



## Analisis Kebugaran Jasmani Dalam Pembelajaran PJOK Bagi Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Beremas

**Rahul Nofiandra Putra, Syamsuar, Yulifri, Friski Amra**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[rahulnofiandra@gmail.com](mailto:rahulnofiandra@gmail.com), [syamsuar.unp@fik.unp.ac.id](mailto:syamsuar.unp@fik.unp.ac.id), [yulifri@fik.unp.ac.id](mailto:yulifri@fik.unp.ac.id),

[frizkiamra@fik.unp.ac.id](mailto:frizkiamra@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK siswa kelas 5 SD Negeri 08 Sungai Beremas. Tujuan penelitian ini untuk meninjau kebugaran jasmani dalam pembelajaran pjok siswa kelas 5 SD Negeri 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat. Jenis penelitian ini adalah deskriptif, penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2023. Sampel diambil seluruh siswa siswa kelas 5 SD 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat berjumlah 25 orang dengan cara *Total sampling*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen sebagai berikut: 1) lari 20 meter *V sit and Reach Teazh* untuk mengukur kelentukan, 2) *Squat thrust*, 3) *sit up*. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi. Hasil dari penelitian 1) Kelentukan yang dimiliki siswa SD Negeri 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat sekarang tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 6,92. 2) Sit up yang dimiliki siswa SD Negeri 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat sekarang tergolong pada kategori rendah 3) *Squat Thrust* yang dimiliki siswa SD Negeri 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat tergolong pada kategori baik

Keyowrds : *Physical Fitness*

Abstract : *The problem in this study is the lack of physical fitness in PJOK learning for grade 5 SD Negeri 08 Sungai Beremas. The purpose of this study was to review physical fitness in the learning corner of 5th grade students at SD Negeri 08 Sungai Beremas, West Pasaman Regency. This type of research is descriptive, this research was conducted in April 2023. Samples were taken of all 5th grade students at SD 08 Sungai Beremas, West Pasaman Regency, totaling 25 people by means of total sampling. Data collection used tests, with the following instruments: 1) run 20 meters V sit and Reach Teazh to measure flexibility, 2) Squat thrust, 3) sit ups. The analysis technique used is the frequency distribution technique. The results of the study 1) The flexibility that students have at SD Negeri 08 Sungai Beremas, West Pasaman Regency, is now in the good category with an average of 6.92. 2) Sit ups owned by students of SD Negeri 08 Sungai Beremas, West Pasaman Regency are now classified as in the low category 3) Squat Thrust owned by students at SD Negeri 08 Sungai Beremas, West Pasaman Regency is classified as good*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadibagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing- masing terutama untuk mendapatkan kese- hatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah , & Syampurma, 2017). “Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Sedangkan menurut (Suzic, 2011) “Berolahraga adalah bagian dari hidup sehat dan rasa bahagia dari setiap manusia saat ini”. Menurut (Ridwan, M. 2020) “Esensi olahraga juga merupakan aktivitas fisik yang mengandung esensi permainan dan perjuangan melawan diri sendiri atau orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Saat ini olahraga telah menjadi suatu kegiatan yang perlu dilakukan, dan olahraga telah menjadi kebutuhan esensial yang digandrungi oleh semua orang. (Setiawan 2018). Kegiatan olahraga termasuk permainan sehingga kegiatan tersebut harus dilakukan dengan semangat dan sportif. Mengambil tindakan dapat mencapai rasa saling menghormati dan mempromosikan solidaritas dan altruisme. Latihan juga dapat digunakan sebagai alat pemersatu

Menurut Ikhsan (2017) “Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi

penerus” “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”(Nur, Nirwandi & Asmi, 2018).

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar lebih sehat dan mampu beraktifitas secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan menggiatkan partisipasi siwa secara menyeluruh .

Menurut Sepriadi (2017) “Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal”. “Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan” (Neldi, 2018). “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan perkerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti” (Sepriani & Eldawaty, 2018). Menurut Sepriadi (2017) “Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau

meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan”.

Di dalam kebugaran jasmani terdapat beberapa fungsi “Berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya rekreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa. Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat atau rehabilitasi. Keadaan yang berdasarkan umur misalnya bagi anak, anak merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh”.

Yang mampu mendukung segala aktifitas dalam kehidupan sehari – hari tanpa terjadi kelelahan berlebihan, kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari – hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktifitas sehari – hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seorang masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugar/segar seseorang, semakin besar

kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan. Dengan demikian kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya

Menurut Shintia (2020) juga menjelaskan pengertian kebugaran jasmani bahwa, “Kebugaran jasmani adalah kata lain dari Physical Fitness. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani adalah tercapainya derajat kebugaran jasmani. Dalam kehidupan sehari-hari setiap orang memiliki tugas gerak yang berbedabeda. Agar dapat menjalankan tugas geraknya dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak yang dijalaninya.

Kualitas kemampuan fungsi organ tubuh menunjukkan kualitas kebugaran jasmani. Menurut Afizi (2023) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Jakbar (2019:11) juga menjelaskan pengertian kebugaran jasmani bahwa, “Kebugaran jasmani adalah kata lain dari Physical Fitness. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani adalah tercapainya derajat kebugaran jasmani. Dalam kehidupan sehari-hari setiap orang memiliki tugas gerak yang berbedabeda. Agar dapat menjalankan tugas geraknya dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak yang dijalaninya. Kualitas kemampuan fungsi

organ tubuh menunjukkan kualitas kebugaran jasmani.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Menurut Barlian, E. (2018:19) Penelitian deskriptif (*descriptive research*) yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian diadakan, atau dengan kata lain, menginformasikan keadaan sebagaimana adanya. Dalam Penelitian ini akan digambarkan bagaimana tentang tingkat kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK SDN 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat. Penelitian ini dilaksanakan dibulan April, tempat pelaksanaan di lapangan SDN 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif dengan persentase. Dimana data yang telah diperoleh kemudian dianalisis dan disajikan dalam bentuk kuantitatif dengan persentase. Untuk menentukan persentase tersebut digunakan rumus statistic .

## HASIL

### Kelentukan

Berdasarkan hasil kelentukan dengan tes *V sit and Reach* diperoleh skor maksimum adalah 10,7 dan skor minimum 0,2. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 6,92 dan standar deviasi = 6,18. Agar lebih jelasnya deskripsi kecepatan dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Kelentukan

| Interval | Kategori | Frekuensi |
|----------|----------|-----------|
|----------|----------|-----------|

|          |               |    |
|----------|---------------|----|
| < -6     | Sangat Rendah | 2  |
| -6 – 1.9 | Rendah        | 4  |
| 2 – 3.9  | Cukup         | 0  |
| 4 – 9    | Baik          | 0  |
| > 9      | Baik Sekali   | 8  |
|          | Jumlah        | 14 |

Berdasarkan hasil kekuatan otot perut dengan *sit up* diperoleh skor maksimum adalah 37 dan skor minimum 15. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 27,43 dan standar deviasi = 6,47. Agar lebih jelasnya deskripsi data kekuatan otot perut dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Kekuatan Otot Perut

| Interval | Kategori      | Frekuensi |
|----------|---------------|-----------|
| <17      | Sangat Rendah | 1         |
| 18 – 29  | Rendah        | 7         |
| 30 – 40  | Cukup         | 6         |
| 41 – 50  | Baik          | 0         |
| >51      | Baik Sekali   | 0         |
|          | Jumlah        | 14        |

### Squat Thrust

Berdasarkan hasil *Squat thrust* diperoleh skor maksimum adalah 15 dan skor minimum 11. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 12,71 dan standar deviasi = 1,14. Agar lebih jelasnya deskripsi data S dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3. Squat Thrust**

| Interval | Kategori      | Frekuensi |
|----------|---------------|-----------|
| <4       | Sangat Rendah | 0         |
| 5-8      | Rendah        | 0         |
| 9-11     | Cukup         | 0         |
| 10-14    | Baik          | 13        |
| >15      | Baik Sekali   | 1         |
|          | Jumlah        | 14        |

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai “analisis kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK bagi siswa sekolah dasar negeri 08 Sungai Beremas Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat” maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan perumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana analisis kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK bagi siswa sekolah dasar negeri 08 Sungai Beremas Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat Agar lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut:

### Kelentukan

Tes dengan melakukan V Sit and Reach membutuhkan kelentukan yang bagus, melatih kebugaran jasmani anak SD. Rata – rata tingkat kelentukan yang dimiliki siswa SD berada kategori baik. Kondisi fisik kelentukan yang masih dalam kategori baik disebabkan karena bagus nya siswa siswi SD 08 Sungai Beremas melakukan olahraga. Selain itu anak anak SD sangat senang belajar PJOK. Oleh karena itu kebugaran jasmani

perlu ditingkatkan dan di pertahankan lagi melalui PJOK. Menurut Yenes (2021:440) “Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk mngerakkan gerakan jangkauan yang jauh dalam bentuk yang sama”.

### Kekuatan Otot Perut

Tes dengan melakukan Sit Up membutuhkan kekuatan otot perut yang bagus, melatih kebugaran jasmani anak SD. Rata-rata tingkat kekuatan otot perut yang dimiliki siswa SD berada kategori rendah karena kurangnya siswa siswi SD 08 Sungai Beremas melakukan olahraga otot perut.

### Squat thrust

*Squat thrust* melatih kebugaran jasmani anak SD. Rata- rata tingkat *Squat thrust* yang bagus melatih kebugaran jasmani anak SD. Rata rata tingkat *Squat thrust* yang dimiliki siswa SD berada pada kategori baik karena baiknya siswa siswi SD 08 Sungai Beremas melakukan *Squat thrust*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil peneliti tentang analisis kebugaran jasmani yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat di kesimpulan bahwa :

Kelentukan yang dimiliki siswa SD Negeri 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat sekarang tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 6,92. Sedangkan kelentukan yang dimiliki siswi SD Negeri 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat sekarang tergolong pada katergori rendah dengan rata-rata 0,5.

Sit up yang dimiliki siswa SD Negeri 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat sekarang tergolong pada kategori rendah dengan rata-rata 27,43. Sedangkan yang

dimiliki siswi SD Negeri 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat yang sekarang tergolong kategori sangat rendah dengan rata-rata 14,27.

*Squat Thrust* yang dimiliki siswa SD Negeri 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 12,17. Sedangkan yang dimiliki siswi SD Negeri 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat tergolong kategori baik dengan rata-rata 9,27.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afizi, R., Deswandi, D., Damrah, D., & Eldawaty, E. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(4), 155-160
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- 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
- H. Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 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.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performav Olahraga*, 5(1), 65-72
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.
- Setiawan, Y., Amra, F., & Lesmana, H. S. (2018). Analisis Tentang Cedera dalam Olahraga Beladiri Taekwondo di Dojang UNP. *Jurnal Stamina*, 1(1), 401-414.
- Suzic, Nenad. 2011. "Students Motivation For Sports And Their Evaluation Of School". Vol. 7 Nomor 1). Hlm. 35-44.