



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 4 Nomor 1 November 2023

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR>

e-ISSN : 2747- 013X

Tingkat Kebugaran Jasmani (Physical Fitness) Siswa SD di Kecamatan Simpang Oku Selatan

Ade Alfaraby¹, Putri Cicilia Kristina², Ilham Arvan Junaidi³

{alfaraby531@gmail.com¹, putrinabil10@yahoo.co.id², arvan_coky@yahoo.com³}

Universitas PGRI Palembang, Jl. Jend. A. Yani Lorong Gotong Royong, 9/10 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30116¹, Universitas PGRI Palembang, Jl. Jend. A. Yani Lorong Gotong Royong, 9/10 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30116², Universitas PGRI Palembang, Jl. Jend. A. Yani Lorong Gotong Royong, 9/10 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30116³

Abstrak. Masalah dalam penelitian ini di latar belakangnya belum di ketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa SD di Kecamatan Simpang OKU Selatan pasca pandemic covid. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani. Populasi yang di gunakan dalam penelitian ini terdiri dari 157 orang siswa. Sedangkan sampel sebanyak 76 orang diambil dengan teknik cluster. Penelitian ini menggunakan tes tingkat kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) anak usia 10-12 tahun dan metode pada penelitian in menngunakan metode survei Berdasar dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kebugaran siswa SDN 2 Simpang 0 siswa (0%) dengan kategori sangat baik, 0 siswa (0%) dengan kategori baik, 4 siswa (11,90%) dengan kategori sedang, 8 siswa (25,80%) dengan kategori kurang, 19 siswa (61,30%) dengan kategori kurang sekali, kebugaran siswa SDN 3 simpang 0 siswa (0%) dengan kategori sangat baik, 0 siswa (0%) dengan kategori baik, 2 siswa (10,52%) dengan kategori sedang, 4 siswa (21,06%) dengan kategori kurang, 13 siswa (68,42%) dengan kategori kurang sekali, SDN 5 Simpang 0 siswa (0%) dengan kategori sangat baik, 0 siswa (0%) dengan kategori baik, 3 siswa (11,54%) dengan kategori sedang, 7 siswa (26,92%) dengan kategori kurang, 16 siswa (61,54%) dengan kategori kurang sekali.

Kata kunci: tingkat kebugaran jasmani, pandemi covid

1 Pendahuluan

Pendidikan pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang dalam kehidupannya. (Hidayat, Junaidi , & Kumbara, 2023) pendidikan diartikan sebagai proses perubahan sikap dan prilaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan insan melalui pedagogi dan pembinaan. Demikian pula dengan pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Dikatakan (Wilana, Kumbara, & Disurya, 2023) pendidikan jasmani mempunyai kedudukan yang penting untuk membantu perkembangan manusia, oleh karena itu jelaslah sudah penekanan pentingnya pendidikan jasmani harus termuat dalam kurikulum pendidikan berdasarkan tingkat pendidikan formal.

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah pendidikan yang diarahkan melalui aktivitas gerak/jasmani, dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, keterampilan generik, serta nilai-nilai sikap yang positif dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, (Sudarsinah, 2021). Aspek lainnya dari tujuan pendidikan jasmani adalah memantu siswa mengembangkan harga diri yang positif melalui peningkatan kepercayaan fisik, kesuksesan individu dan mengarah terbentuknya kualitas sumber daya manusia, (Mustafa, 2022).

Dampak pendidikan jasmani pada siswa sekolah dasar akan memberikan pengaruh yang baik terhadap kebugaran siswa dan merupakan faktor yang sangat penting bagi siswa sekolah dasar. Kebugaran jasmani dimana tubuh dikatakan memiliki kemampuan untuk melakukan suatu pekerjaan fisik sehari-hari, (Yuliana & Sugiharto, 2019). Kemenkes dalam kebugaran dikatakan saat tubuh mampu melakukan kegiatan fisik tanpa rasa lelah yang berlebihan, (Rohmah & Muhammad, 2021). Derajat kebugaran memberikan gambaran seberapa baik penyesuaian fisik terhadap beban dan tugas fisik yang dilakukan dan seberapa cepat proses pulih asal dari kelelahan tersebut, (Siregar, 2010).

Pernyataan pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa misalnya dikatakan bahwa anak yang tingkat kesegaran jasmaninya baik dapat memperoleh prestasi belajar yang baik apabila memiliki kesehatan yang baik (keadaan fit dan tidak sakit, mengingat terdapat faktor psikologi yang lebih dominan. Prestasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya keugaran jasmani (Prastyawan & Pulungan, 2022). Badan yang bugar akan membuat siswa aktif dalam bergerak, mempunyai inisiatif tinggi, kesehatan badan dapat terjaga dan tentu tidak mudah sakit, (Drenowatz, Hinterkorn, & Greier, 2021). Pernyataan di atas menggambarkan kebugaran jasmani menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan bagi prestasi siswa khususnya dibidang belajar, oleh karena itu penting bagi guru untuk terus memperhatikan kebugaran jasmani siswanya.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SD Negeri 2, SD Negeri 3 dan SD Negeri 5 Kecamatan Simpang OKU Selatan diperoleh bahwa kondisi fisik seluruh siswa kelas VI di SD Negeri 2, SD Negeri 3 dan SD Negeri 5 Kecamatan Simpang OKU Selatan aktifitas anak di sekolah dan di luar sekolah berbeda- beda, dengan keadaan tersebut maka tingkat kesegaran jasmani anak sangat beraneka ragam. Hal ini terbukti ketika pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Ada sebagian anak yang baru melakukan aktifitas sebentar sudah lelah, mengeluh, tetapi ada juga anak yang masih bisa mengikuti pembelajaran di sekolah sampai jam sekolah yang ditetapkan tanpa mengalami kelelahan dan rasa kantuk. Berdasarkan latar belakang di tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani (Physical Fitness) Siswa SD di Kecamatan Simpang OKU Selatan”.

2 Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deksriptif kuantitatif yaitu penelitian dengan memberikan tes kepada siswa, sehingga didapatkan hasil kebugaran jasmani dan dilakukan analisis. Penelitian ini diadakan lapangan olahraga di SDN 2, SDN 3 dan SDN 5 Kecamatan Simpang OKU Selatan. Adapun waktu penelitian dilakukan pada tanggal 17 Juli s.d 31 juli 2023. Populasi pada penelitian ini atas siswa kelas VI dengan peserta nya 157 orang. Sampel yang diambil dari populasi menggunakan cluster random sampling. Cluster rondom sampling adalah teknik sampling daerah yang digunakan untuk menentukan sampel bila objek yang akan di teliti sangat luas (Sugiyono, 2012: 94). Jumlah sampel yang diteliti adalah 76 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10 – 12 tahun (Kementerian Pendidikan Nasional, 2010). Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menghitung persentase kebugaran jasmani pada siswa kelas VI Di SD Negeri 2 SD Negeri 3 dan SD Negeri 5 Simpang OKU Selatan.

3 Hasil

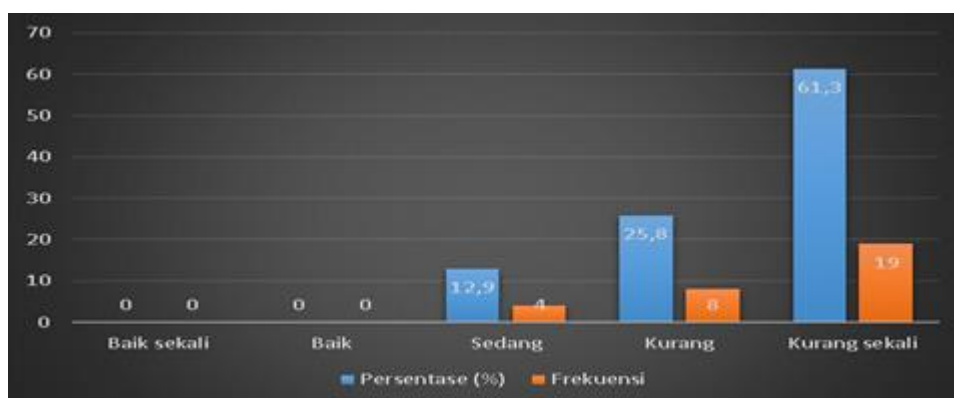
Penelitian dengan tujuan untuk mengetahui untuk mengetahui seberapa jauh tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VI di SD Negeri Kecamatan Simpang OKU Selatan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan objek penelitian yaitu pada sekolah yang terdapat di Kecamatan Simpang OKU Selatan diantaranya adalah SD Negeri 2 Simpang, SD Negeri 3 Simpang dan SD Negeri 5 Simpang. Penelitian ini merupakan penelitian dekskriptif kuantitatif yaitu penelitian dengan memberikan tes kepada siswa, sehingga didapatkan hasil kebugaran jasmani dan dilakukan analisis.

Data Penelitian SD Negeri 2 Simpang OKU Selatan

Data penelitian SD Negeri 2 Simpang OKU Selatan ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang meliputi: lari 40 meter, Gantung siku, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter. Berdasarkan hasil tes, dapat diketahui bahwa jumlah hasil Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 2 Simpang OKU Selatan nilai tertinggi adalah 16 dengan kategori sedang dan nilai terendah adalah 7 kategori kurang sekali.

Tabel 1. Persentase Kesegaran Jasmani SD Negeri 2 Simpang OKU Selatan

No.	Interval	Fr	Fa (%)	Kategori
1	22-25	0	0	Baik sekali
2	18-21	0	0	Baik
3	14-17	4	12,90	Sedang
4	10-13	8	25,80	Kurang
5	5-9	19	61,30	Kurang sekali
	Jumlah	31	100	-



Gambar 1. Diagram Kesegaran Jasmani SD Negeri 2 Simpang OKU Selatan

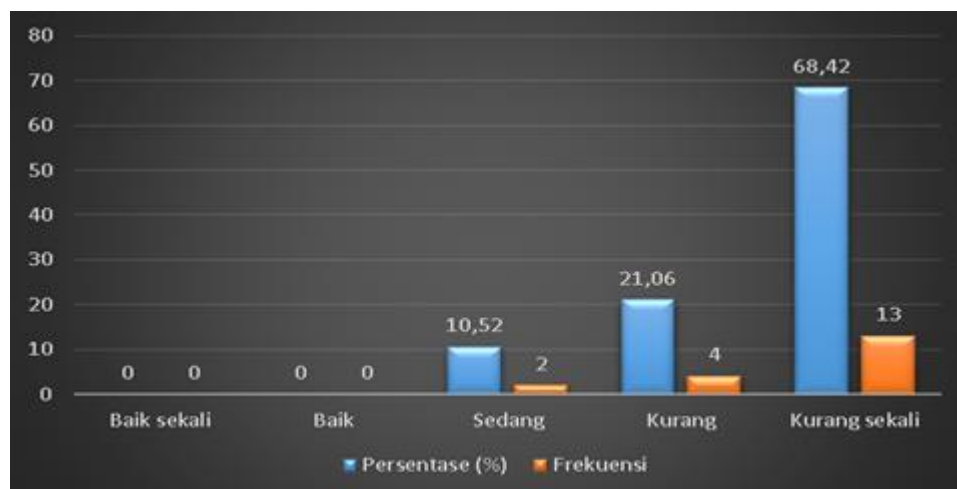
Berdasarkan gambar di atas, dapat diketahui bahwa pada interval kurang dari 22-25 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Sangat Baik, sedangkan pada interval 18 – 21 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Baik. Pada interval 14 - 17 sebanyak 4 siswa (12,90%) dengan kategori Sedang, sedangkan pada interval 10 – 13 sebanyak 8 siswa (25,80%) dengan kategori Kurang, serta pada interval 5 - 9 sebanyak 19 siswa (61,30%) dengan kategori Kurang Sekali.

Data Penelitian SD Negeri 3 Simpang OKU Selatan

Data penelitian SD Negeri 3 Simpang OKU Selatan ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang meliputi: lari 40 meter, Gantung siku, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter. Berdasarkan hasil tes, dapat diketahui bahwa jumlah hasil Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 3 Simpang OKU Selatan nilai tertinggi adalah 14 dengan kategori sedang dan nilai terendah adalah 7 kategori kurang sekali.

Tabel 2. Persentase Kesegaran Jasmani SD Negeri 3 Simpang OKU Selatan

No.	Interval	Fr	Fa (%)	Kategori
1	22-25	0	0	Baik sekali
2	18-21	0	0	Baik
3	14-17	2	10,52	Sedang
4	10-13	4	21,06	Kurang
5	5-9	13	68,42	Kurang sekali
	Jumlah	19	100	-



Gambar 2. Diagram Hasil Kesegaran Jasmani SD Negeri 3 Simpang OKU Selatan.

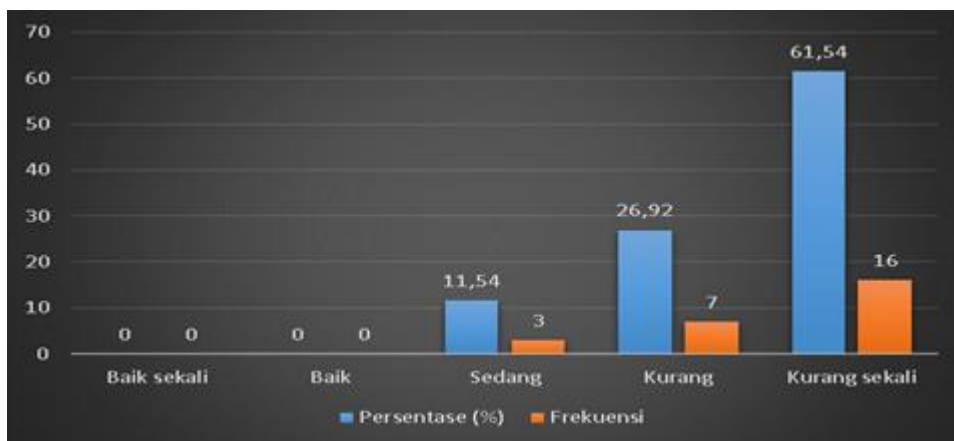
Berdasarkan gambar di atas, dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani siswa SD Negeri 3 Simpang OKU Selatan yang berjumlah 19 siswa yaitu pada interval kurang dari 22-25 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Sangat Baik, sedangkan pada interval 18 – 21 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Baik. Pada interval 14 - 17 sebanyak 2 siswa (10,52%) dengan kategori Sedang, sedangkan pada interval 10 – 13 sebanyak 4 siswa (21,06%) dengan kategori Kurang, serta pada interval 5 - 9 sebanyak 13 siswa (68,42%) dengan kategori Kurang Sekali.

Data Penelitian SD Negeri 5 Simpang OKU Selatan

Data penelitian SD Negeri 5 Simpangan OKU Selatan ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang meliputi: lari 40 meter, Gantung siku, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter. Berdasarkan hasil tes dapat diketahui bahwa jumlah hasil Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 5 Simpang OKU Selatan nilai tertinggi adalah 14 dengan kategori sedang dan nilai terendah adalah 7 kategori kurang sekali.

Tabel 3. Persentase Kesegaran Jasmani SD Negeri 5 Simpang OKU Selatan

No.	Interval	Fr	Fa (%)	Kategori
1	22-25	0	0	Baik sekali
2	18-21	0	0	Baik
3	14-17	3	11,54	Sedang
4	10-13	7	26,92	Kurang
5	5-9	16	61,54	Kurang sekali
	Jumlah	26	100	-



Gambar 3. Diagram Hasil Kesegaran Jasmani SD Negeri 5 Simpang OKU Selatan

Berdasarkan gambar di atas, dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani siswa SD Negeri 5 Simpang OKU Selatan yang berjumlah 26 siswa yaitu pada interval kurang dari 22-25 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Sangat Baik, sedangkan pada interval 18 – 21 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Baik. Pada interval 14 - 17 sebanyak 3 siswa (11,54%) dengan kategori Sedang, sedangkan pada interval 10 – 13 sebanyak 7 siswa (26,92%) dengan kategori Kurang, serta pada interval 5 - 9 sebanyak 16 siswa (61,54%) dengan kategori Kurang Sekali.

4 Pembahasan

Berdasarkan analisa hasil yang telah di bahas menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang meliputi: lari 40 meter, Gantung siku, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter. Adapun hasil tes tersebut yaitu:

a. Berdasarkan analisa hasil kesegaran jasmani dari 31 siswa SD Negeri 2 Simpang OKU Selatan yang telah di bahas maka penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa pada interval

kurang dari 22-25 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Sangat Baik, sedangkan pada interval 18 – 21 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Baik. Pada interval 14 - 17 sebanyak 4 siswa (12,90%) dengan kategori Sedang, sedangkan pada interval 10 – 13 sebanyak 8 siswa (25,80%) dengan kategori Kurang, serta pada interval 5 - 9 sebanyak 19 siswa (61,30%) dengan kategori Kurang Sekali.

b. Berdasarkan analisa hasil kesegaran jasmani dari 19 siswa SD Negeri 3 Simpang OKU Selatan yang telah di bahas maka penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa pada interval kurang dari 22-25 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Sangat Baik, sedangkan pada interval 18 – 21 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Baik. Pada interval 14 - 17 sebanyak 2 siswa (10,52%) dengan kategori Sedang, sedangkan pada interval 10 – 13 sebanyak 4 siswa (21,06%) dengan kategori Kurang, serta pada interval 5 - 9 sebanyak 13 siswa (68,42%) dengan kategori Kurang Sekali.

c. Berdasarkan analisa hasil kesegaran jasmani dari 26 siswa SD Negeri 3 Simpang OKU Selatan yang telah di bahas maka penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa pada interval kurang dari 22-25 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Sangat Baik, sedangkan pada interval 18 – 21 sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Baik. Pada interval 14 - 17 sebanyak 3 siswa (11,54%) dengan kategori Sedang, sedangkan pada interval 10 – 13 sebanyak 7 siswa (26,92%) dengan kategori Kurang, serta pada interval 5 - 9 sebanyak 16 siswa (61,54%) dengan kategori Kurang Sekali.

Hasil dari tes kebugaran jasmani siswa SD di SD Negeri 2, SD Negeri dan SD Negeri 5 Simpang OKU Selatan menunjukan bahwa hasil dari ketiga Sekolah tersebut masuk ke dalam kategori sangat kurang oleh karna itu hasil dari sekripsi ini dapat menjadi acuan pihak sekolah untuk lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswa nya karna jika kebugaran siswa bagus dapat berdampak kepada kegiatan sehari-hari siswa seperti meningkatkan prestasi, meningkatkan semangat dan meningkatkan fokus siswa dalam mengikuti pembelajaran.

5 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, disimpulkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada sekolah yang terdapat di Kecamatan Simpang Oku Selatan yaitu analisa hasil kesegaran jasmani dari 31 siswa SD Negeri 2 Simpang OKU Selatan yang telah di bahas maka penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa 0 siswa (0%) dengan kategori Sangat Baik, sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori Baik., 4 siswa (12,90%) dengan kategori Sedang, 8 siswa (25,80%) dengan kategori Kurang, dan 19 siswa (61,30%) dengan kategori Kurang Sekali. Analisa hasil kesegaran jasmani dari 19 siswa SD Negeri 3 Simpang OKU Selatan yang telah di bahas maka penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa 0 siswa (0%) dengan kategori Sangat Baik, 0 siswa (0%) dengan kategori Baik, 2 siswa (10,52%) dengan kategori Sedang, 4 siswa (21,06%) dengan kategori Kurang, dan 13 siswa (68,42%) dengan kategori Kurang Sekali. Analisa hasil kesegaran jasmani dari 26 siswa SD Negeri 5 Simpang OKU Selatan yang telah di bahas maka penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa 0 siswa (0%) dengan kategori Sangat Baik, 0 siswa (0%) dengan kategori Baik, 3 siswa (11,54%) dengan kategori Sedang, 7 siswa (26,92%) dengan kategori Kurang, dan 16 siswa (61,54%) dengan kategori Kurang Sekali..

Daftar Pustaka

- Drenowatz, C., Hinterkorn, F., & Greier, K. (2021). Physical Fitness and Motor Competence in Upper Austrian Elementary School Children— Study Protocol and Preliminary Findings of a State Wide Fitness Testing Program. *Frontiers in Sport and Active Living*, 3(2).
- Hidayat, I., Junaidi, I. A., & Kumbara, H. (2023). Efektifitas Hasil Belajar Passing Bawah Permainan Bola Voli dengan Metode Example non Example. *Jurnal on Education*, 5(3).
- Karo, A. A. P. K., Sari, I. E. P., Hidayat, D. A., & Sari, L. P. (2021). PERTUMBUHAN PERKEMBANGAN BELAJAR GERAK. Bina Guna Press, 1-115.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9).
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikasi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2).
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1).
- Siregar, Y. I. (2010). Peranan Kebugaran Jasmani dalam Meningkatkan Kinerja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16.
- Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Elementa*, 3(3).
- Wilana, A. B., Kumbara, H., & Disurya, R. (2023). Metode Picture and Picture Dalam Proses Belajar Keterampilan Psikomotor Lari Jarak Pendek. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(3).
- Yuliana, A., & Sugiharto. (2019). Survei Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun. *Journal of Sciences and Fitness*, 5(1).