

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh

Khairur Razi¹, Edi Azwar², Jalaluddin³

Khairur Razi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

Khairurrazi.pjkr2021@gmail.com

Edi Azwar, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

edi.azwar@serambimekkah.ac.id

Jalaluddin, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

jalaluddin@serambimekkah.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh yang berjumlah 26 siswa yang aktif. Jumlah sampel yang diambil seluruh siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh yang aktif berjumlah 26 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah dengan tes dan pengukuran. Analisis data yang digunakan yaitu dengan cara deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh, dari 26 siswa 0 siswa atau 0% berada ada kategori baik sekali, 5 siswa atau 19,23% siswa berada pada kategori baik, 12 siswa atau 46,15% berada pada kategori sedang, 7 siswa atau 26,93% siswa berada pada kategori kurang, dan 2 siswa atau 7,69% siswa berada pada kategori kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh dalam kategori sedang.

Kata Kunci: *Tingkat Kebugaran Jasmani*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian terhadap beban kegiatan sehari-hari yang diberikan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih dapat melakukan kegiatan fisik ataupun beban lainnya. Menurut Utari (2007), kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, kelenturan. Serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, daya ledak otot, dan

keseimbangan. Bagi siswa kebugaran jasmani sangatlah penting guna menunjang proses belajar akademik ataupun non-akademik. Terkhusus dalam mata pelajaran jasmani dan olahraga yang memerlukan banyak gerak fisik dan menuntut siswa untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik. Dengan kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan motivasi belajar dan menghadirkan energi positif yang tidak hanya berguna dalam proses pembelajaran namun dalam menyelesaikan kegiatan di rumah, masyarakat sosial dan lain sebagainya.

Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur dan terukur baik dalam segi kualitas maupun kuantitas. Kebugaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang akan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari, dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang akan menampilkan penampilan yang optimal, percaya diri, senantiasa bersemangat dan bergairah, dalam pendidikan jasmani aspek dan poin penting dalam kebugaran jasmani adalah melaksanakan prinsip penyelenggaraan pendidikan yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yaitu mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Rusli Lutan, 2001: 7). Kesegaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar sehat dan mampu menghasilkan sesuatu yang produktif sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah. Pembinaan kesegaran jasmani sangat strategis karena mendukung kapasitas belajar siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh yang sangat diutamakan ditingkat sekolah dasar. Belum ada obat yang sekarang atau masa depan akan dipakai, yang menjanjikan dengan pasti akan memberikan dan mempertahankan kesehatan lebih baik daripada kebiasaan hidup yang senantiasa berolahraga (Jonathan Kuntaraf, 1992: 105). Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat memberi pelajaran berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga serta nilai-nilai sportifitas, kejujuran, kerjasama dan pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial.

Melalui pendidikan jasmani siswa diharapkan dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Menurut Lutan (2001), tujuan pendidikan jasmani adalah untuk memberikan pemahaman mengenai konsep kebugaran jasmani dan aktivitas fisik guna mencapai kondisi tubuh yang sehat. Sejalan dengan itu, pendidikan jasmani juga bertujuan memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai aktivitas yang dapat membina dan mengembangkan potensi mereka, baik dari aspek fisik, mental, sosial, emosional, maupun moral (Paturusi, 2012). Menurut Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek, 2022), pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang berperan penting dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta nilai-nilai sportivitas dan kerjasama. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan sosial-emosional peserta didik.

Salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah jenis kelamin. Secara umum, anak laki-laki sering dianggap memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan anak perempuan, karena secara fisiologis mereka cenderung memiliki massa otot dan kekuatan yang lebih besar. Namun, pada usia 10–12 tahun, atau siswa Sekolah Dasar kelas IV dan V, perbedaan tersebut belum terlalu signifikan karena mereka masih berada dalam fase pra-pubertas. Pada tahap ini, aktivitas hormon reproduktif belum berkembang secara aktif, sehingga kebugaran jasmani antara laki-laki dan perempuan relatif serupa (Nurhayati et al., 2021).

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki energi cadangan untuk melakukan aktivitas lainnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menindaklanjuti dan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam peneliti ini adalah Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa

Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam kajian akademik yang berkaitan dengan pendidikan jasmani dan kesehatan.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai pedoman bagi guru, pelatih, dan pihak sekolah dalam menilai dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar. Selain itu, dapat digunakan sebagai dasar dalam perencanaan program latihan atau kegiatan fisik yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan siswa.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Sugiyono (2014: 1) mengatakan bahwa “Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Penelitian ini adalah penelitian komparatif tentang tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Tes.

Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono, (2016: 80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Ridwan (2015: 10) Populasi adalah keseluruhan dari karakteristik atau unit hasil pengukuran yang menjadi objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh yang berjumlah 26 siswa yang aktif. Menurut Arikunto (2016) jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10%-15% atau 20%-25% dari jumlah populasinya. Sampel dalam penelitian ini seluruh siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh yang aktif berjumlah 26 siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran.

Teknik Analisis Data

Adapun teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan persentase.

Waktu dan Tempat Penelitian

SD Negeri 52 Banda Aceh, Jl. Tgk. H. Ibu Sa'Adan Gampong Peunyerat Kec.Banda Raya Kota Banda Aceh. Perencanaan penelitian pada Bulan Juni 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan tes kebugaran jasmani jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh dan berdasarkan petunjuk pelaksanaan tes kesegaraan jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 yang memuat tabel nilai dan norma tes, maka didapatkan hasil kasar beserta hasil yang telah dikonversi ke nilai tes kebugaran jasmani. Dapat dilihat pada lembar lampiran.

Kemudian dalam menganalisis data dari hasil pengumpulan data diolah dengan menggunakan *Analisis Deskriptif Persentase*. Dari hasil penelitian diketahui bahwa untuk setiap item tes kebugaran jasmani yang dilakukan pada siswa Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh, didapatkan skor tertinggi, skor terendah dan rata-rata untuk setiap item tes kebugaran jasmani siswa seperti pada tabel berikut.

Tabel 1. Nilai Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh

No	Kode Siswa	Tes lari 40 meter	Tes gantung siku tekuk 30 detik	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 100 meter	Nilai	Kategori
1	Siswa 1	3	2	4	3	2	14	S
2	Siswa 2	3	3	4	4	1	15	S
3	Siswa 3	3	2	4	3	2	14	S
4	Siswa 4	1	1	4	2	1	9	KS
5	Siswa 5	3	2	5	3	1	14	S
6	Siswa 6	5	4	5	4	1	19	B
7	Siswa 7	2	2	3	3	2	12	K
8	Siswa 8	3	2	5	4	1	15	S
9	Siswa 9	2	3	5	2	2	14	S
10	Siswa 10	2	1	5	2	1	11	K
11	Siswa 11	2	2	4	2	2	12	K
12	Siswa 12	2	2	3	2	1	10	K
	Rata-rata	2,58	2,17	4,25	2,83	1,42	13,25	

Tabel 2. Nilai Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh

No	Kode Siswa	Tes lari 40 meter	Tes gantung siku tekuk 30 detik	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 80 meter	Nilai	Kategori
1	Siswa 1	3	3	4	4	1	15	S
2	Siswa 2	4	4	4	3	3	18	B
3	Siswa 3	4	4	5	1	1	15	S
4	Siswa 4	4	3	5	4	3	19	B
5	Siswa 5	2	3	5	2	2	14	S
6	Siswa 6	4	4	4	3	4	19	B
7	Siswa 7	3	3	3	4	1	14	S
8	Siswa 8	2	2	4	1	1	10	K
9	Siswa 9	2	2	3	2	1	10	K
10	Siswa 10	3	3	5	2	2	15	S
11	Siswa 11	1	2	3	1	1	8	KS
12	Siswa 12	4	4	5	2	5	20	B
13	Siswa 13	2	2	3	2	1	10	K
14	Siswa 14	3	3	4	2	2	14	S
	Rata-rata	2,93	3	4,07	2,36	2	14,36	

1. Deskriptif Hasil Penilaian Kebugaran Jasmani

Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa pada masing-masing jenis kelamin, sesuai norma tes kebugaran jasmani Indonesia diperoleh data sebagai berikut:

1. Siswa putra Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh untuk masing-masing butir tes kebugaran jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir tes lari 40 meter, dan baring duduk dengan skor atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah pada tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, loncat tegak dan lari 100 meter dengan skor atau nilai 1.
2. Siswa putri Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh untuk masing-masing butir tes kebugaran jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah hanya pada butir tes baring duduk dengan skor atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah pada tes lari 40 meter, loncat tegak dan lari 80 meter dengan skor atau nilai 1.

Berikut disajikan deskripsi skor tertinggi, skor terendah, dan rata-rata tes kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh.

Tabel 3. Deskripsi Skor Tertinggi, Skor Terendah dan Rata-rata Tes Kebugaran Jasmani siswa Sekolah dasar Negeri 52 Banda Aceh

No	Jenis Tes	Skor Tertinggi		Skor Terendah		Rata-rata	
		Putra	Putri	Putra	Putri	Putra	Putri
1	Lari 40 m	5	4	1	1	2,58	2,93
2	Gantung siku tekuk	4	4	1	2	2,17	3

3	Baring duduk 30 detik	5	5	3	3	4,25	4,07
4	Loncat tegak	4	4	1	1	2,83	2,36
5	Lari 100 m/80 m	2	3	1	1	1,42	2

2. Analisis Diskriptif Persentase Tes Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh

Dengan menggunakan *analisis deskriptif persentase* diperoleh klasifikasi data atau kategori tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh: a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0%. b) kategori baik sebanyak 1 siswa dengan jumlah persentase 8,33%. c) kategori sedang sebanyak 6 siswa dengan jumlah persentase 50%. d) kategori kurang sebanyak 4 siswa dengan jumlah persentase 33,34%. e) kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa dengan jumlah persentase 8,33%.
2. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh: a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau dengan jumlah persentase 0%. b) kategori baik sebanyak 4 siswa dengan jumlah persentase 28,57%. c) kategori sedang sebanyak 6 siswa dengan jumlah persentase 42,86%. d) kategori kurang sebanyak 3 siswa dengan jumlah persentase 21,43%. e) kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa dengan jumlah persentase 7,14%.

Berikut disajikan deskripsi tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh.

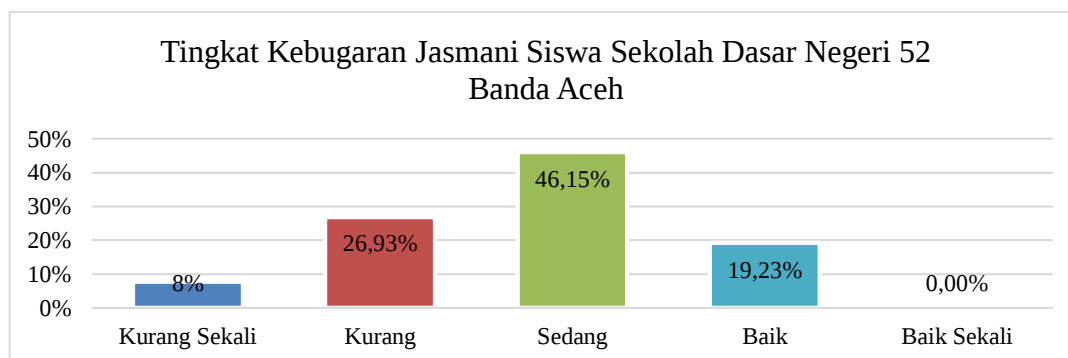
Tabel 4. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi		Keseluruhan	Persentase (%)		Keseluruhan
			Putra	Putri		Putra	Putri	
1	22 – 25	BS	0	0	0	0%	0%	0%
2	18 – 21	B	1	4	5	8,33%	28,57%	19,23%
3	14 – 17	S	6	6	12	50%	42,86%	46,15%
4	10 – 13	K	4	3	7	33,34%	21,43%	26,93%
5	5 – 9	KS	1	1	2	8,33%	7,14%	7,69%
	Jumlah		12	14	26	100%	100%	100%

Tabel di atas menunjukkan rekapitulasi hasil penelitian keseluruhan tentang gambaran tingkat kebugaran jasmani seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh sebagai berikut:

- Kategori baik sekali sebanyak 0 siswa, dengan persentase sebesar 0%.
- Kategori baik sebanyak 5 siswa dengan persentase sebesar 19,23%.
- Kategori sedang sebanyak 12 siswa dengan persentase sebesar 46,15%.
- Kategori kurang sebanyak 7 siswa dengan persentase sebesar 26,93%.
- Kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa dengan persentase sebesar 7,69%.

Tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh terlihat pada diagram di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Tingkat Kebugaran Siswa Sekolah Dasar Negeri 5 Banda Aceh

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase, diperoleh secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh, dari 26 siswa 0 siswa atau 0% berada ada kategori baik sekali, 5 siswa atau 19,235 siswa berada pada kategori baik, 12 siswa atau 46,15% berada pada kategori sedang, 7 siswa atau 26,93% siswa berada pada kategori kurang, dan 2 siswa atau 7,69% siswa berada pada kategori kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 52 Banda Aceh dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kemendikbudristek. (2022). *Panduan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Sekolah Dasar.
- Kuntaraf, Jonathan. (1992). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Advent Indonesia.
- Nurhayati, S., Ramadhan, R., & Arifin, Z. (2021). Perbedaan Kebugaran Jasmani Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 45–52.
- Paturusi, Achmad. (2012). *Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta

- Ridwan. (2015). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Rusli Lutan. (2001). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Rusli Lutan. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke-24*. Bandung: Alfabeta.
- Utari, A. (2007). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Anak Usia 12–14 Tahun*. Semarang: Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.