

EFEKTIVITAS WAKTU PELAKSANAAN (PAGI DAN SIANG HARI) TERHADAP HASIL TES KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA FASE C SDN GANDUSARI 2 KABUPATEN BLITAR

Sevia Listiani¹, Supriatna²

Abstrak: Kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek utama dalam menunjang perkembangan fisik, sosial maupun mental peserta didik di jenjang sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas waktu pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada pagi dan siang hari terhadap hasil kebugaran jasmani siswa fase C di SDN 2 Gandusari Kabupaten Blitar. Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain deskriptif komparatif. Sampel penelitian ini adalah seluruh siswa Fase C SDN 2 Gandusari yang berjumlah 38 siswa. Instrumen yang digunakan adalah TKSI, meliputi tes koordinasi, ketepatan, kekuatan otot perut, kelincahan, dan daya tahan yang dilaksanakan pukul 07.00–09.00 WIB dan 12.00–14.00 WIB. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor pagi dan siang: koordinasi 2,89 dan 3,05; ketepatan 2,18 dan 2,47; kekuatan otot perut 3,21 dan 3,31; kelincahan 4,26 dan 4,44; daya tahan 4,28 dan 4,13. Uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara pagi dan siang (Asymp. Sig. = 0,098). Penelitian ini menyimpulkan bahwa pelaksanaan TKSI dapat dilakukan secara fleksibel, baik pada pagi maupun siang hari, dengan tetap memperhatikan kesiapan fisik dan psikologis siswa serta faktor lingkungan agar hasil tes mencerminkan kondisi kebugaran secara akurat.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, TKSI, Waktu Pelaksanaan

Abstract: Physical fitness is one of the main aspects in supporting the physical, social and mental development of students at the elementary school level. This study aims to determine the effectiveness of the timing of the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) in the morning and afternoon on the physical fitness results of phase C students at SDN 2 Gandusari, Blitar Regency. This study is a quantitative study with a comparative descriptive design. The sample of this study was all 38 Phase C students of SDN 2 Gandusari. The instrument used was TKSI, including tests of coordination, accuracy, abdominal muscle strength, agility, and endurance which were carried out at 07.00–09.00 WIB and 12.00–14.00 WIB. Data were analyzed using descriptive statistics, normality tests, homogeneity tests, and Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the average scores in the morning and afternoon were: coordination 2.89 and 3.05; accuracy 2.18 and 2.47; abdominal muscle strength 3.21 and 3.31; Agility scores were 4.26 and 4.44; endurance scores were 4.28 and 4.13. The Wilcoxon Signed Rank Test showed no significant difference between morning and afternoon (Asymp. Sig. =

¹ Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Indonesia

² Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Indonesia

0.098). This study concludes that the TKSI can be implemented flexibly, either in the morning or afternoon, while still considering students' physical and psychological readiness and environmental factors so that test results accurately reflect their fitness levels.

Keyword: Physical, Fitness, TKSI, Implementation, Time

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani berperan penting dalam menunjang perkembangan fisik, sosial maupun psikologi peserta didik di sekolah dasar, yang secara tidak langsung berdampak pada prestasi akademik mereka. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik memiliki daya tahan tubuh dan konsentrasi yang lebih unggul dalam mengikuti aktivitas belajar mengajar (Putra & Wahjuni, 2019). Kebugaran yang optimal juga berperan dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah risiko cedera maupun penyakit tidak menular pada anak-anak (Faishol, 2021).

Selain itu, kondisi kebugaran yang baik akan membantu anak dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan lebih efektif, meningkatkan kepercayaan diri, serta mendukung perkembangan motorik mereka secara menyeluruh (Awla & Pratama, 2025). Oleh karena itu, kebugaran jasmani perlu diukur secara berkala melalui instrumen yang sesuai, salah satunya adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), untuk mengetahui tingkat kebugaran peserta didik secara objektif dan sistematis.

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan instrumen penilaian kebugaran jasmani yang dirancang untuk peserta didik Indonesia berdasarkan kondisi fisik dan usia mereka. TKSI biasanya terdiri dari beberapa item tes, seperti kecepatan, koordinasi, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, dan daya tahan. Pelaksanaan TKSI bertujuan untuk memperoleh data kebugaran jasmani secara terukur, sebagai dasar untuk memetakan kondisi kebugaran siswa dan merancang program latihan kebugaran jasmani yang sesuai dengan kondisi mereka di sekolah (Kemendikbud, 2021). Pelaksanaan TKSI pada siswa sekolah dasar tidak terlepas dari berbagai faktor yang dapat berpengaruh terhadap hasil tes.

Terdapat dua kategori faktor, yakni dari dalam tubuh dan dari luar individu. Faktor dari dalam (internal) mencakup aspek fisiologis tubuh, seperti suhu tubuh, elastisitas otot, kapasitas kardiovaskular, motivasi, serta tingkat kelelahan yang dirasakan oleh siswa sebelum tes dilaksanakan (Ramadhana & Prihanto, 2016). Faktor dari luar (eksternal) meliputi kondisi lingkungan tempat pelaksanaan tes seperti suhu udara, tingkat kelembapan, kondisi lapangan, polusi udara, serta waktu pelaksanaan tes yang memengaruhi kenyamanan siswa saat mengikuti tes kebugaran jasmani (Abdullah et al., 2018). Lingkungan tempat pelaksanaan tes, seperti suhu udara, tingkat kelembapan, dan kondisi kelelahan akibat aktivitas sebelumnya juga mempengaruhi hasil tes kebugaran siswa. Tes yang dilaksanakan pada pagi hari cenderung dilakukan pada suhu yang lebih sejuk dengan kadar polusi udara yang rendah, sedangkan pada siang hari suhu tubuh lebih tinggi yang dapat meningkatkan fleksibilitas otot (Poluakan, Manampiring, & Fatimawali, 2020). Faishol (2021) menambahkan bahwa pelaksanaan aktivitas fisik pada pagi hari memiliki dampak positif terhadap kebugaran jasmani siswa, karena kondisi lingkungan yang sejuk dan aktivitas siswa yang lebih siap secara fisik dan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan pertimbangan yang tepat dalam menentukan waktu pelaksanaan TKSI untuk mendapatkan hasil yang valid dan reliabel.

Penelitian terkait waktu pelaksanaan aktivitas fisik menunjukkan hasil yang beragam. Bruggisser et al., (2023) menemukan bahwa waktu latihan mempengaruhi performa kekuatan dan ketahanan, sedangkan Wu et al., (2021) menyebutkan bahwa waktu berpengaruh pada performa sprint dan kemampuan otot pada anak dan remaja. Selain itu, penelitian Meira et al., (2016) menjelaskan bahwa waktu latihan sore hari meningkatkan performa fisik pada anak-

anak dibandingkan pagi hari, sedangkan penelitian oleh Hidayat (2019) menunjukkan bahwa latihan pagi hari dapat meningkatkan konsistensi latihan pada anak.

Beberapa penelitian sebelumnya telah meneliti efektivitas pelaksanaan tes kebugaran jasmani pada waktu pagi dan siang hari, namun sebagian besar fokus penelitian tersebut dilaksanakan pada jenjang SMP dan SMA. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Purwanto & Ferianto (2018) penelitian dilakukan di jenjang SMP. Selain itu juga terdapat penelitian serupa oleh Joyo (2024) mengenai efektivitas waktu pelaksanaan pendidikan jasmani namun dilaksanakan pada jenjang SMK. Oleh karena itu, masih terdapat kekurangan informasi mengenai bagaimana pengaruh waktu pelaksanaan TKSI pada siswa sekolah dasar. Mengingat perbedaan karakteristik fisik, psikologis, dan aktivitas harian antara peserta didik di jenjang SD dengan jenjang yang lebih tinggi. Di sisi lain, pelaksanaan tes kebugaran jasmani di sekolah dasar seringkali hanya menyesuaikan jadwal tanpa mempertimbangkan waktu yang lebih tepat bagi siswa. Kondisi ini berpotensi membuat hasil tes kurang akurat sebagai dasar perencanaan program kebugaran jasmani. Oleh karena itu, penelitian ini diperlukan untuk memberikan dasar ilmiah mengenai efektivitas waktu pelaksanaan TKSI pada siswa SD.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Gandusari 2 Kabupaten Blitar dengan pertimbangan bahwa sekolah memiliki siswa fase C yang representatif, dukungan pihak sekolah terhadap pelaksanaan, serta kebiasaan melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani secara rutin. Selain itu, sekolah ini memiliki karakteristik lingkungan pedesaan dengan siswa yang beragam dalam perkembangan fisik dan aktivitas harian, serta belum banyak dijadikan objek penelitian sejenis. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan data baru yang relevan dan bermanfaat bagi sekolah dasar lain dengan kondisi serupa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas waktu pelaksanaan TKSI pada pagi dan siang hari terhadap hasil kebugaran jasmani siswa fase C di SDN Gandusari 2 Kabupaten Blitar. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru pendidikan jasmani dan pihak sekolah dalam menentukan waktu pelaksanaan tes yang efektif, sehingga mendukung optimalisasi pembelajaran dan program kebugaran jasmani di sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain deskriptif komparatif untuk menganalisis efektivitas waktu pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada pagi dan siang hari terhadap hasil kebugaran jasmani siswa. Penelitian dilaksanakan di SDN Gandusari 2 Kabupaten Blitar pada bulan Mei 2025. Subjek penelitian ini mencakup 38 siswa Fase C berusia 11-13 tahun yang terdiri dari 22 siswa kelas V dan 16 siswa kelas VI, dimana seluruh populasi dijadikan sampel dengan teknik total sampling.

Penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) fase C sebagai instrument pengukuran yang terdiri dari lima item tes, yaitu koordinasi (child ball test), ketepatan (tok-tok ball test), kekuatan perut (move the ball test), kelincahan (shuttle run 4x10m test), dan daya tahan kardiorespirasi (lari 600 meter). Tes dilaksanakan dalam dua waktu yang berbeda, meliputi pagi pukul 07.00–09.00 WIB dan siang pukul 12.00–14.00 WIB. Sebelum pelaksanaan tes, siswa melakukan pemanasan selama 10–15 menit sebagai upaya meminimalisir resiko cedera. Hasil tes dicatat oleh peneliti, notulen, dan guru PJOK secara objektif untuk setiap item TKSI.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata, nilai tertinggi, nilai terendah, serta standar deviasi pada masing-masing kelompok waktu pelaksanaan. Selanjutnya, distribusi data di uji normalitas dan homogenitas sebagai prasyarat analisis. Untuk mengetahui perbedaan hasil tes kebugaran jasmani antara waktu pelaksanaan pagi dan siang hari digunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test pada taraf signifikansi 0,05 melalui bantuan software SPSS.

HASIL

Tabel 1. Profil Demografi Responden Siswa Fase C

Variable	Kategori	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max	Presentase %
Jenis kelamin	Laki-laki	20	-	-	-	-	52.6
	Perempuan	18	-	-	-	-	47.4
	Total	38	-	-	-	-	100
Usia (cm)	Total	38	12.32	0.574	11	13	-
Tinggi badan (cm)	Total	38	147.32	9.112	130	168	-
Berat badan (kg)	Total	38	46.68	11.966	25	76	-

Berdasarkan Tabel 1, jumlah responden dalam penelitian ini adalah 38 siswa yang terdiri dari 20 siswa laki-laki (52,6%) dan 18 siswa perempuan (47,4%). Hal ini menunjukkan bahwa komposisi responden cukup seimbang antara laki-laki dan perempuan. Rata-rata usia responden adalah 12,32 tahun dengan standar deviasi 0,574, dengan rentang usia 11–13 tahun. Dengan demikian, seluruh responden sesuai dengan kategori usia sekolah dasar fase C yang menjadi sasaran penelitian. Karakteristik fisik responden menunjukkan rata-rata tinggi badan adalah 147,32 cm dengan standar deviasi 9,112, sedangkan rata-rata berat badan sebesar 41,68 kg dengan standar deviasi 11,966. Data ini menggambarkan bahwa kondisi fisik responden berada pada rentang yang wajar untuk anak usia sekolah dasar, sehingga dapat dijadikan dasar yang representatif dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani.

Tabel 2. Deskriptif Hasil TKSI Siswa fase C

Variable	Waktu	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Koordinasi (child ball)	Pagi	2,89	1,37	1	1
	Siang	3,05	1,20	5	5
Ketepatan (tok-tok ball)	Pagi	2,18	0,98	1	1
	Siang	2,47	0,89	5	5
Kekuatan otot perut (move the ball)	Pagi	3,21	0,81	1	1
	Siang	3,31	0,96	4	5
Kelincahan (shuttlerun 4x10m)	Pagi	4,26	0,82	2	2
	Siang	4,44	0,82	5	5

Berdasarkan analisis deskriptif terhadap 38 responden, hasil tes kebugaran jasmani siswa bervariasi pada setiap komponen yang diujikan. Pada aspek koordinasi (child ball) dan ketepatan (tok-tok ball), rata-rata hasil tes meningkat dari pagi ke siang hari, masing-masing dari 2,89 menjadi 3,05 dan 2,18 menjadi 2,47. Selain itu, pada aspek kekuatan otot perut (move the ball) dan kelincahan (shuttlerun 4x10 m), terlihat tren peningkatan pada siang hari, dengan rata-rata kekuatan otot perut naik dari 3,21 menjadi 3,31, dan kelincahan dari 4,26 menjadi 4,44. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi, ketepatan, kekuatan otot, dan kelincahan siswa cenderung lebih optimal ketika tes dilakukan pada siang hari. Namun,

berbeda dengan komponen lainnya, daya tahan (lari 600 m) menunjukkan hasil yang lebih baik pada pagi hari, dengan rata-rata 4,28 dibandingkan 4,13 pada siang hari.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas TKSI Siswa Fase C SDN Gandusari 2 Kabupaten Blitar

Waktu	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pagi	.937	38	.034
Siang	.963	38	.238

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi data tes kebugaran pada **pagi hari sebesar 0,034** lebih kecil dari 0,05, sehingga tidak normal dan pada **siang hari sebesar 0,238 lebih besar dari 0,05 bersitribusi normal**. Karena salah satu kelompok tidak memenuhi asumsi normalitas, maka dipilih uji non-parametrik sebagai metode analisis yang lebih sesuai dengan karakteristik data yang ada.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas TKSI Siswa Fase C SDN Gandusari 2 Kabupaten Blitar

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai tes	.288	1	74	.539

Berdasarkan hasil uji homogenitas memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,593, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa variansi data hasil tes kebugaran jasmani pada pagi dan siang hari adalah homogen. Kondisi data yang homogen ini menjadi dasar bahwa meskipun distribusi data tidak normal, analisis perbandingan tetap dapat dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik dengan pertimbangan variansi antar kelompok yang setara.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis TKSI Siswa Fase C (*Wilcoxon Signed Rank Test*)

Item tes	N	Z	Asymp. Sig (2-tailed)
Koordinasi (child ball)	38	-0.510	0.610
Ketepatan (tok-tok ball)	38	-1.414	0.157
Kekuatan otot perut (move the ball)	38	-0.816	0.414
Kelincahan (shuttle run 4x10m)	38	-1.000	0.317
Daya tahan (lari 600m)	38	-0.612	0.540
Total pagi-siang	38	-1.653	0.098

- a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*
- b. *Based on negative ranks*

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada setiap item tes kebugaran jasmani siswa Indonesia menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari 0,05. Pada tes *Child Ball* (0,610), *Tok-tok Ball* (0,157), *Move the Ball* (0,414), *Shuttle Run* (0,317), dan Lari 600 m (0,540) seluruhnya tidak menunjukkan perbedaan signifikan antara pelaksanaan tes pagi dan siang hari. Secara keseluruhan, nilai total tes kebugaran jasmani juga menghasilkan Asymp. Sig. sebesar 0,098.

Maka keputusan dari uji Wilcoxon Signed Rank Test adalah:

1. Apabila nilai Asymp. Sig. (2-tailed) > 0.05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan atau H_0 diterima dan H_1 ditolak.
2. Sebaliknya, jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0.05, maka terdapat perbedaan yang signifikan atau H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Berdasarkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) $0.098 > 0.05$, maka hipotesis nol (H_0) dapat diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara hasil tes kebugaran jasmani siswa fase C SDN 2 Gandusari Kabupaten Blitar pada waktu pelaksanaan tes pagi dan siang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pelaksanaan tes kebugaran jasmani siswa pada pagi dan siang hari. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada seluruh item tes (koordinasi, ketepatan, kekuatan otot perut, kelincahan, dan daya tahan) yang menghasilkan nilai Asymp. Sig. lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima, artinya pelaksanaan tes kebugaran jasmani dapat dilakukan baik pada pagi maupun siang hari tanpa memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil yang diperoleh siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Safitri dkk., (2025) yang menyatakan bahwa perbedaan waktu pelaksanaan pembelajaran PJOK (pagi dan siang) tidak menunjukkan perbedaan signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitas dan homogenitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tes pagi tidak berdistribusi normal ($p = 0,034 < 0,05$), sedangkan data tes siang berdistribusi normal ($p = 0,238 > 0,05$). Oleh karena salah satu data tidak berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test. Sementara itu, hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,539 ($p > 0,05$), yang berarti data memiliki varians yang homogen.

Secara deskriptif, memang terlihat adanya perbedaan kecenderungan nilai rata-rata pada beberapa item tes. Hasil tes koordinasi (child ball) menunjukkan bahwa nilai rata-rata koordinasi siswa lebih tinggi pada siang hari dibanding pagi. Hal ini dapat disebabkan karena pada siang hari sistem neuromuskular siswa sudah lebih aktif setelah beraktivitas di sekolah, sehingga koordinasi gerak lebih terkontrol. Meskipun demikian, uji Wilcoxon menghasilkan $p > 0,05$ sehingga perbedaan tersebut tidak signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Safitri dkk., (2025) yang menyebutkan bahwa pelaksanaan aktivitas jasmani di pagi maupun siang hari tidak memberikan perbedaan signifikan terhadap keterampilan motorik siswa. Pada tes ketepatan (tok-tok ball), rata-rata hasil lebih baik pada siang hari. Faktor yang mungkin memengaruhi adalah meningkatnya fokus visual dan konsentrasi siswa setelah mengikuti pembelajaran di sekolah. Namun demikian, hasil uji Wilcoxon tetap menunjukkan $p > 0,05$, sehingga perbedaan tersebut tidak dapat dianggap signifikan secara statistik. Artinya, baik pagi maupun siang, performa ketepatan siswa relatif sama. Tes kekuatan otot perut (move the ball) rata-rata sit up siswa lebih tinggi pada siang hari. Secara fisiologis, otot akan lebih siap melakukan kontraksi berulang setelah tubuh lebih aktif bergerak pada siang hari. Akan tetapi, hasil uji hipotesis menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan ($p > 0,05$). Pada tes kelincahan (shuttle run 4x10m) memperlihatkan hasil rata-rata yang lebih baik pada siang hari. Aktivitas fisik sebelumnya dapat meningkatkan suhu otot, sehingga pergerakan lebih cepat dan koordinatif. Namun secara statistik, perbedaan tersebut tidak signifikan ($p > 0,05$). Dengan demikian, baik pagi maupun siang, kelincahan siswa dapat dikatakan relatif sama. Berbeda dengan komponen lainnya, hasil tes daya tahan (lari 600m) lebih baik pada pagi hari. Kondisi ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa aktivitas aerobik lebih optimal dilakukan pada pagi hari, ketika tubuh masih segar, suhu udara lebih sejuk, dan energi belum banyak terkuras. Meskipun demikian, uji Wilcoxon menunjukkan bahwa perbedaan hasil daya tahan antara pagi dan siang tidak signifikan ($p > 0,05$).

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa perbedaan waktu pelaksanaan tes (pagi dan siang) tidak memberikan dampak signifikan terhadap hasil akhir kebugaran jasmani siswa. Dengan kata lain, sekolah memiliki fleksibilitas dalam menentukan jadwal pelaksanaan tes kebugaran jasmani sesuai dengan kondisi yang tersedia. Hal ini penting mengingat padatnya jadwal pembelajaran di sekolah dasar, sehingga tes kebugaran dapat dilakukan tanpa harus terpaksa pada satu waktu tertentu.

Temuan ini juga menguatkan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa faktor waktu pelaksanaan bukanlah penentu utama hasil tes kebugaran. Ambara (2022) menunjukkan bahwa faktor internal seperti pengetahuan siswa tentang kebugaran jasmani, aktivitas fisik, dan kualitas tidur secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 87,80% terhadap kebugaran jasmani siswa. Hal ini menegaskan bahwa faktor internal dan eksternal seperti motivasi, kondisi fisik individu, kualitas tidur, asupan gizi, serta lingkungan sekitar lebih berperan dibandingkan waktu pelaksanaan tes.

Dengan demikian, meskipun waktu pelaksanaan tes kebugaran jasmani tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil, perhatian terhadap kesiapan siswa secara fisik maupun psikologis tetap diperlukan sebelum pelaksanaan tes. Selain itu, pemilihan instrumen yang tepat serta pelaksanaan tes dalam suasana yang kondusif juga penting dilakukan agar hasil benar-benar mencerminkan kondisi kebugaran siswa secara objektif. Tes kebugaran jasmani juga dapat dilaksanakan secara fleksibel menyesuaikan kondisi sekolah dan kesiapan siswa, sehingga tidak menjadi hambatan dalam proses evaluasi kebugaran jasmani di sekolah.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu di perhatikan terletak pada jumlah sampel yang terbatas hanya pada satu sekolah dasar, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas ke populasi yang lebih besar. Selain itu, faktor-faktor lain seperti asupan nutrisi, pola tidur, kondisi psikologis, serta pengaruh cuaca dan lingkungan tidak dikontrol secara mendalam sehingga mungkin memengaruhi hasil tes. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan cakupan sampel yang lebih luas dan pengendalian variabel yang lebih ketat sangat dianjurkan agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh waktu pelaksanaan terhadap hasil kebugaran jasmani siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara hasil tes kebugaran jasmani siswa pada pagi dan siang hari. Secara deskriptif, beberapa aspek seperti koordinasi, ketepatan, kekuatan otot perut, dan kelincahan cenderung lebih baik pada siang hari, sedangkan daya tahan lebih baik pada pagi hari, namun perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dapat dilaksanakan secara fleksibel baik pagi maupun siang hari. Guru PJOK dan pihak sekolah disarankan untuk menyesuaikan pelaksanaan tes dengan ketersediaan waktu, sambil memastikan siswa berada dalam kondisi fisik dan mental yang siap, melakukan pemanasan yang cukup, serta memilih lingkungan yang mendukung agar hasil tes lebih representatif. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melibatkan sampel yang lebih luas serta mempertimbangkan faktor eksternal seperti asupan gizi, kualitas tidur, dan kondisi cuaca guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. F., Md Yusof, M. K., Nazarudin, M. N., Abdullah, M. R., & Maliki, A. B. H. M. (2018). Motivation and involvement toward physical activity among university students. *Journal of Fundamental and Applied Sciences. Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 4(1), 9–10.
- Ambara, S. P. (2022). Kontribusi Pengetahuan Kebugaran Jasmani, Aktivitas fisik, dan

- Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 2 Ambarawa. UNY Repository, 33(1), 1–12.
- Awla, I., & Pratama, R. S. (2025). Pentingnya Kebugaran Jasmani Dalam Pengembangan Keterampilan Motorik Pada Anak Usia Dini: Tinjauan Program Olahraga. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Dan Kewarganegaraan*, 2(1), 3064-0261.
- Bruggisser, F., Knaier, R., Roth, R., Wang, W., Qian, J., & Scheer, F. A. J. L. (2023). Best Time of Day for Strength and Endurance Training to Improve Health and Performance? A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 9(1). <http://doi.org/10.1186/s40798-023-00577-5>
- Faishol, A. Z. (2021). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas atas di sekolah dasar negeri tambakrejo tempel kabupaten Sleman. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hidayat, S. (2019). Physical Fitness Students 10-12 Years, Gorontalo City. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12–21. <http://doi.org/10.37311/jjsc.v1i1.1995>
- Joyo, W. M. (2024). Efektivitas Waktu Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Jam Siang Hari Di SMK Muhammadiyah Bliho, (Table 10), 4–6.
- Kemendikbud. (2021). Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C (SD) (Kelas 5 & 6).
- Meira, C. de M., Benedito-Silva, A. A., & Falconi, M. M. V. (2016). Diurnal variation between morning and evening types in simple reaction and movement times. *Journal of Physical Education (Maringa)*, 27(1), 1–8. <http://doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2732>
- Poluakan, R. J., Manampiring, A. E., & Fatimawali, . (2020). Hubungan antara aktivitas olahraga dengan ritme sirkadian dan stres. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 102. <http://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29441>
- Purwanto, G., & Ferianto, B. (2018). Perbandingan Tingkat Konsentrasi dan Motivasi Siswa antara Jam Ke 1 dan 2 dengan Jam ke 4 dan 5 dalam Pembelajaran Penjas. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 403–406.
- Putra, E. permana, & Wahjuni, E. S. (2019). Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 457–461. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Ramadhana, M. M. L., & Prihanto, J. B. (2016). Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Plandaan Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 467–471. Retrieved from <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Safitri, W., Lubay, L. H., & Nugroho, W. A. (2025). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar berdasarkan waktu pembelajaran pjok di sekolah, 11(1).
- Wu, C., Xu, Y., Chen, Z., Cao, Y., Yu, K., & Huang, C. (2021). The effect of intensity, frequency, duration and volume of physical activity in children and adolescents on skeletal muscle fitness: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18). <http://doi.org/10.3390/ijerph18189640>.