

Pengaruh Latihan *Kanga Escape* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di SD Negeri 2 Mandiraja Wetan Kabupaten Banjarnegara

Azkiyyah Azizatun Nisa^{1*}, Dr. Ahmad Syarif, M.Or²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jl. Kutoarjo No.Km.05, Wonobojo, Jatisari, Kec. Kebumen, Kab. Kebumen, Jawa tengah, Indonesia
skyahh1211@gmail.com

Abstract

Physical fitness is an essential component that supports the growth, development, and learning activities of elementary school students. However, the low level of students' physical fitness indicates the need for innovative learning activities that effectively and enjoyably promote physical activity. One alternative is *Kanga Escape* exercise. This study aimed to determine the effect of *Kanga Escape* exercise on improving the physical fitness of upper-grade students at SD Negeri 2 Mandiraja Wetan, Mandiraja District, Banjarnegara Regency. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 30 students, comprising 15 students in the experimental group and 15 students in the control group. Data were collected using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) and analyzed using the paired sample *t*-test and independent sample *t*-test at a significance level of 0.05. The results showed that *Kanga Escape* exercise had a significant effect on improving students' physical fitness, as indicated by a one-sided significance value of 0.033 ($p < 0.05$) obtained from the independent sample *t*-test. These findings indicate that *Kanga Escape* exercise can serve as an alternative learning strategy in Physical Education to improve the physical fitness of elementary school students.

Keywords: *Kanga Escape*, Physical Fitness, Elementary School Students, Exercise.

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas belajar siswa sekolah dasar. Namun, rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa menunjukkan perlunya inovasi pembelajaran yang mampu meningkatkan aktivitas fisik secara efektif dan menyenangkan. Salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah latihan *Kanga Escape* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas atas di SD Negeri 2 Mandiraja Wetan, Kecamatan Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experimental* menggunakan rancangan *pretest-posttest control group design*. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa yang terdiri dari 15 siswa pada kelompok eksperimen dan 15 siswa pada kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), sedangkan analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Kanga Escape* berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, yang ditunjukkan oleh hasil uji *independent t-test* dengan nilai signifikansi (*one-sided*) sebesar 0,033 ($p < 0,05$). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *Kanga Escape* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pembelajaran Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Kata kunci: *Kanga Escape*, Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Dasar, Latihan.

Copyright (c) 2026 Azkiyyah Azizatun Nisa, Dr. Ahmad Syarif, M.Or

✉Corresponding author: Azkiyyah Azizatun Nisa

Email Address: skyahh1211@gmail.com (Jl. Kutoarjo No.Km.05, Kebumen, Kab. Kebumen, Jawa tengah)

Received 01 July 2026, Accepted 07 July 2026, Published 13 July 2026

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh melalui aktivitas fisik yang terencana dan sistematis. Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan motorik, serta pembentukan karakter peserta didik (Mustafa & Sugiharto, 2020). Pada jenjang sekolah dasar,

pembelajaran PJOK memiliki peran penting karena peserta didik berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat sehingga memerlukan aktivitas fisik yang memadai untuk mendukung perkembangan motorik, kesehatan, dan kesiapan belajar di sekolah,(Hasibuan & Khairani, 2024).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya,(Widiastuti & Pd, 2011). Tingkat kebugaran jasmani yang baik berkontribusi terhadap peningkatan kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan tubuh, serta kemampuan konsentrasi peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran,(Donnelly dkk., 2016; Goodway dkk., 2019; Hasibuan & Khairani, 2024). Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani menjadi salah satu tujuan penting dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Berdasarkan hasil pengamatan selama pembelajaran PJOK di SD Negeri 2 Mandiraja Wetan, Kecamatan Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara, masih ditemukan siswa kelas atas yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang belum optimal, terutama pada komponen daya tahan, kelincahan, dan kecepatan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya inovasi pembelajaran yang mampu meningkatkan aktivitas fisik siswa secara efektif sekaligus menciptakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan. Guru PJOK dituntut mampu memilih bentuk pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Salah satu bentuk pembelajaran yang dinilai sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar adalah latihan *Kanga Escape*.

Latihan *Kanga Escape* merupakan salah satu bentuk aktivitas pembelajaran berbasis permainan yang dirancang untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa melalui gerakan yang menyenangkan dan terstruktur. Karakteristik latihan ini berkaitan dengan komponen kebugaran jasmani, khususnya daya tahan, kecepatan, dan kelincahan. Selain mampu meningkatkan aktivitas gerak, pendekatan berbasis permainan juga terbukti dapat meningkatkan motivasi, partisipasi, dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK,(Bile dkk., 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik,(Setiawan dkk., 2022).

Penelitian terdahulu oleh (Damaiyanti dkk., 2024) menunjukkan bahwa latihan *Kanga Escape* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Meskipun demikian, penelitian tersebut masih terbatas pada karakteristik subjek dan konteks penelitian tertentu. hingga saat ini, penelitian mengenai penerapan latihan *Kanga Escape* pada siswa kelas atas di SD Negeri 2 Mandiraja Wetan, Kecamatan Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara, masih terbatas. Oleh karena itu latihan penelitian ini dilakukan untuk memperkuat bukti empiris mengenai pengaruh latihan *Kanga Escape* terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Berdasarkan latar belakang dan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Kanga Escape* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas di SD Negeri 2 Mandiraja Weatan, Kecamatan Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experimental* menggunakan desain *pretest-posttest control group design*, (Sugiono dkk., 2024). Desain penelitian ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa latihan *Kanga Escape* dan kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran PJOK tanpa diberikan perlakuan khusus.

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 2 Mandiraja Wetan, kecamatan Mandiraja, kabupaten Banjarnegara. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas atas SD Negeri 2 Mandiraja Wetan yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling jenuh*, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 15 siswa pada kelompok eksperimen dan 15 siswa kelompok kontrol.

Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan *Kanga Escape* selama 8 kali pertemuan, sedangkan kelompok kontrol mengikuti pembelajaran PJOK tanpa perlakuan khusus. Sebelum dan sesudah perlakuan, kedua kelompok diberikan *pretest* dan *posttest* untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun sebagai alat ukur kebugaran jasmani siswa, (Bayu dkk., 2021). Pengumpulan data dilakukan melalui pelaksanaan *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan diberikan.

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 29. Analisis diawali dengan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan uji homogenitas menggunakan Levene's Test. Selanjutnya dilakukan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok, serta uji *independent sample t-test* untuk mengetahui perbedaan peningkatan kebugaran jasmani antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengujian hipotesis menggunakan uji satu arah (*one-sided test*) pada taraf signifikansi 0,05 karena hipotesis penelitian bersifat terarah, yaitu latihan *Kanga Escape* diduga meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil Pretest dan Posttest

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	30	13	21	17,77	2,079
Posttest	30	13	23	18,43	2,700

Berdasarkan Tabel 1, nilai rata-rata (*mean*) kebugaran jasmani siswa mengalami peningkatan dari 17,77 pada saat *pretest* menjadi 18,43 pada saat *posttest*. Selain itu, nilai maksimum meningkat dari 21 menjadi 23, sedangkan nilai minimum tetap 13. Secara deskriptif, hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan tingkat keugaran jasmani siswa setelah diberikan latihan *Kanga Escape*.

Tabel 2. Uji Normalitas dan Homogenitas

Pengujian	Nilai Sig.	Keterangan
Normalitas Pretest Eksperimen	0,785	Normal
Normalitas Pretest Kontrol	0,252	Normal
Normalitas Posttest Eksperimen	0,158	Normal
Normalitas Posttest Kontrol	0,171	Normal
homogenitas	0,325	Homogen

Hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa seluruh data memiliki nilai signifikan lebih besar dari 0,05, sehingga data berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji homogenitas memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,325 ($>0,05$) yang menunjukkan bahwa varians kedua kelompok bersifat homogen. Dengan demikian, seluruh data telah memenuhi prasyarat untuk dilakukan uji hipotesis menggunakan uji parametrik.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Sample t-test*

Kelompok	One-Sided Sig.	Keterangan
Eksperimen	<0,001	Signifikan
Kontrol	0,500	Tidak signifikan

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan setelah diberikan latihan *Kanga Escape* dengan nilai signifikansi $<0,001$ ($p < 0,05$). Sebaliknya, kelompok kontrol memperoleh nilai signifikansi 0,500 ($p > 0,05$) yang menunjukkan tidak terdapat peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan.

Tabel 4. Hasil Uji *Independent Sample t-test*

Variabel	t	df	One-Sided Sig.	Keterangan
Posttest	1,907	28	0,033	Signifikan

Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi (*one-sided*) sebesar 0,033 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *Kanga Escape* berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 2 Mandiraja Wetan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan *Kanga Escape* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 2 Mandiraja Wetan, Kecamatan Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga latihan *Kanga Escape* terbukti efektif sebagai salah satu alternatif pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru PJOK dalam mengembangkan pembelajaran yang lebih aktif, menarik, dan berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani siswa. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, memperpanjang durasi perlakuan, serta menggunakan instrumen pengukuran selain Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) atau mengembangkan metode pengukuran yang lebih inovatif sesuai dengan perkembangan ilmu keolahragaan sehingga hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan memiliki daya generalisasi yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Ahmad Syarif, M.Or. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala SD Negeri 2 Mandiraja Wetan, guru PJOK, serta seluruh siswa kelas atas SD Negeri 2 Mandiraja Wetan yang telah memberikan izin, bantuan, dan berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua atas doa, dukungan, motivasi, dan kasih sayang yang senantiasa diberikan selama proses penyelesaian penelitian ini. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian dan penulisan artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Bayu, W., Waluyo, W., Victorian, A., Ikhsan, A., & Apriyanto, Y. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun. *Sporta Saintika*, 6, 165–176. <https://doi.org/10.24036/sporta.v6i2.186>
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *JURNAL PENJAKORA*, 8(1), 71–80. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.30752>
- Damaiyanti, Y., Syarif, A., Prabowo, B. Y., & Erfayliana, Y. (2024). Pengaruh Metode Latihan Kanga Escape Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III Sekolah Dasar Negeri Wajasari Kecamatan Adimulyo Kabupaten Kebumen. *JURNAL KRIDATAMA SAINS DAN TEKNOLOGI*, 6(02), 621–638. <https://doi.org/10.53863/kst.v6i02.1383>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults: Infants, Children, Adolescents, Adults*. Jones & Bartlett Learning.
- Hasibuan, A. R., & Khairani, S. (2024). Pengembangan Program Olahraga Rekreasi untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa SD. *Wahana Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 11–17. <https://doi.org/10.56211/wahana.v3i1.627>
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan Motorik pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 199–218. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.133>
- Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., & Sofia, A. (2022). KORELASI STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 130–136. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.537>

- Sugiono, S., Stibies, J. C., & Istiyono, I. (2024). Pertimbangan Guru dalam Memberikan Penilaian Mata Pelajaran PJOK Berdasarkan Ranah Kognitif, Afektif dan Psikomotorik Pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Sorong. *Unimuda Sport Journal : Jurnal Pendidikan Jasmani*, 5(2), 88–96.
- Widiastuti, W., & Pd, M. (2011). Tes dan pengukuran olahraga. *Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya*.
<https://scholar.google.com/scholar?cluster=3293293801113188142&hl=en&oi=scholar>