

Survei Kebugaran Jasmani pada Kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru Sentajo Kecamatan Sentajo Raya

Dayu Rezky Alva Rezy¹ Ardiah Juita² Kristi Agust³

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Universitas
Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: dayu.rezky5228@student.unri.ac.id¹ ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id²
kristiagsut@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru Sentajo Kecamatan Sentajo Raya, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Bentuk penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode yang digunakan yaitu menggunakan instrumen, tingkat data bersifat statistik. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa Kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru Sentajo Kecamatan Sentajo Raya yang berjumlah 35 orang siswa. Jenis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Teknik analisa data yang dilakukan pada penelitian ini adalah deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dan rata-rata dan dibantu dengan program komputer. Berdasarkan hasil penelitian tes status gizi melalui Indeks massa tubuh (IMT) Putra kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru yang berjumlah 11 orang memiliki status gizi normal dilihat dari analisis data siswa yang berada pada kategori tersebut sebanyak 6 orang atau 55%. Sedangkan hasil tes dari 4 instrumen yang telah dilaksanakan ditemukan analisis kebugaran jasmani dengan nilai 3, hasil ini termasuk pada kategori cukup. Tes status gizi melalui Indeks massa tubuh (IMT) Putri kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru yang berjumlah 24 orang memiliki status gizi normal dilihat dari analisis data siswa yang berada pada kategori tersebut sebanyak 14 orang atau 58%. Sedangkan hasil tes dari 4 instrumen yang telah dilaksanakan ditemukan analisis kebugaran jasmani dengan nilai 2.6, hasil ini termasuk pada kategori rendah. Berdasarkan deskripsi data klasifikasi norma kriteria dari 35 orang peserta didik kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru untuk 4 instrumen yang telah dilaksanakan ditemukan analisis kebugaran jasmani dengan nilai 2.8, hasil ini termasuk pada kategori Cukup.

Kata Kunci: Survei, Kebugaran Jasmani

Abstract

This research aims to determine the physical fitness of class V students at SD Negeri 001 Kampung Baru Sentajo, Sentajo Raya District, so that they can improve physical fitness. The form of this research is descriptive research. The method used is using instruments, the data level is statistical. The population and sample in this research were Class V students at SD Negeri 001 Kampung Baru Sentajo, Sentajo Raya District, totaling 35 students. The type of data used in this research is descriptive research. The data analysis technique used in this research was descriptive using frequency and average tabulations and assisted by a computer program. Based on the results of research on nutritional status tests via Body Mass Index (BMI), 11 students in class V of SD Negeri 001 Kampung Baru have normal nutritional status, seen from the data analysis of students in that category, 6 people or 55%. Meanwhile, the test results from the 4 instruments that had been implemented found a physical fitness analysis with a score of 3, this result was included in the sufficient category. The nutritional status test via body mass index (BMI) for class V girls at SD Negeri 001 Kampung Baru, totaling 24 people, had normal nutritional status, seen from data analysis of 14 students in that category or 58%. Meanwhile, the test results from the 4 instruments that had been implemented found a physical fitness analysis with a score of 2.6, this result was included in the low category. Based on the description of the criteria norm classification data from 35 class V students at SD Negeri 001 Kampung Baru for the 4 instruments that had been implemented, a physical fitness analysis was found with a score of 2.8, this result was included in the Fair category.

Keywords: Survey, Physical Fitness



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas gerak untuk menghasilkan perubahan kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental dan emosional. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang sangat populer diminati oleh peserta didik. Maka dari itu Pendidik Pendidikan jasmani hendaknya memanfaatkan hal itu dengan memberikan yang terbaik untuk peserta didik. Ketika pembelajaran kebugaran jasmani peserta didik cenderung lebih memilih bermain daripada mengikuti materi. Ketika pendidik memberikan materi tentang peningkatan kebugaran jasmani, kebanyakan peserta didik sering mengeluh kecapekan dan akhirnya pada pertemuan berikutnya cenderung tidak mengikuti kegiatan olahraga di lapangan. Pendidik harus bisa berpikir bagaimana caranya agar peserta didik lebih tertarik dalam materi peningkatan kebugaran jasmani. Wanto (dalam Nuraini 2010) menyatakan bahwa "Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat tak terduga sebelumnya". Hal ini, sejalan dengan pengertian kebugaran jasmani menurut (Muhajir, 2007), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari – hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran berbeda halnya dengan pengertian sehat. Michael menjelaskan manusia harus memiliki kondisi yang tidak hanya sehat namun juga bugar. Sehat berarti secara fisik, mental, dan sosial tidak memiliki keluhan penyakit atau gangguan. Sementara bugar berarti mampu melakukan aktivitas sehari-hari dan lebih daripada itu tanpa kelelahan berlebihan. Michael memberi contoh seseorang berdasarkan hasil cek kesehatan kondisi tubuhnya dinyatakan sehat tetapi ketika harus naik turun tangga hanya untuk beberapa lantai napasnya terengah-engah hingga lebih dari 30 menit."Hal itu menandakan orang itu memang sehat, namun tidak bugar. Bila orang itu bugar, naik tangga lima atau enam lantai lalu terengah-engah itu wajar, tapi lima atau enam menit kemudian seharusnya sudah kembali pulih," jelas Michael. Kesehatan merupakan karunia Tuhan yang amat berharga. Kesehatan itu bukan segala-galanya, tapi segala sesuatu tidak akan ada artinya tanpa kesehatan. Healthomania adalah sebuah istilah yang menunjukkan kegandrungan ikhtiar untuk meraih derajat kesehatan yang memadai, termasuk diantaranya melalui olahraga. Kesalahpahaman juga terjadi pada segelintir warga masyarakat yang menganggap kegiatan berolahraga dengan sendirinya dapat mendorong pencapaian kesehatan sehingga tidak jarang terjadi kegiatan itu malah berakibat fatal bagi pelaku yang bersangkutan karena olahraga tidak dilaksanakan sesuai kaidah-kaidah pelatihan atau kesehatan. Satu dari empat orang dewasa secara global kurang melakukan aktivitas fisik karena faktor sosial dan lingkungannya. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta mampu melakukan aktivitas lainnya tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki tenaga untuk aktivitas yang bersifat mendadak atau tak terduga. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai aktivitas terkait kesehatan dan keterampilan yang dapat diukur termasuk kebugaran kardiorespirasi,

kekuatan dan daya tahan otot, komposisi tubuh, fleksibilitas, keseimbangan, kelincuhan, koordinasi, waktu reaksi, dan kekuasaan. Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang di cocokkan adalah komponen fisik dengan tugas – tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari – hari (Suharjana, 2013). Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia tidaklah sama. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh (Sridadi & Sudarna, 2011) bahwa kebugaran jasmani adalah "suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (strength), kemampuan (ability), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti".

Kebugaran jasmani menurut (Saputro, 2018) merupakan salah satu komponen dalam mencapai suatu produktivitas yang baik. Kebugaran jasmani yaitu kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien. Sejalan dengan (Sinuraya & Barus, 2020) berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Kebugaran jasmani pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan. Kondisi fisik sangat penting dan faktor penting bagi seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Sehingga kebugaran jasmani baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah. Kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat kompleks dalam pembelajaran olahraga, seperti halnya komponen-komponen kebugaran jasmani yang memiliki peran masing-masing. Jika dilakukan secara rutin akan memberikan hasil yang baik dan membahagiakan.

Menurut (Nurhasan, 2001), menyatakan bahwa terdapat dua aspek dalam kebugaran jasmani, diantaranya 1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: Daya tahan jantung dan paru-paru; Kekuatan otot; Daya tahan otot; Fleksibilitas dan Komposisi tubuh. 2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: Kecepatan; Power; Keseimbangan; Kelincuhan; Koordinasi dan Kecepatan reaksi. Kebugaran jasmani akan mengantarkan anak didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih, sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Manfaat kebugaran jasmani sangat banyak, maka semua individu diharapkan untuk bisa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sebagai akibat latihan yang teratur, dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif seperti kemampuan mengingat, memecahkan masalah angka-angka, dan kecermatan (Abdurrahim & Hariadi, 2018). Berdasarkan hasil observasi pada siswa siswa kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru Sentajo Kecamatan Sentajo Raya ditemukan permasalahan kebugaran, seperti adanya siswa yang menguap saat pembelajaran, tidak semangat belajar, bermalas-malasan, mengeluh kelelahan sebelum selesai belajar. Berikut ini adalah data Kebugaran Jasmani siswa kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru Sentajo Kecamatan Sentajo Raya:

Tabel 1. Data Kebugaran Jasmani Kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru Sentajo Kecamatan Sentajo Raya

Kelas	Kategori Kebugaran Jasmani		Jumlah
	Di bawah rata-rata	Di atas rata-rata	
VA	12	8	20
VB	10	5	15

Permasalahan kebugaan jasmani siswa dikarenakan oleh pembelajaran yang monoton sehingga kurang diminati siswa, motivasi belajar siswa yang rendah dan beberapa faktor lain diantaranya seperti faktor umur, faktor jenis kelamin, faktor bentuk tubuh, faktor keadaan kesehatan, faktor asupan gizi, faktor berat badan, faktor tidur dan istirahat, dan faktor aktivitas fisik. Oleh karena itu dibutuhkan pembelajaran yang menyenangkan sehingga anak termotivasi untuk mengikuti pembelajaran dan melakukan aktifitas fisik sehingga tercapailah kebugaran jasmani yang diharapkan. Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti berencana melakukan penelitian tentang Survei kebugaran jasmani pada kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru Sentajo Kecamatan Sentajo Raya. Hasil dari penelitian diharapkan memberikan indikasi yang positif serta berkontribusi seperti: bagi siswa sebagai motivasi untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani, bagi guru pendidikan jasmani sebagai gambaran tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Negeri 001 Kampung Baru Sentajo Kecamatan Sentajo Raya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif. Dalam penelitian ini akan diungkapkan tentang tingkat Kebugaran Jasmani Kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru Sentajo Kecamatan Sentajo Raya. Menurut Sugiyono (2012) bahwa pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang berdasarkan pengumpulan data menggunakan instrumen, tingkat data bersifat statistik. Penelitian ini akan dilakukan di Kelas V SDN 001 Kampung Baru Sentajo Kecamatan Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi. Suharsimi Arikunto (2013), menyatakan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa Kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru Sentajo Kecamatan Sentajo Raya. Menurut Arikunto (2013) pengertian dari sampel yaitu, suatu bagian populasi atau sejumlah anggota populasi. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*, yaitu semua populasi digunakan sebagai sampel penelitian yang berjumlah 35 orang siswa, sampel pada penelitian ini menggunakan semua populasi yang ada. Adapun Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi, studi kepustakaan, tes dan pengukuran. Setelah hasil data lapangan dikumpulkan selanjutnya dilakukan pengelolaan data berdasarkan data yang terkumpul dan telah memenuhi syarat untuk dianalisa. teknik analisa data dilakukan dengan menggunakan deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dan rata-rata dan dibantu dengan program komputer dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi atau jumlah skor

N : Total jumlah responden

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Perolehan data dilakukan melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang dilakukan terdiri dari *Indeks massa tubuh (IMT)*, *V Sit and Reach*, *Sit Up 60 Detik*, *Squat Thrust 30 Detik*, *PACER Test*. Data yang digunakanyaitu data mentah setiap variabel, namun sebelum dilakukan deskripsi data penelitian harus diuji normalitasnya. Dari hasil uji normalitas variabel *Indeks massa tubuh (IMT)*, *V Sit and Reach*, *Sit Up 60 Detik*, *Squat Thrust 30 Detik*, *PACER Test* yang telah peneliti lakukan, telah diperoleh masing-masing data sebagai berikut ini.

Tabel 2. Uji Normalitas Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)

No	Variabel	N	L ₀	L _t	Kesimpulan
1	<i>Indeks massa tubuh (IMT)</i>	35	0,148	0,150	Normal
2	<i>V Sit and Reach</i>	35	0,148	0,150	Normal
3	<i>Sit Up 60 Detik</i>	35	0,070	0,150	Normal
4	<i>Squat Thrust 30 Detik</i>	35	0,130	0,150	Normal
5	<i>PACER Test</i>	35	0,148	0,150	Normal

Berdasarkan Uji Normalitas Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) semua variabel penelitian ini normal maka dapat dilanjutkan untuk deskripsi data untuk mengetahui kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru Sentajo Kecamatan Sentajo Raya.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data *Indeks massa tubuh (IMT)* Putra kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru

No	IMT	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
		Absolut	Relatif	
1	> 27,0	2	18%	Obesistas Berat
2	> 25,0 - 27,0	1	9%	Obesitas Ringan
3	> 18,5 - 25,0	6	55%	Normal
4	17,0 - 18,5	1	9%	Kurus Ringan
5	< 17,0	1	9%	Kurus Berat
Jumlah		11	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 11 orang putra kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru. Terdapat sebanyak 2 orang atau 18% peserta didik yang berada pada kelas interval >27. Kemudian terdapat sebanyak 1 orang atau 9% peserta didik yang berada pada kelas interval >25,0 - 27,0. Terdapat sebanyak 6 orang atau 55% peserta didik yang berada pada kelas interval >18,5 - 25,0. Kemudian terdapat sebanyak 1 orang atau 9% peserta didik yang berada pada kelas interval 17,0 - 18,5. Terakhir, terdapat sebanyak 1 orang atau 9% peserta didik yang berada pada kelas interval <17,0.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Data *V Sit and Reach* Putra kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru

No	Jarak (cm)	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
		Absolut	Relatif	
1	> 9	2	18%	Baik Sekali
2	4 - 9	8	73%	Baik
3	2 - 3,9	1	9%	Cukup
4	-6 - 1,9	0	0%	Rendah
5	< -6	0	0%	Sangat Rendah
Jumlah		11	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 11 orang putra kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru. Terdapat sebanyak 2 orang atau 18% peserta didik yang berada pada kelas interval >9. Kemudian terdapat sebanyak 8 orang atau 73% peserta didik yang berada pada kelas interval 4 - 9. Terdapat sebanyak 1 orang atau 9% peserta didik yang berada pada kelas interval 2 - 3,9. Terakhir, tidak ada peserta didik yang berada pada kelas interval -6 - 1,9 dan <-6.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Data *Sit Up 60 Detik* Putra kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru

No	Sit Up	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
----	--------	-----------	-----------	----------

		Absolut	Relatif	
1	> 51	0	0%	Baik Sekali
2	41 - 50	0	0%	Baik
3	31 - 40	0	0%	Cukup
4	20 - 30	5	45%	Rendah
5	< 20	6	55%	Sangat Rendah
Jumlah		11	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 11 orang putra kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru. Tidak ada peserta didik yang berada pada kelas interval > 51, 41 – 50 dan 31 - 40. Kemudian terdapat sebanyak 5 orang atau 45% peserta didik yang berada pada kelas interval 20 - 30. Terakhir, terdapat sebanyak 6 orang atau 55% peserta didik yang berada pada kelas interval < 20. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Data *Squat Thrust* 30 Detik Putra kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru

No	Squat Thrust	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
		Absolut	Relatif	
1	> 14	0	0%	Baik Sekali
2	12 - 14	1	9%	Baik
3	9 - 11	5	45%	Cukup
4	5 - 8	5	45%	Rendah
5	< 5	0	0%	Sangat Rendah
Jumlah		11	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 11 orang putra kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru. Tidak ada peserta didik yang berada pada kelas interval > 14. Kemudian terdapat sebanyak 1 orang atau 9% peserta didik yang berada pada kelas interval 12 - 14. Kemudian terdapat sebanyak 5 orang atau 45% peserta didik yang berada pada kelas interval 9 – 11. Kemudian terdapat sebanyak 5 orang atau 45% peserta didik yang berada pada kelas interval 5 - 8 Terakhir, tidak ada peserta didik yang berada pada kelas interval <5. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Data *PACER Test* Putra kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru

No	Pacer Test	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
		Absolut	Relatif	
1	> 71	6	55%	Baik Sekali
2	56 - 71	0	0%	Baik
3	40 - 55	1	9%	Cukup
4	24 - 39	3	27%	Rendah
5	< 23	1	9%	Sangat Rendah
Jumlah		11	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 11 orang putra kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru. Terdapat sebanyak 6 orang atau 55% peserta didik yang berada pada kelas interval > 71. Kemudian tidak ada peserta didik yang berada pada kelas interval 56 - 71. Terdapat sebanyak 1 orang atau 9% peserta didik yang berada pada kelas interval 40 - 55. Kemudian terdapat sebanyak 3 orang atau 27% peserta didik yang berada pada kelas interval 24 - 39. Terakhir, terdapat sebanyak 1 orang atau 9%

peserta didik yang berada pada kelas interval <23 . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Hasil Data *Indeks massa tubuh (IMT)* Putri kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru

No	IMT	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
		Absolut	Relatif	
1	$> 27,0$	3	13%	Obesistas Berat
2	$> 25,0 - 27,0$	3	13%	Obesitas Ringan
3	$> 18,5 - 25,0$	14	58%	Normal
4	$17,0 - 18,5$	3	13%	Kurus Ringan
5	$< 17,0$	1	4%	Kurus Berat
Jumlah		24	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 24 orang putri kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru. Terdapat sebanyak 3 orang atau 13% peserta didik yang berada pada kelas interval >27 . Kemudian terdapat sebanyak 3 orang atau 13% peserta didik yang berada pada kelas interval $>25,0 - 27,0$. Terdapat sebanyak 14 orang atau 58% peserta didik yang berada pada kelas interval $>18,5 - 25,0$. Kemudian terdapat sebanyak 3 orang atau 13% peserta didik yang berada pada kelas interval $17,0 - 18,5$. Terakhir, terdapat sebanyak 1 orang atau 4% peserta didik yang berada pada kelas interval $<17,0$.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Hasil Data *V Sit and Reach* Putri kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru

No	Jarak (cm)	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
		Absolut	Relatif	
1	> 15	0	0%	Baik Sekali
2	$10 - 15$	1	4%	Baik
3	$7 - 9,9$	1	4%	Cukup
4	$4 - 6,9$	22	92%	Rendah
5	< 4	0	0%	Sangat Rendah
Jumlah		24	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 24 orang putri kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru. Tidak ada peserta didik yang berada pada kelas interval >15 . Kemudian terdapat sebanyak 1 orang atau 4% peserta didik yang berada pada kelas interval $15 - 15$. Terdapat sebanyak 1 orang atau 4% peserta didik yang berada pada kelas interval $7 - 9,9$. Kemudian terdapat sebanyak 22 orang atau 92% peserta didik yang berada pada kelas interval $4 - 6,9$. Terakhir, tidak ada peserta didik yang berada pada kelas interval <4 .

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Hasil Data *Sit Up 60 Detik* Putri kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru

No	Sit Up	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
		Absolut	Relatif	
1	> 50	0	0%	Baik Sekali
2	$41 - 50$	0	0%	Baik
3	$30 - 40$	0	0%	Cukup
4	$18 - 29$	5	21%	Rendah
5	< 18	19	79%	Sangat Rendah
Jumlah		24	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 24 orang putri kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru. Tidak ada peserta didik yang berada pada kelas interval > 50 , 41 – 50 dan 30 – 40. Kemudian terdapat sebanyak 5 orang atau 21% peserta didik yang berada pada kelas interval 18 – 29. Terakhir, terdapat sebanyak 19 orang atau 79% peserta didik yang berada pada kelas interval < 18 .

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Hasil Data *Squat Thrust* 30 Detik Putri kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru

No	Squat Thrust	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
		Absolut	Relatif	
1	> 9	11	46%	Baik Sekali
2	7 - 9	7	29%	Baik
3	5 - 6	4	17%	Cukup
4	3 - 4	2	8%	Rendah
5	< 3	0	0%	Sangat Rendah
Jumlah		24	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 24 orang peserta didik putri kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru. Terdapat sebanyak 11 orang atau 46% peserta didik yang berada pada kelas interval > 9 . Kemudian terdapat sebanyak 7 orang atau 29% peserta didik yang berada pada kelas interval 7 – 9. Terdapat sebanyak 4 orang atau 17% peserta didik yang berada pada kelas interval 5 – 6. Terdapat sebanyak 2 orang atau 8% peserta didik yang berada pada kelas interval 3 – 4. Terakhir, tidak ada peserta didik yang berada pada kelas interval < 3 .

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Hasil Data *PACER Test* Putri kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru

No	Pacer Test	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
		Absolut	Relatif	
1	> 40	4	17%	Baik Sekali
2	33 - 40	1	4%	Baik
3	25 - 32	10	42%	Cukup
4	16 - 24	9	38%	Rendah
5	< 15	0	0%	Sangat Rendah
Jumlah		24	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 24 orang putri kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru. Terdapat sebanyak 4 orang atau 17% peserta didik yang berada pada kelas interval > 40 . Kemudian terdapat sebanyak 1 orang atau 4% peserta didik yang berada pada kelas interval 33 – 40. Terdapat sebanyak 10 orang atau 42% peserta didik yang berada pada kelas interval 25 – 32. Kemudian terdapat sebanyak 9 orang atau 38% peserta didik yang berada pada kelas interval 16 – 24. Terakhir, tidak ada peserta didik yang berada pada kelas interval < 15 .

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, ternyata tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk *Indeks massa tubuh* (IMT) berada pada kategori normal, *V Sit and Reach* berada pada kategori baik, *Sit Up* 60 Detik berada pada kategori sangat rendah, *Squat Thrust* 30 Detik berada pada kategori cukup, kemudian yang terakhir *PACER Test* berada pada kategori baik. Dari kelima item test diperoleh nilai rata-rata yaitu 3. Sementara itu, tingkat kebugaran jasmani peserta didik putri kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru melalui Tes Kebugaran

Pelajar Nusantara (TKPN) untuk *Indeks massa tubuh* (IMT) berada pada kategori normal, *V Sit and Reach* berada pada kategori rendah, *Sit Up* 60 Detik berada pada kategori sangat rendah, *Squat Thrust* 30 Detik berada pada kategori baik, kemudian yang terakhir *PACER Test* berada pada kategori cukup. Dari kelima item test diperoleh nilai rata-rata yaitu 2,6. Dalam penelitian (Wilda et al., 2022) Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk usia sekolah dasar. Sejalan dengan itu penelitian (Zul, 2022) Untuk mengukur data kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Hasil dalam penelitian ini yaitu, terdapat pengaruh langsung antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK sebesar 7,2%. Kemudian penelitian (Riyanto, 2020) untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil belajar PJOK siswa di pengaruhi oleh kebugaran jasmani dan aktifitas fisik siswa.

Aktivitas fisik seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang khususnya kebugaran jasmaninya akan terganggu dan ia akan cepat lelah, kurang semangat, mudah pusing, mengantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan-gangguan pada fungsi alat indera pada tubuhnya. Mengingat pentingnya peranan kebugaran jasmani bagi seseorang, hal yang penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik dan latihan olahraga teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus di ambil dan disalurkan ke semua organ serta jaringan tubuh yang membutuhkan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kebugaran jasmani masing-masing individu. Bagi orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan oleh tubuhnya. Dan bagi orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah, hal ini merupakan kesulitan yang berarti, dengan kata lain bagi orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur maka tingkat kebugaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga teratur. Hal ini sejalan dengan penelitian (Chandra, 2020) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung yang signifikan kebugaran jasmani terhadap kehidupan sehari-hari siswa, dengan hasil 2.89%. Kemudian dalam penelitian (Zuwirman, 2017) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dengan waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan berikutnya baik yang sifatnya mendadak.

Kebugaran jasmani sangat penting artinya bagi peserta didik dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, karena kebugaran jasmani tersebut merupakan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas atau kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk lebih jelasnya pengertian kebugaran jasmani ini dikemukakan oleh Mutohir dalam Ismayarti (2006:40) mengatakan "kebugaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti". Dari hasil analisis deskriptif data penelitian diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru secara rata rata berada pada kategori cukup. Sementara itu, tingkat kebugaran jasmani peserta didik putri kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru secara rata rata berada pada kategori rendah. Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tentunya peserta didik yang terbiasa melakukan aktivitas fisik, misalnya olahraga permainan seperti bermain sepakbola, kejar-kejaran, lari, lompat. Dari kebiasaan mereka untuk beraktivitas bermain dapat memperkaya komponen-komponen kebugaran jasmani anak tersebut. Dalam bermain tersebut mereka akan berlari, melompat, melempar. Dengan demikian dapat disimpulkan peserta didik yang mempunyai kebugaran jasmani baik tentunya mampu dan tidak kesulitan dalam melakukan

berbagai aktivitas fisik ringan maupun berat. Selanjutnya peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang dan kurang sekali adalah anak-anak yang malas atau kurang terbiasa melakukan aktivitas fisik seperti bermain, selalu naik kendaraan ke berbagai tempat termasuk ke sekolah, serta dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mereka tidak aktif berolahraga, sehingga dengan kebiasaan seperti itu menyebabkan unsur-unsur atau komponen-komponen kebugaran jasmani mereka tidak berkembang sehingga mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani mereka menjadi rendah, akibatnya peserta didik kurang mampu atau kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik ringan maupun berat. Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru dinilai “cukup” untuk putra dan “rendah” untuk putri, maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani sangat berperan dalam aktivitas fisik peserta didik kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru.

KESIMPULAN

Kesimpulan tentang kebugaran jasmani peserta didik secara keseluruhan dari 35 orang peserta didik kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru, sebagai berikut. Berdasarkan hasil tes status gizi melalui *Indeks massa tubuh* (IMT) Putra kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru yang berjumlah 11 orang memiliki status gizi normal dilihat dari analisis data siswa yang berada pada kategori tersebut sebanyak 6 orang atau 55%. Sedangkan hasil tes dari 4 instrumen yang telah dilaksanakan ditemukan analisis kebugaran jasmani dengan nilai 3, hasil ini termasuk pada kategori cukup. Berdasarkan hasil tes status gizi melalui *Indeks massa tubuh* (IMT) Putri kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru yang berjumlah 24 orang memiliki status gizi normal dilihat dari analisis data siswa yang berada pada kategori tersebut sebanyak 14 orang atau 58%. Sedangkan hasil tes dari 4 instrumen yang telah dilaksanakan ditemukan analisis kebugaran jasmani dengan nilai 2.6, hasil ini termasuk pada kategori rendah. Berdasarkan deskripsi data klasifikasi norma kriteria dari 35 orang peserta didik kelas V SD Negeri 001 Kampung Baru untuk 4 instrumen yang telah dilaksanakan ditemukan analisis kebugaran jasmani dengan nilai 2.8, hasil ini termasuk pada kategori Cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, & Hariadi. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDNTulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 68–73. <https://doi.org/10.17977/UM077V2I22018P68-73>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. PT Gelora Aksara Pratama.
- Nuraini, F. (2010). *Fisiologi Olahraga*. Universitas Sriwijaya.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani, prinsip- prinsip dan penerapannya*. Depdiknas.
- Nurhassan. (2005). *Aktifitas Kebugaran*. Depdiknas.
- Rezki, Zulkifli Darwis, dan Sesi Melati. (2020). “VO2max klub sepakbola garuda muda kecamatan kuok”. *E-journal. Universitas Islam Riau vol 2, No 2. ISSN :2654-9069*. <https://jope.ejournal.unri.ac.id/index.php/jope/article/view/7881>
- Saputro, Y. D. (2018). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri kelas VIII MTS Surya Buana Malang tahun pelajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2).
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga tahun akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 23–32.

- Sridadi, & Sudarna. (2011). Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas Iv Dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(2), 100–105.
- Sugiyono. (2007). *“Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D”*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media