



Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Negeri 4 Begadung Kecamatan Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2023/2024

Jodi Herlambang¹, Septyaning Lusianti¹, Abdian Asgi Sukmana¹

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

*Email Korespondensi: jodiherlambang1122@gmail.com

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
08 Oktober 2024

ABSTRAK

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017: 8) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik. Pada penelitian ini tanpa menggunakan uji hipotesis. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 4 Begadung yang berjumlah 45 peserta didik terdiri dari 28 pa dan 17 pi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Sampling Total. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan rangkaian tes kesegaran jasmani. Dengan urutan rangkaian tes lari 40 meter, baring duduk 30 detik, gantung siku tekuk, loncat tegak, dan lari 600 meter. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yaitu: Tingkat Kebugaran jasmani siswa putra dan putri Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 4 Begadung tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori "baik sekali" sebesar 0% (0 siswa), "baik" sebesar 0% (0 siswa), "sedang" sebesar 4% (2 siswa), "kurang" 36% (16 siswa), "kurang sekali" sebesar 60% (27 siswa). Berdasarkan data diatas tingkat Kebugaran jasmani siswa putra dan putri Kelas IV Dan VSDN 4 Begadung Tahun 2024 dalam kategori "Kurang Sekali".

Kata Kunci : kebugaran, Jasmani,Siswa.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktivitas hidup termasuk mengajar. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas (Lubis & Nugroho, 2020: 73-80). Sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani seseorang buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan kurang sebab metabolisme tubuhnya tidak bekerja dengan baik (Syaleh et al., 2019: 7). Seseorang yang mempunyai dasar kebugaran jasmani dan status gizi yang baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktifitas jasmani, akan lebih memiliki pandangan keingintahuan sebab mempunyai semangat hidup yang lebih besar dan tingkat tenaganya yang tinggi (Nugroho & Lubis, 2021: 73-80). Kebugaran memiliki peran pada aktivitas sehari-hari diberikannya pada seseorang sehingga bisa menjaga kebugaran dan

menghasilkan perilaku dasar kegiatan fisik serta menunjang kebugaran jasmani yang sesuai dengan pengelolaan sebuah kegiatan yang lebih berorientasi di pemenuhan gerak (M. Akbar Husein Allsabab. & Harmono., 2022). Siswa sekolah dasar memiliki ciri aktif maka dari itu kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa. Menurut Wahyudi & Bafirman (2019: 1-8) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesiapan untuk melakukan pekerjaan jasmani penuh daya juang tanpa mengalami kepenatan yang signifikan atau berlebihan. Termasuk dalam proses pembelajaran dan mengajar di sekolah. Hal senada pendapat Prayoga & Susanto (2020: 2) berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk mengerjakan tugas fisik yang dilakukan setiap hari yang tidak dapat membuat kepenatan yang cukup berarti (Muhammad Akbar Husein Allsabab et al., 2023). Perkembangan serta pertumbuhan anak sangatlah penting diperhatikan mereka merupakan aset yang sangat berharga dalam perkembangan zaman nantinya karena mereka merupakan generasi penerus bangsa, sehingga peningkatan serta pelatihan olahraga semenjak usia dini serta kesehatan fisik yang sangat dibutuhkan untuk perkembangan anak sekolah terutama bagi anak SD memerlukan kondisi fisik yang baik dalam melakukan banyak sekali aktifitas (M. Akbar Husein Allsabab. & Harmono., 2022).

Umumnya kegiatan belajar mengajar dilakukan di lingkungan sekolah, kegiatan belajar mengajar di lingkungan sekolah terbagi atas dua kegiatan, yaitu kegiatan intrakurikuler dan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler merupakan kegiatan yang sehari-hari dilakukan oleh guru yang telah dilaksanakan sesuai dengan alokasi waktu secara terstruktur dan terprogram (Wandi, 2013: 524-535). Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan pendidik terhadap siswa di luar jam pelajaran sekolah dan dilakukan sesuai dengan kondisi masing-masing sekolah (Mahfud et al., 2020: 56). Kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk memfasilitasi peserta didik dalam mengembangkan kepribadian, bakat dan kemampuannya dalam berbagai bidang di luar bidang studinya. Siswa sekolah dasar mempunyai kegiatan yang tinggi pada kehidupan sehari-hari sehingga kesegaran jasmani bagi siswa sekolah dasar sangat berguna bagi siswa. Di awal penelitian ini peneliti mengetahui kurikulum pembelajaran penjas di SDN 4 Begadung, Kecamatan Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Ajar 2023/2024 terbatas pada 2 jam setiap minggunya atau satukali pertemuan dalam seminggu. Sementara itu guru penjas belum pernah melaksanakan pengecekan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kepada siswa.

Sesuai hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti pada saat di sekolah dan pembelajaran olahraga kelas IV dan V SD N4 Begadung, Kecamatan Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun 2024 terdapat anak memiliki faktor psikologis yang dalam mengikuti pembelajaran olahraga anak tersebut merasa sakit yang tidak ingin mengikuti pembelajaran. Pada saat pembelajaran olahraga terdapat

siswa yang tidak semangat dalam mengikuti pembelajaran olahraga. Di samping itu faktor begadang dan tidak sarapan yang membuat siswa tidak bersemangat dalam pembelajaran olahraga. Segi kebersihan ruangan kelas, kesadaran siswa terhadap bersihnya ruangan kurang lebih sudah relatif baik. Pada saat jam istirahat, tidak sedikit siswa menggunakan jam istirahat mengunjungi perpustakaan. Tidak dapat dihindari oleh guru siswa lepas dari pengawasan, jam istirahat yang digunakan untuk menyejukan pikiran setelah aktivitas kelas ataupun luar kelas. Yang sangat disayangkan pembelajaran olahraga yang hanya dilakukan satu kali seminggu dirasa kurang membentuk kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SDN 4 Begadung, Kecamatan Nganjuk, Kabupaten Nganjuk Tahun 2024” supaya dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani kelas IV dan V SDN 4 Begadung.

METODE

Penelitian ini yang berjudul Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SDN 4 Begadung, Kecamatan Nganjuk, Kabupaten Nganjuk ini dilaksanakan di SDN 4 Begadung pada hari Rabu, 22 Mei 2024. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian survei. Sugiyono (2017:7) mendefinisikan penelitian survei adalah: “Penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, sehingga ditemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis.” Penelitian survei dilakukan untuk membuat generalisasi dari sebuah pengamatan dan hasilnya akan lebih akurat. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta kausalitas hubungan-hubungannya. Tujuan penelitian kuantitatif adalah mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori-teori dan/atau hipotesis yang berkaitan dengan fenomena alam. Menurut Sugiyono (2017: 8) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Menurut Sugiyono (2021: 126) populasi ialah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Sugiyono (2021: 127) mengemukakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sehingga jumlah sampel yang diambil harus dapat mewakili populasi

pada penelitian. Sampel dilakukan karena peneliti memiliki keterbatasan dalam melakukan penelitian baik dari segi waktu, tenaga, dana dan jumlah populasi yang sangat banyak. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas IV dan V SD N 4 Begadung yang berjumlah 46 peserta didik terdiri dari 28 pa dan 17 pi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Sampling Total. Menurut Sugiyono (2017:142) menjelaskan pengertian sampling total. "Sampling total adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel".

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan rangkaian tes kebugaran jasmani. Dengan urutan rangkaian tes lari 40 meter, baring duduk 30 detik, gantung siku tekuk, loncat tegak, dan lari 600 meter. Rangkaian tes untuk mengukur berjudul Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SDN 4 Begadung, ini dilaksanakan tahap demi tahap, siswa dibuat kelompok karena rangkaian tes TKJI ini tidak boleh berhenti lebih dari 3 menit masing-masing terdiri dari 4 orang, setiap kelompok melakukan rangkaian tes secara urut mulai dari : (1) Lari 40 meter dalam satuan detik dengan dicatat satu angka di belakang angka, tes ini ntuk mengukur kecepatan. (2) Gantung siku tekuk diukur dengan satuan detik, bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. (3) Baring duduk selama 30 detik dihitung jumlahnya, bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. (3) Loncat tegak diukur raihan, loncat dilakukan 3 kali loncatan di ukur dengan menghitung selisih antara loncatan tertinggi dan tinggi raihandicatat dalam satua centimeter, untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif Dan (4) lari 600 meter diukur dalam satuan menit dan detik, untukmengukur daya tahan tahan jantung peredaran darah, dan pernafasan. Berikut tabel untuk mengklasifikasi peserta didik sesuai dengan petunjuk penilaian TKJI usia 10-12 tahun. Pedoman Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Untuk Putra dan Putri)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: TKJI Kemendiknas (2010 : 24)

Adapun data yang digunakan adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD N 1 Srandakan. Data yang sudah dikumpulkan ini dianalisis secara kuantitatif dengan rumus presentase sebagai berikut (Sudijono, 2010: 43) :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Angka Presentase.

F : Frekuensi yang sedang dicari presentasinya.

N : Number of Cases (jumlah frekuensi/banyaknya individu.)

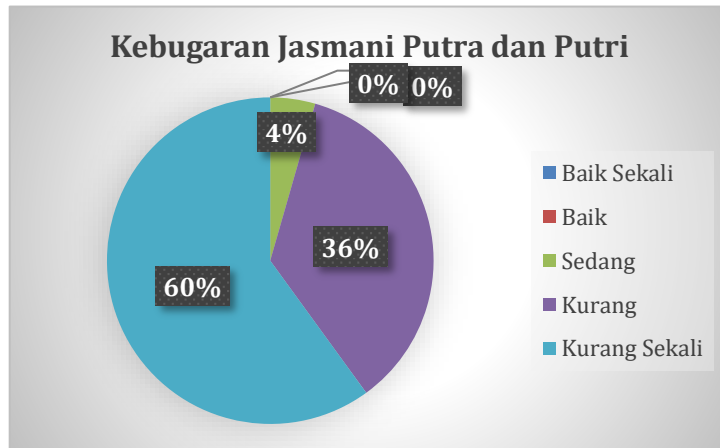
HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian yaitu siswa Kelas IV dan V SDN 4 Begadung tahun 2024, dengan rincian 28 siswa laki – laki dan 17 siswa perempuan. Data dalam penelitian ini berupa hasil tes Kebugaran jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu : (1) lari 40 meter,(2) tes gantung siku tekuk,(3) baring duduk 30 detik,(4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter. Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri

Tabel 1. Tingkat Kebugaran jasmani Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV dan V SDN 4 Begadung tahun 2023/2024

NO	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 - 21	Baik	0	0%
3	14 - 17	Sedang	2	4%
4	10 13	Kurang	16	36%
5	5 9	Kurang Sekali	27	60%
	jumlah	45	100%	

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel di atas ,tingkat Kebugaran jasmani putra dan putri siswa Kelas IV dan V SDN 4 Begadung tahun 2024 dapat disajikan pada gambar sebagai berikut



Gambar 1. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV Dan V SDN 4 Begadung Tahun 2024

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa tingkat Kebugaran jasmani siswa putra dan putri Kelas IV Dan V SDN 4 Begadung Tahun 2024 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 4% (2 siswa), “kurang” 36% (16 siswa), “kurang sekali” sebesar 60% (27 siswa). Berdasarkan data diatas tingkat Kebugaran jasmani siswa putra dan putri Kelas IV Dan V SDN 4 Begadung Tahun 2023/2024 dalam kategori “Kurang Sekali”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kebugaran jasmani siswa Kelas IV dan V SDN 4 Begadung tahun 2024. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat Kebugaran jasmani siswa Kelas IV dan V SDN 4 Begadung tahun 2023/2024 dalam kategori “kurang sekali”. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori “sedang” sebesar 4% (2 siswa) di dikarenakan siswa dalam keseharian sering berangkat dengan berjalan kaki bahkan ada yang bersepeda setiap kali berangkat ke sekolah dan pulang sekolah. Selain aktifitas tersebut, aktifitas seperti mengaji maupun bermain di lingkungan rumah secara bersama-sama sering dilakukan, dan juga beberapa siswa ada yang ikut *club* seperti *club* sepak bola dan *club* Badminton di daerah tersebut. Beberapa siswa kelas IV dan V SDN 4 Begadung yang melakukan perjalanan dari rumah ke sekolah dengan berjalan kaki tersebut, sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka. Yang membedakan adalah jarak tempuh yang mereka lalui.

Kemudian siswa yang mempunyai kebugaran jasmani dengan kategori “kurang” sebesar 36% (16 siswa), dan Siswa yang mempunyai kebugaran jasmani “kurang sekali” sebesar 60% (27 siswa). kategori “Kurang Sekali” dikarenakan siswa tersebut kurang melakukan aktifitas setelah pulang sekolah. Ada siswa yang lebih senang bermain game HP ataupun menonton TV, bisa juga disebut Anak

Mama. Akibat dari itu kebiasaan aktif anak menjadi pasif untuk bergerak. Selain mata pelajaran Penjasorkes juga diadakan kegiatan senam pagi setiap hari Jumat. Jika hanya mengandalkan program Penjasorkes yang dilaksanakan di sekolah 4x35 menit per minggu tentu saja kebugaran jasmani siswa tidak akan tercapai, akan tetapi dalam pelaksanaannya ada beberapa siswa dalam melakukan senam tidak bersungguh-sungguh, sehingga untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka kurang optimal. Dalam kurikulum tujuan Penjasorkes secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani, minimal seseorang berlatih 1-3 kali dalam seminggu, 30-45 menit setiap melakukan aktifitas untuk mendapatkan hasil yang optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yaitu: Tingkat Kebugaran jasmani siswa putra dan putri Kelas IV Dan V SDN 4 Begadung Tahun 2024 berada pada kategori "baik sekali" sebesar 0% (0 siswa), "baik" sebesar 0% (0 siswa), "sedang" sebesar 4% (2 siswa), "kurang" 36% (16 siswa), "kurang sekali" sebesar 60% (27 siswa). Berdasarkan data diatas tingkat Kebugaran jasmani siswa putra dan putri Kelas IV Dan V SDN 4 Begadung Tahun 2024 dalam kategori "Kurang Sekali".

DAFTAR RUJUKAN

- Aditya, R., & Nugroho, A. (2019 :7). *Peningkatan Hasil Belajar Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, 7(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.285>
- 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)
- Allsabah., M. Akbar Husein, & Harmono., S. (2022). Survey of Gross Motor Skills on Students of State Elementary School 2 Mojoroto, Kediri City. *Competitor : Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 14(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26858/cjpko.v14i2.35508>
- Arifandy,A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). *Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP*. Sport Science and Health, 3(5), 218-234.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). *Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli*. Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>

- Lubis, A. E., & Nugroho, A. (2020). *First Aid Training Model for Physical Education Teachers*. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(2), 73–80.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). *Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga*. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*,3(1), <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Masgumelar, N. K., & Mustafa, P. S. (2021). *Pembelajaran Pendidikan Olahraga Berbasis Blended Learning untuk Sekolah Menengah Atas*. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 133– 144. <https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1222>
- Prayoga, G. E., & Susanto, I. H. (2020). *Analisis Faktor Kebugaran Jasmani Atlet Floorball Unesa*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1),1-8.
- Putri, M. W., Nuari Panggraita, G., Agustriyani, R., & Proboyekti, D. (2022). *Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Dulongmas Kabupaten Pekalongan*. *Jendela Olahraga*, 7(1), 100–108. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10420>
- Safitri, E., Usra, M., & Yusfi, H. (2022). *Peran Guru Penjaskes dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa terhadap Pembelajaran PJOK*. *Jendela Olahraga*, 7(1), 27–34. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.8835>
- Shomoro, Degele dan Mondal. (2014: 56). *Spectrum International Journal of Humanities Comparative Relationships of Selected Physical Fitness Variables among Different College*. Vol : (1) , No.II ISSN 2321-6808.
- Sugiyono, (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF dan R&D* (M.Dr. Ir. Sutopo, S.Pd (ed); ke2 ed).
- Sugiyono, 2020. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- Wandi, S. (2013). *Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga Di Sma Karangturi Kota Semarang*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 2(8), 524– 535. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/active.v2i8.1792>