

Vol. 05 No. 02 Tahun 2023



**Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)**  
<http://ejurnal.unmus.ac.id/index.php/physical>

**Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Usia 6-9 Tahun SDN 67 Palembang  
 Tahun Pelajaran 2019/2020**

**Anes Winartiningsih<sup>1</sup>, Taufikur Rohman<sup>2</sup>, Herwansyah<sup>3</sup>, Sutrisno<sup>4</sup>, Purnawan<sup>5</sup>**

**Jurusan Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang**

e-mail: anes78195@gmail.com

**Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*  
 Diterima : Mei 2023  
 Disetujui : Mei 2023  
 Dipublikasikan : Mei 2023

*Keywords:* Kebugaran Jasmani, Siswa

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa usia 6-9 tahun di SDN 67 Palembang tahun pelajaran 2019/2020. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas I-III SDN 67 Palembang sedangkan sampel yang digunakan adalah 86 siswa berusia 6-9 tahun. Pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dilakukan dengan mengukur 5 item yaitu lari 30 meter, gantung siku, rebahan, lompat tegak, dan lari 600 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 64 siswa (74%) dikategorikan memiliki kebugaran jasmani kurang, 20 siswa (24%) dikategorikan memiliki kebugaran jasmani sedang, dan 2 siswa (2%) dikategorikan memiliki kebugaran jasmani sangat kurang. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa usia 6-9 tahun di SDN 67 Palembang tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori rendah.

**Abstract**

This study aims to determine the level of physical fitness of students aged 6-9 years at SDN 67 Palembang for the 2019/2020 academic year. The approach used in this research is quantitative. The population of this study was students of class I-III SDN 67 Palembang while the sample used was 86 students aged 6-9 years. Measurement of the Indonesian Physical Freshness Test was carried out by measuring 5 items, namely running 30 meters, hanging elbows, lying down, jumping upright, and running 600 meters. The results showed that 64 students (74%) were categorized as having less physical fitness, 20 students (24%) categorized as having moderate physical fitness, and 2 students (2%) were categorized as having very poor physical fitness. The results of this study can be concluded that the level of physical fitness of students aged 6-9 years at SDN 67 Palembang for the 2019/2020 academic year is in the low category.

© 2023 Universitas Musamus Merauke

✉ Alamat korespondensi: Universitas PGRI Palembang,  
 Indonesia  
 E-mail: e-mail: anes78195@gmail.com

ISSN 2622-7835 (online)  
 ISSN 2622-7827 (print)

## PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat meningkatkan kualitas siswa dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan mudah beraktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Selain itu, dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan seseorang mampu bekerja secara produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, semangat belajar dan berprestasi secara optimal, serta tangguh dalam menghadapi tantangan hidup. Kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Karena Tingkat kesegaran jasmani sangat penting bagi seseorang maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik, diharapkan sudah diterapkan sejak anak usia dini. Oleh karena itu pemerintah telah mewajibkan setiap jenjang pendidikan formal wajib memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah, baik itu dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, sampai Perguruan Tinggi. Menurut Djoko Pekik (2002: 1) kesegaran jasmani adalah kebugaran fisik (Physical Fitness), yakni kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Dari uraian di atas menunjukan bahwa salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, untuk memperolehdan mempertahankan derajat kesegaran jasmani yang optimal dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali, siswa diharapkan dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal dan pada akhirnya akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Sekolah Dasar merupakan lembaga pendidikan formal yang di selenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Pendidikan jasmani di sekolah harus benar-benar mendapatkan perhatian yang intensif. Hal ini perlu di lakukan karena siswa usia SD masih dalam taraf pertumbuhan dan perkembangan, sehingga dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka mereka akan tumbuh dan berkembang dengan optimal. Menurut Rusli Lutan (2002: 9) pembinaan kesegaran dan kesehatan di SD sangat penting artinya, dengan ketentuan : meningkatkan kapasitas belajar siswa, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, menurunkan angka tidak masuk sekolah. Tingkat kesegaran jasmani yang baik merupakan modal awal bagi anak usia SD untuk pencapaian kesegaran jasmani selanjutnya, Kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan kesegaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik akan meningkatkan

Vol. 05 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES) Tahun 2023

kemampuan dan kemauan belajar. Artinya tingkat kesegaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima kegiatan proses pembelajaran yang merupakan kewajiban siswa di sekolah. Setiap orang tentunya mengharapkan tingkat kesegaran jasmaninya baik. Karena dengan kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan kegiatan atau aktifitas jasmani tanpa merasa lelah sehingga masih dapat melakukan kegiatan selanjutnya. Namun kenyataan setelah penulis melakukan wawancara dengan kepala sekolah dan salah satu guru penjas senior yang ada bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 67 Palembang sebelumnya belum pernah dilakukan tes TKJI. Pemantauan tingkat kesegaran jasmani juga sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kesegaran jasmaninya. Bagi guru juga penting untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran di sekolah. Pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa SD antara lain dapat meningkatkan kemampuan tubuh, sosial, emosional, sportivitas, dan kompetisi. Peningkatan kesegaran jasmani bagi siswa berperan penting untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan. Dengan demikian perlu diadakan tes kesegaran jasmani bagi siswa SD yang dilakukan secara rutin satu bulan sekali atau setiap semester, hal ini dapat dijadikan sebagai evaluasi peningkatan proses pembelajaran jasmani.

Siswa SDN 67 Palembang sebagian besar berasal dari lingkungan sekolah artinya jarak tempuh dari rumah sampai sekolah tidak jauh. Selain itu latar belakang pendidikan orang tua kebanyakan adalah sekolah dasar. Kondisi ini mengakibatkan sebagian besar siswa harus melakukan kegiatan fisik yang lebih banyak saat akan berangkat kesekolah. Siswa berangkat ke sekolah banyak yang jalan kaki. Sarana dan prasarana yang memadai dan kreatifitas guru dalam melakukan proses belajar mengajar akan berpengaruh terhadap hasil yang dicapai. Begitu juga sarana dan prasarana serta kreatifitas guru dalam melakukan pembelajaran untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Sarana dan prasarana yang memadai akan mempermudah dalam melatih siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya. Berdasarkan uraian di atas maka penulis mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat kesegaran jasmani siswa usia 6 – 9 tahun di SDN 67 Palembang tahun pelajaran 2019/2010”

## METODE

### Desain penelitian

Penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Usia 6-9 Tahun Di SDN 67 Palembang Tahun Pelajaran 2019/2020” merupakan penelitian pendekatan kuantitatif dengan persentase menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data tes dan Vol. 05 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES) Tahun 2023

pengukuran. untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 6-9 tahun 2010 yang dikeluarkan oleh Kemendiknas DKI Jakarta tahun 2010 yang terdiri dari lima butir soal yaitu : (1) lari 30 meter; (2) angkat badan gantung (untuk putra) dan gantung siku (untuk putri); (3) rebahan duduk; (4) lompat tegak; dan (5) lari 600 meter.

### **Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 1 variabel yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa usia 6-9 tahun. definisi operasional variabel penelitian dalam penelitian ini kondisi fisik yang berkaitan dengan kemampuan dan kemampuan berfungsi secara optimal dan efisien dalam bekerja pada anak usia 6-9 tahun, diperoleh dari hasil tes/pengukuran menggunakan alat ukur TKJI pada anak sekolah dasar I- III pada rentang usia 6 sampai 9 tahun.

### **Studi Populasi dan Sampel**

Menurut Sugiyono (2007:55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi adalah subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas I sampai kelas III SDN 67 Palembang yang berjumlah 86 siswa, terdiri dari 25 siswa kelas I, 26 siswa kelas II, dan 35 siswa kelas III.

**Tabel I.** Populasi Siswa Kelas I-III SDN 67 Palembang

Kelas	Putra	Putri	Jumlah
I	11	14	25
II	15	11	26
III	18	17	35
Jumlah	44	42	86

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SDN 67 Palembang dari kelas I sampai dengan kelas III yang berjumlah 86 siswa. Dalam penelitian ini sampel dipilih dengan pertimbangan sampel berusia antara 6-9 tahun.

### **Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Kemendiknas Jakarta (2010:3) untuk usia 6-9 tahun. yang terdiri dari lima item tes, yaitu:

- a. Lari 30 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

b. Tekuk Siku Gantung

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu.

c. Duduk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

d. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau daya ledak.

e. Lari 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot dan jantung

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan serangkaian tes kebugaran jasmani. Rangkaian tes ini dilakukan dengan cara membagi siswa menjadi beberapa kelompok kecil dengan jumlah siswa 5 orang per kelompok. Peneliti menyiapkan 9 orang petugas, setiap posko ditangani oleh dua orang petugas masing-masing sebagai petugas pemberangkatan dan pencatat hasil. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes, tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia). Pertimbangan menggunakan instrumen ini adalah:

- a. Alat ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang memiliki standarisasi bir
- b. Instrumen ini telah disesuaikan dengan tingkatan usia, baik untuk usia SMP untuk putra maupun putri
- c. Instrumen ini memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi. Adapun nilai validitas untuk laki-laki adalah 0,791 (DOOLITTLE), sedangkan untuk perempuan adalah 0,0715 (AITKEN). Nilai reliabilitas untuk anak laki-laki sebesar 0,894 (DOOLITTLE), sedangkan untuk perempuan sebesar 0,338 (AITKEN). (Kemendiknas Jakarta, 2010: 3).
- d. Instrumen ini mencakup banyak komponen yang diukur

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menurut norma tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 6-9 tahun. Hasil kasar dari setiap item tes yang telah dikodekan menjadi angka/nilai, kemudian kelima item tes tersebut dijumlahkan. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani siswa usia 6-9 tahun. Setelah diketahui klasifikasi tingkat kebugaran jasmani setiap sampel/siswa, maka dapat diketahui berapa persentase masing-masing klasifikasi dengan menggunakan rumus persentase.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa usia 6-9 tahun di SDN 67 Palembang. Vol. 05 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES) Tahun 2023

Penelitian ini dilakukan pada hari Senin, 6 Desember 2019 dan memperoleh 86 orang responden. Hasil penelitian TKJI disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 6-9 Tahun di SDN 67 Palembang Tahun Pelajaran 2019/2020

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
22-25	Sangat Baik	0	0
18-21	Baik	0	0
14-17	Sedang	20	24
10-13	Kurang	64	74
5-9	Kurang Sekali	2	2
Total		86	100

Melihat tabel 2 terlihat bahwa tingkat kebugaran jasmani sebagian besar (74%) atau 64 siswa menunjukkan klasifikasi “kurang”, sedangkan 24% atau 20 siswa menunjukkan klasifikasi “sedang”, dan 2 siswa. tingkat kebugaran jasmani menunjukkan klasifikasi “sangat buruk”. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa usia 6-9 tahun di SDN 67 Palembang tahun pelajaran 2019/2020 memiliki kebugaran yang kurang. Kesegaran jasmani memiliki beberapa komponen yang saling berkaitan satu sama lain. Namun demikian, setiap komponen memiliki karakteristiknya masing-masing, yang memiliki fungsi utama kebugaran jasmani seseorang.

Siswa secara keseluruhan yang tidak memiliki latihan khusus tidak mengakibatkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa, tetapi bila kondisi siswa menurun dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang diantaranya adalah 3 faktor :

a. Makanan sehari-hari

Usaha untuk dapat mempertahankan kehidupannya, manusia membutuhkan makanan yang cukup. Seseorang yang mengkonsumsi lebih sedikit zat. Apa yang dibutuhkan tubuh juga mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Demikian pula akan mempengaruhi kualitas dan kuantitas dalam melakukan aktivitas fisik.

b. Aktivitas fisik

Status aktivitas fisik akan bermakna jika kualitas dan kuantitas dalam aktivitas tersebut dilakukan secara teratur dan terukur. Upaya Meningkatkan kesegaran memerlukan olahraga 3-5 kali per minggu dan lebih baik dilakukan secara bergantian untuk pemulihan atau *recovery*.

c. Murid

Kesegaran jasmani yang baik akan mempengaruhi kegiatan belajar dan prestasi belajar siswa. Sehingga siswa akan lebih semangat dan selalu siap menerima program latihan yang diberikan oleh pelatih. Maka dari itu, dengan menjalani latihan tidak hanya menekankan pada penguasaan keterampilan gerak tetapi juga pada pencapaian derajat kesegaran jasmani yang tinggi. Sehingga diharapkan dapat menjadi dasar bagi siswa untuk mencapai prestasi yang optimal.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa usia 6-9 tahun di SDN 67 Palembang tahun ajaran 2019/2020 menunjukkan bahwa 0% (sangat baik) 0% (baik), 24% (sedang), 74% (kurang), dan 2% (kurang sekali). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa usia 6-9 tahun di SDN 67 Palembang dalam kategori sedang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Vol. 05 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES) Tahun 2023

- Arma Abdoellah dan Agus Manadji. (1994). Dasar-dasar Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdikbud.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (1997). Pedoman Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pembinaan Kebugaran Jasmani. Jakarta. Pusat Rekreasi Jasmani dan Kebugaran.
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2000). Pedoman dan Modul Pembinaan Kesegaran Olahraga Pembinaan Atlet Pelajar. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Fisik.
- Desdemand. (2009). Psikologi perkembangan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Pedoman Praktis Berolahraga. Yogyakarta: Andi.
- \_\_\_\_\_. (2004). Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2010). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 6 – 9 Tahun. Jakarta.
- Satya Rhemba Deta. (2014). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SD N Purwosari Purworejo. Tesis. Yogyakarta: FIK UNY.
- Winartiningsih, Anes.(2017).Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Atletik Di Smp N 1 Tanjungsari Gunungkidul Tahun Pelajaran 2016/2017. Tesis. Yogyakarta:FIK.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Cv Alphabet.
- Suharsini Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1998). Permainan dan Metode. Buku I untuk SGO. Jakarta: Depdikbud.
- Syamsu Yusuf. (2012). Psikologi Perkembangan Anak & Remaja. Bandung: Pemuda PT Rosdakarya.