



## PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA di SD NEGERI 29 BATANG ANAI

**Chairunnisa Sindi, Atradinal, Deswandi, Sefri Hardiansyah**

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
[hairunnisasindi@gmail.com](mailto:hairunnisasindi@gmail.com), [atradinal99@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal99@fik.unp.ac.id), [drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com](mailto:drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com),  
[hardiansyah@fik.unp.ac.id](mailto:hardiansyah@fik.unp.ac.id)

**Kata kunci** : Kebugaran Jasmani; Sekolah Dasar

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini belum diketahui kondisi kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 29 Batang Anai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tinggi/rendahnya kebugaran jasmani di SD Negeri 29 batang anai. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas 4 di SD Negeri 29 Batang Anai, berjumlah 24 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 14 dan siswa putri berjumlah 10 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKJI tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : “Kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai termasuk dalam kategori sedang”

**Keywords** : *physical fitness, primary school.*

**Abstrack** : *The problem in this study is not yet known about the physical fitness condition of students at SD Negeri 29 Batang Anai. This study aims to determine the high / low physical fitness in SD Negeri 29 Batang Anai. This research is a descriptive research. This research method is a survey with data collection techniques using tests and measurements. The population in this study were 4th grade students at SD Negeri 29 Batang Anai, totaling 24 students, with details of 14 male students and 10 female students. The instrument used to determine the level of physical fitness is the 2010 TKJI test for children aged 10-12 years. Data analysis using frequency distribution technique or percentage technique. The results showed that: "The physical fitness of the 29 Batang Anai Elementary School students is in the moderate category".*

### PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan bagian yang terpenting dalam seseorang berbeda-beda sesuai dengan aktivitas yang dilakukannya. Menurut Suharjana

(2013: 1) kebugaran jasmani dapat diperoleh dari aktivitas fisik atau kegiatan yang dilakukan oleh setiap orang. Kebugaran jasmani juga sering disebutkan sebagai kemampuan fisik

seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dilakukan secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Salah satu cara seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal ialah dengan melakukan sebuah aktivitas fisik secara teratur. Ada beberapa manfaat dari tingkat kebugaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko kelelahan fisik, mengurangi stress, psikologi yang baik, dan terhindar dari penyakit degeneratif. Apabila seseorang tidak menjaga tingkat kebugaran jasmaninya maka secara tidak langsung akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah. Dampak dari rendahnya memiliki tingkat kebugaran jasmani secara langsung akan mempengaruhi penurunan kinerja dan produktifitas, sehingga dalam waktu yang cukup lama dapat menimbulkan penyakit degeneratif dan penyakit kardiovaskuler. Tingkat kebugaran jasmani seseorang dikatakan baik apabila memiliki daya tahan kardiovaskuler yang baik. Daya tahan kardiovaskuler tersebut akan berfungsi dengan optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang diperlukan oleh anak dan orang dewasa berbeda. Tingkat kebugaran jasmani tergantung dengan apa yang dilakukan setiap harinya, apabila pekerjaan atau kegiatan

yang dilakukan sangat berat otomatis tingkat kebugaran jasmani yang dibutuhkan semakin besar.

Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan mampu melaksanakan tugas belajar dengan lancar dan mampu berkonsentrasi dengan tugas belajarnya. Siswa juga tidak mudah lelah sehingga bisa menerima materi yang diberikan oleh guru dengan mudah. Hal ini akan memperlancar proses belajar mengajar di sekolah. Kebugaran jasmani bisa dimiliki siapa saja dengan berbagai usaha. Diantaranya melakukan aktivitas jasmani secara teratur seperti lari-lari kecil di setiap sore atau pagi. Dan dibantu juga dengan memakan makanan yang bergizi.

Manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa adalah meningkatkan kebugaran jasmani siswa diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar.

Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak merasakan kelelahan, artinya seseorang tersebut masih bisa atau masih mampu untuk melakukan kegiatan lainnya. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan mendapatkan hasil prestasi akademik yang tinggi juga (Hidayat, 2015).

Kebugaran jasmani tidak hanya memberikan pengaruh yang baik terhadap perkembangan aspek afektif pada siswa, akan tetapi dengan kebugaran jasmani yang baik juga akan mampu memberikan pengaruh terhadap hasil belajar. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan mendapat hasil prestasi akademik yang tinggi juga (Hidayat, 2015).

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Konsentrasinya lebih banyak pada persoalan peningkatan efisiensi fungsi faal tubuh dengan segala aspeknya sebagai sebuah sistem (misalnya sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme, dan lain-lain). Anak-anak pada tahap pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, keterampilan dan psikologis memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang sesuai dengan umurnya masing-masing untuk dapat melaksanakan tuntutan tugas gerak sehari-hari dan olahraga dengan baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Siswa dengan kebugaran jasmani tinggi pada kelompok pembelajaran permainan vobas memiliki tingkat kerjasama yang lebih baik (Budi, 2015).

Kenyataan yang terjadi di lapangan masih banyak orang tua yang kurang memperhatikan kebugaran jasmani anaknya. Kurangnya pengetahuan orang tua tentang betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi anak untuk proses belajarnya. Terkadang orang tua juga kurang memperhatikan makanan yang sering di konsumsi anaknya sehingga bisa mempengaruhi terhadap kesehatan gizi anak, sehingga terjadi kelebihan berat badan yang berlebih sehingga anak malas untuk bergerak. Sebagian besar siswa tidak lagi menganggap bahwa aktivitas fisik dan kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang penting bagi mereka, aktivitas siswa sekarang lebih banyak dihabiskan dengan aktivitas pasif. (Kusuma, Muhamad, & Rilastiyo, 2019) menjelaskan bahwa perkembangan teknologi komunikasi dan transportasi mengakibatkan perubahan sifat dasar alamiah manusia yang aktif bergerak

tergantikan oleh aktivitas pasif dan kurang gerak. Siswa yang memiliki kekurangan gerak, dalam hal ini aktivitas fisik olahraga akan mengakibatkan tidak hanya penurunan kebugaran jasmani saja akan tetapi juga dapat memicu penyakit hipokinetik (kurang gerak).

Pada saat melakukan survei ke sekolah kondisi kebugaran jasmani terlihat kurang bugar terlihat dari kebiasaan siswa yang sering menguap, tertidur dikelas begitu juga dengan status gizi siswanya yang terlihat kurang normal apabila dilihat dari segi fisik. Kebugaran seperti ini dapat diperoleh dengan program yang telah di atur seperti setiap sore atau setiap pagi melakukan lari-lari kecil, dan bagi siswa di sekolah biasanya ada program ekstrakurikuler yang dimana kegiatan tersebut tidak hanya membuat siswa untuk mengembangkan dirinya saja tetapi bisa untuk membuat siswa bugar, contohnya pada ekstrakurikuler olahraga seperti sepak bola, bola voli, pencak silat, badminton dan lain sebagainya. Selain itu kegiatan ini sangat berpengaruh positif pada kesegaran jasmaninya. Tingkat kebugaran jasmani seseorang bisa di ketahui dengan melakukan tes pengukuran. Pengukuran tersebut dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Perlu adanya tes kesegaran jasmani pada anak sekolah dasar untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani anak sekolah dasar dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah, sehingga siswa tidak mengetahui tingkat

kesegaran jasmani. Adapun penyebab lainnya itu seperti pandemi yang mempengaruhi kegiatan pembelajaran olahraga yang seharusnya pada saat pembelajaran melibatkan aktivitas fisik tetapi pada saat terjadi pandemi Covid-19 pembelajaran dilakukan secara online sehingga pembelajaran tidak dilakukan secara maksimal. Dari segi makanan pun anak-anak lebih memilih makanan yang instan dan siap saji yang belum tentu bergizi bagi anak, Selain itu kemajuan teknologi seperti gadget yang di dalamnya terdapat permainan, atau hiburan lainnya itu sangat berpengaruh terhadap keinginan siswa untuk bergerak.

Alamsyah/dkk (2017) juga menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Diambil dari kesimpulan diatas maka pentingnya melakukan tes kebugaran jasmani adalah untuk mengetahui seberapa tinggi atau rendahnya tingkat kebugaran siswa, bagi siswa yang kurang dengan hasil kebugaran jasmaninya maka diberikan solusi agar siswa tersebut merasa bugar.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian. populasi dalam penelitian di SD Negeri 29 Batang Anai

berjumlah 24 siswa. Penelitian dilakukan di lapangan SD Negeri 29 Batang Anai pada siswa yang mengambil mata pelajaran olahraga. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2022. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. sampel dalam penelitian ini diambil dengan ketentuan tingkatan kelas yaitu hanya kelas IV dengan jumlah siswa 24 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Teknik analisis data yang dipergunakan adalah teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

## HASIL

### 1. Profil kebugaran Jasmani siswa kelas IV

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Siswa SD Negeri 29 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Persentase Relatif	Kategori
1	5 - 9	0	0%	Kurang Sekali
2	10 - 13	8	8.3%	Kurang
3	14 - 17	14	33.3%	Sedang
4	18 - 21	2	58.3%	Baik
5	22 - 25	0	0%	Baik Sekali
Jumlah Nilai		24	100%	

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa data kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai berada pada kategori baik sekali 0 siswa (0%) dalam kategori baik 2 siswa (58,3 %)

dalam kategori sedang 14 siswa (33,3%) dalam kategori kurang 8 siswa (8,3%) dalam kategori kurang sekali 0 siswa (0%).

## PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu luangnya. Untuk itu kebugaran jasmani sangatlah penting bagi seorang pelajar sangat membantu meningkatkan prestasi belajar siswa, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mendukung proses belajar sehingga penyerapan materi pelajaran yang diberikan dapat diterima dengan cepat dan baik. Pada dasarnya kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukannya sehari-hari. Semakin baik aktivitas yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani seseorang tersebut. Dari hasil analisis deskriptif data penelitian di Sekolah Dasar yang ada di kecamatan batang anai yaitu SD Negeri 29 Batang Anai dengan jumlah 24 siswa berada pada kategori baik sekali 0 siswa (0%) dalam kategori baik 2 siswa

(58,3 %) dalam kategori sedang 14 siswa (33,3%) dalam kategori kurang 8 siswa (8,3%) dalam kategori kurang sekali 0 siswa (0%).

Dari sampel yang diambil di sekolah tersebut berada pada kategori baik, sedang, dan kurang. Hal tersebut terjadi karena faktor umur dan jenis kelamin, ada juga faktor eksternal diantaranya aktifitas fisik yang kurang, kurangnya istirahat.

Nurhasan, dkk (2005) kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud dengan faktor internal adalah sesuatu yang sudah ada didalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya faktor genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok. Kebugaran jasmani juga sangat berpengaruh dengan kegiatan siswa yang dilakukan di sekolah.

Namun jika dilihat masih ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang sekali, untuk solusinya bisa dilakukannya kegiatan aktifitas fisik contoh pergi ke sekolah dengan berjalan kaki yang hampir bisa dilakukan setiap hari untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani, dan menjaga pola hidup sehat, makan makanan yang bergizi.

Siswa yang memiliki berat badan yang ideal/sedang akan mudah untuk pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh, bisa memberikan yang terbaik, timbul keserasian dan kesempurnaan dari segi fisik, mental dan sosial serta

meliputi unsur anatomi, fisiologi dan psikologi, mampu menghadapi tantangan kehidupan yang dijalani, sehingga timbul percaya diri yang kuat. Begitu juga sebaliknya siswa yang memiliki berat badan lebih/*overweight* atau bahkan obesitas/gemuk akan mengalami kesulitan untuk mengambil oksigen, tidak dapat memberikan yang terbaik, tidak percaya diri, dan kurang mampu menghadapi tantangan hidup. Disamping meningkatkan kebugaran jasmani secara langsung kita sendiri sudah terbawa untuk meningkatkan kebugaran, tidak perlu lagi mencari waktu lain untuk mengontrol atau mengecek kebugaran. Orang sering melakukan aktifitas fisik dengan olahraga teratur, istirahat yang cukup dan gizi yang seimbang akan memperoleh kebugaran yang baik dan dapat melakukan aktifitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebih.

## SIMPULAN

Kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai termasuk kedalam kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B. S. (2010). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik. *Skripsi*.  
Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Sukabina Press.

- Anton, Komaini (2017). PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI KARYAWAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG. *Jurnal Sporta Saintika*, 2, 1–15.  
<http://repository.unp.ac.id/6530/1/Jurnal Sporta Saintika Maret 2017 OK.pdf>
- Arikunto, 2006. Metode penelitian. Jakarta : Bumi aksara
- Arifandy, Achmad; Hariyanto, Eko; Wahyudi, Usman. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 2021, 3.5: 218- 234.
- Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media.
- Halim Nur Ichsan. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran jasmani*. Makassar: UNM
- Latar, I. M., & Tomaso, J. J. (2020). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(3), 407-415.
- Maisaroh, P., Athar, A., & Kahri, M. (2020). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Dilihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10–12 Tahun Kota Banjarbaru. *Stabilitas: Jurnal*

- Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 80-83.
- Pekik Irianto Djoko .(2006). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Melalui Diskusi Dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori Dan Praktek Tkji Terhadap Mahasiswa Pgsd Umtas). *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2).
- Prasetyo, F. D. (2013). tingkat kesegaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri purbasari kecamatan karangjambu purbalingga. *Skripsi S. Pd. Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Rizki Habibullah. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani SD Negeri 18 Palembang. *Seminar Ansional Olahraga*, 2(1), 215–222.
- Rozi, F., Safitri, S. R., & Syukriadi, A. (2021). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa pada Perkuliahan Pendidikan Jasmani IAIN Salatiga. *Jurnal Edutrained: Jurnal Pendidikan dan Pelatihan*, 5(1), 13-18.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Saintika*.
- Sepriadi (2019). *Pembinaan Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu*
- Pengantar*. Depok : PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta Undang-Undang RI nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Bandung: Citra
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya.