



## Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis

**Ilham Zulfaini, Damrah, Rosmawati, Desi Novita Sari**

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

[Ilhamzulfaini09@gmail.com](mailto:Ilhamzulfaini09@gmail.com), [damrah@fik.unp.ac.id](mailto:damrah@fik.unp.ac.id), [rosmawati@fik.unp.ac.id](mailto:rosmawati@fik.unp.ac.id),  
[dessinovita10@fik.unp.ac.id](mailto:dessinovita10@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : Kebugaran jasmani

**Abstrak** : Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2023 di Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis sebanyak 104 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 60 orang siswa. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. tingkat kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis berada pada rata-rata 14,75, berada pada kategori sedang.

**Keywords** : *Physical fitness*

**Abstract** : *The problem in this study is the alleged low level of physical fitness of students at the Integrated Private Islamic Elementary School, Kautsar Duri Mandau, Bengkalis Regency. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students at the Integrated Private Islamic Elementary School, Kautsar Duri Mandau, Bengkalis Regency. This type of research is descriptive research. This research was conducted in January 2023 at the Integrated Private Islamic Elementary School Kautsar Duri Mandau, Bengkalis Regency. The population in this study were all students of Al Kautsar Duri Mandau Integrated Islamic Private Elementary School, Bengkalis Regency, consisting of 104 students. The sampling technique used purposive sampling technique, so the number of samples in this study were 60 students. The instrument in this study was to use the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Data analysis technique using percentage descriptive analysis. the physical fitness level of students at the Integrated Islamic Private Elementary School, Kautsar Duri Mandau, Bengkalis Regency is at an average of 14.75, which is in the medium category.*

### PENDAHULUAN

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa pembangunan dalam

bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang diselenggarakan di sekolah pada semua jenjang pendidikan

adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri. "Kebugaran Jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitas dalam kehidupan sehari-hari." (Zainul Arifin 2018:24). Menurut Apri Agus (2012:17) Jasmani adalah jasmani yang memiliki tingkat kesehatan statis dan dinamis yang mampu menudukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan, dan kelelahan itu akan segera pulih setelah melakukan istirahat.

"Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus" (Ikhsan, 2017). Menurut Nur, Nirwandi & Asmi, (2018) "Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks" "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani" (Darni & Wellis, 2018).

"Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani atau olahraga,

bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dari cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga" Afrengty, R., Eldawaty, & Putra, A. N. (2020)

Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang penting, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan social, mengembangkan kepercayaan diri, memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Arsil & Anthony, 2018)

"Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan" (Neldi, 2018). "Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik" (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H, 2017)

Berdasarkan kutipan di atas, kebugaran jasmani bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan

kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan di sekolah.

Realitanya pada saat ini yang ditemui dilapangan masih belum diketahui siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya, hal ini pun dapat diduga menjadi rendahnya hasil belajar dalam mengikuti proses belajar mengajar penjas disekolah. Dengan demikian guru dituntut untuk lebih profesional dalam menciptakan atau memberikan materi pelajaran. Serta memanfaatkan lingkungan serta sarana dan prasarana yang ada untuk menciptakan pembelajaran yang lebih menarik dan tidak monoton, dengan keterbatasan juga akan dapat berdampak terhadap kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis memiliki tingkat kelelahan yang tinggi saat pembelajaran Penjasorkes, hal ini terlihat saat dilaksanakan pemanasan dengan lari keliling lapangan oleh guru penjasorkes hanya sedikit siswa yang mampu menyelesaikan dengan baik dan sebagian siswa yang lain hanya berjalan saja karena sudah kelelahan. Bila hal ini dibiarkan akan berdampak yang sangat jelek terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak di sekolah.

Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau

Kabupaten Bengkalis". Dengan latar belakang yang penulis paparkan diatas mendasarkan penulis mengadakan penelitian benar mendalam, sehingga mendapatkan data dan informasi yang akurat, serta untuk dicapainya solusi atau jalan permasalahan yang akurat.

## METODE

Penelitian yang digunakan adalah penelitian deksriptif. Didalam penelitian ini nantinya akan diungkapkan/digambarkan tentang kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Duri Kabupaten Bengkalis. Penelitian ini di laksanakan di lapangan olahraga Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis, sedangkan waktu berjalannya penelitian di laksanakan pada bulan Januari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis sebanyak 104 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 60 orang siswa. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

## HASIL

### 1. Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Arafah Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap Siswa Kelas V Arafah Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau

Kabupaten Bengkalis yang telah dilakukan, dari 12 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 19, nilai terendah 12, nilai rata-rata sebesar 14,18, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,15. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Arafah Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis**

Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	2	6.3	Baik
14-17	22	68.8	Sedang
10-13	8	25	Kurang
5-9	0	0	Kurang sekali
	32	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 32 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi 22-25, berada pada kategori baik sekali. 2 orang (6,3%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik. 22 orang (68,8%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, dan 8 orang (25%) memiliki hasil kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani Siswa Kelas V Arafah Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis berada pada rata-rata 14,89, dapat disimpulkan kebugaran jasmani Siswa Kelas V Arafah Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau

Kabupaten Bengkalis berada pada kategori sedang.

**2. Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Musdalifah Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis**

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap Siswa Kelas V Musdalifah Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis yang telah dilakukan, dari 12 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 19, nilai terendah 12, nilai rata-rata sebesar 14,18, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,15. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Musdalifah Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis**

Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	0	0	Baik
14-17	22	78.6	Sedang
10-13	6	21.4	Kurang
5-9	0	0	Kurang sekali
	28	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 28 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi 22-25 dan klasifikasi 18-21, atau berada pada kategori baik sekali dan kategori baik. 22 orang (78,6%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, dan 6 orang (21,4%) memiliki hasil

kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani Siswa Kelas V Musdalifah Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis berada pada rata-rata 14,64, dapat disimpulkan kebugaran jasmani Siswa Kelas V Musdalifah Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis berada pada kategori sedang.

### 3. Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis yang telah dilakukan, dari 60 orang siswa yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 18, nilai terendah 11, nilai rata-rata sebesar 14,75, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,58. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis**

Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	2	3.3	Baik
14-17	44	73.3	Sedang
10-13	14	23.3	Kurang
5-9	0	0	Kurang sekali
	60	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 60 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran

jasmani pada klasifikasi 22-25, berada pada kategori baik sekali. 2 orang (3.3%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17. 44 orang (73,3%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, dan 14 orang (23.3%) memiliki hasil kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis berada pada rata-rata 14,75, dapat disimpulkan kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis berada pada kategori sedang.

### PEMBAHASAN

Dari hasil analisis didapatkan dari 60 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi 22-25, berada pada kategori baik sekali. 2 orang (3.3%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17. 44 orang (73,3%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, dan 14 orang (23.3%) memiliki hasil kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis berada pada rata-rata 14,75, dapat disimpulkan kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis berada pada kategori sedang. Hasil ini membuktikan bahwa kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis masih jauh dari kata maksimal dan perlu ditingkatkan lagi.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik. Menurut Deswandi, dkk (2014 : 5) "kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti.

Dari hasil penelitian terlihat masih rendahnya kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa bisa menyebabkan dan mempengaruhi aktivitas sehari, terutama dalam belajar, siswa akan kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran.

Menurut Sepriadi (2017:78) "tingkat kebugaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti". Dari paparan diatas dapat kita ketahui bahwasanya tingkat kebugaran/kesegaran jasmani sangat menentukan bagaimana kita melakukan aktifitas sehari-hari, dari pengamatan dan penelitian yang dilakukan peneliti terhadap Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis, banyak nya siswa yang bermalas-malasan dalam pembelajaran PJOK, itu terbukti dari banyak nya siswa yang datang terlambat kelapangan hingga memilih untuk tidak ikut serta dalam pembelajaran PJOK.

Dari hasil penelitian ini peneliti berharap kepada guru maa pelajaran PJOK dapat memperhatikan minat siswanya dalam pembelajaran dengan cara meningkatkan

daya minat atau daya tarik siswa dalam belajar. Guru dapat memodifikasi setiap materi pembelajaran agar lebih menarik dan diminati oleh siswanya, jika siswa susah tertarik dengan pembelajaran yang diberikan siswa tidak akan lagi bermalas-malasan dalam belajar, dan juga dapat menunjang mereka agar melakukan aktifitas fisik yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani siswa itu sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrenthy, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N. (2020). Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. *Sport Science*, 20(1), 1-9.
- Arsil & Anthony. 2018. *Bahan Ajar Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang
- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424.
- H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi, "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101, Dec. 2018
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Dalam Pengelolaan Pembelajaran.  
*Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.

Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34