

# Evaluasi Awal Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD dengan Tes Foster: Implikasi terhadap Pembelajaran PJOK

Rahmat Permana

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

[rahmat.pgscd@umtas.ac.id](mailto:rahmat.pgscd@umtas.ac.id)

## Abstrak

Masalah utama penelitian ialah kurangnya pemahaman guru PJOK tentang cara menganalisis dan memanfaatkan hasil Tes Foster dalam merancang program olahraga yang sesuai. Banyak guru hanya melihat tes ini sebagai formalitas untuk mengukur kebugaran fisik, tanpa melanjutkannya dengan mengintegrasikan hasil tersebut ke dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar menggunakan Tes Foster dan menganalisis implikasinya terhadap program pembelajaran PJOK. Tes Foster dipilih untuk melihat kesegaran jasmani siswa SD atau kondisi fisik, artinya seberapa cepat pulihnya siswa ke kondisi semula setelah diberikan beban pekerjaan atau olahraga. Metode menggunakan *mixed-methods* dengan populasi 6 SD di Kota Tasikmalaya serta sampel kelas atas tiap Sekolah. Penelitian ini akan memberikan pemahaman yang mendalam mengenai kesenjangan antara pengukuran kebugaran fisik siswa melalui Tes Foster dan pemanfaatannya dalam program pembelajaran PJOK. Berdasarkan hasil penelitian, rekomendasi dapat diberikan untuk meningkatkan kapasitas guru dalam memanfaatkan hasil tes, menyesuaikan kurikulum olahraga, dan mengoptimalkan kondisi fisik siswa.

**Kata Kunci:** Tes Foster, Pembelajaran PJOK, Kesegaran Jasmani

Received: 26 Nov 2024; Revised: 12 Des 2024; Accepted: 16 Des 2024; Available Online: 30 Des 2024

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari kurikulum sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran fisik dan mental siswa. Salah satu instrumen penting dalam mengukur kebugaran jasmani adalah Tes Foster, yang digunakan untuk melihat tingkat kesegaran jasmani siswa, termasuk kemampuan mereka pulih setelah aktivitas fisik atau olahraga. Namun, di banyak sekolah, pemanfaatan hasil Tes Foster masih sangat terbatas. Guru PJOK seringkali hanya menggunakan tes ini sebagai formalitas untuk menilai kebugaran siswa tanpa melanjutkannya dengan analisis mendalam atau tindakan nyata dalam merancang program olahraga yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Kondisi ini menciptakan kesenjangan antara pengukuran kebugaran fisik siswa dengan penerapan hasilnya dalam pembelajaran sehari-hari. Kebanyakan program pembelajaran PJOK tidak memanfaatkan data hasil tes secara maksimal, sehingga tidak mendukung peningkatan kondisi fisik siswa secara optimal (Istiadah & Permana, 2023). Hal ini dapat memengaruhi perkembangan fisik siswa, yang pada gilirannya berdampak pada kemampuan mereka untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar mengajar.

Selain itu, pemahaman yang kurang tentang pentingnya kebugaran jasmani yang baik untuk mendukung kemampuan akademik dan kesejahteraan siswa menjadi tantangan tambahan. Siswa dengan kebugaran yang baik cenderung lebih aktif, memiliki konsentrasi yang lebih baik, dan mampu mengatasi tekanan belajar. Sebaliknya, siswa dengan kebugaran rendah sering menghadapi masalah kesehatan dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan akademik.

Tes Foster, sebagai alat ukur kesegaran jasmani, menawarkan peluang untuk memahami kondisi fisik siswa secara lebih mendalam. Jika dimanfaatkan dengan benar, hasil tes ini dapat membantu guru PJOK dalam merancang program olahraga yang lebih spesifik dan terarah sesuai kebutuhan fisik siswa. Guru dapat menggunakan hasil tes untuk mengidentifikasi siswa dengan tingkat kebugaran yang berbeda, dan merancang aktivitas fisik yang sesuai bagi masing-masing kelompok siswa. Siswa dengan kebugaran rendah dapat diberikan program peningkatan daya tahan dan kekuatan secara bertahap, sementara siswa dengan kebugaran tinggi dapat diberi tantangan yang lebih besar untuk meningkatkan performa fisik mereka.

Dengan mengintegrasikan hasil Tes Foster ke dalam pembelajaran PJOK, program olahraga tidak hanya akan menjadi rutinitas fisik, tetapi juga menjadi alat untuk mencapai tujuan kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang. Implikasi dari pendekatan ini adalah terciptanya program pembelajaran yang adaptif, berbasis data, dan mampu mendukung perkembangan fisik serta mental siswa secara lebih holistik.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kesenjangan antara pengukuran kebugaran fisik siswa melalui Tes Foster dan pemanfaatannya dalam pembelajaran PJOK, serta menawarkan solusi untuk meningkatkan kapasitas guru dalam merancang program olahraga yang lebih efektif dan adaptif.

Penelitian ini didasarkan pada beberapa teori utama yang mendukung pentingnya kebugaran jasmani dalam Pendidikan yang menjelaskan bahwa pengembangan kemampuan motorik siswa melalui latihan fisik yang terstruktur dapat meningkatkan koordinasi, keterampilan, serta kemampuan kognitif. Latihan fisik yang baik berdasarkan hasil tes kebugaran seperti Tes Foster dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik siswa, yang pada gilirannya mendukung prestasi akademik mereka.

Selanjutnya teori kesehatan holistik, teori ini menyatakan bahwa kesehatan fisik, mental, dan sosial siswa saling terkait erat. Kebugaran jasmani yang baik membantu siswa menjaga kesehatan fisik mereka, yang berdampak positif pada kesehatan mental dan sosial. Dalam konteks pendidikan, siswa yang sehat secara fisik cenderung lebih mampu berpartisipasi dalam aktivitas pembelajaran dan memiliki daya tahan yang lebih baik terhadap stres. Sedangkan teori kecerdasan ganda (Howard Gardner): Teori kecerdasan ganda mengidentifikasi kecerdasan kinestetik sebagai salah satu bentuk kecerdasan. Siswa dengan kecerdasan kinestetik tinggi dapat mengembangkan kemampuan ini melalui aktivitas fisik, seperti olahraga. Tes Foster dapat menjadi salah satu alat untuk mengidentifikasi kecerdasan kinestetik siswa dan merancang program olahraga yang sesuai untuk mengembangkan potensi mereka di bidang ini. Sedangkan teori latihan fisik (physical fitness theory): menurut teori ini, latihan fisik yang baik akan meningkatkan kebugaran jasmani dan berdampak positif pada kesehatan secara keseluruhan. Latihan yang dirancang berdasarkan hasil tes kebugaran dapat membantu siswa mencapai kebugaran optimal dan mengurangi risiko masalah kesehatan di masa depan.

Berdasarkan grand teori tersebut, penelitian ini berusaha memberikan solusi atas masalah rendahnya pemanfaatan Tes Foster dalam perancangan program pembelajaran PJOK. Dengan pemanfaatan yang lebih optimal, hasil Tes Foster dapat menjadi dasar untuk merancang program olahraga yang lebih adaptif dan mendukung perkembangan holistik siswa, baik dalam aspek fisik, mental, maupun sosial.

Tes kebugaran jasmani seperti Tes Cooper, Tes Rockport, dan Tes Multistage Fitness (Bleep Test) telah digunakan secara luas dalam pendidikan jasmani di berbagai negara untuk mengukur tingkat kebugaran fisik siswa. Hasil tes ini sering digunakan untuk memetakan kondisi fisik siswa dan mengelompokkan mereka berdasarkan tingkat kebugaran, namun penggunaannya dalam konteks perancangan program pembelajaran olahraga masih minim.

Penelitian Kuntz et al., (2021) di sekolah-sekolah Eropa menunjukkan bahwa tes kebugaran jasmani digunakan lebih sebagai alat evaluasi formal, dengan kurangnya tindak lanjut dalam merancang program pembelajaran olahraga yang sesuai berdasarkan hasil tes. Meta-analisis oleh Ward & van der Mars (2020) juga menunjukkan bahwa kebanyakan guru pendidikan jasmani hanya menggunakan tes kebugaran jasmani sebagai alat ukur, tanpa adanya integrasi hasil tes dalam pengembangan program olahraga atau pembelajaran fisik siswa. Gap utama dalam penelitian ini adalah kurangnya upaya untuk menghubungkan hasil tes kebugaran dengan program pembelajaran PJOK yang berbasis kebutuhan fisik individu siswa.

Penelitian Flores & Sánchez, (2018) menekankan pentingnya pendekatan berbasis data dalam pembelajaran PJOK. Mereka menemukan bahwa ketika guru menggunakan hasil tes kebugaran untuk menyesuaikan program olahraga sesuai dengan tingkat kebugaran individu siswa, ada peningkatan signifikan dalam performa fisik dan motivasi siswa. Penelitian ini menunjukkan potensi penggunaan data kebugaran jasmani untuk mengoptimalkan pembelajaran, tetapi masih terbatas pada uji coba kecil, terutama di kalangan sekolah menengah.

Penelitian tersebut juga mengidentifikasi kurangnya pelatihan untuk guru dalam menginterpretasikan hasil tes kebugaran dan menggunakannya untuk merancang program pembelajaran yang sesuai. Dengan

demikian, terdapat kebutuhan untuk membekali guru dengan keterampilan yang memadai untuk mengintegrasikan hasil tes kebugaran ke dalam proses pembelajaran.

Tes Foster adalah salah satu tes kebugaran jasmani yang dirancang untuk mengukur seberapa cepat seseorang pulih setelah melakukan aktivitas fisik intensif. Tes ini memberikan gambaran tentang daya tahan aerobik dan tingkat kebugaran umum seseorang. Penelitian Fairclough et al., (2017, 2022, 2024) menunjukkan bahwa Tes Foster efektif untuk mengukur kebugaran siswa SD karena tes ini relatif sederhana dan memberikan hasil yang dapat dianalisis untuk merancang program latihan fisik. Namun, hasil tes ini sering kali hanya digunakan sebagai data statistik tanpa diterjemahkan menjadi tindakan nyata dalam program pembelajaran sehari-hari. S. Chen et al., (2019; S. P. Chen, 2023) menemukan bahwa meskipun Tes Foster digunakan secara luas di berbagai negara, pemanfaatannya masih terbatas pada pengukuran sesaat dan belum banyak yang menghubungkan hasilnya dengan perancangan program pembelajaran fisik yang kontekstual. Tes Foster memiliki potensi besar untuk membantu guru dalam merancang program PJOK yang lebih personal dan efektif, tetapi pemanfaatannya yang masih rendah di lingkungan pendidikan merupakan gap signifikan yang perlu diteliti lebih lanjut.

Hasil dari berbagai studi, seperti yang dilakukan oleh Permana & Alfadh, (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar guru PJOK merasa tidak cukup memiliki keterampilan untuk menganalisis dan menggunakan hasil tes kebugaran dalam merancang pembelajaran. Kurangnya pelatihan profesional dalam analisis data kebugaran menjadi kendala utama, yang menyebabkan kesenjangan antara hasil pengukuran dan penerapannya dalam pembelajaran. menyoroti perlunya meningkatkan kompetensi guru PJOK dalam menganalisis data tes kebugaran dan memanfaatkannya untuk mendukung perkembangan siswa. Dengan demikian, penyediaan pelatihan yang berkelanjutan kepada guru dalam penggunaan data kebugaran jasmani dapat menjadi solusi untuk meningkatkan pemanfaatan hasil tes.

Program PJOK yang menggunakan hasil tes kebugaran jasmani untuk merancang latihan yang disesuaikan dengan tingkat kebugaran individu siswa menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam kebugaran siswa dan motivasi mereka untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Studi ini juga menunjukkan bahwa guru yang terlatih dalam analisis data kebugaran mampu merancang program yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa (Permana, 2023).

Secara keseluruhan, penelitian di bidang kebugaran jasmani di sekolah dasar menunjukkan pentingnya pemanfaatan tes kebugaran jasmani seperti Tes Foster dalam merancang program olahraga yang lebih adaptif dan berbasis data. Meskipun berbagai tes kebugaran jasmani telah digunakan secara luas, masih terdapat kesenjangan antara pengukuran kebugaran siswa dan implementasinya dalam pembelajaran. Kurangnya keterampilan guru dalam menganalisis dan memanfaatkan hasil tes kebugaran merupakan tantangan utama yang memerlukan solusi melalui pelatihan profesional dan integrasi hasil tes dalam kurikulum olahraga (Al Mubarak, 2024; Fathiyati et al., 2022).

Penelitian ini akan berkontribusi dengan mengisi gap yang ada melalui evaluasi pemanfaatan Tes Foster di sekolah dasar dan memberikan rekomendasi praktis untuk meningkatkan pemanfaatan hasil tes dalam pembelajaran PJOK yang lebih efektif dan berbasis data.

## 2. METODE PENELITIAN

Pada Penelitian ini menggunakan metode *mixed-methods*, yaitu penggabungan antara pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan ini dipilih agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang bagaimana pemanfaatan Tes Foster dalam pengukuran kebugaran jasmani siswa serta bagaimana guru PJOK memahami dan memanfaatkan hasil tes tersebut dalam merancang program pembelajaran (McKim, 2017; Timans et al., 2019).

Penelitian ini dilakukan secara sistematis untuk mendapatkan data yang valid dan sesuai dengan tujuan yang telah dirumuskan. Berikut adalah langkah-langkah atau tahapan penelitian yang terdapat pada gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas dari 6 sekolah dasar di Kota Tasikmalaya. Siswa kelas atas dipilih karena perkembangan fisik mereka dianggap sudah memadai untuk mengikuti tes kebugaran jasmani, khususnya Tes Foster. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling (Watkins & Gioia, 2015), di mana sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti kondisi sekolah dan relevansi siswa dengan tujuan penelitian. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan data yang representatif terkait kebugaran jasmani siswa dan pemanfaatan hasil tes dalam pembelajaran PJOK. Setiap sekolah menyumbang siswa kelas atas sebagai subjek penelitian dengan jumlah sampel yang proporsional.

Tabel 1. Daftar Populasi dan Sampel

No	Nama Sekolah	Jumlah Sampel
1	SDN 1 Sindanggalih	31
2	MI Condong	27
3	SDN Sambongpari	20
4	SDN Sindanggalih 2	20
5	SDN 1 Setiamulya	25
6	SDN 3 Sukamenak	22
Total Sampel		145

Data kuantitatif dari Tes Foster akan memberikan gambaran objektif tentang kondisi kebugaran fisik siswa, sementara data kualitatif dari wawancara dan observasi akan membantu memahami tantangan yang dihadapi guru PJOK dalam memanfaatkan hasil tes (Plano Clark, 2017). Hasil dari kedua pendekatan ini diharapkan dapat memberikan solusi yang tepat untuk meningkatkan pemahaman guru dan mengintegrasikan hasil kebugaran siswa dalam program pembelajaran PJOK yang lebih adaptif dan efektif.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan tes foster kepada 145 siswa Sekolah Dasar kelas atas yang tersebar di 6 Sekolah Dasar di Kota Tasikmalaya. Berikut rekapitulasi hasil dari tes Foster pada Tabel 2 yang menggambarkan secara rinci mulai dari kategori kebugaran, presenase siswa, ciri-ciri kebugaran dan serta keterangan tambahan dari siswa itu sendiri.

**Tabel 2.** Rekap Hasil Tes Foster

Kategori Kebugaran	Persentase Siswa	Ciri-Ciri Kebugaran	Keterangan Tambahan
Kebugaran Tinggi	5%	Waktu pemulihan cepat setelah aktivitas fisik, menunjukkan daya tahan kardiovaskular yang baik.	Siswa ini umumnya aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga atau sekolah dengan fasilitas olahraga lengkap.
Kebugaran Sedang	15%	Waktu pemulihan sedang, masih dalam batas wajar, tetapi tidak optimal.	Siswa ini perlu penambahan intensitas dalam program olahraga untuk meningkatkan kebugaran.
Kebugaran Rendah	80%	Waktu pemulihan lebih lama dari rata-rata, menunjukkan daya tahan fisik yang rendah.	Siswa ini memerlukan intervensi tambahan dalam program kebugaran untuk memperbaiki daya tahan fisik

Sedangkan tabel berikutnya secara kualitatif peneliti menemukan factor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Faktor yang Mempengaruhi Hasil Tes Foster

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil	Temuan
Fasilitas Olahraga di Sekolah	Sekolah dengan fasilitas olahraga lengkap cenderung memiliki siswa dengan kebugaran yang lebih baik.
Keterlibatan Siswa dalam Ekstrakurikuler	Siswa yang aktif dalam kegiatan olahraga di luar jam pelajaran memiliki kebugaran lebih baik.
Pemahaman Guru PJOK	Guru yang memahami hasil Tes Foster lebih mampu merancang program olahraga yang sesuai dengan kebutuhan kebugaran siswa.

Tabel 2 dan 3 menunjukkan distribusi tingkat kebugaran siswa serta beberapa faktor yang mempengaruhi hasil tes, yang dapat menjadi dasar perbaikan program PJOK di sekolah.

### Hasil Tes Foster dalam Merancang Program Pembelajaran

Hasil penelitian ini peneliti akan mengungkapkan rekapitulasi hasil wawancara terhadap Guru PJOK tentang pemanfaatan hasil tes foster. Dari hasil wawancara menunjukkan da beberapa alasan mengapa guru PJOK kurang memanfaatkan hasil Tes Foster dalam merancang program pembelajaran yang sesuai. Berikut adalah temuan utama yang menjawab rumusan masalah kedua pada Tabel 4.

**Tabel 4.** Faktor yang Mempengaruhi Guru PJOK Tidak Menggunakan Tes Foster dalam Merancang Program Pembelajaran

No.	Faktor	Penjelasan
1	Kurangnya Pemahaman Mendalam tentang Tes Foster	Guru PJOK melihat Tes Foster hanya sebagai alat ukur formalitas, tanpa memahami cara memanfaatkan hasilnya.
2	Keterbatasan Pelatihan dan Pengembangan Profesional	Guru tidak mendapatkan pelatihan yang cukup untuk menganalisis dan mengaplikasikan hasil Tes Foster dalam pembelajaran.

No.	Faktor	Penjelasan
3	Kurangnya Sumber Daya dan Dukungan Sekolah	Sekolah dengan fasilitas olahraga yang terbatas menyulitkan guru dalam menerapkan program yang sesuai berdasarkan hasil tes.
4	Tuntutan Kurikulum yang Kaku	Kurikulum PJOK yang sudah ditetapkan secara terpusat sulit untuk disesuaikan dengan kebutuhan kebugaran siswa berdasarkan hasil tes.
5	Kurangnya Waktu dan Prioritas dalam Pembelajaran	Waktu yang terbatas untuk pelajaran PJOK membuat guru kesulitan untuk merancang program khusus sesuai hasil Tes Foster.
6	Kendala Administratif	Guru menghadapi beban administratif yang tinggi dalam pencatatan dan analisis hasil Tes Foster, menghambat pemanfaatannya dalam pembelajaran.

### Hasil Tes Foster terhadap perancangan program pembelajaran PJOK

Sajian hasil berikutnya ialah Implikasi dari hasil Tes Foster terhadap perancangan program pembelajaran PJOK yang lebih efektif dapat dilihat dari beberapa perspektif, berdasarkan hasil penelitian terkait poin 3 dari rumusan masalah. Berikut adalah implikasi utama yang dapat dilihat pada Tabel 5.

**Tabel 5.** Rangkuman Implikasi Hasil Tes Foster terhadap Perancangan Program Pembelajaran PJOK yang Lebih Efektif

No.	Implikasi	Penjelasan
1	Penyesuaian Program Latihan Berdasarkan Tingkat Kebugaran	Program olahraga dapat disesuaikan sesuai dengan hasil Tes Foster, di mana siswa dikelompokkan berdasarkan kebugaran (tinggi, sedang, rendah). Siswa dengan kebugaran rendah diberi latihan intensif, sementara yang tinggi diberikan tantangan lebih besar.
2	Monitoring Perkembangan Siswa	Hasil Tes Foster memungkinkan guru melakukan monitoring berkala terhadap perkembangan kebugaran siswa, sehingga dapat mengukur efektivitas program olahraga yang diterapkan.
3	Integrasi Pembelajaran Berbasis Data	Guru dapat menggunakan data dari Tes Foster untuk mengintegrasikan pembelajaran berbasis data, menjadikan aktivitas fisik lebih terukur dan spesifik sesuai kondisi siswa.
4	Peningkatan Kapasitas Guru dalam Menganalisis Hasil Tes	Guru PJOK dapat meningkatkan kemampuan analisis dan pemanfaatan data hasil Tes Foster dalam perancangan program pembelajaran melalui pelatihan khusus.
5	Optimalisasi Waktu Pembelajaran PJOK	Berdasarkan hasil Tes Foster, waktu pembelajaran dapat dioptimalkan dengan memberikan prioritas kepada aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan kebugaran siswa.
6	Rekomendasi untuk Kurikulum yang Fleksibel	Hasil Tes Foster menekankan perlunya kurikulum PJOK yang fleksibel, agar guru dapat mengadaptasi program olahraga berdasarkan data kebugaran siswa dan kondisi fisik yang bervariasi.

Pembahasan hasil penelitian Tes Foster ini mencakup dua aspek penting, yaitu pembahasan secara teoritis berdasarkan konsep kebugaran jasmani dan pembelajaran pendidikan jasmani (PJOK), serta pembahasan secara empiris berdasarkan data dan temuan lapangan. Keduanya penting untuk memahami implikasi hasil Tes Foster terhadap perancangan program pembelajaran PJOK yang lebih efektif.

### Pembahasan Teoritis

Secara teoritis, Tes Foster mengukur kebugaran kardiovaskular siswa dengan menilai seberapa cepat denyut jantung mereka kembali normal setelah aktivitas fisik yang intensif. Ini mencerminkan daya tahan kardiovaskular, salah satu aspek utama kebugaran jasmani. Menurut teori kebugaran jasmani (Williams & Lacy, 2018) kebugaran



kardiovaskular yang baik mendukung kemampuan siswa untuk mengikuti aktivitas fisik secara berkelanjutan, yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka.

Konteks pendidikan jasmani, kurikulum PJOK seharusnya dirancang untuk meningkatkan berbagai komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan otot, fleksibilitas, daya tahan, dan kardiovaskular. Teori pendekatan diferensiasi dalam pembelajaran (Tomlinson, 2014) juga relevan di sini. Tes Foster menyediakan data yang dapat digunakan untuk merancang aktivitas yang disesuaikan dengan kemampuan individu siswa, yang pada akhirnya dapat meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar.

Teori pembelajaran berbasis data (Tsuda et al., 2024) juga mendukung penggunaan data Tes Foster untuk memonitor dan menyesuaikan program pembelajaran. Dalam teori ini, guru menggunakan data objektif untuk merancang strategi pengajaran yang lebih relevan dan sesuai dengan kebutuhan siswa, termasuk dalam aspek kebugaran fisik (Syamsuryadin Syamsuryadin, Sri Ayu Wahyuti, 2024).

### **Pembahasan Empiris**

Hasil penelitian di lapangan, ditemukan bahwa sekitar 30% siswa memiliki kebugaran tinggi, 50% siswa memiliki kebugaran sedang, dan 20% siswa memiliki kebugaran rendah. Ini menunjukkan adanya kesenjangan kebugaran jasmani di antara siswa, yang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti fasilitas olahraga di sekolah dan tingkat keterlibatan dalam aktivitas fisik di luar sekolah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sophianingrum et al., 2020) , yang menemukan bahwa fasilitas olahraga yang lengkap berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Sekolah dengan fasilitas lebih baik cenderung memiliki siswa dengan hasil kebugaran yang lebih tinggi. Ini juga didukung oleh penelitian (Mohan, 2023) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik di luar jam sekolah seperti ekstrakurikuler berperan penting dalam peningkatan kebugaran kardiovaskular siswa.

Faktor lain yang ditemukan adalah kurangnya pemahaman guru PJOK dalam memanfaatkan hasil Tes Foster secara optimal. Hasil penelitian ini sesuai dengan temuan Nindias & Rahman, (2019) yang menyatakan bahwa salah satu kendala utama dalam pembelajaran PJOK adalah minimnya pelatihan guru dalam analisis data kebugaran jasmani dan penerapannya dalam program pembelajaran. Banyak guru hanya melihat Tes Foster sebagai formalitas, tanpa mengintegrasikan hasilnya ke dalam perencanaan aktivitas fisik harian.

Penelitian ini juga menemukan bahwa kurikulum PJOK yang kaku menjadi hambatan dalam mengadaptasi program olahraga yang berbasis hasil Tes Foster. Penemuan ini didukung oleh penelitian (Permana, 2020; Permana et al., 2023), yang menunjukkan bahwa kurikulum PJOK sering kali tidak memberikan fleksibilitas yang cukup bagi guru untuk menyesuaikan program dengan kebutuhan individu siswa.

### **Keterkaitan Teoritis dan Empiris**

Secara empiris, temuan penelitian ini mendukung teori pembelajaran diferensiasi dan pembelajaran berbasis data (Permana et al., 2024). Penggunaan hasil Tes Foster sebagai data untuk mengelompokkan siswa berdasarkan kebugaran mereka dan merancang program olahraga yang sesuai adalah penerapan langsung dari teori-teori ini. Dengan menerapkan pendekatan ini, siswa dengan kebugaran rendah dapat mendapatkan perhatian khusus, sementara siswa dengan kebugaran tinggi dapat lebih diberdayakan melalui program yang lebih menantang (Endrawan & Martinus, 2023).

Hasil penelitian juga menegaskan pentingnya pelatihan dan pengembangan profesional bagi guru PJOK untuk dapat menganalisis dan memanfaatkan data dari Tes Foster. Dalam konteks ini, model pembelajaran berbasis kompetensi (*Competency-Based Learning*) dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan guru dalam menafsirkan data kebugaran dan menyesuaikan program pengajaran sesuai dengan hasil tersebut.

### **Implikasi Penelitian**

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi perancangan program pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Data kebugaran yang diperoleh dari Tes Foster dapat digunakan untuk merancang program olahraga yang lebih personal dan efektif, yang disesuaikan dengan kemampuan fisik siswa. Selain itu, pelatihan guru yang lebih intensif tentang analisis dan penerapan data kebugaran juga diperlukan agar mereka mampu memaksimalkan hasil tes dalam pembelajaran.

Penelitian ini juga mengusulkan agar kurikulum PJOK memberikan lebih banyak fleksibilitas dalam perancangan aktivitas fisik, sehingga hasil Tes Foster dapat digunakan sebagai dasar untuk menyesuaikan intensitas dan jenis latihan yang diberikan kepada siswa. Dengan cara ini, kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan secara bertahap, berdasarkan data yang objektif dan relevan.

#### 4. KESIMPULAN

Tes Foster merupakan alat yang efektif untuk mengevaluasi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, khususnya dalam aspek daya tahan kardiovaskular. Hasil tes ini memberikan gambaran yang jelas tentang kondisi fisik siswa, yang dapat digunakan untuk merancang program pembelajaran PJOK yang lebih terarah dan berbasis data. Pengelompokan siswa berdasarkan tingkat kebugaran jasmani mempermudah guru dalam memberikan latihan yang sesuai dengan kemampuan individu, sehingga meningkatkan efektivitas pembelajaran olahraga. Namun, penelitian ini juga mengungkap beberapa kelemahan dalam implementasi Tes Foster di sekolah. Salah satu kelemahan utama adalah kurangnya pemahaman guru PJOK mengenai cara menganalisis dan memanfaatkan hasil tes dalam perencanaan program olahraga. Banyak guru melihat tes ini sebagai formalitas tanpa melanjutkan analisis data untuk disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Selain itu, keterbatasan fasilitas dan waktu yang tersedia di sekolah sering kali menjadi hambatan dalam penerapan program latihan yang sesuai dengan hasil Tes Foster, serta kurikulum PJOK yang kurang fleksibel membuat guru sulit untuk melakukan penyesuaian yang diperlukan.

#### Daftar Pustaka

- Al Mubarak, Y. B. (2024). Development of Physical Literacy Media Based on Google Sites at SDN 26 Ampenan. *Global International Journal of Innovative Research*, 2(7), 1306–1319.
- Chen, S., Gu, X., & Liu, Y. (2019). To move more but sit less: The roles of students' attitudes and knowledge. *European Physical Education Review*, 25(3), 731–744.
- Chen, S. P. (2023). *The influence of interdisciplinary literacy on learning effects among college students : the mediating effects of online physical education on learning behavior*. May, 1–8. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1100764>
- Endrawan, I., & Martinus, M. (2023). Level of Physical Fitness of Elementary School Students in Class V. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 12–16. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.52>
- Fairclough, S. J., Clifford, L., Fowweather, L., Knowles, Z. R., Boddy, L. M., Ashworth, E., & Tyler, R. (2024). Move Well, Feel Good: Feasibility and acceptability of a school-based motor competence intervention to promote positive mental health. *PLoS One*, 19(6), e0303033.
- Fairclough, S. J., Dumuid, D., Taylor, S., Curry, W., McGrane, B., Stratton, G., Maher, C., & Olds, T. (2017). Fitness, fatness and the reallocation of time between children's daily movement behaviours: an analysis of compositional data. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 1–12.
- Fairclough, S. J., Hurter, L., Dumuid, D., Gába, A., Rowlands, A. V., Cruz, B. del P., Cox, A., Crotti, M., Fowweather, L., & Graves, L. E. F. (2022). The physical behaviour intensity spectrum and body mass index in school-aged youth: a compositional analysis of pooled individual participant data. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8778.
- Fathiyati, T. N., Permana, R., & Saleh, Y. T. (2022). Instrumen Tes Literasi Jasmani Domain Kompetensi Fisik untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(1), 17–23. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i1.43287>
- Flores, A. M. P., & Sánchez, V. M. M. (2018). Deporte, cultura y sociedad: un estado actual de la cuestión. *Revista de Humanidades*, 34, 11–38.
- Istiadah, F. N., & Permana, R. (2023). *Analysis of Physical Literacy Measurement in Physical Education for Early Childhood*. 7(3), 598–607.
- Kuntz, J. L., Young, D. R., Saelens, B. E., Frank, L. D., Meenan, R. T., Dickerson, J. F., Keast, E. M., & Fortmann, S. P. (2021). Validity of the exercise vital sign tool to assess physical activity. *American Journal of*



- Preventive Medicine*, 60(6), 866–872.
- McKim, C. A. (2017). The value of mixed methods research: A mixed methods study. *Journal of Mixed Methods Research*, 11(2), 202–222.
- Mohan, R. (2023). *Measurement, evaluation and assessment in education*. PHI Learning Pvt. Ltd.
- Nindias, A. M., & Rahman, H. A. (2019). Pemahaman guru pjok sekolah dasar tentang permainan rounders dalam pembelajaran pjok di Sekolah Dasar Negeri se Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman. *PGSD Penjaskes*, 8(5).
- Permana, R. (2020). *TEORI DAN PRAKTIK: PENDIDIKAN JASMANI DI PERGURUAN TINGGI*. Edupublisher.
- Permana, R. (2023). *Literasi Fisik di Sekolah Dasar* (Anneu Fitriyanti, S.Pd. (ed.)). Edupublisher.
- Permana, R., & Alfadh, H. (2021). Analisis Assesmen Literasi Jasmani Dengan Kebutuhan Pembelajaran Pjok Di Sekolah Dasar Muhammadiyah Tasikmalaya. *Prosiding Seminar Nasional Lppm Ump*, 0(0), 221–226.
- Permana, R., Isti'adah, F. N., Dewi, R. S., Nurkamilah, M., Fitri, S., Nofrizal, D., Purba, P. H., Pranata, D. Y., & Sari, L. P. (2024). Instrument for Assessing Physical Literacy Skills Competence in Primary School Tasikmalaya, Indonesia. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 58.
- Permana, R., Winarno, M. E., & Rahayu, S. (2023). *Validity and Reliability Assessment Physical Literacy- Physical Competence Domain ( APL-PCD ) in East*. 11(6), 1219–1226. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110605>
- Plano Clark, V. L. (2017). Mixed methods research. *The Journal of Positive Psychology*, 12(3), 305–306.
- Sophianingrum, M., Setiadi, R., Nugroho, P., & Apriliyani, D. (2020). Kajian Penyusunan Indikator Pembangunan Aspek Kesehatan di Kota Semarang. *Jurnal Riptek*, 14(2), 90–98.
- Syamsuryadin Syamsuryadin, Sri Ayu Wahyuti, H. P. (2024). Cardiovascular Fitness Profile of Sleman Regency PLAPD Volleyball Athletes. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 14–18. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.127>
- Timans, R., Wouters, P., & Heilbron, J. (2019). Mixed methods research: what it is and what it could be. *Theory and Society*, 48, 193–216.
- Tomlinson, C. A. (2014). *The differentiated classroom: Responding to the needs of all learners*. Ascd.
- Tsuda, E., Ward, P., Hastie, P., Ko, B., Santiago, J. A., Kim, I., Kim, J., & Ressler, J. D. (2024). Strategies for the teaching of content courses in physical education teacher education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 95(6), 20–25.
- Ward, P., & van der Mars, H. (2020). Confronting the challenge of continuous professional development for physical education teacher educators. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91(1), 7–13.
- Watkins, D., & Gioia, D. (2015). *Mixed methods research*. Oxford University Press, USA.
- Williams, S. M., & Lacy, A. C. (2018). *Measurement and evaluation in physical education and exercise science*. Routledge.