

## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VI SD MUHAMMADIYAH 5 SURAKARTA

**Ardy Resti Prasasti**  
**PKO, FKIP, UTP Surakarta**  
Email: [ardyp@gmail.com](mailto:ardyp@gmail.com)

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Muhammadiyah 5 Surakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah non eksperimen. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswa kelas VI SD Muhammadiyah 5 Surakarta. Sebelum melakukan proses pengambilan data, peneliti melakukan observasi ke sekolah sehingga ditemukannya masalah tersebut. Proses pengambilan data dilakukan dalam satu hari dengan rangkaian tes sesuai dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu lari 40 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter. Hasil dari penelitian ini adalah Siswa yang termasuk kriteria Baik Sekali memiliki presentase sebesar 3% dengan jumlah 1 siswa, kriteria Baik memiliki presentase sebesar 33% dengan jumlah siswa 10, kriteria Sedang memiliki presentase sebesar 57% dengan jumlah 17 siswa, kriteria Kurang memiliki presentase sebesar 6% dengan jumlah 2 siswa, dan kriteria Kurang Sekali dengan presentase sebesar 0% dengan jumlah 0 siswa, sehingga siswa kelas VI SD Muhammadiyah 5 Surakarta memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kriteria Sedang yaitu dengan nilai rata-rata 17,23.

**Kata kunci:** Kebugaran Jasmani, Siswa Kelas VI SD Muhammadiyah 5 Surakarta

### PENDAHULUAN

Pada saat ini masyarakat sangat sadar bahwa melakukan aktivitas olahraga itu sangat penting karena dengan adanya aktivitas fisik kita dapat menjaga kesehatan jasmani maupun rohani. Salah satu cara untuk memenuhi hal tersebut yaitu melalui pembelajaran Pendidikan jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani dan olahraga adalah menjadi mata pelajaran yang wajib dipelajari siswa di sekolah yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan keterampilan motorik, dan perilaku pola hidup sehat sehari-hari. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menyatakan bahwa “jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah jenis pendidikan formal untuk peserta didik usia 7 sampai 18 tahun dan merupakan persyaratan dasar bagi pendidikan yang lebih tinggi”.

Pendidikan jasmani merupakan kegiatan yang harus diberikan di semua tingkat sekolah, mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas dengan disesuaikan porsi sesuai kebutuhan. Menurut Hartono, dkk (2013:21) bahwa

kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tanpa mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan tambahan lainnya.

Bagi usia anak sekolah aktivitas olahraga sangat penting, untuk membentuk sportivitas dan tetap semangat untuk berkompetisi. Oleh karena itu, suatu pembelajaran Pendidikan jasmani perlu diberlakukan di sekolah dan harus mengalami suatu pengembangan pembelajaran. Dengan adanya pembelajaran Pendidikan jasmani membuat siswa mampu berproses dan sebagai penyedia pengalaman belajar yang berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga dengan alih-alih mampu mencapai tujuan pembelajaran.

Untuk melakukan pengecekan tingkat kebugaran jasmani dapat menggunakan beberapa item tes adalah sebagai berikut: tes Lari 40m, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, tes lari 600meter. Dalam penelitian ini item tes tersebut sudah memenuhi sesuai buku TKJI yang sudah terbukti tingkat keefektifan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Tes tersebut dapat mengetahui beberapa komponen fisik seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan pembuluh darah setiap siswa.

Belajar adalah suatu proses dalam pembelajaran. Belajar merupakan suatu perubahan tingkah laku dari yang belum bisa hingga menjadi bisa. Menurut Ruber yang dikutip Sugihartono, dkk (2010) mengartikan dua pengertian belajar. Pertama, belajar sebagai proses memperoleh pengetahuan. Kedua, belajar sebagai perubahan kemampuan perilaku bereaksi yang efektif sebagai hasil latihan yang diulang. Berdasarkan beberapa definisi diatas, belajar merupakan suatu proses memperoleh perubahan tingkah laku dan kemampuan aksi karena terbiasa dengan interaksi antar individu disuatu lingkungan.

Pembelajaran diartikan sebagai perilaku yang relative sebagai hasil dari belajarnya itu sendiri. Pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh pengajar atau pendidik yang memiliki efek kepada peserta didik dalam suatu proses belajar mengajar. Untuk mencapai pembelajaran yang efektif pengajar harus melakukan berbagai cara dan bermacam-macam penggunaan metode maupun media pembelajaran. Berdasarkan pendapat diatas bahwa sebagai seorang pengajar harus kreatif dalam

menyampaikan pembelajaran dengan cara membeda-bedakan media pembelajaran sesuai dengan materi pembelajaran.

Pembelajaran juga dapat dimanfaatkan sebagai proses pendewasaan peserta didik yang melalui suatu proses belajar di sekolah. Kegiatan pembelajaran tidak akan lepas dari pengajar dalam penyampaian strategi pembelajaran. Maka dari itu pembelajaran Pendidikan jasmani tidak akan berjalan dengan lancar tanpa adanya strategi pembelajaran dan pengelolaan kelas.

Pendidikan jasmani merupakan proses Pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan motoric dalam kualitas fisik individu, maupun kualitas mental. Pembelajaran Pendidikan jasmani akan memperlakukan peserta didik dalam satu kesatuan yang utuh antara kualitas fisik dan mental. Pendidikan jasmani dikatakan sebagai mata pelajaran yang harus diperhatikan disuatu sekolah tidak hanya ranah jasmani maupun psikomotor saja tetapi juga harus seimbang dengan ranah kognitif dan afektif. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa Pendidikan jasmani merupakan Pendidikan di sekolah yang melalui aktivitas jasmani untuk mencapai suatu tujuan yang ingin dicapai.

Kebugaran adalah suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Yang termasuk komponen kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, dan juga pernafasan. Dalam ketiga komponen tersebut sangat ada hubungannya dengan otot dalam melakukan kerja untuk menahan beban aktivitas sehari-hari. Menurut Susilodinata Halim (2012:13) “kebugaran jasmani merupakan dampak seseorang”. Kebugaran jasmani yang baik adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tidak merasa cepat Lelah dan masih memiliki cadangan atau sisa tenaga untuk disimpan yang sewaktu-waktu dibutuhkan.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa memiliki kebugaran jasmani yang baik seseorang akan melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4) menyatakan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen yaitu:

- a. Daya tahan paru dan jantung, yakni kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama

- b. Kekuatan dan daya tahan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- c. Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- d. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

Menurut Widiastuti (2015) menyatakan komponen-komponen kesegaran jasmani dikelompokkan dalam dua aspek yaitu:

- a. Kebugaran jasmani yang berhubungan erat dengan kesehatan seseorang meliputi:

- 1) Daya tahan jantung dan Paru

Kinerja jantung yang optimal dalam pengambilan oksigen maka, ketahanan tubuh dan membentuk suatu kekuatan yang sangat baik dikarenakan daya tahan jantung dan paru ini berkaitan dengan pembuluh darah dan mempengaruhi peredaran darah. Jika daya tahan jantung dan paru tidak mampu bekerja secara maksimal maka seseorang akan lebih mudah mengalami kelelahan.

- 2) Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot besar untuk mengarahkan atau memberikan tenaga secara maksimal terhadap beban yang diberikan. Namun, secara mekanis kekuatan otot adalah kekuatan yang dapat diberikan otot selama kontraksi yang maksimal.

- 3) Kelentukan

Kelentukan adalah suatu kemampuan seorang dalam melakukan gerakan tubuh atau bagian tubuh untuk menghasilkan ruang gerak seluas-luasnya tanpa mengalami cedera. Kelentukan untuk seorang siswa apalagi siswa sekolah dasar sangat penting, karena aktivitas gerak atau pada saat bermain agar tidak menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan. Karena ketika anak bermain memerlukan banyak gerakan dengan mengubah arah secara tiba-tiba atau gerak reflek.

- b. Kebugaran jasmani yang berhubungan erat dengan keterampilan sebagai berikut:

- 1) Kecepatan

Kecepatan merupakan komponen fisik yang membuat gerakan cepat. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tindakan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Tujuan dari kecepatan adalah untuk melakukan gerakan yang cepat dan seimbang. Kecepatan dalam beberapa cabang olahraga sangat dibutuhkan untuk berpindah atau memindahkan tubuh dari posisi awal ke posisi lainnya dengan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya seperti, pukulan dalam bela diri, smash, maupun tendangan.

2) Daya ledak

Daya ledak adalah gerakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan. Komponen ini bekerja pada saat tubuh membutuhkan yang bersifat daya ledak. Penggabungan antara kekuatan dan kecepatan akan menghasilkan beberapa macam power tergantung dari kombinasi gerakan apa untuk peningkatan kekuatan dan kecepatan.

3) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah dengan cepat yang dilakukan bersamaan dengan gerakan yang lainnya. Jika seorang anak sudah memiliki kelincahan yang bagus sejak kecil maka anak tersebut akan lebih mudah menerima atau mempelajari hal yang baru. Selain itu biasanya akan mempengaruhi pertumbuhan anak baik pengetahuan maupun perkembangan motoric anak tersebut.

4) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan badan dalam mempertahankan dalam posisi tubuh secara cepat dalam posisi berdiri atau saat melakukan gerakan. Fungsi dari keseimbangan adalah agar tubuh tidak mudah jatuh dalam melakukan aktifitas olahraga.

5) Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan jasmani yang dilakukan pada kegiatan sehari-hari. Dalam tubuh manusia akan memiliki kemampuan gerak ke suatu sasaran, terdapat sasaran yang diam dan juga sasaran yang bergerak.

6) Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan kerja dengan tepat. Koordinasi akan menimbulkan keharmonisan gerakan. Semakin bagus

tingkat koordinasi akan semakin cepat dan efektif dalam melakukan gerakan. Hal itu dapat dilihat apabila seseorang dalam memanfaatkan komponen kondisi fisiknya untuk melakukan aktivitas olahraga.

Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peran yang penting dalam melakukan kegiatan aktivitas sehari-hari. Semua orang dewasa maupun dimulai dari anak-anak TK sampai Sekolah Menengah Atas. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang jelas berbeda, semisal seorang kanak-kanak dengan orang tua yang sudah bekerja, hal ini disebabkan karena perbedaan aktivitas fisik sehari-hari yang mereka lakukan. Menurut Depdiknas (Sridadi dan Sudarna 2011:102) “disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia”.

Seseorang untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang prima dan maksimal, maka seseorang tersebut perlu melakukan latihan jasmani yang sesuai dengan kebutuhan latihan. Untuk latihan ini memang harus sesuai dengan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki orang itu. Tidak hanya aktivitas fisik saja yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, kandungan gizi seorang juga mempengaruhinya. Selain itu manfaat gizi dalam tubuh tidak hanya mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani ada juga sebagai penambah pertumbuhan, perbaikan, dan pemeliharaan jaringan tubuh dan terlaksana fungsi yang normal didalam tubuh agar memperoleh energi yang sudah mencukupi untuk bekerja sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani sangat berpengaruh untuk melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Semakin bagus tingkat kebugaran jasmani seseorang maka semakin mudah seseorang tersebut melakukan kegiatan sehari-hari.

Anak siswa sekolah dasar termasuk dalam individu yang sedang berkembang, dan mengalami perubahan fisik, maupun mental yang mengarah ke hal yang lebih baik. Yang membedakan adalah tingkah laku mereka yang sudah mengalami perubahan. Masa sekolah dasar merupakan masa kanak-kanak akhir. Artinya siswa sekolah dasar sudah mengalami proses menuju ke satu tingkat lebih tinggi.

Masa kanak-kanak akhir berkisar antara 6 tahun hingga 12 tahun. Karakteristik di usia ini yaitu mengalami perbedaan intelegensi, kemampuan Bahasa dan kognitif, kepribadian yang sudah terlihat matang, dan mengalami perubahan fisik.

Siswa kelas VI termasuk siswa kelas tinggi yang memiliki karakteristik antara lain: (1) memiliki minat terhadap kehidupan social yang ia temui sehari-hari, (2) realistis terhadap suatu hal, (3) jiwa rasa ingin tahunya lebih tinggi (3) keinginan belajar hal-hal baru, termasuk dalam pembelajaran yang mereka sukai biasanya lebih semangat, (5) siswa lebih membutuhkan guru atau orang dewasa untuk menyelesaikan tugasnya dan bercerita tentang hal yang mereka alami, (6) dalam usia ini, nilai rapor siswa bisa dijadikan tolak ukur tingkat prestasi mereka, (7) siswa akan membentuk kelompok teman dekat yang sebaya, agar bisa untuk cerita dan bermain Bersama.

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa siswa kelas VI termasuk usia kanak-kanak akhir, yang artinya akan habis masa kanak-kanak mereka dengan beberapa tanda seperti perubahan pikiran yang menuju remaja biasanya dengan rasa ingin tahu yang lebih besar dan sudah mengerti suatu persaingan prestasi antar teman.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Arikunto (2010) "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan yang digunakan sebagai subjek penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh dari populasi yang ada yaitu seluruh siswa kelas VI SD Muhammadiyah 5 Surakarta. Penelitian ini dilakukan dalam satu hari dengan melewati beberapa rangkaian tes/ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa macam item tes yang digunakan untuk memperoleh data tes siswa kelas VI SD Muhammadiyah 5 Surakarta. Berikut merupakan langkah sebelum melakukan penelitian:

- a. Peneliti akan menentukan sasaran penelitian yang diambil data nya yaitu siswa kelas VI SD Muhammadiyah 5 Surakarta
- b. Siswa terlebih dahulu diberi tahu bahwasanya akan dilakukan tes TKJI dengan item tes yang sudah ditentukan.

Item tes yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yaitu antara lain: tes lari 40m, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan lari 600 meter.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini merupakan fakta yang diperoleh dari pemngambilan data yang telah dilakukan oleh peneliti. Berikut adalah deskriptif statistic data dalam bentuk tabel adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani

Mean	17,2
Maksimum	22,0
Minimum	12,0
Std Deviation	2,2

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Muhammadiyah 5 Surakarta memiliki rerata nilai sebesar 17,2, nilai maksimum 22,0, nilai minimum 12,0 dan standar deviasi 2,2. Dan apabila disajikan dalam bentuk presentase adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Presentase frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani

Kategori	F	Presentase
Baik Sekali	1	3%
Baik	10	33%
Sedang	17	57%
Kurang	2	7%
Kurang Sekali	0	0%
N	30	100%

Berdasarkan tabel diatas adalah hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VI SD Muhammadiyah 5 Surakarta adalah untuk yang termasuk kriteria Baik Sekali memiliki presentase sebesar 3% dengan jumlah 1 siswa, kriteria Baik memiliki presentase sebesar 33% dengan jumlah siswa 10, kriteria Sedang memiliki presentase sebesar 57% dengan jumlah 17 siswa, kriteria Kurang memiliki presentase sebesar 6% dengan jumlah 2 siswa, dan kriteria Kurang Sekali dengan presentase sebesar 0% dengan jumlah 0 siswa.

Sedangkan apabila disajikan dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani

Dari hasil penelitian yang sudah terlaksana pada siswa kelas VI SD Muhammadiyah 5 Surakarta dengan menggunakan 5 item tes yang sudah ada di buku panduan TKJI peneliti dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan memiliki kriteria dan presentase pencapaian adalah sebagai berikut: kriteria Baik Sekali memiliki presentase sebesar 3% dengan jumlah 1 siswa, kriteria Baik memiliki presentase sebesar 33% dengan jumlah siswa 10, kriteria Sedang memiliki presentase sebesar 57% dengan jumlah 17 siswa, kriteria Kurang memiliki presentase sebesar 6% dengan jumlah 2 siswa, dan kriteria Kurang Sekali dengan presentase sebesar 0% dengan jumlah 0 siswa.

Hasil data tersebut menjelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa tersebut memiliki kriteria Sedang. Menurut peneliti pada saat melakukan pengambilan data itu dikarenakan kurangnya materi yang diberikan pada saat pembelajaran PJOK guru lebih banyak penyampaian materi pokok saja, tanpa adanya tambahan untuk menambah aktivitas fisik siswa. Setelah materi sudah tersampaikan guru membiarkan siswa untuk bermain, tetapi dalam bermain disini untuk siswa yang memiliki latar belakang aktif gerak mereka dengan senangnya bermain bebas, berbeda dengan siswa yang kurang aktif gerak mereka hanya duduk dan bercanda tawa saja. Kurangnya pengetahuan guru PJOK mengenai rangkaian item tes pada TKJI membuat beberapa siswa saat akan melakukan pengambilan data yang seakan-akan itu adalah suatu hal yang paling baru, bahkan terdapat beberapa siswa yang belum paham tentang beberapa item tes TKJI tersebut. Untuk itu peneliti atau petugas tes baru menjelaskan mengenai item tes pada saat itu juga, artinya siswa pun baru mencobanya. Sehingga dapat diketahui bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Muhammadiyah 5 Surakarta adalah Sedang, maka aktivitas fisik atau jasmani perlu ditingkatkan agar mencapai tujuan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik.

## SIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah yang ada di latar belakang dan menjadi tujuan penelitian, maka hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Siswa yang termasuk kriteria Baik Sekali memiliki presentase sebesar 3% dengan jumlah 1 siswa, kriteria Baik memiliki presentase sebesar 33% dengan jumlah siswa 10, kriteria Sedang memiliki presentase sebesar 57% dengan jumlah 17 siswa, kriteria Kurang memiliki presentase sebesar 6% dengan jumlah 2 siswa, dan kriteria Kurang Sekali dengan presentase sebesar 0% dengan jumlah 0 siswa, sehingga siswa kelas VI SD Muhammadiyah 5 Surakarta memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kriteria Sedang yaitu dengan nilai rata-rata 17,23.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang RI No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Diunduh dari [https://kelembagaan.ristekdikti.go.id/wpcontent/uploads/2016/08/UU\\_no\\_20\\_th\\_2003.pdf\\_pada\\_26\\_Agustus\\_2024](https://kelembagaan.ristekdikti.go.id/wpcontent/uploads/2016/08/UU_no_20_th_2003.pdf_pada_26_Agustus_2024)
- Hartono, dkk. (2013). *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sridadi dan Sudarna. (2011). *Pengaruh Circuit Training terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V sekolah Dasar Caturtunggal 3*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 8 Nomor 2
- Sugihartono, dkk. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Susilodinata Halim (2012). —*Manfaat Tes Kebugaran Kesegaran Jasmani untuk Menilai Tingkat Kebugaran*”. *Jurnal Kedokteran Meditek*. Vol 18 No 47
- Widiastuti. (2015) *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. 1st ed. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada