

SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR

Yustianus Jordanius Due¹, Yanuarius Ricardus Natal², Robertus Lili Bile³,
Yohannes Bayo Ola Tapo⁴

^{1,2,3,4} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti
Bajawa, Indonesia

e-mail: yustianusjdue@gmail.com, yanuariusrichardus@gmail.com,
robertuslilibile@gmail.com, yohanesbayoolatapo@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas V UPTD SDI Tarawaja di Kabupaten Ngada tahun ajaran 2022/2023. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Sampel penelitian adalah siswa kelas V UPTD SDI Tarawaja yang berjumlah 24 orang dengan menggunakan sampling jenuh. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Dari hasil analisis diperoleh tingkat kebugaran jasmani menunjukkan rata-rata hasil dalam kategori cukup baik. 2 orang siswa (8,33%) dalam kategori baik, 11 orang (43,83%) kategori sedang, 9 orang (37,50%) kategori kurang dan 2 orang (8,33%) dalam kategori sangat kurang. Berdasarkan hal tersebut perlu direncanakan pembelajaran PJOK yang dapat memfasilitasi siswa untuk meningkatkan kebugarannya.

Kata kunci: kebugaran Jasmani, siswa, sekolah dasar.

Abstract

This research aims to determine the level of physical fitness of Class V UPTD SDI Tarawaja students in Ngada Regency for the 2022/2023 academic year. This research uses a quantitative descriptive approach with survey techniques. The research sample was 24 students of class V UPTD SDI Tarawaja using saturated sampling. The instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). From the results of the analysis, the level of physical fitness showed an average result in the quite good category. 2 students (8.33%) were in the good category, 11 students (43.83%) were in the moderate category, 9 students (37.50%) were in the poor category and 2 students (8.33%) were in the very poor category. Based on this, it is necessary to plan PJOK learning that can facilitate students to improve their fitness.

Keywords: *physical fitness, students, elementary school*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu upaya untuk membantu masyarakat dalam mengembangkan kemampuan peserta didik dalam hal kemampuan intelektual, pengendalian diri, kecerdasan, pembinaan karakter dan keterampilan. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan pembelajaran melalui aktivitas gerak untuk mengembangkan pengetahuan, sikap dan keterampilan peserta didik dan memberikan bekal kepada siswa untuk belajar menjaga kebugaran. Menurut Yusuf et al., (2010) kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Artinya seseorang masih punya tenaga cadangan dan selalu bersemangat untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Sedangkan menurut Giriwijoyo & Sidik (2013) kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum

datang tugas yang sama pada esok hari. Jadi kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki tenaga untuk mengisi waktu luang dan aktivitas kegiatan yang sifatnya mendadak.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan kegiatan pembelajaran yang memadukan dan menggunakan latihan fungsional untuk menciptakan kualitas pribadi yang mempengaruhi keadaan fisik, mental dan emosional seseorang (Suherman, 2018). Secara tidak langsung melalui aktivitas gerak yang beragam dalam pembelajaran PJOK maka tingkat kebugaran siswa akan meningkat dan dapat bergerak ke arah yang semakin optimal. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting untuk mencapai kesehatan secara keseluruhan. Memang kesehatan jasmani merupakan faktor pendukung aspek kesehatan lainnya, termasuk aspek kesehatan mental, kesehatan sosial, dan kesehatan spiritual (Bile et al., 2021).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sekaligus mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan memenuhi tuntutan mendadak (Sunga et al., 2022). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan tujuan guru untuk membantu siswa tetap sehat dan dapat membantu siswa menciptakan gerakan-gerakan baru yang dipelajari selama proses pendidikan jasmani (Irmansyah et al., 2020). Pendidikan jasmani adalah suatu tahapan melalui latihan jasmani yang dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kondisi jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, kesehatan dan gaya hidup, perilaku, olahraga mikro, dan "kecerdasan emosional" (Alif & Sudirjo, 2019).

Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah membantu seseorang meningkatkan kebugaran jasmani. Berdasarkan observasi awal dan wawancara yang dilakukan kepada guru PJOK di UPTD SDI Tarawaja diperoleh informasi bahwa tes kebugaran jasmani hanya dilakukan pada kelas 4 sampai kelas 6 dan dilakukan sekali dalam seminggu. Menurut keterangan guru PJOK, tingkat kebugaran siswa dinilai sangat buruk dikarenakan anak-anak sering kali merasa lelah ketika mengikuti kegiatan pembelajaran olahraga dan sarana prasarana yang dimiliki juga kurang. Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul "Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Di UPTD SDI Tarawaja".

METODE

Penelitian ini menggunakan teknik survei deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V UPTD SDI Sekolah Tarawaja yang berjumlah 24 siswa dengan rincian: 13 siswa perempuan dan 11 siswa laki-laki. Teknik pengambilan sampelnya adalah sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel yang seluruh anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2016). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) anak usia 10 sampai 12 tahun. Tes kebugaran Jasmani Indonesia merupakan tes baku yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani orang Indonesia diantaranya lari cepat, tes gantung sikuk tekuk untuk puteri, angkat tubuh untuk putra, baring duduk dan loncat. Teknik analisis data yang digunakan data penelitian ini adalah dengan menggunakan statistik deskriptif dengan metode deskriptif persentase yang dibagi menjadi kelompok sangat baik, baik, sedang, kurang dan sangat kurang. Rumus analisis proporsi persentase deskriptif (DP) adalah:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

DP : skor yang diharapkan

n : skor maksimal

N : total skor yang dicapai

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Hasil Penilaian Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V UPTD SDI Tarawaja Kecamatan Soa Wilayah Ngada Tahun Ajaran 2022/2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh informasi untuk setiap kelompok dan jenis kelamin pada tingkatan yang berbeda-beda sesuai standar Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Tahun 2010:

Tabel 1. Deskriptif Skor Tertinggi, Skor Terendah dan Rata-Rata Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V UPTD SDI Tarawaja Kecamatan Soa Kabupaten Ngada Tahun Pelajaran 2022/2023.

No	Jenis tes	Skor tertinggi	Skor terendah	Rata-rata
1.	Lari 40m	6,6	10,0	7,81 detik
2.	Gantung Siku Tekuk	57	3	14,25 kali
3.	Baring duduk 30 detik	27 kali	13 kali	19 kali
4.	Loncat Tegak	35 cm	20 cm	29 cm
5.	Lari 600 m	2,50	4,56	3,52 menit

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata kecepatan lari 40 meter adalah 7,81 detik dengan skor tertinggi 6,6 detik dan terendah adalah 10 detik. Tes gantung siku tekuk dengan skor tertinggi 57 dan terendah 3 dengan rata-rata 14,25 kali. Tes baring duduk dengan skor tertinggi 27 kali dan skor terendah 13 kali dengan rata-rata 19 kali. Tes loncat tegak dengan skor tertinggi 35 sm dan skor terendah 20 cm dengan rata-rata skor 29 cm. Sedangkan tes lari 600 meter dengan skor rata-rata 3,52 menit dengan skor tertinggi 2,50 menit dan terendah 4,56 menit.

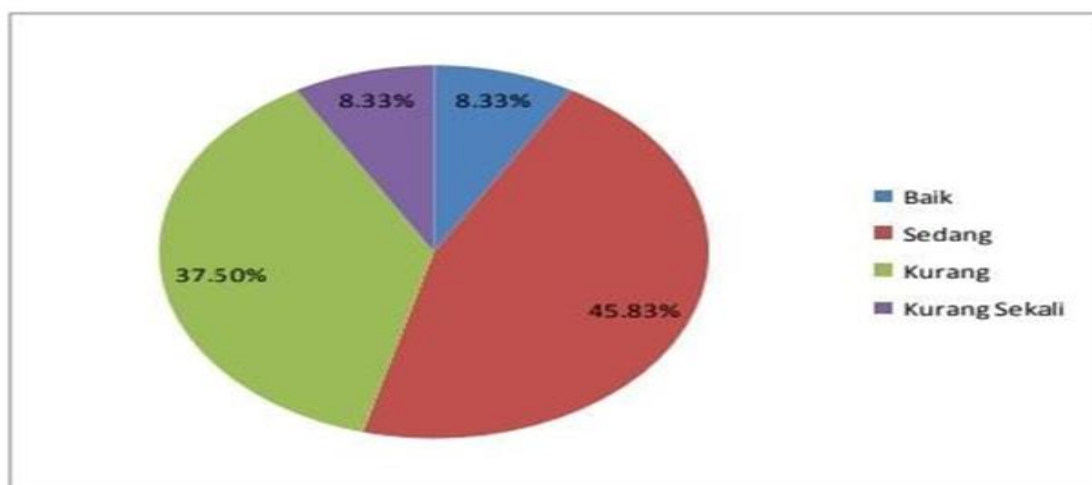
Analisis deskriptif persentase tes kebugaran jasmani kelas V di UPTD SDI Tarawaja Kecamatan Soa Kabupaten Ngada tahun ajaran 2022/2023. Dengan menggunakan analisis rasio deskriptif tahun 2022/2023 adalah:

Tabel 2. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V di UPTD SDI Tarawaja Kecamatan Soa Kabupaten Ngada Tahun Pelajaran 2022/2023.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	22-25	Sangat baik	0	0%
2.	18-21	Baik	2	8,33%
3.	14-17	Sedang	11	45,83%
4.	10-13	Kurang	9	37,50%
5.	05-09	Sangat kurang	2	8,33%
			$\Sigma f = 24$	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa tidak ada satupun siswa yang memiliki tingkat kebugaran sangat baik, ada 2 orang siswa (8,33%) berada pada klasifikasi baik, 11 orang siswa (45,83%) berada pada klasifikasi sedang atau cukup, 9 orang siswa (37,50%) berada pada klasifikasi kurang dan 2 orang siswa (8,33%)

berada pada klasifikasi sangat kurang. Hasil tersebut dapat digambarkan seperti pada gambar 1 berikut.



Gambar 1. Diagram Presentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Di UPTD SDI Tarawaja Kecamatan Soa Kabupaten Ngada Tahun Pelajaran 2022/2023

Pembahasan

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani dan hasil penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa UPTD SDI Tarawaja termasuk dalam kategori sedang. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani antara lain: siswa cukup melakukan aktivitas jasmani di luar jam sekolah, makanan dan gizi yang cukup mencukupi, istirahat yang cukup dan kebiasaan hidup dan faktor lingkungan sekolah yang teratur dan sehat (Zakki et al., 2023).

Faktor lain yang mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani salah satunya lingkungan sekolah dan sekitar sebagai tempat tinggal yang dapat memberikan dampak yang cukup terhadap pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani yang lebih baik. Kebugaran jasmani merupakan unsur penting bagi siswa sehingga dapat dibina sedini mungkin supaya fisik kuat dan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, sehingga siswa dapat menyelesaikan tugas sekolah dengan baik. Kebugaran jasmani sangat penting fungsinya bagi usia Sekolah Dasar (SD) dikarenakan segala aspek perkembangan tubuh, peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah. Siswa dengan kebugaran yang baik, tidak akan cepat merasakan kelelahan, sehingga kondisi tersebut dapat mendukung anak dalam melakukan aktifitas gerak. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Natal (2022) yang menemukan bahwa adanya pengaruh ketika pembelajaran PJOK berlangsung dimana siswa banyak yang kurang bersemangat dan cepat merasa lelah saat pembelajaran berlangsung yang diakibatkan oleh faktor kebugaran.

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh setiap orang apalagi siswa tingkat dasar yang mana kondisi keadaan tubuh sangat erat kaitanya dengan kebugaran dan tumbuh kembang anak yang guna menunjang segala aktifitas dan rutinitas sehari-hari dan selalu menampilkan penampilan yang optimal. Kebugaran jasmani akan tetap terjaga, maka harus ditanamkan sedini mungkin dari mulai pendidikan dasar, baik disekolah maupun di rumah. Sehingga perilaku kebugaran jasmani merupakan kondisi dan kebiasaan yang membutuhkan ketekunan dan usaha yang keras. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diselenggarakan disekolah dasar hendaknya dapat membentuk keterampilan gerak dasar bagi anak-anak Sekolah Dasar. Berdasarkan hasil penelitian dari Yuniawati (2024) menjelaskan bahwa

kemampuan motorik berkaitan dengan proses tumbuh kembang dimana perkembangan gerak anak usia 10-12 tahun dipengaruhi oleh aktivitas fisiknya. Pada dasarnya, kemampuan ini berkembang sejalan dengan kematangan syaraf dan otak. Sehingga setiap gerakan sederhana apapun merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian sistem dalam tubuh yang dikontrol dalam otak. Kemampuan motorik terdiri atas dua yaitu motorik kasar dan motorik halus. Aktivitas latihan fisik atau olahraga dapat dilakukan dengan cara memilih jenis latihan yang disenangi dan sesuai dengan tingkat kemampuan fisik masing-masing. Pengembangan aspek gerak fisik yang kuat untuk tujuan pemeliharaan kondisi kebugaran jasmani siswa, perlu dilakukan secara teratur dan berkesinambungan sedini mungkin sehingga dapat menjadi sebuah kebiasaan yang positif bagi siswa. Sehubungan dengan hal ini, sebuah hasil riset yang dilakukan oleh (Ro'is & Fahrenz, (2023) merekomendasikan agar program pemeliharaan kebugaran jasmani melalui intervensi latihan fisik ataupun olahraga dapat dilakukan sejak dini dengan memperhatikan faktor-faktor yang meliputi beban dan intensitas latihan yang sesuai dengan tingkat usia. Sehubungan dengan konsep kebugaran tersebut, maka yang perlu diperhatikan dalam usaha pemeliharaan kebugaran jasmani adalah beberapa komponen yang meliputi daya tahan kardiorespirasi, daya tahan dan kekuatan otot, kelenturan serta komposisi tubuh (Irianto, 2007).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian dan analisis deskriptif persentase disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas V UPTD SDI Tarawaja Kecamatan Soa Kabupaten Ngada pada tahun ajaran 2022/2023 berada pada kategori cukup.

Saran

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar, guru pendidikan jasmani dapat menggunakan pedoman kelompok umur dan ukuran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2010.
2. Jika kebugaran jasmani berada pada tingkat sedang, guru sebaiknya meningkatkan kebugaran jasmani, kekuatan, tingkat latihan, tingkat fisik anak melalui latihan atau permainan.
3. Dalam melakukan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, guru perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan untuk mencapai tujuan latihan.
4. Siswa hendaknya mencari kegiatan seperti olahraga dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesiapan akademik guna meningkatkan prestasinya.
5. Guru, pengawas, pembina dan seluruh peran aktif dunia pendidikan diminta melakukan upaya perbaikan kondisi fisik kelas dasar di setiap sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alif, M. N., & Sudirjo, E. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Muhammad Nur Alif.
- 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.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan Dan Prestasi*. Remaja Rosdakarya.
- Irianto, D. P. (2007). *Panduan Gizi Lengkap: Keluarga dan Olahragawan*.
- Irmansyah, J., Sakti, N. W. P., Syarifuddin, E. W., Lubis, M. R., & Mujriah, M. (2020). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar: deskripsi

- permasalahan, urgensi, dan pemahaman dari perspektif guru. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 115–131.
- Natal, Y. R. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP di Masa Pandemi. *Jurnal Penjakora*, 9(1).
- Ro'is, A. F., & Fahturohzis, T. D. (2023). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Ular Tangga. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 2(1), 32–38.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suherman. (2018). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Cetakan ke 2*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sunga, Y. K. G., Tapo, Y. B. O., & Bile, R. L. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sma Negeri 1 Boawae Dimasa Pandemi Covid 19. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 2(1), 11–18.
- Yuniawati, N. (2024). Implementasi Ape Dalam Menstimulasi Perkembangan Fisik-Motorik Anak. *Jurnal Anak Bangsa*, 3(1), 31–42.
- Yusuf, H., Bumi, S. C., & Alamsyah, R. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA X*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Zakki, O. D. Z., Sepriani, R., Sepriadi, S., & Resmana, R. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 6(12), 17–25.