



Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Putra MI Raudlatut Tholabah Mojo Kediri Tahun Ajaran 2023/2024

Hening Permonisuci¹, Ruruh Andayani Becti¹, Mokhammad Firdaus¹

¹ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: heningpermonisuci86@gmail.com

Diterima:

7 Agustus 2024

Dipresentasikan:

10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:

08 Oktober 2024

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dari banyaknya siswa terutama siswa putra yang memiliki beragam kegiatan di sekolah misalnya sebelum melakukan kegiatan mereka mengaji, menyanyikan lagu indonesia raya, membaca asmaul husna dll, maka dari itu kemungkinan besar waktu memasuki pelajaran terutama olahraga waktunya lebih sedikit dan pembelajarannya kurang memadai dan kondusif. Sehingga banyak siswa masih belum mengetahui pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui tes tingkat kebugaran jasmani. Peneliti ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian adalah siswa kelas atas usia MI Raudlatut Tholabah Mojo Kediri. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas atas putra MI Raudlatut Tholabah Mojo Kediri yang berjumlah 60 siswa. Peneliti menggunakan teknik sempel total sampling. Dan penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Istrumen yang di gunakan adalah TKPN usia 10-12 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas putra MI Raudlatut Tholabah Mojo Kediri memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan frekuensi status gizi kurang dengan 5 siswa dengan persen 8,33%; kategori tertinggi adalah 35 siswa dengan persen 58,33%; kategori gizi lebih tinggi adalah 20 siswa dengan persen 33,33%; dan kategori obesitas adalah 0 dengan presentase 0,00%. siswa kelas Atas Putra Di MI Raudlatut Tholabah Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri masuk dalam kategori gizi baik dengan persen 58,33%. Sedangkan hasil menunjukkan bahwa empat item Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) memiliki nilai proporsi sebesar 1,9 dan termasuk dalam kategori nilai kurang. Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, dapat memberikan masukan kepada guru Pendidikan jasmani sebagai bahan pertimbangan dalam pemebelajaran untuk menilai kebugaran jasmani siswa.

Kata Kunci : Survei, kebugaran jasmani, tes kebugaran pelajar nusantara, indeks masa tubuh, PIJK.

PENDAHULUAN

Pada dasarnya, pendidikan jasmani adalah pendidikan menggunakan olahraga untuk sarana mencapai perkembangan menyeluruh individu, termasuk dalam hal jasmani maupun rohani. Beberapa tujuan dari pendidikan melalui aktivitas jasmani mencakup sikap disiplin, jujur, sportif, mau mengakui keunggulan lawan, dan kesiapan menerima adalah beberapa tujuan dari proses pendidikan melalui aktivitas jasmani (Muhammad Akbar Husein Allsabab et al., 2023). Menurut Engkos K (1985:6), pendidikan jasmani dianggap sebagai persamaan dengan Pendidikan secara struktur kehidupan modern. Ini



membuatnya penting dan tidak dapat diabaikan. Pendidikan dan olahraga tidak dapat dipisahkan karena hubungan mereka yang sangat erat dan memengaruhi.

(Pranata & Kumaat, 2022) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dengan jangka waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan yang tidak semestinya. Pada hakikatnya, anak memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi karena pada tahap formatif sangat penting bagi pertumbuhannya. Fokus utama kelas pendidikan jasmani di sekolah adalah membantu siswa menjadi lebih bugar secara fisik. Namun pendidikan jasmani yang hanya dilaksanakan satu kali seminggu selama 2x35 menit dapat menyebabkan kekurangan dalam meningkatkan kebugaran jasmani terhadap anak-anak. Dan terkadang masih kepotong dengan kegiatan mengaji, bernyanyi dan hafalan pancasila itupun juga mengurangi jam untuk melakukan pelajaran olahraga.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah saya lakukan di MI Raudlatut Tholabah dijumpai banyak anak laki-laki yang masih ada yang kurang menekankan pentingnya berpartisipasi dalam olahraga. Di karenakan pelajaran masih kepotong dengan kegiatan mengaji, bernyanyi dan hafalan pancasila itupun juga mengurangi jam untuk melakukan pelajaran olahraga. Akibatnya, kebugaran jasmani anak dapat menurun dan menyebabkan kelelahan lebih cepat saat melakukan aktivitas fisik, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi dirinya sendiri.

Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas putra. Maka peneliti ingin mengetahui dan mengadakan penelitian tentang judul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Putra MI Raudlatut Tholabah Mojo Kediri Tahun Ajaran 2023/2024" sebab saat ini kebugaran jasmani belum diketahui karena selama ini belum pernah ada kegiatan penelitian tes kebugaran jasmani dengan menggunakan TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara) terhadap siswa didik.

METODE

Dalam penelitian ini, pendekatan penelitian deskriptif kuantitatif diadopsi Menurut Sudjana & Ibrahim (2010), penelitian yang berupaya mengkarakterisasi suatu gejala, peristiwa, atau kejadian sebagaimana yang sedang terjadi dikenal dengan penelitian deskriptif. Penelitian ini mengambil jenis metode penelitian survei. pendekatan survei dapat dilakukan Dimana saja karena tidak dibatasi oleh keterbatasan geografis. Sedangkan menurut Sugiyono (2018:36) Metode penelitian survei adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan mengumpulkan data mengenai sikap, keyakinan, sifat, tingkah laku, dan hubungan antara variable sosiologis dan psikologis dalam sampel yang diambil dari komunitas tertentu.

Menurut Sugiyono (2018:130), populasi adalah kategori luas yang terdiri dari item atau subyek yang jumlah dan kuakitasnya telah ditentukan melalui penelitian sehingga dapat diperiksa dan diambil kesimpulan. Populasi sedang diteliti adalah para Siswa Kelas Atas Putra MI Raudlatut Tholabah Mojo Tahun 2023/2024 yang

berjumlah 17 siswa dari usia 10, 19 siswa dari usia 11, dan 24 siswa dari usia 12 jumlah keseluruhan 60 siswa usia 10-12 tahun.

Intrumen penelitian yang digunakan berupa Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).TKPN dikeluarkan oleh Kemempora pada tahun 2022 yang terdiri dari 5 butir tes, antara lain tes indeks masa tubuh (IMT), *v sit and reach*, *sit up*, *squat thrust*, dan *progressive aerobic cardiovascular endurance run (pacer)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

(Mayasari, 2021) Laporan penelitian adalah kerja akhir dari suatu proses panjang atau pendek dari suatu penelitian atau tahapan penelitian tertentu yang merupakan deskripsi sementara ataupun terakhir yang disusulah secara sistematis, obyektif, ilmiah, dan dilaksanakan tepat pada waktunya. Tujuan penelitian ini mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas Atas MI Raudaltut Tholabah Mojo Kediri yang berjumlah 17 siswa dari usia 10, 19 siswa dari usia 11, dan 24 siswa dari usia 12 jumlah keseluruhan 60 siswa usia 10-12 tahun.

Tabel 1. Hasil IMT siswa putra kelas Atas MI Raudaltut Tholabah Mojo Kediri

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)	Frekuensi	Presentase (%)
Gizi Kurang (<i>Thinnes</i>)	-3 SD sd -2 SD	5	8,33%
Gizi Baik (<i>Normal</i>)	-2 SD sd +1 SD	35	58,33%
Gizi Lebih (<i>Overweight</i>)	+1 SD sd +2 SD	20	33,33%
Obesitas (<i>Obese</i>)	>+2 SD	0	0,00%
TOTAL		60	100%

Tabel 4.1 di atas menunjukkan frekuensi status hasil gizi kurang dengan 5 siswa dengan presentase 8,33%; kategori tertinggi adalah 35 siswa dengan presentase 58,33%; kategori tertinggi adalah 20 siswa dengan presentase 33,33%; dan kategori obesitas adalah 0 dengan presentase 0,00%.



Gambar 1. Kategori Hasil Tes IMT

Tabel 2. Hasil V Sit And Reach siswa putra kelas Atas MI Raudaltut Tholabah Mojo Kediri.

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	0	0,00%
Rendah	7	11,67%
Cukup	7	11,67%
Baik	29	48,33%
Baik Sekali	17	28,33%
Total	60	100%

Tabel 4.2 di atas menunjukkan sebagian besar frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12. Ada 0 siswa dalam kategori sangat rendah dengan presentase 0,00%, 7 siswa dalam kategori cukup dengan presentase 11,67%, 29 siswa dalam kategori baik dengan presentase 48,33%, dan 17 siswa dalam kategori terbaik dengan presentase 28,33%.

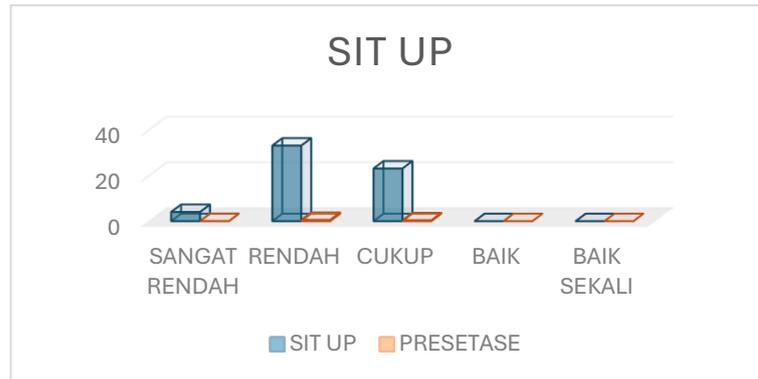


Gambar 2, Kategori Hasil Tes V Sit Reach

Tabel 3. Hasil Sit Up siswa putra kelas Atas MI Raudaltut Tholabah Mojo Kediri

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	4	6,67%
Rendah	33	55,00%
Cukup	23	38,33%
Baik	0	0,00%
Baik Sekali	0	0,00%
Total	60	100%

Pada tabel 4.3 di atas, sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 memiliki frekuensi yang tinggi. 4 siswa berada dalam kategori sangat rendah dengan presentase 6,67%, 33 siswa berada dalam kategori rendah dengan presentase 55,00%, 23 siswa berada dalam kategori cukup dengan presentase 38,33%, 29 siswa berada dalam kategori baik dengan presentase 48,33%, dan 0 siswa berada dalam kategori baik sekali dengan presentase 0,00%.

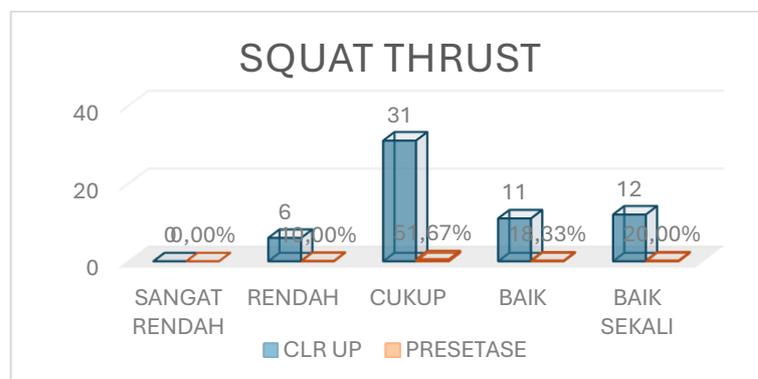


Gambar 3. Kategori Hasil Tes *Sit Up* 60 Detik

Tabel 4. Hasil *Squat Thrust* siswa putra kelas Atas MI Raudaltut Tholabah Mojo Kediri

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	0	0,00%
Rendah	6	10,00%
Cukup	31	51,67%
Baik	11	18,33%
Baik Sekali	12	20,00%
Total	60	100%

Pada tabel 4.4 di atas sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 menunjukkan frekuensi pada kategori sangat rendah berjumlah ada 0 siswa dengan presentase 0,00%, kategori rendah sebanyak 6 siswa dengan presentase sebesar 10,00%, sedangkan pada kategori cukup berjumlah 31 siswa dengan presentase 51,67%, untuk kategori baik dengan jumlah terbanyak berjumlah 11 siswa dengan presentase 18,33%, selanjutnya dengan kategori baik sekali berjumlah 12 siswa dengan 20,00%. Sehingga jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data tingkat nilai *Squat Thrust* 30 Detik siswa kelas Atas Putra MI Raudaltut Tholabah Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri dapat tampak pada gambar berikut:

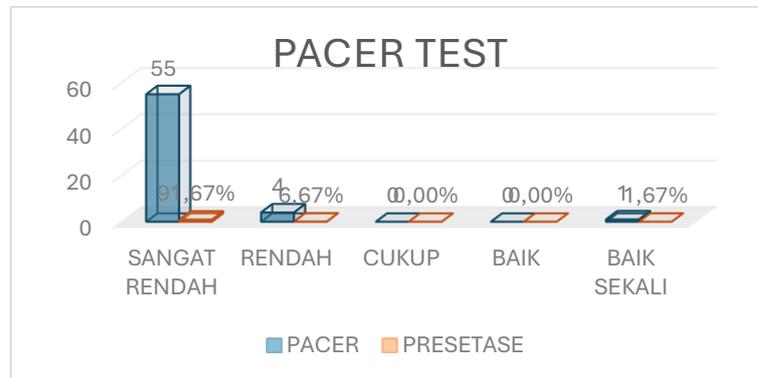


Gambar 4. Kategori Hasil Tes *Squat Thrust* 30 Detik

Tabel 5. Hasil *Pacer Test* siswa putra kelas Atas MI Raudaltut Tholabah Mojo Kediri.

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	55	91,67%
Rendah	4	6,67%
Cukup	0	0,00%
Baik	0	0,00%
Baik Sekali	1	1,67%
Total	60	100%

Pada tabel 4.5 di atas, terlihat bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 menunjukkan frekuensi yang tinggi. Sebanyak 55 siswa berada dalam kategori sangat rendah dengan presentase 91,67%, 4 siswa berada dalam kategori rendah dengan presentase 6,67%, dan 0 siswa berada dalam kategori cukup dengan presentase 0,00%, dan 1 siswa berada dalam kategori baik sekali dengan presentase 0,00%.



Gambar 5. Kategori Hasil Tes *Pacer Test*

Berdasarkan pemaparan hasil dari penelitian di atas, analisis data dalam penelitian ini ialah menggunakan rumus berdasarkan proporsi yang telah di tentukan pada hitungan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara yang telah di alokasi sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Perhitungan Kebugaran

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi
<i>PACER</i>	50	1	0,5
<i>Squat Thrust</i>	20	3	0,6
<i>Sit-Up</i>	20	2	0,4
<i>V-Sit And Reach</i>	10	4	0,4
TOTAL			1,9

Tabel 4.6 di atas menunjukkan hasil perhitungan kebugaran dengan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara, yang menunjukkan nilai proposrsi 1,9, yang berarti bahwa tingkat kebugaran siswa MI Raudaltut Tholabah Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri tergolong kurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penemuan penelitian tentang kebugaran jasmani siswa kelas Atas di MI Raudaltut Tholabah Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri dapat



disimpulkan bahwa meskipun memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori gizi baik, kebugaran jasmani yang dimiliki masih tergolong kurang. Sehingga bisa dikatakan penerapan hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Siswa kelas Atas di MI Raudaltut Tholabah Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri memiliki kategori kurang.

Maka dari hasil tersebut tingkat kebugaran jasmani Siswa kelas Atas di MI Raudaltut Tholabah Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri dipertahankan dan ditingkatkan lagi untuk mencapai kategori baik sekali dengan menambah kebugaran jasmani siswa, dan guru memberikan program olahraga kebugaran jasmani yang sistematis program Pendidikan olahraga untuk siswa kelas Atas di MI Raudaltut Tholabah Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri.

DAFTAR RUJUKAN

- Allsabah, Muhammad Akbar Husein, Putra, R. P., & Sugito. (2023). Body mass index and physical fitness level of elementary school students. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 4(3), 215–229. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4\(3\).13775](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4(3).13775)
- Engkos, K. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Akademika Presindo.
- KEMENPORA. (2022). Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1–34.
- Mayasari, M. (2021). Laporan dan Evaluasi Penelitian. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2), 30–38.
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116.
- Sugiono. (2018). *metode penelitian kuantitatif*. ALFABETA.