

## Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 04 Panca Jaya Kabupaten Mesuji

Anwar Setiawan<sup>1✉</sup>, & Ajo Sutarjo<sup>2</sup>

<sup>1✉</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, anwar.setiawan@upi.edu, Orcid ID: [0009-0000-9780-3405](https://orcid.org/0009-0000-9780-3405)

<sup>2</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, ajo\_upiserang@upi.edu, Orcid ID: [0009-0004-5073-2821](https://orcid.org/0009-0004-5073-2821)

### Article Info

#### History Articles

Received:

Apr 2023

Accepted:

Feb 2024

Published:

Sep 2024

### Abstract

Health maintenance is very important to do. The more health is maintained is shown by the better a person's physical fitness. Physical fitness is a supporting factor for carrying out daily activities. Therefore, physical fitness is very important for anyone, especially for athletes and elementary school students. Based on the description above, this research was conducted with the aim of seeing the level of physical fitness at SD Negeri 04 Panca Jaya Mesuji Regency. The method used in this study was descriptive qualitative and the population in this study were class V students at SD Negeri 04 Panca Jaya, totalling 32 students. In collecting data, researchers used Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) instruments. The level of physical fitness of Class V students of SDN 4 Panca Jaya Mesuji Regency is mostly in the moderate category as many as 15 students (46.87%), less category as many as 11 students (34.37%), good category as many as 5 students (15.62%), very less category 1 student (3.12%), and no one is in the excellent category. Thus it can be concluded that the level of physical fitness of fifth grade students of SD Negeri 04 Panca Jaya Mesuji Regency is moderate. This finding can be the basis for the development and improvement of physical fitness programmes by teachers and schools in general. The practical implication of this research can be used by teachers as an assistance to the running programme as well as a talent search.

### Keywords:

Physical Fitness Level, Fifth-Grade Students, Elementary School

### How to cite:

Setiawan, A., & Sutarjo, A. (2024). Kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 04 Panca Jaya Kabupaten Mesuji. *Didaktika*, 4(3), 225-236.

---

## Info Artikel

### Riwayat Artikel

Dikirim:  
Apr 2023  
Diterima:  
Feb 2024  
Diterbitkan:  
Sep 2024

## Abstrak

Pemeliharaan kesehatan sangat penting untuk dilakukan. Semakin terjaga kesehatan ditunjukkan dengan semakin baiknya kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani menjadi faktor pendukung untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Olehebab itu, kebugaran jasmani sangat penting bagi siapapun terutama bagi seorang atlet dan siswa sekolah dasar. Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat tingkat kebugaran jasmani di SD Negeri 04 Panca Jaya Kabupaten Mesuji. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dan populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V di SD Negeri 04 Panca Jaya yang berjumlah 32 siswa. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan instrumen TKJL. Tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas V SDN 4 Panca Jaya Kabupaten Mesuji sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 15 siswa (46,87%), kategori kurang sebanyak 11 siswa (34,37%), kategori baik sebanyak 5 siswa (15,62%), kategori kurang sekali 1 siswa (3,12%), dan tidak ada yang berada dalam kategori baik sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bawa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 04 Panca Jaya Kabupaten Mesuji adalah sedang. Temuan ini dapat menjadi dasar pengembangan dan program peningkatan kebugaran jasmani oleh guru dan juga sekolah secara umum. Implikasi praktis penelitian ini dapat digunakan guru sebagai pendampingan program berjalan sekaligus pencarian bakat.

---

## Kata Kunci:

Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa Kelas V, Sekolah Dasar

---

## Cara mengutip:

Setiawan, A., & Sutarjo, A., (2024). Kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 04 Panca Jaya Kabupaten Mesuji. *Didaktika*, 4(3), 225-236.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat. Seperti pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, dan strategi permainan olahraga serta nilai-nilai sportivitas, kejujuran, kerja sama, 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.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Faidillah, 2006). Kebugaran jasmani juga diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang (Komaini, 2017). Kesegaran jasmani merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Hardiansyah, 2017).

Upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani yang teratur dan terarah pada dasarnya merupakan bagian dari pola hidup yang berkembang karena proses pendidikan dan pembudayaan. Oleh karena itu, pentingnya upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani sebagai bagian integral meningkatkan kualitas hidup manusia dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan pembudayaan. Melalui proses tersebut diharapkan timbul sikap dan kesadaran dari setiap individu untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmaninya, sehingga menjadi kebiasaan dan kebutuhan hidupnya. Untuk mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani, penting untuk mengikuti program latihan yang teratur, mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, dan menjaga gaya hidup yang sehat. Penting untuk diingat bahwa kebugaran jasmani bukan hanya tentang memiliki tubuh yang atletis dan sehat, tetapi juga tentang memiliki kondisi fisik dan mental yang baik.

Pentingnya kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan sudah tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kebugaran jasmani akan semakin baik. Kebugaran jasmani yang baik dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari (Suharjana, 2013). Demikian bahwa kebugaran mempunyai peranan penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari seseorang. Oleh karena itu siswa sekolah dasar selayaknya memiliki kebugaran jasmani yang baik agar mampu melakukan aktivitas sehari-harinya dengan baik pula.

Berdasarkan hasil observasi serta wawancara dengan kepala sekolah dan sebagian siswa Kelas V SD Negeri 04 Panca Jaya pada tanggal 21 November 2022, dijumpai beberapa hal terkait kebugaran jasmani, seperti sebagian siswa kelas V di SDN 04 Panca Jaya cepat merasa lelah saat mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), belum ada data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa dan kurangnya kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga yang disebabkan kurangnya fasilitas yang terdapat di sekolah.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk melakukan aktivitas pekerjaan tidaklah sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan (Erliana & Hartoto, 2019). Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebutuhan jasmani sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kebugaran jasmani yang dibutuhkan.

Berdasarkan data di atas, pada umumnya kondisi kebugaran jasmani yang baik dapat menunjang aktivitas sehari-hari, pada pelajar tentunya berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar di sekolah. Siswa yang mampu mengadaptasi segala beban fisik yang diterima untuk mencapai produktivitas/prestasi belajar yang optimal. Adapun kualitas kemampuan jasmani untuk dapat mengadaptasi beban yang diterima dapat tercermin dari tingkat kebugaran jasmani. Selain itu aktivitas anak di sekolah dan di luar sekolah juga berbeda-beda, dengan keadaan tersebut maka tingkat kebugaran jasmani anak sangat beraneka ragam. Hal ini terbukti ketika pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Ada sebagian anak yang baru melakukan aktifitas sebentar sudah lelah, mengeluh, tetapi ada juga anak yang masih bisa mengikuti pembelajaran di sekolah sampai jam sekolah yang ditetapkan tanpa mengalami kelelahan dan rasa kantuk (Griwijoyo et al., 2007).

Pentingnya kebugaran jasmani yang harus dimiliki anak, mewajibkan seluruh sekolah harus selalu mengukur tingkat kebugaran jasmani anak (Habibullah 2020). Sehingga dengan hasil tersebut kebugaran anak dapat terus terpantau dengan baik, efektif, dan efisien. Dalam menjaga kesehatan dan usaha meningkatkan kebugaran jasmani maka merupakan faktor penting yang harus diperhatikan (Sepriadi et al., 2017).

Peneliti tertarik melakukan penelitian ini agar dapat melihat bagaimana kondisi kebugaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri 04 Panca Jaya Kabupaten Mesuji. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V di SD Negeri 04 Panca Jaya Kabupaten Mesuji agar kedepannya hasil temuan yang didapatkan dapat dijadikan sebagai bahan perhatian yang serius dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

## **METODOLOGI**

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Metode ini penulis gunakan dengan tujuan agar peneliti dapat membuat sebuah gambaran atau deskripsi secara faktual dan akurat mengenai fakta keadaan kebugaran jasmani pada siswa. Berdasarkan pada jenis permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun. Dari data yang sudah terkumpul kemudian dikonversikan ke dalam tabel kategori tes kebugaran jasmani Indonesia dan dianalisis dengan cara deskriptif persentase untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 04 Panca Jaya Kabupaten Mesuji.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa-siswi SD Negeri 04 Panca Jaya kabupaten Mesuji Provinsi Lampung. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 4 Panca Jaya berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 14 laki-laki dan 18 perempuan.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang diterbitkan oleh Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010 kelompok umur 10-12 tahun. Butir tes terdiri dari tes kekuatan otot perut, tes kekuatan otot paha, tes kekuatan otot lengan, tes kecepatan, dan tes daya tahan. Teknik tes praktik atau perbuatan dan pengukuran menjadi teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini. Seluruh rangkaian tes secara urut sesuai dengan petunjuk pelaksanaan tes dijalani oleh seluruh sampel. Hasil penjumlahan skor yang diperoleh dari kelima tes tersebut akan digunakan untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa menggunakan norma dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2010 yang dikeluarkan oleh Departemen Pendidikan Nasional usia 10-12 tahun.

Setelah peneliti mendapatkan data yang mengacu pada setiap instrumen tes, maka peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif. Peneliti

menggunakan teknik analisis deskriptif ini agar dapat mendeskripsikan data yang telah terkumpul sehingga terdapat kesimpulan yang bersifat khusus untuk ruang lingkup siswa kelas V SD Negeri 04 Panca Jaya Kabupaten Mesuji dan tidak berlaku untuk umum.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Profil Sekolah dan Responden

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2023 semester genap tahun ajaran 2022/2023 di SD Negeri 04 Panca Jaya, berlokasi di Jl. Belibis, Desa Mukti Karya, Panca Jaya, Mesuji, Lampung. SD Negeri 04 Panca Jaya adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SD di Mukti Karya, Kec. Panca Jaya, Kab. Mesuji, Lampung, kode pos 34698. Dalam menjalankan kegiatannya, SD Negeri 04 Panca Jaya berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Fasilitas SD Negeri 04 Panca Jaya memiliki 8 gedung diantaranya 2 gedung kelas untuk belajar siswa, 1 ruang kantor guru dan kepala sekolah, 2 mess/tempat tinggal, 1 gedung perpustakaan, 1 gedung UKS, dan musala serta tersedia listrik yang berasal dari PLN. SD Negeri 04 Panca Jaya menyediakan akses internet Telkomsel Flash untuk mendukung kegiatan belajar mengajar. Pembelajaran di SD Negeri 04 Panca Jaya dimulai pada Pagi dan berlangsung 5 hari dalam seminggu. SD Negeri 04 Panca Jaya memiliki akreditasi A, berdasarkan sertifikat 123/BAP-SM/12-LPG/2016.

Terdapat dua kelas paralel untuk kelas V SD Negeri Panca Jaya. Di kelas V A berjumlah 21 siswa, yang terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan. Sedangkan untuk kelas V B berjumlah 11 siswa, yang terdiri dari 4 siswa laki-laki dan 7 siswa perempuan. Demikian secara keseluruhan jumlah kelas V SD Negeri 04 Panca Jaya adalah 32 siswa.

### Deskripsi Data dan Penelitian

Siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan tes. Adapun untuk gambaran mengenai Variabel Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas V SD Negeri 04 Panca Jaya dapat dilihat dari tabulasi nilai responden pada tabel-tabel berikut ini:

#### Lari 40 meter

Hasil penelitian tes lari 40 meter dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin. Hasil penelitian lari 40 meter untuk siswa putra dan siswa putri kelas V SD Negeri 04 Panca Jaya sebagai berikut:

**Tabel 1.** Tabulasi Nilai Kebugaran Jasmani Siswa pada Tes Lari 40 Meter Putra

	Nilai	Frekuensi	Presentase
5	s.d - 6.3"	2	14,28%
4	6.4" - 6.9"	4	28,57%
3	7.0" - 7.7"	8	57,14%
2	7.8" - 8.8"	0	0%
1	8.9" - dst	0	0%
	<b>Jumlah</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 1 menyatakan sebanyak 14,28% atau 2 siswa mendapatkan nilai 5 dengan catatan waktu <6,3 detik, sebanyak 28,57% atau 4 siswa mendapatkan nilai 4 dengan catatan waktu 6.4 - 6.9 detik, sebanyak 57,14% atau 8 siswa mendapatkan nilai 3 dengan catatan waktu 7.0 - 7.7 detik dan tidak ada siswa yang mendapatkan nilai 2 dan 1.

**Tabel 2.** Tabulasi Nilai Kebugaran Jasmani Siswa pada Tes Lari 40 Meter Putri

	Nilai	Frekuensi	Presentase
5	s.d - 6.7"	1	5,55%
4	6.8" - 7.5"	6	33,33%
3	7.6" - 8.3"	5	27,77%
2	8.4" - 9.3"	6	33,33%
1	9.7" – dst	0	0%
	<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 2 menyatakan sebanyak 5,55% atau 1 siswa mendapatkan nilai 5 dengan catatan waktu <6.7 detik, sebanyak 33,33% atau 6 siswa mendapatkan nilai 4 dengan catatan waktu 6.8 - 7.5 detik, sebanyak 27,77% atau 5 siswa mendapatkan nilai 3 dengan catatan waktu 7.6 - 8.3 detik, sebanyak 33,33% atau 6 siswa mendapatkan nilai 2 dengan catatan waktu 8.4 - 9.3 detik, dan tidak ada siswa yang mendapatkan nilai 1 dalam tes ini.



**Gambar 1.** Bentuk Tes Lari 40 Meter

### ***Gantung Siku Tekuk (Pull Up)***

Hasil penelitian tes gantung siku tekuk (*pull up*) dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin. Demikian diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 3.** Tabulasi Nilai Kebugaran Jasmani Siswa pada Tes Gantung Siku Tekuk (*Pull Up*) Putra

	Nilai	Frekuensi	Presentase
5	51" ke atas	0	0%
4	31" - 50"	1	7,14%
3	15" - 30"	7	50%
2	5" - 14"	5	35,71%
1	4" dst	1	7,14%
	<b>Jumlah</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 3 menyatakan sebanyak 7,14% atau 1 siswa mendapatkan nilai 4 dengan catatan waktu 31 - 50 detik, sebanyak 50% atau 7 siswa mendapatkan nilai 3 dengan catatan waktu 15 - 30 detik, sebanyak 35,71% atau 5 siswa mendapatkan nilai 2 dengan catatan waktu 5 - 14 detik, sebanyak 7,14% atau 1 siswa mendapatkan nilai 1 dengan catatan waktu <4 detik, dan tidak ada siswa yang mendapatkan nilai 5 dalam tes ini.

**Tabel 4.** Tabulasi Nilai Kebugaran Jasmani Siswa pada Tes Gantung Siku Tekuk (*Pull Up*) Putri

	Nilai	Frekuensi	Presentase
5	40" ke atas	0	0%
4	20" - 39"	0	0%
3	8" - 19"	6	33,33%
2	2" - 7"	9	50%
1	0" - 1"	3	16,66%
	<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 4 menyatakan sebanyak 33,33% atau 6 siswa mendapatkan nilai 3 dengan catatan waktu 8 - 19 detik, sebanyak 50% atau 9 siswa mendapatkan nilai 2 dengan catatan waktu 2 - 7 detik, sebanyak 16,66% atau 1 siswa mendapatkan nilai 1 dengan catatan waktu 0 - 1 detik dan tidak ada siswa yang mendapatkan nilai 4 dan 5 dalam tes ini.



**Gambar 2.** Bentuk Tes Gantung Siku Tekuk (*Pull Up*)

### ***Baring Duduk (Sit Up) 30 Detik***

Hasil penelitian tes baring duduk (*sit up*) 30 detik dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin. Demikian diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 5.** Tabulasi Nilai Kebugaran Jasmani Siswa pada Tes Baring Duduk (*Sit Up*) 30 Detik Putra

	Nilai	Frekuensi	Presentase
5	23 ke atas	1	7,14%
4	18 - 22	10	71,42%
3	12 - 17	3	21,42%
2	4 - 11	1	7,14%
1	0 - 3	0	0%
	<b>Jumlah</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 5 menyatakan sebanyak 7,14% atau 1 siswa mendapatkan nilai 5 dengan hasil >23 kali, sebanyak 71,42% atau 10 siswa mendapatkan nilai 4 dengan hasil 18 - 22 kali, sebanyak 21,42% atau 3 siswa mendapatkan nilai 3 dengan hasil 12 - 17 kali, sebanyak 7,14% atau 1 siswa mendapatkan nilai 2 dengan hasil 4 - 11 kali, dan tidak ada siswa yang mendapatkan nilai 1 dalam tes ini.

**Tabel 6.** Tabulasi Nilai Kebugaran Jasmani Siswa pada Tes Baring Duduk (*Sit Up*) 30 Detik Putri

	Nilai	Frekuensi	Presentase
5	20 ke atas	2	11,11%
4	14 – 19	6	33,33%
3	7 – 13	7	38,88%
2	2 – 6	3	16,66%
1	0 – 1	0	0%
	<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 6 menyatakan sebanyak 11,11% atau 2 siswa mendapatkan nilai 5 dengan hasil >20 kali, sebanyak 33,33% atau 6 siswa mendapatkan nilai 4 dengan hasil 14 - 19 kali, sebanyak 38,88% atau 7 siswa mendapatkan nilai 3 dengan hasil 7 - 13 kali, sebanyak 16,66% atau 3 siswa mendapatkan nilai 2 dengan hasil 2 - 6 kali, dan tidak ada siswa yang mendapatkan nilai 1 dalam tes ini.



**Gambar 3.** Bentuk Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

### ***Loncat Tegak (Vertical Jump)***

Hasil penelitian tes loncat tegak (*vertical jump*) dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin. Demikian diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

**Tabel 7.** Tabulasi Nilai Kebugaran Jasmani Siswa pada Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*) Putra

	Nilai	Frekuensi	Presentase
5	46 ke atas	0	0%
4	38 – 45	4	28,57%
3	31 – 37	7	50%
2	24 – 30	3	21,42%
1	23 dst	0	0%
	<b>Jumlah</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 7 menyatakan sebanyak 28,57% atau 4 siswa mendapatkan nilai 4 dengan hasil capaian 38 - 45 cm, sebanyak 50% atau 7 siswa mendapatkan nilai 3 dengan hasil capaian 31 - 37 cm, sebanyak 21,42% atau 3 siswa mendapatkan nilai 2 dengan hasil capaian 24 - 30 cm dan tidak ada siswa yang mendapatkan nilai 5 dan 1 dalam tes ini.



**Tabel 8.** Tabulasi Nilai Kebugaran Jasmani Siswa pada Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*) Putri

	Nilai	Frekuensi	Presentase
5	42 ke atas	0	0%
4	34 – 41	2	11,11%
3	28 – 23	5	27,77%
2	21 – 27	11	61,11%
1	20 dst	0	0%
	<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 8 menyatakan sebanyak 11,11% atau 2 siswa mendapatkan nilai 4 dengan hasil capaian 34 - 41 cm, sebanyak 27,77% atau 5 siswa mendapatkan nilai 3 dengan hasil capaian 28 - 33 cm, sebanyak 61,11% atau 11 siswa mendapatkan nilai 2 dengan hasil capaian 21 - 27 cm dan tidak ada siswa yang mendapatkan nilai 5 dan 1 dalam tes ini.

#### **Lari 600 Meter**

Hasil penelitian tes lari 600 meter putra dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin, hasil penelitian lari 600 meter putra untuk siswa putra dan siswa putri kelas V SD Negeri 04 Panca Jaya Kecamatan Panca Jaya Kabupaten Mesuji diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

**Tabel 9.** Tabulasi Nilai Kebugaran Jasmani Siswa pada Tes Lari 600 Meter Putra

	Nilai	Frekuensi	Presentase
5	S.d - 2'19"	1	7,14%
4	2'20" - 2'30"	4	28,57%
3	2'31" - 2'45"	4	28,57%
2	2'46 - 3.44"	5	35,71%
1	S.d - 3'45"	0	0%
	<b>Jumlah</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 9 menyatakan sebanyak 7,14% atau 1 siswa mendapatkan nilai 5 dengan catatan waktu <2.19 menit, sebanyak 28,57% atau 4 siswa mendapatkan nilai 4 dengan catatan waktu 2.20 - 2.30 menit, sebanyak 28,57% atau 4 siswa mendapatkan nilai 3 dengan catatan waktu 2.31 - 2.45 menit, sebanyak 35,71% atau 5 siswa mendapatkan nilai 2 dengan catatan waktu 2.46 - 3.44 menit, dan tidak ada siswa yang mendapatkan nilai 1 dalam tes ini.

**Tabel 10.** Tabulasi Nilai Kebugaran Jasmani Siswa pada Tes Lari 600 Meter Putri

	Nilai	Frekuensi	Presentase
5	S.d - 2'32"	0	0%
4	2'23" - 2'54"	2	11,11%
3	2'55 - 3'28"	5	27,77%
2	3'29" - 4'22"	11	61,11%
1	4'23" dst	0	0%

<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>
---------------	-----------	-------------

Berdasarkan Tabel 10 menyatakan sebanyak 11,11% atau 2 siswa mendapatkan nilai 4 dengan catatan waktu 2.23 - 2.54 menit, sebanyak 27,77% atau 5 siswa mendapatkan nilai 3 dengan catatan waktu 2.55 - 3.28 menit, sebanyak 61,11% atau 11 siswa mendapatkan nilai 2 dengan catatan waktu 3.29 - 4.22 menit dan tidak ada siswa yang mendapatkan nilai 5 dan 1 dalam tes ini.



**Gambar 4.** Bentuk Tes Lari 600 Meter

### **Rekapitulasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V SD Negeri 04 Panca Jaya**

Hasil penelitian masing-masing tes pengukuran di atas maka diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 04 Panca Jaya secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 11.** Rekapitulasi Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 04 Panca Jaya

Klasifikasi	Kelas Va		Jumlah	Presentase
	Putra	Putri		
Baik Sekali	0	0	0	0%
Baik	2	3	5	15,62%
Sedang	10	5	15	46,87%
Kurang	2	9	11	34,37%
Kurang Sekali	0	1	1	3,12%
<b>Jumlah Total</b>			<b>32</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 11 tentang Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 04 Panca Jaya, yaitu sebanyak 15,62% atau 5 siswa masuk dalam kategori Baik (B), sebanyak 46,87% atau 15 siswa masuk dalam kategori Sedang (S), sebanyak 34,37% atau 11 siswa masuk dalam kategori Kurang (K), sebanyak 3,12% atau 1 siswa masuk dalam kategori Kurang Sekali (KS), dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori Baik Sekali (BS).

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas V SD Negeri 04 Panca Jaya dengan menggunakan TKJI hasil presentase sebanyak 1 siswa (3,12%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani Kurang Sekali (KS), sebanyak 11 siswa (34,37%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani Kurang (K), sebanyak 15 siswa (46,87%) dinyatakan memiliki tingkat

kebugaran jasmani Sedang (S), sebanyak 5 siswa (15,62%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani Baik (B), dan tidak ada satupun siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani Bagus Sekali (BS). Dari hasil penilaian tidak ada satupun siswa yang mencapai kategori Bagus Sekali, artinya hasil ini menjadi evaluasi bagi guru SD Negeri 04 Panca Jaya khususnya guru penjas untuk mengontrol tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Trisnata et al. (2020), menunjukkan hasil penelitian yang sama bahwa siswa yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat kebugaran jasmani yang Sedang. Dari hasil penelitian tersebut dengan hasil penelitian peneliti dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dapat dikatakan belum maksimal karena faktor-faktor di luar dari kajian penelitian. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Arifin (2018), menunjukkan hasil penelitian yang tidak sama dengan hasil penelitian peneliti yakni terdapat pengaruh signifikan pemberian latihan senam kebugaran jasmani terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V MIN Donomulyo. Penelitian yang dilakukan oleh Atmoko & Pradana (2021), juga menunjukkan hasil penelitian yang tidak sama dengan hasil penelitian peneliti yakni pembelajaran dengan menggunakan pendekatan pembelajaran bermain terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani kelas atas SDN 2 Besuki dan dapat dikatakan bahwa menggunakan metode pendekatan pembelajaran bermain berhasil dengan sangat baik.

Terdapat dua faktor, yakni internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri siswa, apabila seseorang siswa menginginkan kebugaran jasmani tetap terjaga maka ia harus menerapkan latihan fisik secara rutin. Sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar seperti lingkungan sekolah, lingkungan keluarga, dan lingkungan masyarakat. Adapun pentingnya faktor eksternal dalam lingkungan sekolah guru dapat mengontrol kebugaran jasmani siswa melalui olahraga yang dilaksanakan secara rutin atau mengadakan ekstrakurikuler olahraga. Dalam lingkungan keluarga peran orang tua sangatlah penting karena dukungan orang tua sangat berpengaruh terhadap setiap proses keberhasilan siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 04 Panca Jaya Kabupaten Mesuji sebagian besar berada pada kategori Sedang sebanyak 15 siswa (46,87%), sementara itu sisanya kategori Kurang sebanyak 11 siswa (34,37%), kategori Baik sebanyak 5 siswa (15,62%), kategori Kurang Sekali 1 siswa (3,12%), dan tidak ada yang siswa yang berada dalam kategori Baik Sekali. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas V SDN 4 Panca Jaya Kabupaten Mesuji termasuk pada kategori Sedang.

Selain itu terdapat beberapa implikasi yang perlu dicermati dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Demikian diperlukan upaya untuk mengembangkan kompetensi guru agar lebih kreatif dan aktif, oleh karenanya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi guru dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan melakukan kegiatan olahraga rutin seperti senam setiap hari jumat pagi atau mengadakan ekstrakurikuler yang menunjang. Selain guru, orang tua juga hendaknya selalu mengontrol kegiatan sehari-hari yang dapat mengganggu kesehatan dan kebugaran jasmani anak dengan cara mengontrol pola makan, tidur, aktifitas fisik, dan istirahat agar tetap terjaga kebugaran jasmaninya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (SKJ) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di MIN Donomulyono Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal of Education*, 1(1), 22-29. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Atmoko, E., & Pradana, W. Y. (2021) Pengaruh pendekatan pembelajaran bermain terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Besuki. *Penjaga: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(2), 36-41. <https://doi.org/10.55933/pjga.v1i2.100>
- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 225-228. <https://core.ac.uk/download/pdf/230800515.pdf>
- Faidillah, K. (2006). *Dasar-Dasar Latihan Kebugaran*. Fitness Center FIK UNY Klinik Kebugaran.
- Griwijoyo, S., Komariyah, L., & Kartinah, N. (2007). *Ilmu Kesehatan dan Olahraga*. Bandung: Tim Pengajar Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
- Habibullah, R. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani SD Negeri 18 Palembang. *Prosiding Seminar Nasional Olahraga*, 2(1), 215-222. <https://semnas.univpgri-palembang.ac.id/index.php/semolga/article/view/105>
- Hardiansyah, S. (2017). Pengaruh metode interval training terhadap peningkatan kesegaran jasmani mahasiswa jurusan pendidikan olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 83-92. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v4i2.13369>
- Komaini, A. (2017). Profil tingkat kesegaran jasmani karyawan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang. *Sporta Sainika: Jurnal Ilmu Keilmuolahragaan dan Kesehatan*, 2(1), 1-15. <https://doi.org/10.24036/sporta.v2i1.43>
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34. <https://doi.org/10.15294/miki.v7i1.10934>
- Suharjana, S. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.
- Trisnata, P. A., Hanief, Y. N., & Beki, R. A. (2020). Studi hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang, Tulung Agung tahun ajaran 2019. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 46-50. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.4047>