



Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Natar Lampung Selatan

Africo Ramadhani¹, Boy Sembaba Tarigan², Azry Ayu Nabillah³, Erny Amalia Lestari⁴,
Imam Safei⁵, Dody Tri Iwandana⁶

¹²³⁴⁵Institut Teknologi Sumatera

⁶Universitas MercuBuana Yogyakarta

africo.ramadhani@staff.itera.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkatkebugaranjasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Natar Lampung Selatan. Penelitian ini termasukjenispenelitiandeskriptifkuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Populasipenelitianiniyaitu seluruh siswa kelas V SD Negeri 1 Natar Lampung. Sampelpenelitianyaitu siswa kelas V SD Negeri 1 Natar 1 Natar Lampung Selatan sebanyak 24 orang yang dipilih dengan metode total sampling. Metode pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran yaitu : sit-up, vertical jump, pull-up,lari sprint 40 meter, dan lari 600 meter. Metode analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif berbasis persentase. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 2 siswa atau sebesar 8,33% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “BaikSekali”,sebanyak 2 siswa atau sebesar 8,33% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “Baik”,sebanyak 3 siswa atau sebesar 12,50% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “Sedang”, sebanyak 13 siswa atau sebesar 54,16% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “Kurang”, dan sebanyak 4 siswa atau sebesar 16,66% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “Kurang Sekali”. Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat kebugaran jasmani siswakelas V SD Negeri 1 Natar Lampung Selatan adalah termasuk dalam kategori “Kurang”.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa, Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan masa emas bagi perkembangan keterampilan, aktivitas fisik dan perkembangan keterampilan motorik yang diperlukan untuk olahraga, sesuai dengan perkembangan dan keterampilan motorik anak(Dwijyanthi, 2020). Kurangnya aktivitas yang diberikan menjadi penghambat proses pertumbuhan(Laela et al., 2019). Untuk mencapai tujuan dan manfaat olahraga pada usia dini, kita perlu membuat panduan praktis untuk dibagikan. (Anwar & Jatmika, 2015). Anak yangberusia 6-12 tahunmempunyaicirikhasfisik, kepribadian dan dinamisme yang kuat, tidakbergantung pada orang tua(Iwandana et al., 2021). Anak usia sekolah dasar mengalami banyakperubahan yang berbedadalam proses tumbuhkembangnya(Adi et al., 2020). Tahap usia sekolah menjadi pengalaman dasar anak, dalam hubungan dengantemansebayu, orang tua, dan orang lain (Iwandana et al., 2018).

Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam kehidupan seseorang(Suharjana, 2013). Orang yang kondisi fisiknya bagus pasti lebih produktif dan bisa bekerja dengan efektif dan efisien (Hardiansyah & Syampurma, 2017). Kesegaransepertiinidapatdiperolehmelalui aktivitas jasmani yang diprogram dengan sistematis dan teratur(Iwandana et al., 2022). Jika seseorangrutinberolahraga maka tubuhakansehat dan bugar(Rachman, 2011). Kebugaran jasmani yang baik juga akan mendukung suatu proses pembelajaran dan kognitif siswa pada mata pembelajaran lainnya(Abduh et al., 2020). Siswa yang memiliki kondisi fisik yang baik dapat melakukan proses belajar dengan baik(Zulki, 2016). Kesegaran jasmani yang baik meningkatkan kemampuan dan motivasi belajar siswa(Hakim et al., 2020). Ini berarti bahwa kebugaran fisik individu mempengaruhi kemauan dan kapasitas fisik dan mental mereka untuk mengatasi beban kerja (kegiatan belajar) dari usaha mereka sehari-hari(Prasetio et al., 2018). TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) merupakanalatukur penilaian kebugaran jasmani siswa sekolah dasar (Anwar & Jatmika, 2015).Berdasarkanlatarbelakang, makapenelitiinginmelakukanpenelitianuntukmengetahuingkatkebugaranjasmanisiswakel as V SD Negeri 1 Natar Lampung Selatan. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dilakukannya proses belajar mengajar khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasukjenispenelitiandeskriptifkuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Populasipenelitianiniyaitu seluruh siswa kelas V SD Negeri 1 Natar Lampung. Sampelpenelitiannyaitu siswa kelas V SD Negeri 1 Natar 1 Natar Lampung Selatan sebanyak 24 orang yang dipilih dengan metode total sampling. Metode pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran yaitu : sit-up, vertical jump, pull-up,lari sprint 40 meter, dan lari 600 meter. Metode analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif berbasis persentase. Berikuttabelnormapenilaiannilai TKJI untukanakumur 10-12 tahun(Rizky Adi Nugroho, Rima Febrianti, 2022):

Tabel 1 Tabel Nilai TKJI Untuk Anak Umur 10-12 tahun Putra

Nilai	Lari sprint 40 meter	Pull up	Sit up 30 Detik	Vertical Jump	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d.6.3''	51'' keatas	23Keatas	46Keatas	s.d-2'09''	5
4	6.4''-6.9''	31''-50''	18-22	38-45	2'10''-2'30''	4
3	7.0''-7.7''	15''-30''	12-17	31-37	2'31''-2'45''	3
2	7.8''-8.8''	5''-14''	4-11	24-30	2'46''-3'44''	2
1	8.9''-dst	0''-4''	0-3	0-23	3'45''-dst	1

Tabel 2 Tabel Nilai TKJI Untuk Umur 10-12 tahun Putri

Nilai	Lari sprint 40 meter	Pull up	Sit up 30 Detik	Vertical Jump	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d.6.7''	40'' keatas	20keatas	42keatas	s.d-2'32''	5
4	6.8''-7.5''	20''-39''	14-19	34-41	2'33''-2'54''	4
3	7.6''-8.3''	8''-19''	7-13	28-33	2'55''-3'28''	3
2	8.4''-8.6''	2''-7''	2-6	21-27	3'29''-4'22''	2
1	8.7''-dst	0''-1''	0-1	0-20	4'23''-dst	1

Tabel 3. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	13-14	Baik Sekali (BS)
2.	11-12	Baik (B)
3.	9-10	Sedang (S)
4.	7-8	Kurang (K)
5.	5-6	Kurang Sekali (KS)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan pada siswakeselas V SD Negeri 1 Natar Lampung Selatan tentang tingkat kebugaran jasmani yang diukur dengan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10 – 12 tahun yang meliputi: (1) *Sit up*, (2)

Vertical Jump, (3) Tes Pull up, (4) Lari sprint 40 meter, dan (5) Tes lari 600 meter diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil penelitian tes TKJI

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
22-25	Baik Sekali (BS)	2	8,33
18-21	Baik (B)	2	8,33
14-17	Sedang (S)	3	12,50
10-13	Kurang (K)	13	54,16
5-9	Kurang Sekali (KS)	4	16,66
Jumlah		24	100

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa sebanyak 2 siswa atau sebesar 8,33% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “Baik Sekali”, sebanyak 2 siswa atau sebesar 8,33% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “Baik”, sebanyak 3 siswa atau sebesar 12,50% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “Sedang”, sebanyak 13 siswa atau sebesar 54,16% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “Kurang”, dan sebanyak 4 siswa atau sebesar 16,66% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “Kurang Sekali”.

Guru pendidikan jasmani berperan penting dalam tercapainya kebugaran jasmani pada siswanya (Prasetio et al., 2018). Dengan mengajarkan siswa tentang kebugaran jasmani dan memberikan latihan kebugaran jasmani kepada siswa. Selain itu, mendapatkan nutrisi yang cukup akan membuat tubuh tetap stabil, yang akan membantu menjaga kebugaran fisik, dan energi akan cukup untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar (Hambali et al., 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Natar Lampung Selatan adalah termasuk dalam kategori “Kurang” dengan persentase sebesar 54,16% yaitu sejumlah 13 siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Agusman, M., & Tadulako, U. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. 5, 75–82.
- Adi, B. S., Sudaryanti, S., & Muthmainah, M. (2020). Implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran anak usia dini sebagai pembentuk karakter bangsa. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 33–39. <https://doi.org/10.21831/jpa.v9i1.31375>
- Anwar, M. H., & Jatmika, M. (2015). Uji falsifikasi relevansi konsep dan praktis instrument

- TKJI (tes kebugaran jasmani indonesia) serta penyusunan model tes bagi anak-anak (6 - 9 tahun). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2), 73–81.
- Dwijayanthi, N. M. A. (2020). Revitalisasi Permainan Tradisional Bali Sebagai Pengembangan Karakter Anak Usia Dini. *Widya Kumara Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 89–97.
- Hakim, A. L., Subandowo, M., & Rohman, U. (2020). Pengaruh Circuit Training dan Interval Training Dalam Tes Kebugaran Jasmani pada Ektrakurikuler Futsal Siswa SMP. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 5(11), 62–65.
- Hambali, R. M., Kusmaedi, N., & Jajat. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Dikaji Berdasarkan Tingkat Partisipasi dan Gender. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 1–11.
- Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. 7.
- Iwandana, D. T., Falaahudin, A., & Nugroho, W. A. (2021). Sport Values in Traditional Games as Playing Activities for Children. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(2), 96–100. <https://doi.org/10.17509/tegar.v4i2.33798>
- Iwandana, D. T., Falaahudin, A., & Romadhoni, M. (2022). Koordinasi Kegiatan Menjaga Kebugaran Melalui Massage Bagi Atlit KONI Bantul Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian (Issue 4)*.
- Iwandana, D. T., Sugiyanto, S., & Hidayatullah, M. F. (2018). Activities Playing Traditional Children in The Highland of Banjarnegara. *Asian Exercise and Sport Science Journal*, 2(2), 28–36. <https://doi.org/10.30472/aesj.v2i2.33>
- Laela, I., Muliastari, D. N., & Silawati, E. (2019). Mengembangkan Kemampuan Berbicara Anak dalam Menceritakan Kembali dengan Metode Show And Tell. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(1), 76–82.
- Prasetyo, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Rachman, H. A. (2011). Keterlaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 38–47.
- Rizky Adi Nugroho, Rima Febrianti, dan A. R. H. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 8(2), 72–83.
- Suharjana. (2013). Analisis Program Kebugaran Jasmani Pada Pusat-Pusat Kebugaran Jasmani Di Yogyakarta. *Medikora*, 11(2), 135–149.
- Zulki, E. (2016). Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1), 44–49. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/264>