

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DAN VI SD
NEGERI SIDOMULYO 2 KECAMATAN WATES KABUPATEN KEDIRI
TAHUN AJARAN 2022/2023**

Muhamad Yakup Wilji Sando¹, M. Anis Zawawi², Wing Prasetya Kurniawan³

¹ Universitas Nusantara PGRI Kediri. Kediri, 64112, Indonesia

² Universitas Nusantara PGRI Kediri. Kediri, 64112, Indonesia

³ Universitas Nusantara PGRI Kediri. Kediri, 64112, Indonesia

* Corresponding Author. E-mail: nandomuhamad170@gmail.com

Abstract

This research is motivated by the importance of monitoring physical fitness in elementary school students. The results of an interview with the PJOK teacher at SD Negeri Sidomulyo 2 said that they had never conducted a physical fitness test on students. The purpose of this study was to determine the physical fitness level of fifth and sixth-grade students at Sidomulyo 2 Public Elementary School, Wates District, Kediri Regency for the 2022/2023 Academic Year. This research is quantitative descriptive research with a survey method. The sample for this study was all students in grades V and VI of Sidomulyo 2 Public Elementary School, Wates District, Kediri Regency for the 2022/2023 Academic Year using a total sampling technique. The research instrument used TKSI Phase C SD/MI including tests: Child Ball, Tot Tok Ball, Shuttle Run 4x10m Get Ball, Move The Ball, and Run 600 Meters. The results of the study showed that there were 2 students in the Very Good category with a percentage (of 4.44%), in the Good category there were 8 students with a percentage (of 17.78%), in the Moderate category there were 22 students with a percentage (48.89%), in the Less category as many as 13 students with a percentage (28.89%), and the Less Once category as many as 0 students with a percentage (0%). So it can be concluded that the level of physical fitness is in the "moderate" category.

Keywords: physical fitness, TKSI, fifth and sixth grade students

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi pentingnya pemantauan kebugaran jasmani pada siswa jenjang sekolah dasar. Hasil wawancara dengan guru PJOK SD Negeri Sidomulyo 2 mengatakan belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani ke siswa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode *survei*. Sampel penelitian ini seluruh siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan TKSI Fase C SD/MI meliputi tes: Child Ball, Tot Tok Ball, Shuttle Run 4x10m Get Ball, Move The Ball, dan Lari 600 Meter. Hasil Penelitian diperoleh siswa dengan kategori Baik Sekali sebanyak 2 siswa dengan presentase (4,44%), kategori Baik sebanyak 8 siswa dengan presentase (17,78%), kategori Sedang sebanyak 22 siswa dengan presentase (48,89%), kategori Kurang sebanyak 13 siswa dengan presentase (28,89%), dan kategori Kurang Sekali sebanyak 0 siswa dengan presentase (0%). Sehingga dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani berada dikategori "sedang".

Kata kunci: kebugaran jasmani, TKSI, siswa kelas V dan VI

PENDAHULUAN

Kualitas pendidikan yang bermutu merupakan syarat utama yang menjadikan kehidupan bangsa yang maju, modern, dan sejahtera. Sasaran utama dalam pendidikan ialah mewujudkan kualitas sumber daya manusia (SDM) yang mumpuni di segala bidang sehingga dapat bersaing. Dengan begitu

pendidikan merupakan aspek penting yang menjadikannya sebagai salah satu pondasi utama untuk mewujudkan bangsa yang maju.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan dimana peserta didik menerima pengalaman belajar berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang bertujuan untuk mempercepat pertumbuhan dan perkembangan jasmani, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosi, sosial, dan moral secara sistematis, Rosdiani dalam (Sari, DA & Nurrochmah, 2019). Dalam peranannya pendidikan jasmani memiliki tujuan dalam tiga aspek penting yaitu aspek kognitif berhubungan dengan pengetahuan, aspek afektif berhubungan dengan sikap, dan aspek psikomotor berhubungan dengan keterampilan gerak, fisik, dan kebugaran. Pendidikan jasmani sebagian besar dalam pelaksanaan pembelajarannya dilakukan diluar kelas, oleh karena itu siswa dapat melakukan aktivitas seluas luasnya secara bebas. Dalam hal tersebut, peran guru pendidikan jasmani sebagai pembimbing juga membentuk karakter siswa sangat dibutuhkan. Selain itu dalam pendidikan jasmani seorang guru juga memiliki tugas untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sesuai dengan salah satu tujuan pendidikan jasmani itu sendiri.

Menurut (Erliana & Hartoto, 2019) kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari tanpa merasakan lelah berlebihan serta masih memiliki cadangan energi ekstra untuk aktivitas lainnya, contohnya: keadaan darurat (emergency). Kebugaran jasmani penting bagi semua kalangan, tidak terkecuali anak usia sekolah jenjang pendidikan dasar. Pemantauan kebugaran jasmani penting pada siswa sekolah dasar karena pada usia tersebut pertumbuhan dalam masa pesat. Dengan pemantauan kebugaran jasmani akan berdampak pada pertumbuhan anak juga prestasi anak. Siswa yang memiliki kebugaran yang baik akan lebih semangat, antusias, dan maksimal dalam mengikuti pembelajaran di sekolah.

SDN Sidomulyo 2 terletak diujung barat kecamatan wates yang berbatasan langsung antara kabupaten Kediri dan kota Kediri. Pembelajaran pendidikan jasmani di SDN Sidomulyo 2 dilakukan satu minggu sekali. Minimnya aktivitas jasmani diluar jam pelajaran PJOK seperti kegiatan senam yang hanya dilakukan satu minggu sekali dihari sabtu. Hal ini dinilai kurang untuk aktivitas jasmani siswa ketika berada di lingkungan sekolah. Serta tidak terdapatnya kegiatan penunjang aktivitas olahraga di lingkungan sekolah seperti ekstrakurikuler. Hal tersebut akan berdampak pada aspek kebugaran jasmani siswa.

Hasil wawancara dari guru pendidikan jasmani di SDN Sidomulyo 2 mengatakan bahwa guru belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani siswa secara procedural. Keterbatasan waktu dan kesulitan menjadi kendala utama guru PJOK di SD Negeri Sidomulyo 2 dalam melakukan tes kebugaran ke siswa. Penting bagi guru mengetahui dan mengontrol tingkat kebugaran siswanya, setidaknya guru melakukan tes kebugaran satu kali dalam satu semester atau 6 bulan sekali (Zawawi MA, 2018). Siswa

yang memiliki kebugaran jasmani yang baik diharapkan akan lebih maksimal dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah, tidak mengantuk ketika dikelas, aktif, maksimal dalam mengikuti pembelajaran, bersemangat di semua kegiatan lingkungan sekolah maupun rumah sehingga hasil belajar dan prestasi akan maksimal. Bagi guru pemahaman informasi mengenai kebugaran jasmani siswanya bisa menjadi acuan dalam mengevaluasi proses pembelajaran juga hasil pembelajaran di akhir semester (Mursidi., Junaedi, S., & Pratama, 2021). Selain itu bila mana tingkat kebugaran jasmani siswa rendah bisa menjadi acuan guru dalam menyusun program yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani di semester atau ajaran baru.

METODE

Pendekatan Dan Teknik Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2019) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bermaksud hanya menggambarkan keadaan objek atau nilai satu atau lebih variabel secara mandiri tanpa mengubungkan atau memberi perlakuan terhadap variabel. Serta metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei.

Populasi Dan Sampel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini seluruh siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 yang berjumlah 45 siswa. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan total sampel yaitu dimana seluruh populasi dijadikan sampel semua.

Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan TKS Fase C untuk siswa kelas 5 dan 6 SD/MI yang diterbitkan oleh (Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknologi & PPPPTK PENJAS DAN BK, 2021) yang terdiri dari 5 item tes yaitu : *Child Ball*, *Tok Tok Ball*, *Shuttle Run 4x10m Get Ball*, *Move The Ball*, dan Lari 600 Meter.

Analisis Data

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hasil data yang diperoleh disajikan dalam bentuk tabel dan diagram kemudian dideskripsikan agar mudah dipahami.

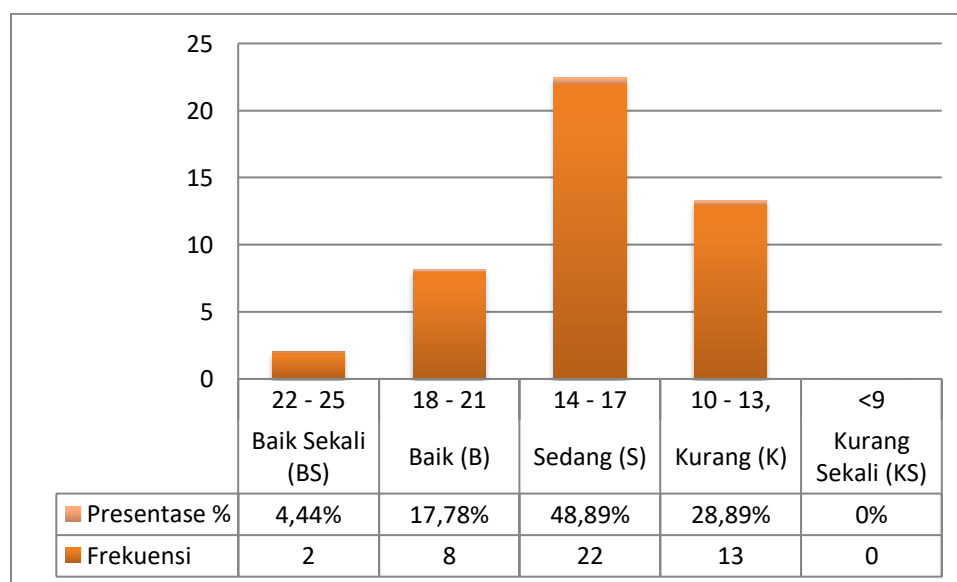
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil Distribusi Frekuensi TKSI Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023

Rentan Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 – 25	Baik Sekali (BS)	2	4,44%
18 – 21	Baik (B)	8	17,78%
14 – 17	Sedang (S)	22	48,89%
10 – 13	Kurang (K)	13	28,89%
<9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah		45	100,00%

Sumber : Data penelitian (2022)



Gambar 1. Diagram Hasil TKSI kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023

Berdasarkan tabel dan diagram diatas menunjukkan tingkat kebugaran siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun 2022/2023 berada pada kategori “Baik Sekali” sebanyak 2 siswa dengan presentase (4,44%), kategori “Baik” sebanyak 8 siswa dengan presentase (17,78%), kategori “Sedang” sebanyak 22 siswa dengan presentase (48,89%), kategori

“Kurang” sebanyak 13 siswa dengan presentase (28,89%), dan kategori “Kurang Sekali” sebanyak 0 siswa dengan presentase (0%). Hasil nilai rata rata 15,2 dan frekuensi terbanyak berjumlah 22 siswa dengan rentan nilai 14-17 dan presentase (48,89%), maka tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 berada pada kategori “Sedang”.

Pembahasan

Individu dikatakan sehat dan bugar apabila mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan hambatan yang berarti, setelahnya masih bisa menikmati waktu luang dengan baik (Aprilia & Januarto, 2022). Hakikat kebugaran jasmani penting dan diperlukan khususnya untuk siswa sekolah dasar. Siswa yang memiliki kebugaran yang baik akan lebih maksimal dalam melaksanakan segala bentuk aktivitas khususnya di lingkungan sekolah seperti tidak cepat mengalami kelelahan, tidak mengantuk di kelas, semangat dalam mengikuti pembelajaran, maksimal dalam hasil belajar dan berprestasi.

Dalam penelitian yang dilakukan (Aprilia & Januarto, 2022) dengan judul “Literature Review: Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa” menghasilkan kesimpulan bahwa kebugaran jasmani erat kaitannya dengan prestasi belajar. Hal tersebut membuktikan bahwa siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan lebih maksimal dalam prestasi belajarnya.

Namun demikian siswa masih banyak yang belum mengerti pentingnya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik sekali dan baik diharuskan untuk menjaga kebugarannya. Siswa yang masih kurang tingkat kebugarannya, diharapkan meningkatkannya dengan cara aktivitas olahraga, dan menerapkan pola hidup sehat. Peran guru dalam menjaga, mengedukasi, dan meningkatkan kebugaran siswanya sangat diperlukan. Guru perlu memberi latihan yang sesuai dengan komponen kebugaran siswa yang dikemas dalam pembelajaran PJOK.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023 berada dan masuk dalam kategori “Sedang”.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilia, N., & Januarto, O. B. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa SMP : Literature Review. *Sport Science and Health Universitas Negeri Malang*, 4(6), 495–507. <https://doi.org/10.17977/um062v4i62022p495-507>

- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya*, 07, 225–228.
- Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknologi & PPPPTK PENJAS DAN BK. (2021). *PANDUAN TKS TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA FASE C SD (kelas 5 & 6)*.
- Mursidi., Junaedi, S., & Pratama, A. B. (2021). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas (IV,V,VI) SD Negeri Sukoharjo Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban Tahun Pelajaran 2020/2021*. 1(1), 29–32.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=FgrP4s4AAAAJ&cst=art=20&pagesize=80&citation_for_view=FgrP4s4AAAAJ:qxL8FJ1GzNcC
- Sari, DA & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health Universitas Negeri Malang*, 1(2), 132–138.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D, dan Penelitian Pendidikan)*. ALFABETA.
- Zawawi MA. (2018). Motivasi Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII di MTsN 4 Nganjuk Tahun 2018. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 3(1), 63–76. <https://doi.org/10.29407/JUDIKA.V3I1.12834>