



## Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

Della Chantika<sup>1</sup>, Darni<sup>2</sup>, Edwarsyah<sup>3</sup>, Mario Febrian<sup>4</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia<sup>1234</sup>

<sup>1</sup>[dellachantika1008@gmail.com](mailto:dellachantika1008@gmail.com), <sup>2</sup>[darni\\_po@fik.unp.ac.id](mailto:darni_po@fik.unp.ac.id), <sup>3</sup>[syahedwar@yahoo.co.id](mailto:syahedwar@yahoo.co.id),

<sup>4</sup>[mariofebrian@fik.unp.ac.id](mailto:mariofebrian@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.2.2024.48>

**Kata Kunci** : *Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar*

**Abstrak** : Permasalahan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 29 Batang Anai, penelitian ini berawal dari belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 29 Batang Anai, dan juga terdapat beberapa permasalahan seperti kurangnya sarana dan prasarana, keterampilan guru dalam mengajar serta status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 29 Batang Anai. Penelitian ini menerapkan metode penelitian deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes TKSI. Populasi pada penelitian ini adalah 130 siswa. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas 3 dan 4 SD Negeri 29 Batang Anai berjumlah 47 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 24 dan siswa putri 23 siswa. Instrument yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKSI untuk anak usia 8-10 tahun. Analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa : Kebugaran jasmani siswa SD Negeri 29 Batang Anai termasuk dalam kategori Kurang. Maka dapat disimpulkan bahwa dari 47 sampel dengan 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 7 siswa (15%) dalam kategori baik, 29 siswa (62%) dalam kategori sedang, 11 siswa (23%) dalam kategori kurang dan 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali.

**Keywords** : *Physical Fitness, Elementary School*

**Abstract** : *The problem in this study was to determine the level of physical fitness of students at SD Negeri 29 Batang Anai, this research started from the unknown level of physical fitness of students at SD Negeri 29 Batang Anai, and there were also several problems such as lack of facilities and infrastructure, teacher skills in teaching as well as nutritional status. This study aims to determine the level of physical fitness of SD Negeri 29 Batang Anai students. This study applied a descriptive research method with data collection techniques using the TKSI test. The population in this study were 130 students. The sample in this study was 47 students in grades 3 and 4 of SD Negeri 29 Batang Anai, with details of 24 male students and 23 female students. The instrument used to determine the level of physical fitness is the TKSI test for children aged 8-10 years. Data analysis uses a frequency distribution technique or percentage technique. Based on the results of the study, it showed that: The physical fitness of SD Negeri 29 Batang Anai students was included in the Less category. So it can be concluded that of the 47 samples with 0 students (0%) in the very good category, 7 students (15%) in the good category, 29 students (62%) in the medium category, 11 students (23%) in the less category and 0 students (0%) in the very less category.*

### PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu pilar utama

dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita bisa mempersiapkan sumber daya manusia yang bermutu baik. 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 harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks” (Nur, Nirwandi & Asmi, 2018).

Untuk mencapai tujuan pendidikan di atas, salah satu program pemerintah di atas 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 dan sering juga disebut masa usia sekolah dasar adalah masa intelektual atau masa keserasian sekolah.

Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dengan tujuan untuk mengembangkan serta meningkatkan seorang individu secara organik, perseptual, kognitif dan juga emosional. Pendidikan jasmani bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang berjalan seimbang.

Menurut (Darni & Wellis 2018) “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani.”

Pembelajaran pendidikan jasmani sebenarnya memberikan sebuah pembelajaran yang bermakna dan merangsang siswa untuk berfikir kritis dan

menangkap makna dari aktifitas yang dilakukan dalam pembelajaran pendidikan. Konsep pembelajaran pendidikan jasmani yang baik juga akan berdampak kepada kebugaran jasmani siswa.

Menurut Arif (2020) Komponen kebugaran jasmani, yaitu :

- (1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan,
- (2) Berhubungan dengan keterampilan yang menunjang aktivitas sehari-hari, yaitu kecepatan (speed), kelincahan (agility), daya ledak (power), keseimbangan (balance), koordinasi (coordination), kecepatan reaksi (reaction speed).

Berdasarkan pada sistem tubuh yang membentuknya olahraga membutuhkan kebutuhan komponen kondisi fisik yang berbeda-beda sesuai karakteristik pada setiap cabang olahraga yang meliputi :

- (1) Kekuatan

Menurut Hardiansyah (2017) kekuatan adalah kemampuan otot dalam menahan atau menerima beban dalam melaksanakan pekerjaan. Kesimpulan dari penulis tentang kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang dalam menerima beban yang diberikan pada dirinya.

- (2) Daya Tahan

Daya tahan merupakan kemampuan bertahan dalam melakukan suatu tindakan tanpa mengalami perubahan (tetap keadaannya) setelah bertindak. Sedangkan menurut Astuti Y, dkk (2020) “Daya tahan umum atau daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darahnya, secara efektif dalam menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot

besar, dengan intensitas tinggi dengan waktu yang cukup lama". Kesimpulan dari penulis tentang daya tahan merupakan elemen terpenting untuk kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam jarak waktu yang cukup lama tanpa kelelahan yang berlebihan.

### (3) Power

Dalam beberapa gerakan olahraga, power merupakan salah satu kemampuan biometrik yang sangat penting. Banyak gerakan olahraga yang dapat dilakukan dengan lebih baik dan sangat terampil apabila atlet memiliki kemampuan power yang baik. Kesimpulan dari penulis bahwa pada prinsipnya power adalah pemanfaatan atau pengerahan tenaga otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja secara eksplosif. Ini dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot, memindahkan sebagian atau seluruh tubuh yang dilakukan satu saat dan secara tiba-tiba.

### (4) Kecepatan

Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari, dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Kesimpulan dari penulis mengenai kecepatan merupakan suatu komponen fisik yang sangat sulit, karena kemampuan berpindah tempat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

### (5) Kelentukan

Dan yang dikatakan kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerakan dengan ruang gerak yang seluas-luasnya dalam persendiannya. Kesimpulan dari penulis tentang kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting untuk mempertimbangkan dalam suatu penampilan gerak, serta dapat melakukan gerakan dengan

ruang gerak yang seluas-luasnya dalam persendiannya.

### (6) Kelincahan

Menurut (Supriyoko & Mahardika, 2018) Kelincahan yakni kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat dengan mengkoordinasikan gerakan berganda dan gerakan secara efisien dan efektif. Kesimpulan dari penulis tentang kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam mengatur posisi tubuh dengan cepat dan tepat secara efisien dan efektif.

### (7) Koordinasi

Koordinasi (coordination) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relative dan sulit didefinisikan secara tepat karena fungsinya sangat terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan sistem. Kesimpulan dari penulis tentang koordinasi merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang harus dikuasai, karena fungsinya terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan sistem.

Seseorang dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan maksimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan itu dikarenakan ia memiliki kebugaran jasmani yang baik, kebugaran jasmani tersebut harus tetap di pertahankan melalui latihan fisik yang teratur, mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi serta istirahat yang cukup.

Sepriadi (2017) Menyatakan adapun fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. 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.

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi pengembang kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani juga sangat penting dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari penyakit yang selalu membayangi kehidupan.

Menurut Sepriani & Eldawaty, (2018) "Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti". Sedangkan Menurut Hendri Neldi (2018) mengatakan bahwa "Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang".

Menurut Arsil (2017) "Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik".

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya dengan melakukan aktivitas jasmani secara bertahap dan teratur, gizi yang memadai, dan istirahat yang cukup. Menurut Deswandi, dkk (2014) "Banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya genetik atau bawaan, usia, pola hidup, olahraga atau latihan, gizi, lingkungan dan teknologi".

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang

mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu dengan membiasakan diri untuk melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga.

Selain itu juga bisa dengan menerapkan perilaku hidup bersih, sehat dan memperhatikan setiap gizi yang kita makan, karena itu dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

Manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa adalah meningkatkan 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.

Berdasarkan hasil observasi penulis ke SD Negeri 29 Batang Anai, keadaan yang di temukan pada siswa ketika menjalani pembelajaran pendidikan jasmani, masih banyak siswa yang kurang aktif dalam melakukan aktifitas yang di sampaikan oleh guru, siswa juga mudah kelelahan, lesu, dan tidak serius mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Guru pembimbing pembelajaran pendidikan jasmani juga memberikan pernyataan bahwa belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani kepada siswanya dan belum ada yang melakukan penelitian disekolah tersebut. Beberapa keadaan yang penulis temui di lapangan tersebut mungkin saja di pengaruhi beberapa faktor diantaranya : motivasi belajar, metode dan media pembelajaran, gizi siswa, keadaan lingkungan dan keterampilan guru tersebut. Melihat kenyataan tersebut peneliti ingin melihat tingkat kebugaran jasmani siswa SD 29 Batang Anai.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yang mana penelitian deskriptif

merupakan penelitian yang dilakukan tanpa memberikan perlakuan atau treatment pada suatu kelompok, akan tetapi hanya melihat fenomena atau gambaran yang terjadi pada kelompok tersebut (Maksum, 2018).

Sugiyono (2018) menyatakan "Populasi adalah Wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang masih aktif bersekolah di SD Negeri 29 Batang Anai.

Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani akan menggunakan TKSI dari (Kemendikbudristek) untuk anak usia 8-10 tahun.

## HASIL

Berdasarkan hasil tes TKSI pada siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai, maka data Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 29 Batang Anai dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Siswa SD Negeri 29 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman**

No	Kelas Interval	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif (%)	
1	≤9	0	0%	KS
2	10-13	11	23%	K
3	14-17	29	62%	S
4	18-21	7	15%	B
5	(22-25)	0	0%	BS
Jumlah		47	100%	

## PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani adalah salah satu faktor yang memiliki peranan penting dalam kehidupan sehari-hari. Begitu juga bagi siswa yang belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan sangat memerlukan sekali kekuatan serta daya tahan tubuh yang lebih

tinggi dalam mengikuti materi-materi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Dan ternyata masih banyak siswa-siswa yang kurang mempunyai perhatian dan ketertarikan terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan, dikarenakan faktor sarana dan prasarana, metode mengajar yang kurang bervariasi dari guru mata pelajaran sehingga faktor lingkungan dan orang tua juga ikut serta menjadi faktor-faktor yang menyebabkan kurang semangat dan seriusnya siswa dalam mengikuti pembelajaran tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 29 Batang Anai berada pada kategori sedang, ini merupakan indikator yang cukup rendah. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan beberapa upaya untuk menumbuhkan minat dan semangat dalam mengikuti pelajaran tersebut.

Salah satu upaya untuk mendukung siswa yaitu perlu adanya dorongan atau motivasi dari keluarga terutama orang tua sebagai pendidik yang utama serta lebih memperdalam pengawasan seperti menjaga pola makan anak dan juga waktu istirahat yang cukup, guru juga harus lebih bervariasi dan lebih kreatif lagi terhadap setiap materi yang di berikan sehingga anak tidak cepat merasa bosan.

Menurut Kamal (2020), Motivasi didefinisikan sebagai kondisi internal yang membangkitkan kita untuk bertindak, mendorong kita mencapai tujuan tertentu, dan membuat kita tertarik dalam kegiatan tersebut. Siswa yang memiliki motivasi yang tinggi terhadap pembelajaran maka cenderung akan bergerak untuk memiliki keinginan melakukan sesuatu yang dapat memperoleh hasil dan tujuan.

Setiap aktivitas fisik membutuhkan kemampuan kondisi fisik untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Daya tahan umum wajib dibutuhkan oleh siswa SD Negeri 29 Batang Anai dalam melakukan aktivitas sehari-harinya, salah satu metode untuk meningkatkan daya tahannya adalah mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, perbanyak konsumsi vitamin c, istirahat yang cukup, dan rajin berolahraga.

Menurut Safaringga & Herpandika (2018) "Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmaninya akan semakin tinggi". Berdasarkan hasil penelitian terdahulu maka tingkat aktifitas fisik pada anak sangat berpengaruh dengan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki.

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 karena sangat membantu untuk 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 dilakukan sehari-hari. Semakin baik aktivitas yang dilakukan seseorang maka

akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani seseorang tersebut.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa SD Negeri 29 Batang Anai berada pada kategori baik sekali 0 siswa (0%) dalam kategori baik 7 siswa (15%) dalam kategori sedang 29 siswa (62%) dalam kategori kurang 11 siswa (23%) dalam kategori kurang sekali 0 siswa (0%).

Dari sampel yang diambil disekolah tersebut berada pada kategori sedang, Hal tersebut terjadi karena faktor umum dan jenis kelamin, ada juga faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik yang kurang dan kurangnya istirahat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

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

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif, M, A. 2020. Survei Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Palang Merah remaja SMK N 3 Pangkep. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Arsil. 2017. *Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Padanje Rajagrafindo Persada.
- Astuti, Y., Zulbahri, Erianti, & Rosmawati, R. 2020. "Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik". *Jurnal Abdidas*, 1 (3) 109-118.
- 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.
- Deswandi, dkk. 2014. *Teori dan Praktek Kebugaran Jasmani FIK UNP*. Padang: UNP.
- Hardiansyah, Sefri. 2017. *The Influence Of Circuit Training Method On The Enhancement Of Physical Fitness Of Sports Education Department Students*: 541-553.
- Hendri, Irawadi. 2019. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang:FIK UNP.
- H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi. 2018. "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101.
- Kamal Firdaus, Zery Atwi. 2020. *Hubungan Tingkat Dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, Vol 3(1), 24-29.
- Maksum, A. 2018. "Metode Penelitian dalam olahraga (edisi kedua)". Surabaya: Unesa University Press.
- Safaringga,E., & Herpandika, R. P. 2018. "Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur". *SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4 (2), 235-247.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi". *Media Ilmu Keolahraagaan 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.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. 2018. "Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta". *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280-292.