



---

## Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Usia 11-13 Tahun di Sekolah Dasar

Erick Burhaein<sup>1\*</sup>, Cynhtia Anjeli<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

Jl. Kutoarjo No.Km.05, Wonobojo, Jatisari, Kec. Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah 54317

\*Email: erick.burhaein@umnu.ac.id

### Abstrak

Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik siswa berusia antara 11 dan 13 tahun. Di SD Muhammadiyah Danaraja pada tahun 2025, penelitian ini dilakukan. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan teknik statistik deskriptif dengan rumus persentase. Sampel penelitian adalah 29 siswa di kelas 6 SD Muhammadiyah Danaraja. Penelitian ini menggunakan tes bleep untuk mengukur tingkat kebugaran siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas berada pada kategori sangat rendah dengan frekuensi 26 anak (89,6%). Penelitian ini menyoroti kebutuhan mendesak akan strategi pendidikan jasmani yang mendukung, karena hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berusia 11-13 tahun di SD Muhammadiyah Danaraja menghadapi tantangan yang signifikan dalam mencapai kebugaran jasmani yang optimal. Temuan ini menyiratkan bahwa sekolah, keluarga, dan masyarakat harus bekerja sama untuk menciptakan aktivitas fisik yang lebih menarik dan inklusif yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan setiap anak. Peneliti memberikan rekomendasi untuk penelitian di masa depan didorong untuk mengeksplorasi program aktivitas fisik berbasis sekolah yang menyenangkan, inklusif, dan disesuaikan dengan kebutuhan anak usia 11-13 tahun. Penting juga untuk mempertimbangkan bagaimana dukungan keluarga, nutrisi, dan kebiasaan sehari-hari mempengaruhi kebugaran fisik dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

**Kata Kunci:** Aktifitas fisik, Anak usia sekolah, *Bleep test*, Kebugaran jasmani

---

### PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar mengalami banyak perubahan yang berbeda dalam tumbuh kembangnya. Kebugaran jasmani mencerminkan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas harian dengan efektif dan tetap memiliki tenaga sisa, yang berdampak pada hasil belajar di kelas. Kebugaran jasmani juga mendefinisikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan secara terus menerus tanpa merasa lelah yang berlebihan dan melakukan berbagai kegiatan lainnya (Burhaein & Solekhah, 2024). Kebugaran jasmani sangat penting untuk kemajuan pendidikan di Indonesia. Bagi anak usia SD, SMP, SMA kebugaran jasmani sangat berperan penting dalam masa pertumbuhan dikarenakan mampu memperbaiki fungsi tubuh lebih baik

dalam mendukung peningkatan prestasi. Latihan teratur, terukur, dan teratur adalah cara terbaik untuk mencapai tingkatkebugaran yang ideal (Kusnandar et al., 2019).

Bilamana seorang anak minim melakukan kebugaran jasmani maka akan beresiko obesitas atau kegemukan, yang dapat berlanjut ke usia dewasa. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, ada tren yang mengkhawatirkan dalam obesitas anak-anak usia sekolah; penyebab utama obesitas adalah pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik (Kemenkes RI, 2022). Untuk mengurangi resiko obesitas atau kegemukan pada seorang anak maka dapat dilakukan dengan menambah aktivitas fisik atau dalam hal ini yaitu olahraga. Secara sistematis, rutinitas olahraga akan berdampak positif pada kesehatan dan kebugaran siswa (Lestari et al., 2025).

Untuk memperkuat kajian teori di atas, maka penulis melakukan observasi di SD Muhammadiyah Danaraja, Kabupaten Banjarnegara. Berdasarkan data didapatkan penulis diketahui bahwa belum ada data update 3 tahun terakhir terkait kebugaran jasmani siswa kelas 6 SD (rentang usia 11-13 tahun). Fakta di lapangan serta urgensinya data kebugaran jasmani untuk menjadi salah satu indikator mengetahui derajat kesehatan siswa, maka menjadi fokus permasalahan penelitian. Tujuan studi ini adalah menganalisis hasil survei tingkat kebugaran fisik yang dimiliki siswa usia 11-13 tahun di SD Muhammadiyah Danaraja, Kabupaten Banjarnegara.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif yang dapat memecahkan serta dapat menyelidiki masalah sehingga dapat menjelaskan tentang gambaran umum tentang masalah yang diteliti (Catur & Mujiriah, 2021; Winata & Mujirah, 2021). Penelitian deskriptif bertujuan untuk secara sistematis, akurat, dan jujur mendeskripsikan atau memaparkan peristiwa tertentu yang sedang terjadi. Karena itu, penelitian tidak mengontrol atau memperbaiki, tetapi hanya mengumpulkan data dari apa yang ada (Arifandy et al., 2021). Partisipan yang digunakan yakni siswa kelas 6 SD Muhammadiyah Danaraja kelompok usia 11-13 tahun. Total sampling pada penelitian ini berjumlah 28 anak, lokasi penelitian dilakukan di lapangan desa Danaraja dengan menggunakan instrument beep test untuk mengukur tingkat kebugaran peserta didik.

Instrumen yang digunakan dalam pengukuran kebugaran jasmani adalah *bleep test* yang telah tervalidasi. Pelaksanaan tes dengan siswa melakukan shuttle-run mengikuti irama musik pada jalur lintasan berjarak 20 meter (Brito et al., 2022).

Selanjutnya, analisis data dengan ketentuan deskriptif kuantitatif yang menyajikan data dalam kategori capaian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian di SD Muhammadiyah Danaraja tentang kebugaran jasmani siswa usia 11-13 tahun, diperoleh data seperti pada Tabel 1. berikut.

Tabel. 1. Hasil Perolehan *Bleep Test*

Rentang Nilai	Kriteria	Frekuensi	Persentase
<35.0	<i>very poor</i>	26	89,6%
35.0 - 38.3	<i>poor</i>	3	10,4%
38.4 - 45.1	<i>fair</i>	0	0
45.2 - 50.9	<i>good</i>	0	0
51.0-55.9	<i>excellent</i>	0	0
>55.9	<i>superior</i>	0	0
Total		29	100%

Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar peserta saat ini menghadapi tantangan yang signifikan, dengan 89,6% masuk ke dalam kategori “sangat buruk”. Sejumlah kecil, 10,4%, mencapai tingkat “buruk”, sementara tidak ada yang mampu mencapai tingkat kinerja yang lebih tinggi. Pola ini menunjukkan bahwa banyak individu yang membutuhkan dukungan atau sumber daya tambahan untuk meningkatkan kinerja mereka. Memenuhi kebutuhan ini dapat membantu menciptakan kemajuan yang memiliki makna yang lebih besar dan hasil yang lebih baik bagi semua pihak yang terlibat.

### Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan di SD Muhammadiyah Danaraja menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang berada pada kategori kebugaran jasmani yang baik. Total dari seluruh sampling menunjukkan 89,6 % siswa berada dalam kategori yang sangat rendah, dan 10,4% menunjukkan tetap berada dalam kondisi kebugaran jasmani yang rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas 6 memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat rendah, dan jauh dari tingkat pengembangan yang optimal. Sebagai contoh, penelitian dari prasetyawan menemukan bahwa kebugaran jasmani memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi belajar siswa SD karena mampu

meningkatkan konsentrasi, daya tahan, dan kemampuan kognitif, yang semuanya merupakan komponen penting dari keberhasilan belajar (Prastyawan & Pulungan, 2022).

Fakta bahwa sebagian besar siswa dalam penelitian ini berada dalam kategori kinerja “sangat buruk” menunjukkan bahwa siswa berusia 11 hingga 13 tahun menghadapi kesulitan akademis yang serius yang membutuhkan perhatian segera. Pada tahap perkembangan ini, siswa mengalami perubahan kognitif dan emosional, yang dapat memengaruhi cara mereka belajar dan mengatasi tekanan akademik. Geary et al. (2021) menemukan bahwa dukungan akademik yang disesuaikan untuk siswa yang lebih muda, terutama ketika kecemasan juga dipertimbangkan, dapat menghasilkan peningkatan yang berarti dalam pembelajaran dan kesejahteraan emosional.

Sistem dukungan akademik yang terstruktur-seperti *Response to Intervention (RTI)* atau *Multi-Tiered Systems of Support (MTSS)*-dapat membantu para pendidik untuk merespons secara efektif terhadap kebutuhan siswa pada masa remaja awal. Sistem ini memberikan tingkat dukungan berdasarkan kinerja siswa, memastikan mereka yang membutuhkan lebih banyak bantuan menerimanya secara tepat waktu. Seperti yang disebutkan oleh (Zhang et al., 2023), model ini sangat berguna bagi siswa sekolah menengah yang mungkin berisiko tertinggal, tapi masih memiliki potensi yang kuat jika diberikan bantuan yang tepat.

Perkembangan sosial dan emosional selama usia 11 hingga 13 tahun juga sangat penting, dan sangat memengaruhi kemajuan akademis. Program yang mengajarkan keterampilan seperti pengaturan emosi, empati, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab-sering kali dikelompokkan di bawah Pembelajaran Sosial-Emosional (*Social-Emotional Learning/SEL*)-telah terbukti meningkatkan keterlibatan di sekolah dan hasil akademik. Disebutkan bahwa ketika siswa sekolah menengah merasa didukung secara emosional, mereka lebih mungkin untuk berpartisipasi aktif di kelas dan menunjukkan peningkatan dalam studi mereka (Pianta et al., 2022). Terakhir, peran aktif orang tua dan pengasuh tidak dapat diabaikan selama tahap kehidupan anak ini. Komunikasi antara sekolah dan rumah sangatlah penting, karena kemitraan ini dapat memperkuat pembelajaran dan membangun kepercayaan diri siswa. Motivasi, kepercayaan diri, dan dorongan dari anggota keluarga merupakan faktor kunci yang membentuk keberhasilan akademik remaja, terutama mereka yang menghadapi tantangan tambahan di rumah atau di komunitas mereka (Sánchez-Almeida et al., 2021).

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyoroti kebutuhan mendesak akan strategi pendidikan jasmani yang mendukung, karena hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berusia 11-13 tahun di SD Muhammadiyah Danaraja menghadapi tantangan yang signifikan dalam mencapai kebugaran jasmani yang optimal. Temuan ini menyiratkan bahwa sekolah, keluarga, dan masyarakat harus bekerja sama untuk menciptakan aktivitas fisik yang lebih menarik dan inklusif yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan setiap anak. Peneliti memberikan rekomendasi untuk penelitian di masa depan didorong untuk mengeksplorasi program aktivitas fisik berbasis sekolah yang menyenangkan, inklusif, dan disesuaikan dengan kebutuhan anak usia 11-13 tahun. Penting juga untuk mempertimbangkan bagaimana dukungan keluarga, nutrisi, dan kebiasaan sehari-hari mempengaruhi kebugaran fisik dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Brito, J. P., Domingos, C., Pereira, A. F., Moutão, J., & Oliveira, R. (2022). The Multistage 20-m Shuttle Run Test for Predicting VO<sub>2</sub>Peak in 6–9-Year-Old Children: A Comparison with VO<sub>2</sub>Peak Predictive Equations. *Biology*, 11(9), 1356. <https://doi.org/10.3390/biology11091356>
- Burhaein, E., & Solekhah, N. (2024). Tingkat kebugaran jasmani pasca pandemi covid-19: kondisi terkini pada siswa sekolah dasar. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 249–264. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10296>
- Catur, D., & Mujiriah, B. (2021). Survey of Physical Fitness Levels of Badminton Athletes in Binjai City, Indonesia. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(2), 84–94.
- Geary, D. C., Hoard, M. K., Nugent, L., & Scofield, J. E. (2021). In-class attention, spatial ability, and mathematics anxiety predict across-grade gains in adolescents' mathematics achievement. *Journal of Educational Psychology*, 113(4), 754–769. <https://doi.org/10.1037/edu0000487>
- Kemendes RI. (2022). *PROFIL KESEHATAN INDONESIA*.
- Kusnandar, K., Purnamasari, D. U., Nurcahyo, P. J., & Darjito, E. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 18. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1996>
- Lestari, W., Febrian, M., Kunci, K., Jasmani, K., Dasar, S., & Abstrak, S. (2025). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 27 Anak Air Kota Padang*. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.9.2025.18>
- Pianta, R. C., Lipscomb, D., & Ruzek, E. (2022). Indirect effects of coaching on pre-K students' engagement and literacy skill as a function of improved teacher–student interaction. *Journal of School Psychology*, 91, 65–80. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2021.12.003>

- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Sánchez-Almeida, T., Naranjo, D., Gilar-Corbi, R., & Reina, J. (2021). Effects of Socio-Academic Intervention on Student Performance in Vulnerable Groups. *Sustainability*, 13(14), 7673. <https://doi.org/10.3390/su13147673>
- Winata, D. C., & Mujirah, B. (2021). Survey of Physical Fitness Levels of Badminton Athletes in Binjai City, Indonesia. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(02), 84–94. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i02.228>
- Zhang, J., Martella, R. C., Kang, S., & Yenioglu, B. Y. (2023). Response to Intervention (RTI)/Multi-Tiered Systems of Support (MTSS): A Nationwide Analysis. *Journal of Educational Leadership and Policy Studies*, 7(2), 1–26.