

# TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR GUGUS VI KECAMATAN SUKASADA

Oleh:

Ni Putu Dwi Sucita Dartini, I Gede Suwiwa, Luh Putu Sphyanawati

Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan ganesha  
e-mail: [dwisucita@yahoo.co.id](mailto:dwisucita@yahoo.co.id)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Gugus VI Kecamatan Sukasada. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode tes dan pengukuran. Populasi adalah seluruh siswa kelas V Sekolah Dasar Gugus VI Kecamatan Sukasada Tahun pelajaran 2016/2017 yang berjumlah 188 orang. Sampel berjumlah 119 orang siswa yang diambil dengan teknik *cluster random sampling* yang tersebar kedalam 5 sekolah yaitu SDN 1 Panji Anom, SDN 3 Panji Anom, SDN 4 Panji Anom, SDN 1 Tegallinggah dan SDN 2 Tegallinggah. Tingkat kebugaran jasmani siswa diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun yang merupakan satu rangkaian tes yang terdiri dari 5 butir tes yaitu lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif yaitu menjumlahkan nilai total dari masing-masing butir tes sesuai dengan norma yang sudah ada dan selanjutnya mencari persentase tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa berada yaitu kategori baik sekali tidak ada (0%), kategori baik sebanyak 2 orang (1,68%), kategori sedang sebanyak 57 orang (47,90%), kategori kurang sebanyak 45 orang (37,82%) dan kategori kurang sekali sebanyak 15 orang (12,61%). Secara rata-rata skor kebugaran jasmani siswa kelas V SD Gugus VI Kecamatan Sukasada-Buleleng adalah 12,90 atau berada pada kategori kurang.

**Kata-kata kunci :** kebugaran jasmani, siswa kelas V sekolah dasar

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang sangat pesat dewasa ini membuat aktivitas yang dilakukan anak sangat terbatas sehingga tidak jarang menimbulkan gangguan-gangguan dalam metabolisme tubuh, sistem otot, tulang, jantung dengan pembuluh darah dan juga sistem syarafnya. Diakui secara luas bahwa aktivitas jasmani yang dilakukan anak dan remaja sangat terbatas,

sehingga tidak cukup memberikan kontribusi dan manfaat yang berarti terhadap kesehatan mereka (Cavill, Biddle & Sallis, 2001). Berbagai penelitian di negara-negara industri maju mengindikasikan bahwa terjadi penurunan aktivitas jasmani pada berbagai tingkatan usia. Hal serupa juga terjadi di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Hasil survei tingkat kebugaran jasmani

pelajar yang tertuang dalam Sport Development Indeks (SDI) yang dilakukan tahun 2007 mengemukakan bahwa 10,71% pelajar masuk kategori kurang sekali, 45,97% kategori kurang, 37,66% kategori sedang dan 5,66% kategori baik serta tidak ada satupun (0%) pelajar yang berada pada kategori baik sekali (Cholik, 2007).

Kurangnya aktivitas fisik di kalangan siswa dan remaja tentu akan berimplikasi terhadap lemahnya kemampuan kondisi fisik atau kebugaran jasmani. Lemahnya kondisi fisik seseorang akan berakibat turunnya produktivitas seseorang dalam melakukan tugas-tugas sehari-hari sesuai dengan profesinya. Dalam kaitannya dengan tugas dan tanggung jawab yang harus dilakukan oleh siswa agar dapat belajar dalam waktu yang diberikan oleh guru dengan lebih baik, maka seorang siswa harus memiliki kemampuan kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) yang dilakukan di sekolah memegang peranan yang penting untuk dapat meningkatkan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh siswa serta menanamkan pola hidup aktif dan sehat. Melalui pembelajaran PJOK dapat memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Salah satu indikator keberhasilan penyelenggaraan pembelajaran PJOK di sekolah dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani siswanya.

Sebab salah satu tujuan utama dari pembelajaran PJOK adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

U.S Departement of Health & Human Services mendefinisikan kebugaran jasmani adalah seperangkat atribut yang dimiliki atau dicapai orang berkaitan dengan kemampuan dalam melakukan aktivitas jasmani (The President's Council on Physical Fitness and Sports, 2012). Senada dengan itu Nurhasan (2011) mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan suatu kelelahan yang berarti. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka peserta didik diharapkan mampu mengikuti pembelajaran di sekolah dengan baik, bekerja secara produktif, efektif, dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar atau bekerja lebih bergairah dan bersemangat. Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesejahteraan atau kebugaran jasmaninya.

Hasil observasi dan wawancara dengan beberapa orang guru PJOK, orang tua dan siswa di Sekolah Dasar Gugus VI Kecamatan Sukasada menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat aktivitas jasmani siswa. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya siswa yang berangkat ke sekolah dengan menggunakan kendaraan walaupun jarak sekolah dari rumah siswa tidak terlalu jauh. Hanya beberapa siswa saja yang berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki. Fasilitas olahraga yang minim, kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang tidak ada serta

dukungan yang masih kurang dari pihak sekolah membuat aktivitas jasmani siswa menjadi kurang. Aktivitas jasmani di luar sekolah juga sangat kurang. Siswa lebih banyak menghabiskan waktu di luar sekolah dengan menonton televisi, bermain *play station*, atau *bermain game online* serta bermain aplikasi yang terdapat dalam HP. Kegiatan bermain yang melibatkan aktivitas jasmani seperti bermain permainan tradisional dan kegiatan-kegiatan olahraga sudah sangat jarang dilakukan. Hal ini membuat siswa tidak memiliki aktivitas jasmani yang rutin yang dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya. Dengan memperhatikan masalah yang dikemukakan di atas serta belum pernahnya dilakukan pengukuran kebugaran jasmani siswa, maka penulis memandang perlu mengadakan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan uraian masalah tersebut, rumusan masalah yang akan dijawab dalam penelitian ini yaitu “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Gugus VI Kecamatan Sukasada?”

## **KAJIAN TEORI**

### **Kebugaran Jasmani**

Secara umum kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal itu sesuai dengan definisi kebugaran jasmani menurut U.S Departement of Health & Human Services mendefinisikan kebugaran jasmani adalah seperangkat atribut yang dimiliki atau dicapai orang berkaitan dengan kemampuan dalam melakukan aktivitas jasmani (The President's Council on Physical

Fitness and Sports, 2012). Mahardika (2010) mengemukakan hal yang sama bahwa kebugaran jasmani yang lebih dikenal dengan istilah *physical fitness* merupakan kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian secara optimal tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Depdikbud, 1997). Kebugaran jasmani diperlukan oleh setiap orang untuk dapat melakukan tugas sehari-harinya seperti belajar, bekerja dan melakukan aktivitas lainnya serta menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik, seseorang harus berpola hidup sehat (*quality of life*). Menurut Sharkey (2003: 30), untuk mencapai *quality of life* tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: (1) mengatur makanan, (2) mengatur istirahat, dan (3) melakukan aktivitas (berolahraga).

### **Komponen Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani mencakup pengertian yang kompleks maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain, namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kebugaran jasmani seseorang. Menurut Sajoto (1995:8) menyebutkan bahwa terdapat 10 macam komponen kebugaran

jasmani yaitu (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) daya ledak, (4) kecepatan, (5) kelentukan, (6) keseimbangan, (7) koordinasi, (8) kelincahan, (9) ketetapan dan (10) reaksi. Secara umum kebugaran jasmani dibedakan menjadi dua yaitu (1) kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan (2) kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan (*skill related*).

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan adalah daya tahan jantung-paru/kardiorespiratori, kekuatan dan daya tahan otot, komposisi tubuh dan kelentukan. Diantara keempat komponen tersebut, daya tahan kardiorespiratori merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang paling esensial sebab orang yang memiliki daya tahan kardiorespiratori yang baik berarti memiliki kapasitas aerobik maksimal ( $VO_2$  maks) yang tinggi. Dan kapasitas  $VO_2$  maks merupakan kriteria kebugaran jasmani yang paling penting.

### **Latihan Kebugaran Jasmani**

Indikator yang cukup representatif untuk menggambarkan kebugaran jasmani adalah daya tahan kardiorespirasi. Bentuk latihan yang paling sesuai untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi adalah latihan aerobik. Latihan aerobik bermanfaat bagi sisten jantung, paru, dan peredaran darah. Sistem jantung, peredaran darah dan paru merupakan alat utama dan penyalur segala unsur yang diperlukan oleh tubuh, terutama oksigen yang berfungsi untuk pembakaran pada proses pengolahan zat-zat makanan dalam tubuh sehingga dapat dihasilkan energi

yang diperlukan. Irianto, (2004) menyebutkan bahwa keberhasilan mencapai kebugaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep *frekuensi, intensity, and time* (FIT). Frekuensi adalah banyaknya unit latihan perminggu. Intensitas menunjukkan beratnya latihan, besar intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Dan yang terakhir adalah waktu atau durasi tiap latihan. Untuk meningkatkan kebugaran paru dan jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

### **Pengukuran Kebugaran Jasmani**

Untuk dapat mengetahui tingkat atau derajat kebugaran jasmani seseorang perlu adanya alat untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani tersebut. Beberapa macam tes kebugaran jasmani yang sering digunakan antara lain : 1) Tes jalan-lari 15 menit (Tes Balke), 2) *Multistage Fitness Test* (MFT), 3) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), 4) Tes Lari 2,4 km, 5) Tes Lari 12 menit, dan 6) Tes Naik Turun Bangku (*Harvard Step Test*). Dalam memilih tes kebugaran jasmani, guru atau peneliti dapat memilih tes yang dianggap paling baik dan paling layak untuk dilaksanakan.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian dilakukan menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode tes dan pengukuran. Penelitian ini dilakukan di lapangan sekolah SDN 1, 2, dan 3 Panji Anom dan SDN 1 dan 2

Tegallingsah. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan tanggal 24-27 Agustus dan 3 September 2016. Populasi adalah siswa kelas V SD Gugus VI Kecamatan Sukasada, Kabupaten Buleleng yang berjumlah 188 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *cluster random sampling*. Sekolah sampel yang didapatkan dari hasil undian adalah SDN 1 Panji Anom, SDN 3 Panji Anom, SDN 4 Panji Anom, SDN 1 Tegallingsah dan SDN 2 Tegallingsah dengan jumlah siswa 119 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 Tahun. Rangkaian TKJI terdiri dari 5 butir tes yaitu (1) lari 40 meter, (2) gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif yaitu dengan perhitungan angka-angka yang diperoleh berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani. Persentase tingkat kebugaran jasmani siswa pada masing-masing klasifikasi tingkat kebugaran jasmani dianalisis dengan rumus yaitu :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

f = Frekuensi

n = jumlah sampel

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari lima item tes yaitu menggunakan tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dan tes lari 600 meter. Setiap hasil kelima item tes diberikan nilai sesuai dengan Kategori penilaian yang sudah ditentukan yaitu nilai 5 untuk kategori baik sekali, nilai 4 untuk kategori baik, nilai 3 untuk kategori sedang, nilai 2 untuk kategori kurang dan nilai 1 untuk kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dianalisis diperoleh skor/nilai tes untuk masing-masing item TKJI sebagai berikut.

#### 1. Tes Lari 40 Meter

Hasil pengukuran lari 40 meter menunjukkan bahwa rata-rata nilai skor yang diperoleh adalah 2,97 dibulatkan 3 atau berada pada kategori sedang. Dengan rincian sebagai berikut.

**Tabel 1. Hasil Pengukuran Lari 40 Meter.**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	5	Baik Sekali	3	2,52%
2	4	Baik	30	25,21%
3	3	Sedang	51	42,86%
4	2	Kurang	31	26,05%
5	1	Kurang Sekali	4	3,36%
<b>Jumlah</b>			119	100%

## 2. Tes Gantung Siku Tekuk

Hasil pengukuran gantung siku menunjukkan bahwa rata-rata

nilai skor yang diperoleh adalah 2,18 atau berada pada kategori kurang. Dengan rincian sebagai berikut.

**Tabel 2. Hasil Pengukuran Gantung Siku Tekuk**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	5	Baik Sekali	1	0,84%
2	4	Baik	10	8,40%
3	3	Sedang	41	34,45%
4	2	Kurang	24	20,17%
5	1	Kurang Sekali	43	36,14%
<b>Jumlah</b>			119	100%

## 3. Tes Gantung Baring Duduk 30 Detik

Hasil pengukuran baring duduk 30 detik menunjukkan bahwa

rata-rata nilai skor yang diperoleh adalah 3,23 atau berada pada kategori sedang. Dengan rincian sebagai berikut.

**Tabel 3. Hasil Pengukuran Baring Duduk 30 Detik.**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	5	Baik Sekali	4	3,36%
2	4	Baik	42	35,29%
3	3	Sedang	56	47,06%
4	2	Kurang	11	9,25%
5	1	Kurang Sekali	6	5,04%
<b>Jumlah</b>			119	100%

## 4. Tes Loncat Tegak

Hasil pengukuran loncat tegak menunjukkan bahwa rata-rata nilai skor yang diperoleh adalah 2,55

atau berada pada kategori kurang. Dengan rincian sebagai berikut.

**Tabel 4. Hasil Pengukuran Loncat Tegak**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	5	Baik Sekali	2	1,68%
2	4	Baik	13	10,92%
3	3	Sedang	45	37,82%
4	2	Kurang	47	39,50%
5	1	Kurang Sekali	12	10,08%
<b>Jumlah</b>			119	100%

## 5. Tes Lari 600 Meter

Hasil pengukuran gantung siku menunjukkan bahwa rata-rata nilai skor yang diperoleh adalah 1,97

atau berada pada kategori kurang. Dengan rincian sebagai berikut.

**Tabel 5. Hasil Pengukuran Lari 600 Meter**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	5	Baik Sekali	0	0%
2	4	Baik	0	0%
3	3	Sedang	20	16,81%
4	2	Kurang	76	63,87%
5	1	Kurang Sekali	23	19,33%
<b>Jumlah</b>			119	100%

Setelah diperoleh nilai dari masing-masing item tes kemudian dijumlahkan. Sebab pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan menghitung jumlah nilai dari kelima item tes dan dibandingkan dengan norma penilaian yang sudah

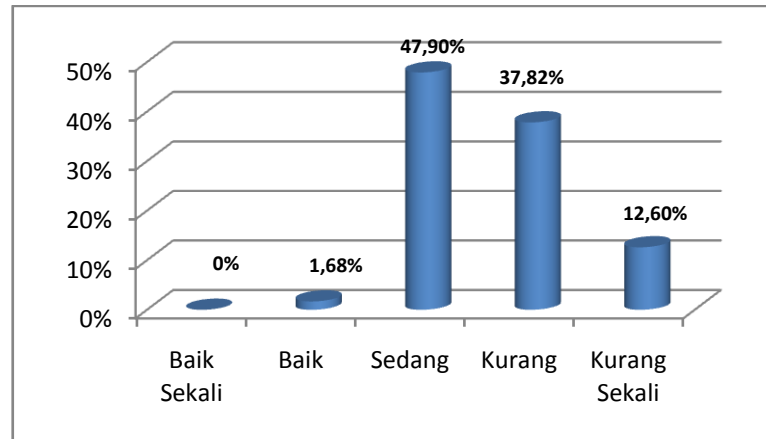
ditentukan untuk menentukan klasifikasi atau kategori kebugaran siswa. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh profil atau tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas V SD Gugus VI Kecamatan Sukasada-Buleleng seperti pada tabel berikut.

**Tabel 6. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Gugus VI Kecamatan Sukasada.**

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	2	1,68%
3	14 – 17	Sedang	57	47,90%
4	10 – 13	Kurang	45	37,82%
5	5 – 9	Kurang Sekali	15	12,60%
<b>Jumlah</b>			119	100%

Berdasarkan tabel tersebut didapatkan gambaran mengenai tingkat kebugaran siswa melalui tes TKJI yaitu kategori baik sekali tidak ada (0%), kategori baik sebanyak 2 orang (1,68%), kategori sedang sebanyak 57 orang (47,90%), kategori kurang sebanyak 45 orang (37,82%) dan kategori kurang sekali

sebanyak 15 orang (12,61%). Secara rata-rata skor kebugaran jasmani siswa kelas V SD Gugus VI Kecamatan Sukasada-Buleleng adalah 12,90 atau berada pada kategori kurang. Grafik tingkat kebugaran jasmani dapat diperlihatkan seperti pada gambar berikut.



**Gambar 1 Grafik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Gugus VI Kecamatan Sukasada-Buleleng**

### Pembahasan

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian secara optimal tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Mahardika, 2010). Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Depdikbud, 1997). Kebugaran jasmani dan ketrampilan gerak yang kaya dengan kordinasi otot syarat yang halus menjadi bagian dalam *taksonomi* tujuan pendidikan jasmani, dan termasuk *psikomotorik*. Sebab hal ini kelak bermanfaat bagi pelaksanaan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari dan bahkan sebagai dasar ketrampilan yang baik untuk suatu cabang olahraga. Melalui latihan yang teratur, terprogram dan terencana akan meningkatkan kualitas jasmani dan rohani. Olahraga membuat otot yang tegang

menjadi luwes, serta meredakan emosi yang negatif. Ini akan membuat orang lebih senang terhadap diri sendiri sebab kemarahan dan frustasi dapat dikurangi. Di samping itu olahraga dapat mempertahankan kekuatan mental dan menambah kapasitas dalam berfikir.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari hasil tes lima komponen yang terdapat pada kebugaran jasmani terdapat 2 komponen yang berada pada kategori sedang yaitu kecepatan dan kekuatan otot perut serta 3 komponen yang berada pada kategori kurang yaitu kekuatan otot lengan bahu, daya ledak otot tungkai dan daya tahan kardiovaskuler ( $VO_2$  maks). Dan dari kelima komponen tersebut dengan rata-rata skor/ nilai yang paling kurang adalah daya tahan kardiovaskuler (tes lari 600 meter) yaitu sebesar 1,97. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa masih kurang sebab daya tahan kardiovaskuler merupakan aspek yang sangat penting dalam menentukan kebugaran siswa. Sebab daya tahan merupakan kemampuan untuk



melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti yang sesuai dengan definisi dari kebugaran.

Hal ini relevan dengan analisis tingkat kebugaran siswa dengan menjumlahkan hasil pengukuran dari kelima item tes yang telah disebutkan di atas. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Gugus VI Kecamatan Sukasada, Kabupaten Buleleng menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran siswa adalah 12,90 atau berada pada kategori kurang dengan rincian kategori baik sekali tidak ada (0%), kategori baik sebanyak 2 orang (1,68%), kategori sedang sebanyak 57 orang (47,90%), kategori kurang sebanyak 45 orang (37,82%) dan kategori kurang sekali sebanyak 15 orang (12,61%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih kurang sehingga diperlukan upaya perbaikan melalui program pendidikan jasmani untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Kebugaran menjadi aspek penting bagi siswa terutama dalam masa pertumbuhannya agar dalam melakukan kegiatan-kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani dan kesehatan adalah merupakan keadaan yang tidak dapat dipisahkan. Mulai dari derajat kesehatan yang paling rendah yaitu sehat statis sampai derajat sehat yang paling tinggi.

Kebugaran jasmani penting dimiliki oleh siswa sekolah dasar agar dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik. Kebugaran jasmani berhubungan erat dengan prestasi belajar. Soetopo (2000) melakukan penelitian tentang "Pengaruh Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar IPS dan

MIPA Siswa Sekolah Dasar Negeri 3,4, dan 7 Banjar Jawa Singaraja" yang menunjukkan adanya peningkatan prestasi belajar IPS dan MIPA secara signifikan pada kelompok siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang. Grissom (2005) melakukan penelitian tentang kebugaran jasmani dan prestasi belajar yang menunjukkan hasil adanya hubungan yang positif dan konsisten antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik. Skor kebugaran meningkat diikuti dengan rata-rata nilai prestasi yang juga meningkat. Dan hubungan antara kebugaran dan prestasi ini lebih kuat untuk siswa putri daripada siswa putra. Senada dengan itu Srikanth dkk (2014) menemukan bahwa status ekonomi, kepercayaan diri dan kebugaran kardiorespirasi merupakan prediktor yang konsisten terhadap prestasi belajar membaca dan matematika. Untuk itu dia menyarankan untuk sekolah memeriksa kembali kebijakan yang membatasi keterlibatan siswa dalam kelas pendidikan jasmani. Mengingat hasil penelitian yang menunjukkan tingkat kebugaran jasmani masih dalam kategori sedang dan kurang, maka perlu diupayakan program pendidikan jasmani yang dapat meningkatkan kebugaran siswa yang nantinya berimplikasi pada peningkatannya prestasi belajar siswa.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Gugus VI Kecamatan Sukasada Kabupaten

Buleleng-Bali berada pada kategori kurang yaitu dengan rata-rata skor/nilai 12,90. Jumlah siswa atau tingkat presentasi untuk masing-masing kategori yaitu kategori baik sekali tidak ada (0%), kategori baik sebanyak 2 orang (1,68%), kategori sedang sebanyak 57 orang (47,90%), kategori kurang sebanyak 45 orang (37,82%) dan kategori kurang sekali sebanyak 15 orang (12,61%).

### Saran

Adapun saran-saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut.

1. Sekolah khususnya guru penjasorkes perlu membuat program-program pembelajaran yang mengarahkan siswa agar dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.
2. Siswa agar dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang lebih banyak melibatkan aktivitas jasmani atau gerak.
3. Penelitian ini perlu dikembangkan lagi untuk mengetahui status kebugaran jasmani siswa, misalnya dengan mengambil populasi dan sampel yang lebih luas lagi.

### DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Atmojo, Mulyono Biyakto. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani Olahraga*. Solo: UNS Press.

Cavill, N., Biddle, S. J. H., & Sallis, J. F. 2001. *Health Enhancing Physical Activity for Young People: Statement of the*

United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science*.

Grissom, James B. 2005. "Physical Fitness and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiologyonline* Volume 8 Number 1". Tersedia pada <http://www.sfgov3.org/Modules/ShowDocument.aspx?documentid=414> (diakses tanggal 25 Maret 2017)

Kementerian Pendidikan Nasional. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademi Presindo.

Lutan, Rusli. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas.

Mahardika, Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.

Nurhasan. 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: Abil Pustaka.

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.

Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*. Jakarta: Prenada Media Group.

Sharkey, B.J. 2003. *Fitness And Health*. Alih bahasa

Kebugaran dan Kesehatan oleh: Eri Desmarini Nasution. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Soetopo. 2000. "Pengaruh Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar IPS dan MIPA Siswa Sekolah Dasar Negeri 3, 4 dan 7 Banjar Jawa Singaraja". Tersedia pada [http://pasca.undiksha.ac.id/images/img\\_item/635.doc](http://pasca.undiksha.ac.id/images/img_item/635.doc) (diakses tanggal 25 Maret 2017)

Srikanth, Sudhish, etc. 2014. "The Relationship oh Physical Fitness, Slef-Beliefs, and

Social Support to the Academic Performance of Middle Scholl Boys and Girls". Tersedia pada <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0272431614530807> (diakses tanggal 25 Maret 2017)

The President's Council on Physical Fitness and Sports, 2012. Definitions: Health, Fitness and Physical Activity. Tersedia pada [https://web.archive.org/web/20120712201046/http://www.fitness.gov/digest\\_mar2000.htm](https://web.archive.org/web/20120712201046/http://www.fitness.gov/digest_mar2000.htm) (diakses tanggal 25 Maret 2017).