

# Studi Hasil Tes Kebugaran

*by* Ruruh Bekti

---

**Submission date:** 15-Mar-2023 12:34AM (UTC+1100)

**Submission ID:** 2036999604

**File name:** JLO\_STUDI\_HASIL\_2020.pdf (565.92K)

**Word count:** 2406

**Character count:** 15149



## 1 Studi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang, Tulungagung Tahun Ajaran 2019

Putra Aprilian Trisnata<sup>1</sup>, Yulingga Nanda Hanief<sup>1</sup>, Ruruh Andayani Bekti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Singaperbangsa Karawang, Jalan K.H Ahmad Dahlan No.76., Mojoroto, Kota Kediri Jawa Timur, Indonesia.

E-mail: putra\_unpkediri@yahoo.com

### 1 Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya data tentang kebugaran jasmani siswa di SDN 03 Talang Tulungagung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SDN 03 Talang Tulungagung. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes yaitu Tes Kebugaran Fisik Indonesia (TKJI). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas di SDN 03 Talang Tulungagung, yang berjumlah 56 anak yang terdiri dari 25 siswa pria dan 31 siswa wanita. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase tingkat kebugaran jasmani, yang terbagi dalam 5 kategori, yaitu: kurang satu kali, kurang, cukup, baik, dan sangat baik berdasarkan klasifikasi TKJI. Hasil penelitian diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SDN 03 Talang Tulungagung, yaitu 0 anak (0%) dengan kategori sangat baik, 9 anak (16,07%) dengan kategori baik, 43 anak (76,79%) dengan kategori cukup, 4 peserta (7,14%) dengan kategori lebih sedikit, dan 0 peserta (0%) dengan kategori lebih sedikit. Frekuensi tertinggi berada pada kategori sedang, yaitu 43 anak (76,79%). Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SDN 03 Talang Tulungagung termasuk dalam kategori cukup

**Kata Kunci:** Studi, Tes Kebugaran jasmani, Kelas atas

### *Study Of Jasmani Fitness Test Results On Class In State 03 Elementary School, Tulungagung Academic Year 2019*

#### Abstract

This research is motivated by the lack of data about the physical fitness of students at SDN 03 Talang Tulungagung. This study aims to determine the level of physical fitness of upper-class students at SDN 03 Talang Tulungagung. This research is a descriptive study using a survey method with data collection techniques using a test that is the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Subjects in this study were upper-class students at SDN 03 Talang Tulungagung, totaling 56 children consisting of 25 male students and 31 female students. Data analysis techniques using descriptive analysis as outlined in the form of a percentage of physical fitness level, which is divided into 5 categories, namely: lack of once, less, enough, good, and very good based on the TKJI classification. The results obtained physical fitness level of upper-class students at SDN 03 Talang Tulungagung, namely 0 children (0%) with a very good category, 9 children (16.07%) with a good category, 43 children (76.79%) with enough categories, 4 participants (7.14%) with fewer categories, and 0 participants (0%) with fewer categories. The highest frequency is in the medium category, which is 43 children (76.79%). Thus the level of physical fitness of upper-class students at SDN 03 Talang Tulungagung is included in the sufficient category.

**Keywords:** one or more word(s) or phrase(s), that it's important, spesific, or representative for the article

## PENDAHULUAN

Keberlangsungan hidup seseorang tidak pernah terlepas dari pendidikan. Pendidikan merupakan usaha manusia secara sadar untuk mendapatkan pengetahuan dalam proses pembelajaran. Pendidikan dapat berlangsung secara formal, nonformal dan in formal. Salah satu pendidikan formal yang sering dikenal adalah sekolah. Sekolah merupakan lembaga untuk memberikan tranformasi ilmu sesuai dengan kurikulum (Juliantien & Yudiana, 2010). Salah satu bidang kajian dalam pendidikan adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani sangat erat hubungannya dengan gerak siswa. Dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani, pendidikan jasmani memiliki peran penting didalamnya. Selain itu perkembangan gerak anak, gerak motorik, perilaku hidup sehat, karakter dan kebiasaan dalam beraktivitas juga merupakan bidang kajian pendidikan jasmani (Yuliawan, 2016). Dengan kata lain pendidikan jasmani berhubungan dalam pembentukan postur tubuh atau badan menjadi manusia seutuhnya (Husdarta, 2000). Selanjutnya secara umum pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses pengembangan dengan perantara aktivitas jasmani dan permainan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani (Paturusi, 2012).

Pendidikan jasmani juga dapat dikaitkan dengan gerak motorik anak, aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dikontekstualkan dengan keilmuan untuk pertumbuhan dan perkembangan gerak motorik, keterampilan, emosional, sosial sebagai bekal anak dalam mencapai tujuan pendidikan nasiona (Rosdiani, 2013). Setelah memperhatikan pendapat para ahli di atas, maka pengertian pendidikan jasmani dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu cara untuk mengembangkan gerak motorik, pertumbuhan dan perkembangan anak, emnyadarkan pola hidup sehat dalam rangka untuk mencapai tujaun pendidikan nasioanl khususnya pendidikan jasmani.

Sebagai makhluk hidup dengan ciri khas yang dasar yaitu bergerak, maka keadaan manusia untuk produktif adalah dengan bergerak. Aktivitas gerak manusia sering didekatkan dengan olahraga, meskipun pada prinsipnya berbeda antara olahraga dengan aktivitas fisik. Bentuk dari Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari merupakan bagian dari olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Kemenkes RI, 2014). Selanjutnya

dijelaskan jika seorang melakukan aktivitas sehari-hari dengan tanpa terdapat kelelahan yang berarti sehingga dapat menikmati waktu luang (Irianto, 2006). Aktivitas fisik sendiri memiliki dua jenis, yaitu aktivitas fisik terukur dan aktivitas fisik tidak terukur yang dimana olahraga menjadi bagian didalamnya (Penasari, Adi, & Dewi, 2018). Dari beberapa pendapat di atas maka dapat dijelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan bagian dari aktivitas fisik yang terdiri dari terukur dan tidak terukur untuk memberikan gambaran keadaan tubuh seseorang yang dapat melakukan beberapa aktivitas lainnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Berbicara kebugaran jasmani tentu saja bertolak pada keadaan tubuh seseorang. Karena kebugaran jasmani juga merupakan salah satu indikator tubuh dalam menilai derajat kesehatan. Kebugaran jasmani juga menjadi faktor utama dalam menjaga esehatan tubuh. Selain itu kebugaran jasmani juga dibutuhkan oleh olahragawan untuk mencapai prestasi puncaknya. Sedangkan untuk para pekerja sebagai penunjang produktifitas kerja manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Salah satu faktor penunjang keberhasilan aktivitas manusia yaitu dengan menjaga kebugaran jasma dengan baik (Prakoso & Hartoto, 2015). Kebugran jasmani juga dapat berperan pada kesehatan seseorang. Keadaan tubuh yang dikatakan sehat merupakan salah satu indikator dari kebugaran jasmani (Endang Rini Sukamti, 2016). Melihat dari penjelasan ini, maka dapat disimpulkan untuk penelitian ini adalah kebugaran jasmani juga dibutuhkan oleh siswa dalam rangka menunjang keberhasilan pembelajaran di Sekolah.

Komponen yang menyusun kebugaran jasmani juga mempengaruhi derajat kebugaran jasmani tersebut. komponen-komponen kebugaran jasmani terdiri dari: kekuatan (*strength*), Kelentukan (*flexibility*), Komposisi tubuh (*body composition*), Daya tahan (*endurance*), Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Daya ledak (*power*), Keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), Kecepatan reaksi (*reaction speed*) (Nurhasan & Dkk, 2005). Kebugaran jasmani juga dapat dikatakan sebagai kondisi fisik seseorang. Maka komponen yang mendukung kebugaran jasmani yaitu: (1) daya tahan, (2) kekuatan otot, (3) tenaga ledak otot, (4) kecepatan, (5) daya lentur, (6) ketangkasan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, (9) ketepatan, (10) kecepatan reaksi. Kebugaran jasmani tidak semata-mata dimiliki oleh manusia, namun

diperlukan proses untuk mendapatkan kebugaran jasmani tersebut. Derajat kebugaran jasmani antara manusia satu dengan yang lain juga berbeda, karena kebugaran jasmani dipengaruhi oleh intensitas aktivitas fisik masing-masing. Selain aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasman, terdapat juga faktor makanan, keturunan, istirahat yang cukup adalah faktor untuk kebugaran jasmani. Aktivitas fisik disini juga termasuk dalam kegiatan olahraga. karena olahraga merupakan bagian yang terpenting dalam menentukan derajat kebugaran jasmani. Faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani juga terdapat faktor internal dan eksternal (Nurhasan & Dkk, 2005). Faktor internal yang dimaksudkan adalah terdiri dari genetika, keturunan, usia, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal yang dimaksudkan adalah terdiri dari aktivitas fisik, istirahat yang cukup, kesehatan tubuh, status gizi. Umur, jenis kelamin, keturunan, makanan, kebiasaan merokok, dan latihan merupakan hal yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang (Endang Rini Sukanti, 2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) makanan, (4) tidur dan istirahat, (5) kegiatan jasmani dan olahraga (Suharjana, 2008).

#### METODE

Kebugaran jasmani dalam penelitian ini diangkat sebagai variabel tunggal yang digunakan untuk sumber pengkajian. Sehingga penelitian tersebut memiliki satu variabel yaitu Tes Kebugaran Jasmani siswa kelas atas. Penggunaan metode penelitian survei diambil melalui teknik penekatan menggunakan tes. TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) yang digunakan penelitian tersebut memiliki tingkat validitas dan reliabilitas tes yang memenuhi untuk diterapkan yaitu kriteria validitas adalah 0,709 dan 0,708 (Yustisiawan, 2014) dan nilai reliabilitas 0,911 dan untuk putri 0,942 (Nasional, 2010). Adapun macam rangkaian tes yang digunakan antara lain: (1) tes Lari 40 meter, (2) Gantung siku, (3) baring duduk, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter. Penelitian dilaksanakan sebelum masa pandemi Covid -19 yaitu pada pertengahan semester genap tahun ajaran 2019 di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang Tulungagung. Sampel yang digunakan penelitian ini adalah siswa kelas atas di SDN 03 Talang Tulungagung sebanyak 56 siswa yang terdiri dari 25 siswa putra dan 31 siswa putri. Total sampel menjadi

cara pengambilan sampel dikarenakan populasi kurang dari 100, sehingga total sampel dianggap tepat digunakan dalam penelitian tersebut. Hasil dari Tes Kebugaran jasmani selanjutnya dipresentasikan dalam bentuk tabel dan histogram yang dikonversikan dengan tabel TKJI.

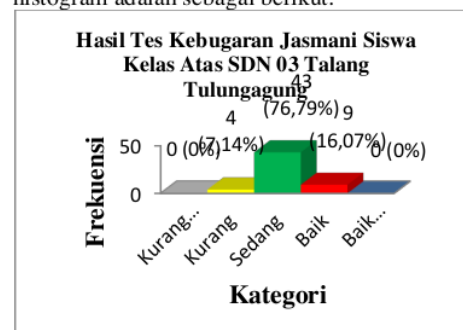
#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yang dilaksanakan melalui SOP Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, maka didapatkan data yang dipresentasikan dalam bentuk tabel dan histogram sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Kelas atas SD N 3 Talang Tulungagung

No	Interval	Kategori	Frek	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0,00%
2	18 – 21	Baik	9	16,07%
3	14 – 17	Sedang	43	76,79%
4	10 – 13	Kurang	4	7,14%
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah			56	100,00%

Dapat dilihat dari presentasi tabel di atas yaitu: kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa (0%), kategori kurang sebanyak 4 siswa (7,14%), kategori Sedang sebanyak 43 siswa (76,79%), kategori baik sebanyak 9 siswa (16,07%), dan kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%). Persentase terbanyak pada table 1 yaitu pada kategori sedang sebanyak 43 siswa (76,79%), maka berdasarkan pada tabel 1 dapat disimpulkan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN 03 Talang Tulungagung masuk pada kategori sedang. Sehingga jika digambarkan dengan histogram adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Hasil TKJI Siswa Kelas



Atas SDN03 Talang Tulungagung

Bugar atau tidaknya seorang siswa merupakan salah satu indikator untuk menilai kondisi tubuh. Karena kebugaran jasmani adalah cerminan dari keadaan siswa untuk melakukan aktivitas fisik di Sekolah maupun diluar sekolah. Hal ini sudah menjadi bagian penting bahwa kebugaran jasmani tidak dapat dipisahkan dari kehidupan siswa. Melalui pendidikan jasmani seorang siswa diharapkan dapat mengembangkan kebugaran jasmaninya, namun terdapat juga faktor lain yang menentukan baik tidaknya kebugaran jasmani seorang siswa. Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa keadaan kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN 03 Talang Tulungagung dalam kondisi sedang. Hal ini jauh sesungguhnya jauh dari harapan tujuan pendidikan jasmani. Selain itu gaya hidup siswa pada saat ini relatif kurang bergerak. Pengaruh dari perkembangan teknologi sebenarnya memberikan dampak yang signifikan dengan adanya perkembangan teknologi menjadikan penurunan kebugaran tubuh (Agustiningsih, 2018). Jadi kebiasaan siswa dilihat dari transportasi ke sekolah yang melatarbelakangi penelitian tersebut tidaklah mutlak dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Selain itu hal yang ditunjukkan siswa kelas atas SDN 03 Talang Tulungagung kurang antusias dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini ditunjukkan pada observasi siswa nampak lebih memilih bermain tidak teratur, sehingga tujuan dari pendidikan jasmani di SDN 03 Talang kurang maksimal.

Selanjutnya peneliti juga menemukan hasil tes kebugaran jasmani tidaklah maksimal, karena siswa lebih cenderung tidak sungguh-sungguh dalam melaksanakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Hal tersebut tidaklah serta merta kesalahan dari penelitian, namun dimungkinkan karena kebiasaan siswa pada proses pembelajaran pendidikan jasmani kurang maksimal. Jadi perhatian siswa akan pentingnya kebugaran jasmani tidaklah tercapai. Sebagai peneliti yang mengkaji tentang kebugaran jasmani melalui penelitian yang ilmiah menyarankan untuk mengevaluasi kembali proses pembelajaran dan kebiasaan siswa dalam menyikapi perkembangan teknologi agar lebih mengedepankan arti pentingnya kebugaran jasmani dalam mencapai keberhasilan pendidikan jasmani.

## SIMPULAN

Setelah melaksanakan proses penelitian, penyajian data dan pembahasan yang dilakukan peneliti maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas atas SDN 03 Talang Tulungagung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang. Berdasar pada hasil penelitian yang dilakukan maka kebugaran jasmani tersebut dapat dikatakan belum maksimal karena faktor-faktor diluar dari kajian penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, D. (2018). Pengaruh Gadget Terhadap Kebugaran Tubuh. Diambil dari <https://gmc.ugm.ac.id/2018/11/03/pengaruh-gadget-terhadap-kebugaran-tubuh/>
- Endang Rini Sukanti, M. I. Z. R. B. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 31–40.
- Husdarta. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Depdikbud.
- Irianto, D. P. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Juliantien, S., & Yudiana. (2010). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: UPI.
- Kemendes RI. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nasional, D. P. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Nurhasan, & Dkk. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT. Asri Mahasatya.
- Permatasari, F. D., Adi, A. C., & Dewi, R. C. (2018). Hubungan Status Gizi dan Level Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran pada Pemain Bola Basket di UKM Basket *Correlation Between Nutrition Status , Physical Activity and Fitness Level among Basketball Players in Student ' s Basketball Club*. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i4.2018.332-339>
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran

Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMS DR.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 3(1), 9–13. <https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0015>

Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikn Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

Suharjana. (2008). *Pendidikan Keugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.

Yuliawan, D. (2016). Pembentukan Karakter Anak Dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sportif*, 2(1), 101–112.

Yustisiawan, A. O. (2014). *Hubungan Antara*

*Tingkat Frekuensi Kehadiran Mengikuti Latihan Futsal Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Di Maestro Futsal Academy*. Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.

#### **PROFIL SINGKAT**

Penulis merupakan mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi. Masuk pada tahun 2014 di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri. Selama proses perkuliahan penulis melaksanakan kegiatan perkuliahan dengan menempuh keseluruhan mata kuliah. Publikasi ini termasuk dalam salah satu bagian syarat kelulusan penulis.

# Studi Hasil Tes Kebugaran

---

## ORIGINALITY REPORT

---

20%

SIMILARITY INDEX

20%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

---

## PRIMARY SOURCES

---

1

[www.scilit.net](http://www.scilit.net)

Internet Source

11%

2

[repository.unpkediri.ac.id](http://repository.unpkediri.ac.id)

Internet Source

5%

3

[eprints.uny.ac.id](http://eprints.uny.ac.id)

Internet Source

5%

---

Exclude quotes    On

Exclude matches    < 5%

Exclude bibliography    Off