



Article History

Submitted : 20-11-2022
Accepted : 15-01-2023
Published : 30-04-2023.

SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV MI MUHAMMADIYAH DELEGTUKANG TAHUN AJARAN 2022/2023

Adetyo Andra Yuniarko ^{1*}, Mega Widya Putri ²

^{1,2}Universits Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan,
adetyok1@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas IV MIM delegtukang 2022/2023. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pendekatan survey tes. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas IV putra putri dengan jumlah 24 siswa di MIM delegtukang di Kecamatan wiradesa. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh, dimana semua populasi dijadikan sebagai sampel. Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Untuk mengetahui kebugaran jasmani pada siswa maka dilakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan analisis data, hasil tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri MIM deletukang 11 siswa termasuk dalam kategori sedang dengan prosentase 45,83%, 9 siswa termasuk dalam kategori kurang dengan prosentase 37,50%, 2 siswa termasuk dalam kategori baik dengan prosentase 8,33%, 2 siswa termasuk dalam kategori kurang sekali dengan prosentase 8,33%. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif prosentase, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas IV MIM delegtukang Kabupaten Pekalongan tahun ajaran 2022/2023 dalam kategori sedang dicapai sebanyak 11 siswa dengan jumlah prsentase 45,83%.

Kata kunci: Survey, kebugaran jasmani, kebugaran.

ABSTRACT

This study aims to determine the physical fitness of the fourth grade students of MIM delegtukang in pekalongan Regency academic year 2022/2023. This study uses quantitative approach with test survey technique. The population is 24 students infourth grade MIM delegtukang in Semen Sub-district. Sampling technique in this research uses saturated sample technique, where all population used as sample. The research instrument in this research uses test and measurement. To know the physical fitness of the students the researchers performed the Tests of Physical Fitness Indonesia (TKJI). Data analysis, the results of the physical fitness level of elementary school students MIM delegtukang, there were 11 or 45,83% students who were included in the medium category, 9 or 37,50% students were included in the poor category, 2 or 8,33% students were included in both categories with percentage of, 2 or 8,33% students were included in the category of the least ones. According to the research results and percentage descriptive analysis, it can be concluded that physical fitness of fourth grade students of MIM deletukang 2016/2017 school year in the category medium reached as many as 11 or 45,83% students.

Keywords: Survey, physical fintess, fitness.



PENDAHULUAN

Saat ini pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam mewujudkan tujuan pendidikan. According to the results of the Eurydice Report on physical education and sports in Europe (EACEA, 2013), all European countries recognize the importance of physical education at school. Menurut hasil Laporan Eurydice tentang pendidikan jasmani dan olahraga di Eropa (EACEA, 2013), semua negara Eropa menyadari pentingnya pendidikan jasmani di sekolah. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup (Hanief dan Sugito, 2015). Olahraga jasmani merupakan gerak psikomotorik manusia yang kompleks. Meningkatnya kesehatan badan identik dengan meningkatnya kebugaran jasmani, dimana dalam tubuh yang sehat tentu akan berpengaruh terhadap tercipta kesehatan jiwa, oleh karena itu agar menjadi insan yang utuh secara lahiriah maka kesehatan jasmani dan rohani harus di miliki oleh setiap individu, agar dapat hidup seimbang dan berjalan dengan tujuan hidup yang diharapkan.

Menurut Depdikbud, (1997:52), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Jadi, dapat diartikan kebugaran jasmani kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan. Kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler. Kebugaran jasmani siswa yang baik akan menjamin kesiapan siswa dalam melaksanakan tugas sehari – hari dan selalu menapakkan penampilan yang optimal. Agar kebugaran jasmani tetap terjaga, maka harus ditanamkan sejak dini mungkin dari pendidikan dasar, baik di rumah maupun di sekolah. Sebab perilaku kebugaran jasmani merupakan kondisi dan kebiasaan yang membutuhkan ketekunan dan usaha yang keras. Pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah dasar hendaknya dapat membentuk ketrampilan dasar bagi anak – anak Sekolah Dasar. Melalui berbagai bentuk ketrampilan gerak dasar akan dapat meningkatkan aktivitas dan pengembangan kemampuan anak.

Kebugaran jasmani bagi perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dibutuhkan. Pada usia sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik jasmani maupun rohani. Anak usia sekolah dasar memiliki aktifitas yang tinggi dalam kehidupan sehari – hari. Sehingga kebugaran jasmani bagi anak sekolah dasar adalah memberi manfaat bagi si anak untuk: 1) meningkatkan aktifitas bermain, 2) meningkatkan motivasi dalam diri anak (intrinsik), 3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta 4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik (Ibrahim, 2001:41).

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. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sebagai akibat latihan fisik yang teratur, dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi – fungsi kognitif, seperti (1) kemampuan mengingat, (2) memecahkan masalah angka – angka, (3) kecermatan (Ibrahim, 2001:59).

MIM delegtukang terletak di desa petukangan Kecamatan wiradesa Kabupaten Pekalongan. Sekolah Dasar Negeri Puhrubuh I terletak di zona suburban fringe, yaitu wilayah peralihan kota dan desa. Sedangkan MI Mambaul hikam wilayahnya terletak di pedesaan (rural). Oleh karena itu, hal tersebut merupakan suatu kondisi yang menarik untuk dikaji tentang tingkat kebugaran jasmani siswa



Sekolah Dasar. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa MIM delectugang, perlu di adakan suatu penelitian secara obyektif. Obyek penelitian adalah seluruh siswa kelas IV di MIM delectugang di Kabupaten Pekalongan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV MIM delectugang di Kabupaten Pekalongan yang terdiri dari 24 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah sampel jenuh. Menurut Sugiyono (2001:16) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 10 – 12 tahun (Mendiknas, 2010). Teknik yang dipakai dalam analisis data penelitian adalah menggunakan statistik diskriptif dengan metode diskriptif presentase, dengan pengelompokan kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Adapun rumus untuk analisis deskriptif presentase (DP) adalah:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

DP : skor yang diharapkan

N : jumlah skor maksimum

n : jumlah skor yang diperoleh (Hanief dan Himawanto, 2017)

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil

1. Deskriptif Hasil Penilaian Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV MIM delectugang Kecamatan Wiradesa Kabupaten pekalongan Tahun Pelajaran 2022/2023.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pada masing-masing kelompok dan jenis kelamin, pada berbagai tingkatan sesuai norma tes kebugaran jasmani Indonesia tahun 2010 diperoleh data sebagai berikut :

- a. Siswa Putra kelas IV MIM delectugang Kecamatan wiradesa Kabupaten pekalongan tahun pelajaran 2022/2023 untuk masing-masing tes kebugaran jasmani menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir baring duduk dengan skor 23 kali atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah lari 600 m dengan skor 4'32" atau nilai 1.
- b. Siswa Putri kelas IV MIM delectugang Kecamatan wiradesa Kabupaten pekalongan tahun pelajaran 2022/2023 untuk masing-masing tes kebugaran jasmani menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir tes lari 40 m dengan skor 6,6" atau nilai 5, gantung siku tekuk dengan skor 57" atau nilai 5 dan baring duduk dengan skor 27 kali atau
- c. nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah lari 600 m dengan skor 4'56" atau nilai 1.



Tabel 1 Deskripsi Skor Tertinggi, Skor Terendah, dan Rata – rata Tes Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri Puhrubuh I Kecamatan Semen Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2022/2023

No	Jenis Tes	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rata-Rata
1	Lari 40 m	6,6"	10,0"	7,81"
2.	Gantung siku tekuk	57"	3"	14,25"
3.	Baring duduk 30 detik	27 kali	13 kali	19 kali
4.	Loncat tegak	35 cm	20 cm	29 cm
5.	Lari 600 m	2'50"	4'56"	3'52"

(Sumber: Data Penelitian)

2. Deskriptif Hasil Penilaian Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV MIM Delegtukang Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2022/2023
 - a. Siswa Putra kelas IV MIM Delegtukang Kabupaten Pekalongan tahun pelajaran 2022/2023 untuk masing-masing tes kebugaran jasmani menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir gantung siku tekuk dengan skor 60" atau nilai 5 sedangkan skor terendah adalah pada butir lari 600 m dengan skor 8'58" atau nilai 1.
 - b. Siswa Putri kelas IV MIM Delegtukang Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan tahun pelajaran 2022/2023 untuk masing-masing tes kebugaran jasmani menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir baring duduk dengan skor 28 kali atau nilai 5 dan gantung siku tekuk dengan skor 57" atau nilai 5 sedangkan skor terendah adalah pada butir lari 600 m dengan skor 8'58" atau nilai 1.

Tabel 2 Deskripsi Skor Tertinggi, Skor Terendah, dan Rata – rata Tes Kebugaran Jasmani Siswa MIM Delegtukang Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2022/2023

No	Jenis Tes	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rata-Rata
1	Lari 40 m	6,94"	9,2"	7,63"
2.	Gantung siku tekuk	60"	3"	24"
3.	Baring duduk 30 detik	28 kali	10 kali	18 kali
4.	Loncat tegak	36 cm	15 cm	28 cm
5.	Lari 600 m	2'49"	8'58"	4,18"

(Sumber: Data Penelitian)

3. Analisis Diskriptif Prosentase Tes Kebugaran Jasmani Kelas IV MIM Delegtukang Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2022/2023.

Dengan menggunakan analisis deskriptif prosentase diperoleh klasifikasi data atau kategori tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV atas MIM Delegtukang Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2022/2023 sebagai berikut:

- a. Untuk siswa kelas IV MIM Delegtukng Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2022/2023: kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0% . Kategori baik sebanyak 1 siswa dengan persentase 8,33% . Kategori Sedang sebanyak 5 siswa dengan jumlah persentase 41,67%. Kategori Kurang sebanyak 5 siswa dengan jumlah persentase 41,67%. Kategori Kurang Sekali sebanyak 1 siswa dengan



persentase 8,33%.

- b. Untuk siswa kelas IV MIM delegtukang Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2022/2023: kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dengan persentase 0%. Kategori baik sebanyak 1 siswa dengan persentase 8,33%. Kategori sedan sebanyak 6 siswa dengan persentase 50,00%. Kategori kurang sebanyak 4 siswa dengan persentase 33,33%. Kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa dengan persentase 8,33 %.

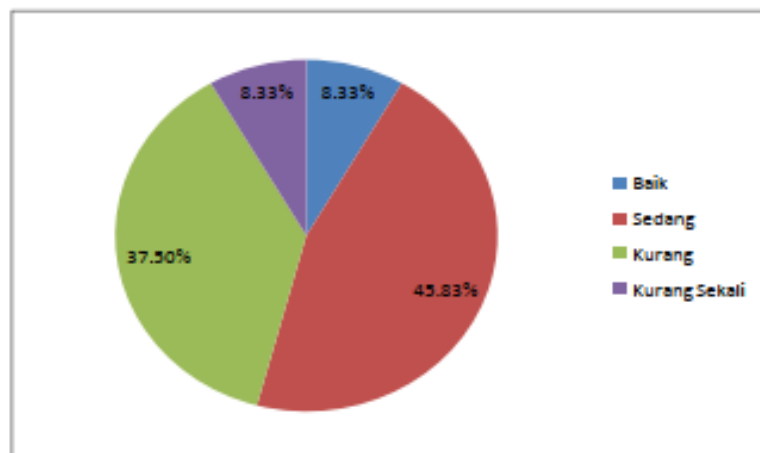
Tabel 3 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV MIM delegtukang Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2022/2013.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2.	18-21	Baik (B)	3"	8,33%
3.	14-17	Sedang (S)	10 kali	45,83%
4.	10-13	Kurang (K)	15 cm	37,50%
5.	05-09	Kurang Sekali (KS)	8'58"	8,33%
$\Sigma f = 24$				100%

(Sumber: Data Penelitian)

Tabel 3 menunjukkan rekapitulasi hasil penelitian keseluruhan tentang gambaran tingkat kebugaran jasmani seluruh siswa kelas IV MIM delegtukang Kecamatan wiradesa Kabupaten pekalongan Tahun Pelajaran 2022/2023 sebagai berikut :

- Kategori baik sekali sebanyak 0 siswa, jumlah prosentase 0%.
- Kategori baik sebanyak 2 siswa, jumlah prosentase 8,33%.
- Kategori sedang sebanyak 11 siswa, jumlah prosentase 45,83%.
- Kategori kurang sebanyak 9 siswa, jumlah prosentase 37,50%.
- Kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa, 8,33%.



Gambar 1 Diagram Prosentase Tigkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri Puhruhuh I dan MI Mambaul Hikam Kecamatan Semen Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017.

(Sumber: Data Penelitian)



Pembahasan

Pencapaian hasil tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV MIM delegtukang Kecamatan wiradesa Kabupaten pekalongan tahun pelajaran 2022/2023 masih dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berdasarkan pendapat Dangsina Moeloek dalam bukunya “Kesehatan Olahraga” yang memperngaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang ada 5 faktor, yaitu:

- a. Faktor makanan dan gizi
- b. Faktor tidur dan istirahat
- c. Faktor kebiasaan hidup sehat
- d. Faktor latihan dan olahraga
- e. Faktor lingkungan

Berdasarkan pendapat tersebut, maka pencapaian hasil tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas atas Sekolah MIM delegtukang Kecamatan wiradesa Kabupaten pekalongan tahun pelajaran 2022/2023 adalah sebagai berikut:

- a. Untuk kategori Baik Sekali (BS), tak satupun siswa mencapai kategori baik sekali. Hal ini dikarenakan tak seorang siswa pun yang terbina dalam kegiatan/aktifitas olahraga secara khusus, seperti masuk klub olahraga.
- b. Untuk kategori Baik (B), dicapai sebanyak 2 siswa. Dalam kenyataannya, para siswa setelah jam sekolah setiap sore melakukan aktivitas olahraga seperti bersepeda dan mengikuti ekstra kulikuler olahraga di sekolah.
- c. Untuk kategori Sedang (S), dicapai sebanyak 11 siswa. Hal ini dikarenakan di luar jam sekolah mereka hanya mengikuti ekstrakulikuler olahraga di sekolah saja, selebihnya mengikuti kegiatan les atau hanya bermain-main pada sore hari disekitar tempat tinggalnya.
- d. Untuk kategori Kurang (K), dicapai sebanyak 9 siswa. Mereka yang termasuk dalam kategori kurang ini hanya beberapa anak saja yang mengikuti kegiatan ekstrakulikuler olahraga di sekolah, diantaranya mereka banyak yang mengikuti kegiatan les atau Sekolah Taman Pendidikan Qur'an (TPQ) pada sore hari, mereka banyak duduk dari pada aktifitas geraknya.
- e. Untuk kategori Kurang Sekali (KS), dicapai sebanyak 2 siswa. Hal ini dikarenakan kondisi badan siswa sebagian ada yang kegemukan sehingga mempengaruhi kelincahan dan kecepatan gerak. Aktifitas fisik dan olahraga mereka di luar jam sekolah juga kurang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif presentase, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas IV Sekolah MIM delegtukag Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2022/2023 dalam kategori sedang.



DAFTAR PUSTAKA

- A'la, F., Candra, J., Rahmalia, A., & Gemael, Q. A. (2022). Pendampingan Dan Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak-Anak Diwilayah Karang Taruna Marga Mulya Dengan Menggunakan Teknologi Light Emitting Diode (Led) Di Masa Covid 19. *Jurnal Pengabdian Olahraga Singaperbangsa*, 2(01), 6-16.
- Dekdikbud, 1997. *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*: Pusegjas Jakarta.
- European Commission/EACEA/Eurydice (2013). *Physical Education and Sport at School in Europe*. Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Hanief, Yulingga Nanda and Sugito. "Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional." *Jurnal SPORTIF* 1.1 (2015): 60-73.
- Hanief, Yulingga Nanda dan Himawanto, Wasis. 2017. *Statistik Pendidikan*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Gemael, Q. A., & Aminudin, R. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika Universitas Singaperbangsa Karawang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(1), 32-42.
- Ibrahim Rusli, 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*, Jakarta : Depdiknas.
- Izzuddin, D. A., Gemael, Q. A., & Fauzi, S. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Keterampilan Passing Dalam Pembelajaran Sepak Bola Kelas Vii Di Smpn 1 Purwasari. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 3(1), 7-12.
- Izzuddin, D. A., Gemael, Q. A., Dewi, R. R. K., & Permana, R. A. (2022). Pengaruh Latihan Lari Interval Terhadap Vo2max Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Singaperbangsa Karawang. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (Joker)*, 2(2), 93-99.
- Kardianto, K., Aminudin, R., & Izzuddin, D. A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di Sman 1 Cariu. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 28-37.
- Khoirullah, K., Nugroho, S., Afrinaldi, R., & Izzuddin, D. A. (2021). Survey Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Siswa Smp Negeri 1 Pakisjaya Khoirullah. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(8), 377-382.
- Kurniawan, F., Gustiawati, R., Afrinaldi, R., Gemael, Q. A., & Izzuddin, D. A. (2021). Needs Analysis Of Master Program Of Physical Education At Singaperbangsa Karawang University. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(4), 694-700.
- Mendiknas, 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun*, Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi
- Nugraha, N. E., & Izzuddin, D. A. (2021). Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Jatisari Kabupaten Karawang. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (Joker)*, 1(1), 41-52.
- Sugiyono. 2001. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Cv Alfabeta.
- Syaiffudin, M. F. G., & Shulton Maulana Alaudin, Q. A. *Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Prestasi*.
- Vamos, Ágnes Dan Tamas Doczi. "Everyday Physical Education: Functional And Dysfunctional Consequences In Hungarian Public Education" *Physical Culture And Sport. Studies And Research*, 67.1 (2015): 20-30. Retrieved 16 November 2017, From Doi:10.1515/Pcssr-2015-0020.b