sehingga dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi dan program peningkatan kebugaran yang tepat sasaran.

Meningkatnya prevalensi obesitas di kalangan siswa sekolah dasar menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan dan pendidikan. Gaya hidup sedenter, seperti terlalu banyak waktu untuk menonton televisi atau bermain gawai, ditambah pola makan yang tinggi kalori, menjadi faktor utama penyebab obesitas (Mulyani Sri et al., 2020). Akibatnya, banyak siswa yang mengalami penurunan kemampuan fisik, seperti cepat lelah saat beraktivitas, kesulitan dalam mengikuti pelajaran olahraga, hingga gangguan mobilitas. Dalam konteks pendidikan jasmani, penting untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa sebagai dasar untuk menyusun program pembinaan yang adaptif. Namun, banyak sekolah belum memiliki data yang valid dan akurat mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa, khususnya siswa dengan obesitas. Oleh

karena itu, survei ini penting dilakukan sebagai langkah awal dalam mengidentifikasi kondisi fisik mereka.

Hasil ini memperlihatkan bahwa obesitas memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan fisik anak-anak. Siswa obesitas lebih cepat lelah, memiliki rentang gerak yang terbatas, serta cenderung menghindari aktivitas fisik karena merasa tidak nyaman atau malu. Hal ini bisa menciptakan siklus negatif: rendahnya aktivitas fisik menyebabkan obesitas, dan obesitas selanjutnya menurunkan motivasi untuk bergerak. Penting bagi sekolah dan keluarga untuk menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik secara menyenangkan, tidak kompetitif, dan sesuai kemampuan. Guru PJOK bisa merancang program latihan yang fokus pada peningkatan kebugaran bertahap, seperti senam ringan, permainan gerak, dan olahraga non-kompetitif yang melibatkan seluruh siswa. Survei ini mengungkapkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa obesitas di sekolah dasar cenderung rendah dan memerlukan perhatian serius. Obesitas pada remaja disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Beberapa di antaranya meliputi kelebihan asupan zat gizi makro, seringnya mengonsumsi makanan cepat saji, minimnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, adanya riwayat obesitas dalam keluarga, serta kebiasaan tidak sarapan (Telisa et al., 2020). Obesitas tidak hanya berdampak pada kesehatan jangka panjang, tetapi juga secara langsung menurunkan kemampuan siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah, terutama pelajaran olahraga. Diperlukan sinergi antara sekolah, keluarga, dan pihak terkait lainnya untuk menciptakan lingkungan yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani anak-anak obesitas, agar mereka dapat tumbuh sehat, aktif, dan percaya diri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 19 siswa obesitas usia 10–12 tahun di SDIT Nurul Rahmah dan SDS Muhammadiyah 1 Bangkalan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori rendah. Tidak terdapat siswa yang mencapai kategori “Baik” maupun “Sangat Baik”. Sebanyak 47,4% siswa termasuk dalam kategori “Kurang” dan 47,4% lainnya dalam kategori “Kurang Sekali”, sementara hanya 5,2% siswa yang tergolong “Sedang”. Komponen kebugaran dengan hasil terendah adalah lari 600 meter (daya tahan kardiorespirasi) dan lari 40 meter (kecepatan), yang menunjukkan bahwa kelebihan berat badan berdampak signifikan terhadap performa aerobik dan anaerobik siswa. Sementara itu, daya ledak otot tungkai yang diukur melalui loncat tegak menunjukkan hasil yang relatif lebih baik, dengan seluruh siswa berada pada kategori “Baik” dan “Sangat Baik”. Komponen kekuatan otot lengan (gantungan badan) dan otot perut (sit-up) menunjukkan hasil yang bervariasi, namun mayoritas tetap berada dalam klasifikasi rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa obesitas pada anak sekolah dasar memiliki dampak negatif yang nyata terhadap hampir seluruh aspek kebugaran jasmani, dan oleh karena itu diperlukan intervensi yang sistematis dari pihak sekolah maupun keluarga untuk mengatasinya. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar guru pendidikan jasmani menyusun program pembelajaran yang adaptif dan progresif bagi siswa obesitas dengan memperhatikan kondisi fisik dan psikologis mereka. Sekolah diharapkan menyediakan waktu dan fasilitas yang mendukung aktivitas fisik yang menyenangkan di luar jam pelajaran. Orang tua perlu memahami pentingnya aktivitas fisik dan pola makan sehat, serta terlibat aktif dalam rutinitas fisik anak di rumah. Peneliti selanjutnya disarankan memperluas sampel dan lokasi penelitian serta membandingkan kondisi siswa obesitas dan non-obesitas. Dengan intervensi yang terarah dan kolaboratif, kebugaran jasmani siswa obesitas dapat ditingkatkan secara optimal untuk mendukung aktivitas dan proses belajar mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Angely, C., Nugroho, K. P. A., & Agustina, V. (2021). Gambaran Pola Asuh Anak Obesitas Usia 5–12 Tahun di SD Negeri 09 Rangkang, Kabupaten Bengkayang, Kalimantan Barat. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(6), 816–825. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i6.679>
- Burhan, Z., & Herlina. (2022). Perbandingan Pengaruh Latihan *Pull Up* Dan *Push Up* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Chest Pass* Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 3(1), 48–52. <https://doi.org/10.55681/jige.v3i1.168>
- Dwijayanto, I. M. R., & Isyarotullatifah. (2019). Peran UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) Dalam Upaya Penanggulangan Obesitas Pada Siswa Sma Negeri 2 Negara. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 10(2), 85–91.
- Endrawan, I. (2023). Level of Physical Fitness of Elementary School Students in Class V. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 11–16. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.52>
- Jannah, M., & Utami, T. N. (2018). Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Obesitas Pada Anak Sekolah Di Sd N 1 Sigli Kabupaten Pidie Tahun *The Affecting Factors Of Obesity On Student In Sigli State I Elementary Shool Pidi District*. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(3), 110–118.
- Kurnia, D., & Jatnika, H. W. (2022). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Anggota UKM STKIP Pasundan. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 75–87. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v4i1.154>
- Mulyani Sri, N., Hayatul Fitri, S., Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, J., & dr Zainoel Abidin Banda Aceh, R. (2020). Faktor Penyebab Obesitas pada Remaja Putri di Aceh Besar *Factors Causing Obesity in Adolescent Girl in Aceh*. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 44.
- Nur, A. A. W., Mokhtar, S., Nurmadilla, N., Bamahry, A. B., & Jafar, M. A. (2023). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Anak Pada Usia 9 – 12 Tahun. *Wal'afiat Hospital Journal*, 4(1), 23–30. <https://doi.org/10.33096/whj.v4i1.99>
- Pramudani, A. H., Kumaidah, E., & Hardian. (2018). Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Vertical Jump Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(4), 1755–1762.
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- Rojali, W. I., Ngadiman, N., Budi, D. R., Nurcahyo, P. J., & Febriani, A. R. (2021). Evaluasi Pembelajaran Daring Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Pada Era Pandemi Covid-19. *Jurnal MensSana*, 6(1), 92–99. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.24>
- Saitya, I. (2022). Pentingnya Perencanaan Pembelajaran Pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 1–5. <https://jurnal.habi.ac.id/index.php/Pior>
- Saleh, K., Saputra, D. I. M., Hamzah, I., Zunarti, R., Apdoludin, & Sari, Y. P. (2023). Pengaruh Permainan Kasti Terhadap Lari Sprint 40 M Siswa Kelas V Sdn 2 Muara Rupit. *Jurnal Muara Olahraga*, 5(2), 86–96.

<https://doi.org/10.52060/jmo.v5i2.1238>

- Sihotang, D. P., & Novita. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani Atlet Pencak Silat Usia Dini (9-12 Tahun) Di Perguruan Tapak Suci Gelanggang Sd Muhammadiyah 18 Medan. *Journal Physical Health Recreation*, 2(1), 34–44.
- Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 79–91.
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Marsheilla Aguss, R. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *Journal of Arts and Education*, 2(2), 60–71. <https://doi.org/10.33365/jae.v2i2.109>
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(03), 124–131. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.51>