



## Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SD Negeri 02 Indarung

**Empi Yupitra, Willadi Rasyid , Zulman , Indri Wulandari**

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

[eyupitra@gmail.com](mailto:eyupitra@gmail.com) , [willadirasyid@fik.unp.ac.id](mailto:willadirasyid@fik.unp.ac.id) , [zulman@fik.unp.ac.id](mailto:zulman@fik.unp.ac.id)  
[,indriwulandari@fik.unp.ac.id](mailto:indriwulandari@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani

**Abstrak** : Masalah penelitian ini adalah tidak terlaksananya aktivitas jasmani sesuai yang diharapkan, mudah lelah dan kurangnya aktivitas gerak siswa mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 02 Indarung. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 02 Indarung. Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi penelitian adalah siswa putri SD Negeri 02 Indarung yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani berjumlah 153 orang. Sampel sebanyak 14%. Sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 22 orang, total populasi 153 siswa yang terdiri dari: kelas IV dan V siswa perempuan. pengumpulan data menggunakan tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). Teknik analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan norma tes TKJI anak 10-12 tahun, tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 02 Indarung adalah 2 orang berada di skor 18-21 (9%) kategori Baik, 3 orang berada di skor 14-17 (14%) kategori sedang, 14 orang berada di skor 10-13 (64%) kategori kurang dan 3 orang berada di skor 5-9 (14%) kategori kurang sekali

**Keywords** : *Physical Fitness Level.*

**Abstract** : *The problem of this research is that physical activity is not carried out as expected, easily tired and lack of movement activities of students participating in physical education lessons at SD Negeri 02 Indarung. The research aims to determine the level of physical fitness of students at SD Negeri 02 Indarung. This type of research is descriptive. The research population was female students of SD Negeri 02 Indarung who took part in physical education learning activities totaling 153 people. The sample is 14%. So that a total sample of 22 people was obtained, a total population of 153 students consisting of: grades IV and V female students. data collection using the TKJI test (Indonesian Physical Fitness Test). The data analysis technique uses the frequency distribution technique. Based on the results of the study, the TKJI test norms for children 10-12 years old, the physical fitness level of SD Negeri 02 Indarung students were 2 people with a score of 18-21 (9%) in the Good category, 3 people with a score of 14-17 (14%) in the category moderate, 14 people score 10-13 (64%) less category and 3 people score 5-9 (14%) very poor category people are in the score 5-9 (9%) in the very poor category.*

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan pilar utama dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita bisa mempersiapkan sumber daya manusia yang bermutu baik. Untuk

mencapai tujuan pendidikan di atas, salah satu program pemerintah dalam mewujudkannya adalah dengan pembinaan pendidikan di Sekolah Dasar. Pendidikan Sekolah Dasar adalah suatu lembaga

pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri, dan dapat membantu pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif. Undang-Undang No. 20 tahun 2003 mengatakan tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 mengatakan bahwa: "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

Berdasarkan uraian diatas, mengandung makna bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pembelajaran yang mereka dapatkan di sekolah melalui proses pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan Negara sekarang dan di masa akan datang. Tujuan pendidikan juga untuk meningkatkan sumber daya manusia. Melalui profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan.

Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Jonni 2019: 18). 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).

Pembinaan kebugaran jasmani dan kesehatan disekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orang tua siswa. Sebab, kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan, selain itu kondisi

geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Dalam Jurnal Pendidikan dan Olahraga Deswandi (2019) menyebutkan "kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana seseorang dapat melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari dalam waktu yang lama dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih tersedia tenaga untuk melakukan hal-hal yang sifatnya mendesak". Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama, dibanding dengan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah. Menurut Sepriadi (2017) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan

Berdasarkan uraian diatas, jelas bahwa kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam keseharian peserta didik untuk dapat beraktivitas fisik ataupun melakukan kegiatan lainnya. Tidak hanya itu, kebugaran jasmani juga memiliki pengaruh yang besar bagi peserta didik .

Berdasarkan observasi di SD Negeri 02 Indarung ada beberapa informasi yang peneliti bahwasanya guru telah memberikan aktivitas jasmani sudah sesuai dengan pembelajaran yang semestinya ataupun sudah sesuai dengan kurikulum akan tetapi

tidak terlaksananya aktivitas jasmani tersebut sesuai yang diharapkan oleh guru. Hal ini berbanding terbalik dengan harapan peneliti bahwa siswa tersebut akan mengikuti pembelajaran sampai dengan selesai akan tetapi pada kenyataannya tidak. Peneliti menduga kasus tersebut tentu memiliki keterkaitan terhadap kebugaran jasmani para peserta didik, sebab jika peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang baik maka berkemungkinan para peserta didik dapat mengikuti pembelajaran sampai selesai, dan apabila peserta didik memiliki kebugaran yang kurang baik maka peserta didik dapat kurang bersemangat mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis bermaksud ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan mengadakan penelitian tentang Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SD Negeri 02 Indarung

## **METODE**

Menurut Abidin, Z. Dkk (2015) Penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang paling dasar yang ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah maupun rekayasa manusia. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Pertiwi 2 Padang yang berjumlah 186 orang siswa. Populasi tersebut adalah Mereka dalam tingkatan usia yang sama, yaitu antara 13-15 tahun

MENURUT BERLIAN ERI (2016) SAMPEL ADALAH BAGIAN DARI JUMLAH DAN KARAKTERISTIK YANG DIMILIKI OLEH POPULASI. SAMPEL DALAM PENELITIAN NANTINYA DIPILIH YAITU SEBANYAK 22 ORANG SISWA PUTRA DARI SELURUH POPULASI. TEKNIK PENGAMBILAN SAMPEL YANG DI GUNAKAN DALAM PENELITIAN INI ADALAH STRATIFIED RANDOM SAMPLING.

## HASIL

Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\% \text{ Arsil, (2018)}$$

Data diambil dan dikumpulkan secara langsung melalui pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Adapun tes yang digunakan adalah Tes lari 40 meter, Tes gantung siku tekuk, Tes baring duduk 30 detik, Tes loncat tegak, dan Tes lari 600 meter untuk putri.

### Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 02 Indarung

Nomor	Jumlah Nilai	Kategori	F absolute (Fa)	F relative (%)
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18-21	Baik(B)	2	9%
3	14-17	Sedang (S)	3	14%

4	10-13	Kurang (K)	14	64%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	3	14%
<b>Jumlah</b>			22	100%
<b>Rata – rata</b>			12	
<b>Median</b>			11	
<b>Modus</b>			12	
<b>St varian</b>			7,27	
<b>St deviasi</b>			2.76	

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil distribusi data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV dan V SD Negeri 02 Indarung. pada Klasifikasi jumlah nilai 22 - 25 sebanyak 0 orang (0%) dengan kategori Baik Sekali. Pada klasifikasi jumlah nilai 18 - 21 sebanyak 2 orang (9%) dengan kategori Baik, untuk klasifikasi jumlah nilai 14 -17 sebanyak 3 orang (14%) dengan kategori Sedang, untuk klasifikasi jumlah nilai 10 - 13 sebanyak 14 orang (64%) dengan kategori Kurang, dan klasifikasi jumlah nilai 5 - 9 sebanyak 3 orang (14%) untuk kategori kurang sekali.

## PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainnya. Pada masa sekarang peserta didik cenderung tidak melakukan aktivitas yang banyak mengeluarkan tenaga, karena terbebani banyak tugas sehingga mereka tidak memiliki banyak waktu untuk melakukan aktivitas. Melihat kenyataan ini dapat diartikan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang tidak bisa hanya melihat dari luar tetapi dapat dilihat melalui kebiasaan yang dilakukan. Pada masa sekarang siswa hanya fokus dengan handphone sehingga anak-anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain game dan tidak adanya aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan kurang sehingga membuat menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut. Kurangnya kebugaran jasmani yang dimiliki siswa dapat mengganggu mereka dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, tetapi sebaliknya apabila kebugaran jasmani siswa dalam kategori yang baik berkemungkinan dapat lebih produktif dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, sehingga dapat menunjang prestasi dan hasil belajar mereka seperti yang diharapkan.

Salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur yang bermanfaat untuk kesehatan. Seorang individu harus memiliki kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dari keseluruhan unsur kebugaran jasmani, yang semuanya saling berhubungan erat. Latihan yang hanya menekankan pada salah satu faktor hasil yang

dicapai kurang dapat dipertanggungjawabkan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, karena pada hakikatnya kebugaran jasmani menyangkut pada kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap perubahan faal akibat dari suatu kerja tertentu. Dengan kata lain kebugaran jasmani menggambarkan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan (Santosa Giriwijoyo, 2007:17)

Dari pendapat beberapa ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain. Keadaan siswa yang dikategorikan sedang di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, makanan, bergadang, latihan dan istirahat. dan juga terkhususnya lingkungan di yang dekat dengan pabrik yang mana debu dan asap menjadi polusi yang sangat buruk di lingkungan tersebut yang membuat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri Indarung menjadi rendah oleh sebab itu pentingnya seorang guru untuk membimbing siswanya untuk menjaga kebersihan dan juga pemerintah dan juga perusahaan pabrik yang ada disana untuk menarikan solusi menjadikan lingkungan yang baik bagi warga disekitarnya supaya lingkungan yang baik akan meningkatkan kesegaran jasmani bagi siswa yang ada di SD Negeri 02 Indarung. Peserta didik SD Negeri 02 Indarung pada tes Lari 40 meter kategori baik 14%, dengan kategori sedang 5%, dengan kategori kurang 59%, dengan kategori kurang sekali 23%. Pada tes gantung siku tekuk dalam kategori baik sekali 9% kategori baik 0%, dengan kategori

sedang 36%, dengan kategori kurang 55%, dengan kategori kurang sekali 0%. Pada tes baring duduk kategori baik sekali 9%, dengan kategori baik 27%, dengan kategori sedang 50%, dengan kategori kurang 14%, dengan kategori kurang sekali 0%, pada tes loncat tegak dengan kategori baik sekali 0%, dengan kategori baik 4%, dengan kategori sedang 36%, dengan kategori kurang 36%, dengan kategori kurang sekali 23%, pada tes lari 600 meter dengan kategori baik sekali 0%, dengan kategori baik 9%, dengan kategori sedang 9%, dengan kategori kurang 45%, dengan kategori kurang sekali 36%.

## SIMPULAN

Dilihat dari pencapaian Persentase terbesar, maka tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa putri SD Negeri 02 Indarung tidak seorangpun siswa yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik Sekali, namun berada pada kategori baik hanya (9%), dalam kategori sedang dengan persentase (14%), dalam kategori kurang dengan persentase (64%), dalam kategori kurang sekali dengan persentase (14%) Dengan adanya data diatas yang menjadi kesimpulan diambil dari kategori yang memiliki frekuensi terbanyak, maka untuk tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 02 Indarung dikategorikan kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., & Purbawanto, S. 2015. Pemahaman Siswa terhadap Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Livewire pada Mata Pelajaran Teknik Listrik Kelas X Jurusan Audio Video di SMK Negeri 4 Semarang. *Edu Elekrika Journal*, Vol 4 No 1.
- Arifin, Z. 2018. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, Vol 1 No 1:2-29.
- Arsil. 2017. *Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Padang: PT. Rajagrafindo Persada.
- Barlian Eri 2016 *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Deswandi dan Eka Fatriani 2019. Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMPN 1 Payakumbuh dengan Siswa Kelas IX SMPN 6 Payakumbuh. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Vol 2 No 4. Hal. 6-10.
- Erfan, M. (2017, November). Peran guru penjas terhadap kebugaran (kesegaran) jasmani siswa. In Seminar Nasional Pendidikan Olahraga (Vol. 1, No. 1, pp. 184-192).
- Jonni dan Alfi Syukri 2018. Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Vol 1 No 1. Hlm. 88-95
- Sepriadi, S. 2017. Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, Vol 4 No 1:77-89.

Undang-Undang Ri Tahun 2003 No, 20  
tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
Jakarta: KEMENDIKBUD