



## Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Di Sekolah Dasar Negeri Dukuh III Kabupaten Kediri

**Mohammad Ali Rusdi**

<sup>1</sup> Penjaskesrek, FIKS, Universitas Nusantara PGRI, Indonesia

**Email Korespondensi:** \*alirusdi357@gmail.com

**Diterima:**  
23 Juli 2025

**Dipresentasikan:**  
26 Juli 2025

**Terbit:**  
18 September 2025

### ABSTRAK

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD Negeri Dukuh III Kecamatan Ngadiuwih Kabupaten Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dengan sampel berjumlah 79 siswa, dan data dikumpulkan melalui tes kebugaran jasmani serta dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa SD Negeri Dukuh III umumnya berada pada kategori sedang hingga rendah, meskipun sebagian besar siswa memiliki status gizi baik. Fleksibilitas siswa tergolong cukup baik, namun kekuatan otot perut dan daya tahan jantung-paru masih rendah. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan latihan fisik yang terarah, khususnya untuk otot inti dan daya tahan kardiorespirasi. Oleh karena itu, diperlukan program pembinaan fisik dan pendidikan gizi yang terintegrasi di sekolah.

**Kata Kunci :** Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Daya Tahan, Kekuatan

### PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran krusial dalam kemajuan suatu bangsa, termasuk Indonesia yang sedang berproses menjadi negara maju. Untuk itu, sistem pendidikan yang berkualitas dan merata sangat diperlukan, sejalan dengan amanat Pembukaan UUD 1945 yang menekankan peningkatan kesejahteraan rakyat sebagai tujuan utama negara. Salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), yang tidak hanya bertujuan mengembangkan kemampuan motorik dan koordinasi siswa melalui aktivitas fisik, tetapi juga membentuk pola hidup sehat dan karakter positif. Kebugaran jasmani, sebagai bagian dari hasil pembelajaran PJOK, sangat penting untuk mendukung aktivitas harian siswa, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Individu dengan kebugaran jasmani yang baik umumnya lebih produktif, lebih bahagia, dan lebih siap menghadapi tantangan hidup. Bahkan, sesuai Pasal 25 Ayat 6 UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, lembaga pendidikan diharapkan menyelenggarakan kegiatan olahraga yang berjenjang guna mendukung pencapaian prestasi dan kebugaran siswa. Dalam konteks ini, olahraga tidak hanya dilihat sebagai ajang prestasi, melainkan juga sebagai sarana penting untuk



menciptakan generasi sehat secara jasmani dan rohani. Oleh karena itu, pemahaman yang tepat mengenai kondisi kebugaran siswa menjadi sangat penting untuk menentukan strategi pengembangan yang tepat. Tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri sebagian besar berada pada kategori sedang, dengan variasi capaian antar aspek (Allsabah et al., 2022). Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Dukuh III, Kecamatan Ngadiluwih, Kabupaten Kediri, serta memberikan informasi yang relevan bagi siswa dan pihak sekolah dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan dan pendidikan jasmani mereka.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Sampel berjumlah 79 siswa SD Negeri Dukuh III yang diambil secara total sampling. Instrumen yang digunakan meliputi beberapa tes kebugaran jasmani, yaitu:

- Tes V Sit and Reach: mengukur fleksibilitas.
- Sit-Up Test: mengukur kekuatan otot perut.
- Squat Thrust Test: mengukur daya tahan otot.
- Pacer Test (Multistage Fitness Test): mengukur daya tahan jantung dan paru.
- IMT/U (Indeks Massa Tubuh menurut Umur): untuk mengetahui status gizi.

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif menggunakan statistik distribusi frekuensi dan persentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Dukuh III secara umum berada dalam kategori sedang hingga rendah. Status Gizi Mayoritas siswa memiliki status gizi baik, namun hal ini belum diikuti oleh tingkat kebugaran yang optimal. Fleksibilitas (V Sit and Reach) Sebagian besar siswa memiliki fleksibilitas dalam kategori cukup hingga baik. Kekuatan Otot Perut (Sit-Up) Kemampuan kekuatan otot perut siswa tergolong rendah. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan jumlah repetisi minimum yang direkomendasikan. Daya Tahan Otot (Squat Thrust) Hasil tes squat thrust menunjukkan bahwa siswa memiliki daya tahan otot yang rendah. Daya Tahan



Jantung-Paru (Pacer Test) Nilai pacer test siswa menunjukkan kemampuan aerobik yang lemah, mengindikasikan kurangnya latihan kardiovaskular. Meskipun status gizi siswa cukup baik, namun rendahnya kekuatan otot inti dan daya tahan kardiorespirasi menunjukkan perlunya integrasi program latihan fisik yang terarah dan konsisten. Sebagian siswa menunjukkan kebugaran jasmani baik pada aspek kekuatan, namun masih lemah pada daya tahan dan kelenturan (Allsabah et al., 2024). Minimnya aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi, baik di sekolah maupun di luar sekolah, menjadi penyebab utama lemahnya aspek kebugaran ini.

## KESIMPULAN

Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Dukuh III secara umum berada dalam kategori sedang hingga rendah. Komponen fleksibilitas tergolong cukup baik, namun kekuatan otot perut dan daya tahan jantung-paru memerlukan perhatian khusus. Dibutuhkan program latihan fisik yang terstruktur dan integratif dengan pendidikan gizi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aguspiang, Asrul. 2019. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Servis Dalam Permainan Sepaktakraw Siswa Smk Negeri 2 Takalar. (Skripsi, Universitas Negeri Makassar, 2019) Diakses dari <https://eprints.unm.ac.id/14646/1/JURNAL%20SKRIPSI.pdf>
- Allsabah, M. A. H., Sugito., & Kurniawan, B. T. (2022). Level of physical activity , body mass index ( BMI ), and sleep patterns among school students. *Journal Sport Area*, 7(1), 134–147. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).8188](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).8188)
- Allsabah, M. A. H., Sugito, Weda, Lusianti, S., Putra, R. P., Puspodari, Muhamarram, N. A., & Pratama, B. A. (2024). Pencegahan Obesitas Melalui Pengamatan Indeks Massa Tubuh Anak-anak Muhammad. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 5(1), 108–121. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.19116>
- Haryuni, Fitri. 2011. Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Siswa Putra Kelas IV di Gugus RA Kartini Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010. (Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2011) Diakses dari <https://lib.unnes.ac.id/cgi/users/login?target=http%3A%2F%2Flib.unnes.ac.id%2Fcgi%2Fusers%2Fhome%3Fscreen%3DEPrint%253A%253AView%26eprintid%3D9589>
- Istiardi, Bernadus. 2021. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra Di Smp Negeri 7 Muaro Jambi. (Skripsi, Universitas Jambi, 2021). Diakses dari <https://repository.unja.ac.id/16644/>



Pradana, Susatria Nova. 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk Usia 12-14 Tahun Pada Masa Pandemi Covid 19. (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2022) Diakses dari [fulltext susatria nova pradana 16601241110.pdf \(uny.ac.id\)](https://fulltext.susatria.nova.pradana.16601241110.pdf.uny.ac.id)

Putri, Shintia Dwi. 2019. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Perguruan Karate Kandaga Prana Sul Sel. (Skripsi, Universitas Negeri Makassar, 2019) [JURNAL.pdf](#)

Sholih, Nur. 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 Sekolah Dasar Negeri 1 Karangsari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2019) Diakses dari [275581801.pdf \(core.ac.uk\)](https://core.ac.uk/275581801.pdf)

Sumarno, 2012. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra Tahun Pelajaran 2012/2013 Sekolah Dasar Islam Terpadu Hidayatullah Balong Donoharjo Ngaglik Sleman Yogyakarta. (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2012) Diakses dari <https://eprints.uny.ac.id/9414/>

Aguspiang, A. (2019). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Servis Dalam Permainan Sepaktakraw Siswa Smk Negeri 2 Takalar. *Can. J. Chem.*, 55, 3562–3574.

Syaranamual, Jusak. 2013. Pengaruh Circuit Trainning Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Itawaka Saparua. *Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*, 11 (01).

Yusran. 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. (Skripsi, Universitas Negeri Makassar, 2019) Diakses dari [JURNAL FIKS YUSRAN.pdf](#)

Zulfikar, Z., & Mukson, M. (2019). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Olympia*, 1(2), 33–39. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i2.749>