



KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS TINGGI SD NEGERI 2 GENTENG KABUPATEN BANYUWANGI

Alfian Hizbul Haqim¹, Ari Wibowo Kurniawan²

¹Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Malang
 Email: alfianhizbul07@gmail.com

²Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Malang
 Email: ari.wibowo.fik@um.ac.id

ABSTRACT

In the last two years, the global Covid-19 pandemic has changed several things significantly, resulting in restrictions on students' physical activity, both inside and outside school. School closures, lack of sporting activities, and social distancing rules are narrowing students' opportunities to participate in structured physical activity. The condition of students' fitness greatly influences several other activities so that it is an urgency that needs to be researched, so a way is needed to determine the level of students' physical fitness after the Covid 19 pandemic. This research aims to determine the high level of physical fitness of students at SD Negeri 2 Genteng Kab. Banyuwangi. This type of research is survey research with a quantitative approach. In this study high class students were used as the main population, totaling 276 students and a sample of 73 students. The data obtained based on the calculation of the TKJI test results was processed using manual calculations, which shows the level of physical fitness of students, namely 0 students with a very good score with a percentage of 0%, 0 students with a good score with a percentage of 0%, 15 students with a moderate score with a percentage of 20.55%, 27 students scored less with a percentage of 36.99%, 31 students scored less with a percentage of 42.47%. Therefore, the physical fitness of high grade students at SD Negeri 2 Genteng Banyuwangi Regency can be classified as very poor.

Keywords: *physical fitness; elementary school; physical fitness test.*

ABSTRAK

Dalam dua tahun terakhir, pandemi global Covid-19 telah mengubah beberapa hal secara signifikan, mengakibatkan pembatasan aktivitas fisik siswa, baik didalam maupun diluar sekolah. Penutupan sekolah, kurangnya kegiatan olahraga, dan aturan jarak sosial mempersempit kesempatan siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang terstruktur. Kondisi kebugaran siswa sangat mempengaruhi beberapa aktivitas lainnya sehingga menjadi urgensi yang perlu diteliti, maka diperlukan cara untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa setelah pandemi covid 19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa tinggi di SD Negeri 2 Genteng Kab. Banyuwangi. Jenis penelitian ini yaitu penelitian survei dengan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini digunakan siswa kelas tinggi sebagai populasi utama yang berjumlah 276 siswa dan sampel sebanyak 73 siswa. Data yang diperoleh berdasarkan perhitungan hasil tes TKJI diolah dengan perhitungan manual, yang menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa yaitu Nilai baik sekali 0 siswa dengan persentase 0%, nilai baik 0 siswa dengan persentase 0%, nilai sedang 15 siswa dengan persentase 20,55%, nilai kurang 27 siswa dengan persentase 36,99%, nilai kurang sekali 31 siswa dengan persentase sebesar 42,47%. Oleh karena itu, kebugaran jasmani siswa kelas tinggi SD Negeri 2 Genteng Kabupaten Banyuwangi dapat tergolong kurang sekali.

Kata Kunci: *Kebugaran jasmani, Sekolah Dasar, Tes kebugaran Jasmani.*

PENDAHULUAN

Masa pandemi covid 19 mempengaruhi kehidupan manusia, terutama dalam aspek kesehatan dan pendidikan yang memberikan dampak signifikan. Pandemi covid 19 mengakibatkan pembatasan aktivitas fisik siswa, baik di dalam maupun di luar sekolah. Penutupan sekolah, kurangnya kegiatan olahraga, dan aturan jarak sosial mempersempit kesempatan siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang terstruktur dan melatih keterampilan motoriknya. Selama pandemi, banyak sekolah beralih ke pembelajaran jarak jauh untuk mengurangi risiko penyebaran virus covid 19, dalam pembelajaran khususnya mata pembelajaran PJOK.

Pendidikan jasmani olahraga kesehatan (PJOK) merupakan pembelajaran yang dilakukan dengan baik dan teratur melalui kegiatan jasmani sebagai mengembangkan dan pertumbuhan dalam bidang atau sudut pandang manapun, antara lain: aspek fisik, psikomotorik, kognitif, sosio emosional dan afektif setiap individu (Tapo, 2019). Pembelajaran PJOK yang dilakukan dengan jarak jauh atau secara online membatasi interaksi langsung antara guru dan siswa. Sedangkan Mata pelajaran PJOK yang biasanya melibatkan aktivitas fisik dan interaksi langsung, menjadi lebih sulit diimplementasikan dalam konteks pembelajaran online. Siswa mungkin memiliki akses terbatas terhadap panduan latihan, penjelasan teknik olahraga, dan umpan balik yang dibutuhkan siswa.

Dalam masa pandemi penting bagi siswa sekolah dasar untuk menjaga kebugaran jasmaninya, Kebugaran jasmani ialah fungsi dari kondisi tubuhnya berjalan dengan baik, sehingga seseorang sanggup mengerjakan kegiatan keseharian tidak merasakan kelelahan, dengan kata lain tubuh sehat dan mampu melakukan segala aktivitas (Gumantan, 2020). Siswa kelas tinggi mengalami dampak yang signifikan yaitu Perubahan drastis dalam kehidupan sehari-hari, isolasi sosial, dan ketidakpastian selama pandemi juga menyebabkan dampak emosional dan kesejahteraan mental.

Pada siswa kelas 4, 5, dan 6 menjadi lebih rentan terhadap stres dan kecemasan karena mereka lebih mampu memahami situasi daripada siswa kelas rendah, hal itu dapat mempengaruhi kebugaran jasmaninya. Siswa

kelas tinggi juga memasuki masa peralihan atau transisi dari memahami atau melakukan hal-hal dasar saat kelas rendah (pengembangan keterampilan motorik dasar, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar) menjadi harus memahami atau melakukan hal yang lebih kompleks (teknik-teknik olahraga dan gerakan yang lebih presisi, dan cara melakukan kegiatan olahraga yang baik).

Kepentingan data kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh guru ataupun siswa dalam menjaga kondisi atau sebagai acuan guru untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi perbedaan kebugaran jasmani setiap individu, seperti faktor makanan atau gizi, kebiasaan istirahat, gaya hidup sehat, kemajuan teknologi dan faktor lingkungan. Begitu pula dengan imobilitas seseorang, baik diluar rumah maupun didalam sekolah (Prianto et al., 2022).

Seseorang dapat dikatakan mempunyai kebugaran jasmani yang baik, jika tidak ada hambatan dan tidak merasakan kelelahan dalam melakukan kegiatan fisik. Kebutuhan kebugaran jasmani ini sangatlah penting bagi semua orang khususnya bagi siswa sekolah dasar, tujuan dari kebugaran jasmani bagi seorang siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun yaitu Peningkatan keterampilan motorik yang lebih kompleks seperti melempar bola, melakukan teknik dasar pada cabang olahraga tertentu, dan sebagainya, meningkatkan kebutuhan aspek jasmani seperti kapasitas kardiorespiras, kebutuhan kekuatan otot semakin banyak dsb (Nurhasana, 2011: 15).

Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yang dapat dinilai atau dibuat acuan untuk melihat tingkat kondisi tubuh setiap orang, antara lain: kebugaran yang berkaitan kardiorespirasi atau jantung dan paru-paru (*endurance*), kebugaran yang berkaitan dengan muskuloskeletal atau kekuatan otot (*strength*), dan kelentukan (*fleksibilitas*) (Saunders et al., 2020). Usia rata-rata siswa Sekolah Dasar (SD) biasanya 6-12 tahun, sesuai dengan perkembangannya cenderung meniru. Mereka mampu melakukan gerakan yang lebih kompleks seperti lari, melompat, dan menangkap bola dengan lebih terampil dan koordinatif.

Kemampuan Daya tahan anak usia 10-12 tahun memiliki daya tahan fisik yang lebih baik dibandingkan dengan anak usia di bawah 10 tahun. Mereka mampu melakukan aktivitas fisik

dengan lebih lama dan intensitas yang lebih tinggi. Koordinasi anak-anak usia 10-12 tahun juga memiliki kemampuan koordinasi yang lebih baik antara tangan dan mata, serta koordinasi antara anggota tubuh yang lain, seperti kaki dan tangan (Erna S. 2017: 134). Kebugaran Jasmani merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting untuk dipahami dan diperhatikan di usia dasar karena akan mempengaruhi kedepannya. Dengan ciri khas peserta didik sekolah dasar yang aktif, senang bergerak, senang bermain dan sifat ingin tahunya tinggi, ini menjadi bekal seorang guru PJOK untuk bisa memotivasi siswa agar mau beraktivitas jasmani (Istiqomah & Suyadi, 2019).

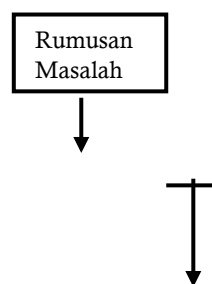
Aktivitas fisik secara umum memiliki beberapa manfaat yang mencakup aspek kesehatan dan psikologis. Hal ini membuktikan bahwa kebugaran jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari terutama bagi siswa agar lebih siap mental dan fisik dalam memahami pelajaran di sekolah (Arif et al., 2021). Mengetahui tingkat kebugaran jasmani membantu siswa dapat melihat sejauh mana kemampuan fisik dan kemampuan yang perlu ditingkatkan.

Menurut Khudeivi & Kurniawan, (2023) dalam penelitian yang dilakukan mengenai kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk, menunjukkan hasil tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang, hal ini betapa pentingnya mengetahui tingkat kondisi fisik tubuh dalam rangka mempersiapkan diri sebagai barometer dalam melakukan rutinitas aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan permasalahan yang sudah diuraikan diatas, peneliti berminat untuk melakukan penelitian tentang “Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Tinggi SD Negeri 2 Genteng, Kabupaten Banyuwangi”.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan pertanyaan dan tujuan penelitian, jenis penelitian yang digunakan yaitu survey dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yaitu menggambarkan data yang berupa angka kemudian di jelaskan secara rinci dan jelas. SD Negeri 2 Genteng Kabupaten Banyuwangi menjadi tempat pelaksanaan penelitian ini. Prosedur penelitian menurut Sugiyono, (2013) yang digunakan dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Bagan Prosedur Penelitian Kuantitatif

Dalam pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik Pengambilan sampel non probabilitas (*Nonprobability Sampling*) adalah cara menentukan sampel tidak random dan subjektif, yakni penentuan sebagai sampel setiap anggota populasi tidak mempunyai kesempatan yang sama. Cara pengambilan sampel menggunakan teknik *purpose sampling* merupakan cara menentukan sampel berdasarkan syarat dan pertimbangan tertentu yang ditentukan oleh peneliti (P. Sugiyono, 2015). Kriteria yang ditentukan peneliti yaitu sampel mengalami dampak yang signifikan dikarenakan pandemi covid 19, mulai dalam konteks pembelajaran, aspek sosio emosional, kebutuhan energi. Dalam penentuan sampel digunakan rumus slovin yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2} =$$

Keterangan:

- n = Number of samples (ukuran sampel)
- N = Total population (jumlah seluruh anggota populasi)
- e = Error tolerance (batas toleransi kesalahan)

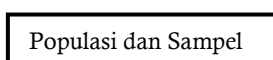
$$n = \frac{276}{1 + 276 \cdot 0,1^2} =$$

$$n = \frac{276}{1 + 276 \cdot 0,01} =$$

$$n = \frac{276}{1 + 2,76} =$$

$$n = \frac{276}{3,76} = 73$$

Objek keseluruhan yang digunakan yaitu siswa kelas tinggi SD Negeri 2 Genteng, Kab.



Banyuwangi sebanyak 276 siswa dan sampel yang digunakan berjumlah 73 siswa dari 31 siswa perempuan dan 42 siswa laki-laki. Hasil tes kebugaran jasmani yang diperoleh selanjutnya akan diolah secara deskriptif kuantitatif, data yang dihasilkan kemudian disajikan berupa persentase, rumus persentase yang digunakan yaitu:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

f = number of cases (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

n = angka persentase

Instrumen penelitian yang digunakan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu suatu tolak ukur melihat tingkat kebugaran jasmani setiap individu, baik dalam kondisi bugar maupun tidak. (Sinuraya & Barus, 2020). Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang digunakan kategori umur 10 sampai 12 tahun meliputi: lari 40 M, gantung siku tekuk (tahan *pull up*), baring duduk (*sit up*) 30 detik, loncat tegak (*vertical jump*) dan lari sedang 600 M (Candra & Kurniawan, 2020). Kemudian hasil tes di sesuaikan dengan norma yang ditetapkan, dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Norma Tes Kebugaran Jasmani

No	Total nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	05 – 09	Kurang Sekali (KS)

Sumber: (Permana, 2016)

HASIL PENELITIAN

Metode yang digunakan penelitian ini deskriptif kuantitatif bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian survey dan teknik pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani. Hasil dari analisis data di dapatkan

berupa persentase kategori kebugaran jasmani siswa. Total sampel sejumlah 73 siswa dari 276 siswa kelas tinggi di SD Negeri 2 Genteng, Kabupaten Banyuwangi memiliki kebugaran jasmani yang berbeda-beda. Berikut adalah hasil tes kebugaran jasmani siswa setelah dimasukkan dalam bentuk nilai.

Tabel 2. Hasil Tes Lari 40 Meter dalam Bentuk Nilai

No	Nilai	Frekuensi		Persentase		Total
		Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan	
1.	5	4	1	9.52%	3.23%	6.85%
2.	4	4	1	9.52%	3.23%	6.85%
3.	3	16	1	38.10%	3.23%	23.29%
4.	2	11	5	26.19%	16.13%	21.92%
5.	1	7	23	16.67%	74.19%	41.10%
Jumlah		42	31	100%	100%	

Data yang diperoleh dari tes lari 40 meter yang mendapatkan poin 5 frekuensi siswa laki-laki 4 siswa (9.52%) dan frekuensi perempuan 1 siswa (3.23%). Mendapatkan poin 4 frekuensi laki-laki 4 siswa (9.52%) dan frekuensi perempuan 1 siswa (3.23%). Mendapatkan poin 3 frekuensi laki-laki 16 siswa (38.10%) dan

frekuensi perempuan 1 siswa (3.23%). Mendapatkan poin 2, frekuensi laki-laki 11 siswa (26.19%) dan frekuensi perempuan 5 siswa (16.13%). Mendapatkan poin 1, frekuensi laki-laki 7 siswa (16.67%) dan frekuensi perempuan 23 siswa (74.19%).

Tabel 3. Hasil Tes Gantung Siku Tekuk dalam Bentuk Nilai

No	Nilai	Frekuensi	Persentase
----	-------	-----------	------------

		Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan	Total
1	5	0	0	0%	0%	0.00%
2	4	0	0	0%	0%	0.00%
3	3	1	3	2.38%	9.68%	5.48%
4	2	40	23	95.24%	74.19%	86.30%
5	1	1	5	2.38%	16.13%	8.22%
	Jumlah	42	31	100%	100%	

Data yang diperoleh dari tes gantung siku tekuk yang mendapatkan poin 5, frekuensi laki-laki dan perempuan sebanyak 0 dengan hasil persentase 0%. Mendapatkan poin 4, frekuensi laki-laki dan perempuan sebanyak 0 dengan persentase 0%. Mendapatkan poin 3, frekuensi laki-laki 1 siswa (2.38%) serta frekuensi

perempuan 3 siswa (9.68%). Mendapatkan poin 2, frekuensi laki-laki sebanyak 40 siswa dengan hasil persentase 95.24% dan frekuensi perempuan sebanyak 23 siswa dengan hasil persentase 74.19%. Mendapatkan poin 1, frekuensi laki-laki 1 siswa (2.38%) serta frekuensi perempuan 5 siswa (16.13%).

Tabel 4. Hasil Tes Baring Duduk (*Sit Up*) dalam Bentuk Nilai

No	Nilai	Frekuensi		Persentase		Total
		Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan	
1	5	12	0	28.57%	0%	16.44%
2	4	15	4	35.71%	12.90%	26.03%
3	3	9	21	21.43%	67.74%	41.10%
4	2	5	6	11.90%	19.35%	15.07%
5	1	1	0	2.38%	0%	1.37%
	Jumlah	42	31	100%	100%	

Hasil dari tes baring duduk 30 detik (*sit up*) yang mendapatkan poin 5, frekuensi laki-laki berjumlah 12 siswa (28.57%) dan frekuensi perempuan berjumlah 0 hasil persentase 0%. Mendapatkan poin 4, frekuensi laki-laki berjumlah 15 siswa (35.71%) dan frekuensi perempuan 4 siswa (12.90%). Mendapatkan poin 3, frekuensi laki-laki 9 siswa (21.43%) dan

frekuensi perempuan 21 siswa (67.74%). Mendapatkan poin 2, frekuensi laki-laki berjumlah 5 siswa (11.90%) dan frekuensi perempuan berjumlah 6 siswa (19.35%). Mendapatkan poin 1, frekuensi laki-laki 1 siswa (2.38%) dan frekuensi perempuan berjumlah 0 siswa hasil persentase 0%.

Tabel 5. Hasil Tes *Vertical Jump* dalam Bentuk Nilai

No	Nilai	Frekuensi		Persentase		Total
		Laki-laki	perempuan	Laki-laki	Perempuan	
1	5	0	0	0%	0%	0.00%
2	4	0	0	0%	0%	0.00%
3	3	6	0	14.29%	0%	8.22%
4	2	18	4	42.86%	12.90%	30.14%
5	1	18	27	42.86%	87.10%	61.64%
	Jumlah	42	31	100%	100%	

Data yang diperoleh dari tes *vertical jump* yang mendapatkan poin 5, frekuensi laki-laki dan perempuan sebanyak 0 dengan hasil persentase 0%. Mendapatkan poin 4, frekuensi laki-laki dan perempuan sebanyak 0 dengan persentase 0%. Mendapatkan poin 3, frekuensi laki-laki berjumlah 6 siswa (14.29%) dan frekuensi siswa perempuan 0 dengan hasil

persentase 0%. Mendapatkan poin 2, frekuensi siswa laki-laki sebanyak 18 (42.86%) dan frekuensi siswa perempuan berjumlah 4 siswa dengan hasil persentase 12.90%. Mendapatkan poin 1, frekuensi siswa laki-laki sebanyak 18 (42.86%) dan frekuensi siswa perempuan berjumlah 27 dengan hasil persentase 87.10%.

Tabel 6. Hasil Tes Lari 600 Meter dalam Bentuk Nilai

No	Nilai	Frekuensi		Persentase		Total
		Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan	

1	5	0	0	0%	0%	0.00%
2	4	3	0	7.14%	0%	4.11%
3	3	5	1	11.90%	3.23%	8.22%
4	2	15	9	35.71%	29.03%	32.88%
5	1	19	21	45.24%	67.74%	54.79%
	Jumlah	42	31	100%	100%	

Data yang diperoleh dari tes lari 600 meter dapat dilihat pada tabel 6. Mendapatkan poin 5, frekuensi laki-laki dan perempuan berjumlah 0 dan persentase hasil 0%. Mendapatkan poin 4, frekuensi siswa laki-laki sebanyak 3 persentase hasil (7.14%) dan frekuensi siswa perempuan berjumlah 0 persentase hasil (0%). Mendapatkan poin 3, frekuensi siswa laki-laki berjumlah 5 persentase hasil (11.90%) sedangkan frekuensi siswa perempuan 1 dengan persentase hasil (3.23%). Mendapatkan poin 2, frekuensi siswa laki-laki sebanyak 15 dan persentase hasil (35.71%) dan frekuensi siswa perempuan berjumlah 9 dan persentase hasil (29.03%). Mendapatkan poin 1, frekuensi siswa laki-laki berjumlah 19 dan

persentase hasil (45.24%) dan frekuensi perempuan 21 siswa dan persentase hasil (67.74%).

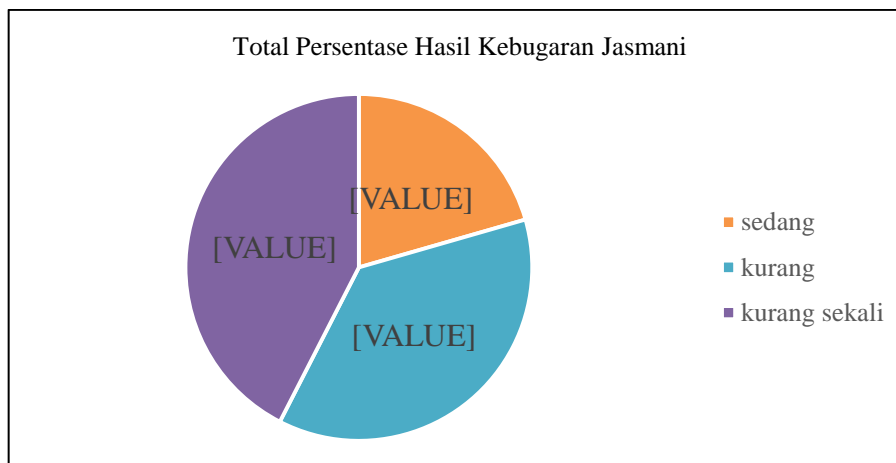
Dari hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah dilakukan maka diperoleh data berupa angka total nilai. Angka total nilai tes kebugaran jasmani tersebut disesuaikan dengan norma kebugaran jasmani dan didapatkan kategori kebugaran jasmani siswa termasuk kedalam klasifikasi. kurang sekali/kurang/sedang/baik/baik sekali. Berikut adalah persentase kategori kebugaran jasmani siswa yang menjadi sampel di SD Negeri 2 Genteng, Kabupaten Banyuwangi dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Hasil Kategori Tes Kebugaran Jasmani Siswa

No	Nilai	Frekuensi		Persentase		
		Laki-laki	perempuan	Laki-laki	Perempuan	Total
1	Baik Sekali	0	0	0%	0%	0.00%
2	Baik	0	0	0%	0%	0.00%
3	Sedang	14	1	33.33%	3.23%	20.55%
4	Kurang	22	5	52.38%	16.13%	36.99%
5	Kurang Sekali	6	25	14.29%	80.65%	42.47%
	Jumlah	42	31	100%	100%	

Tes yang telah dilaksanakan memperoleh hasil, yang mendapatkan kategori baik sekali sebanyak 0 siswa laki-laki dan perempuan dan hasil persentase 0%. Mendapatkan kategori baik sebanyak 0 frekuensi laki-laki dan perempuan dengan hasil persentase 0%. Mendapatkan kategori Sedang frekuensi laki-laki sebanyak 14 dengan hasil persentase 33.33% dan frekuensi

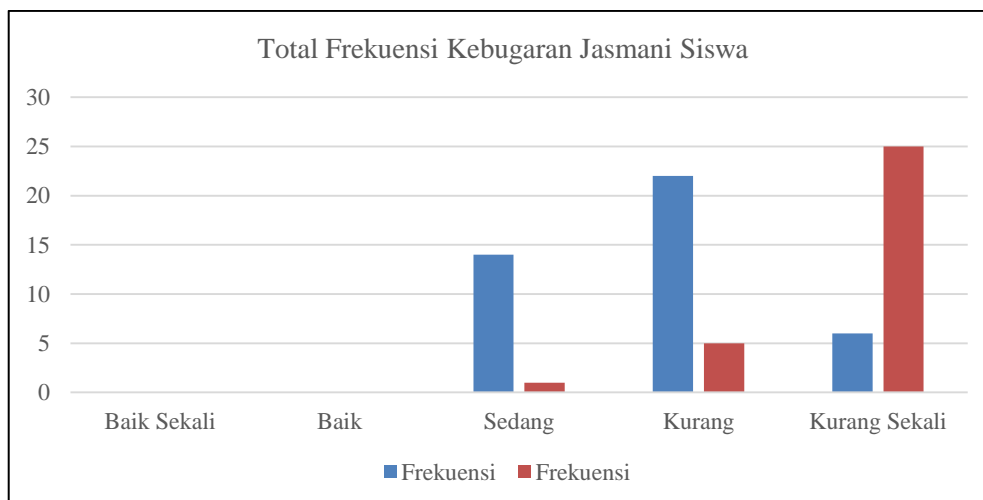
perempuan sebanyak 1 dengan hasil persentase 3.23%. Yang mendapatkan kategori kurang frekuensi laki-laki sebanyak 22 dengan hasil persentase 52.38% dan frekuensi perempuan sebanyak 5 dengan hasil persentase 16.13%. Yang mendapatkan kategori kurang sekali frekuensi laki-laki sebanyak 6 dengan hasil persentase 14.29% dan frekuensi perempuan sebanyak 25 dengan hasil persentase 80.65%.



Gambar 2. Diagram Total Persentase Nilai Kebugaran Jasmani

Gambar 2 menunjukkan rekapitulasi total persentase hasil tes keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tinggi SD Negeri 2 Genteng Kabupaten banyuwangi, sebagai berikut:

- a. Kategori baik sekali dengan jumlah total persentase 0%.
- b. Kategori baik dengan jumlah total persentase 0%.
- c. Kategori sedang dengan jumlah total persentase 20.55%.
- d. Kategori kurang dengan jumlah total persentase 36.99%.
- e. Kategori kurang sekali dengan jumlah total persentase 42.47%.



Gambar 3. Diagram Batang Total Frekuensi Nilai Kebugaran Jasmani

Gambar 3 menunjukkan rekapitulasi total frekuensi hasil tes keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tinggi SD Negeri 2 Genteng Kabupaten banyuwangi, sebagai berikut:

- a. Kategori baik sekali sebanyak 0 siswa laki-laki dan perempuan.
- b. Kategori baik sebanyak 0 siswa laki-laki dan perempuan.
- c. Kategori sedang sebanyak 15 siswa laki-laki dan siswa perempuan.
- d. Kategori kurang sebanyak 22 siswa laki-laki dan siswa perempuan.
- e. Kategori kurang sekali sebanyak 6 siswa laki-laki dan siswa perempuan.

PEMBAHASAN

Kebutuhan energi seseorang dalam melakukan segala aktivitas pasti memerlukan tenaga yang lebih banyak, sehingga dapat melakukan kegiatan dengan baik dan lancar. Kebugaran jasmani adalah keadaan atau kondisi tubuh dimana semua fungsi sistem organ bekerja dengan baik, sehingga seseorang dapat melakukan kegiatan sehari-hari seefektif dan seefisien mungkin tanpa kelelahan, yang berarti memiliki cadangan energi lebih banyak. Dengan seseorang mempunyai kondisi tubuh yang baik dapat mempengaruhi segala aktivitas kesehariannya (Sepriadi, 2017). Kesehatan dan kebugaran adalah kondisi yang saling berkaitan satu sama lain, dimana setiap individu mempunyai kondisi tubuh dan aktifitas yang berbeda (Rizky Adi Nugroho et al., 2022), hal ini yang dapat membedakan tingkat kebugaran jasmani setiap individu.

Dari hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan di SD Negeri 2 Genteng Kabupaten Banyuwangi, di mulai pada tanggal 4 - 6 November 2022 dan dilakukan kepada siswa kelas tinggi dengan menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 10-12 tahun, dimana terdapat 5 rangkaian tes meliputi: tes lari 40 meter, tes tahan *pull up* (gantung siku tekuk), tes *sit up* (baring duduk) 30 detik, tes *vertical jump* (loncat tegak), dan tes lari sedang 600 meter.

Hasil tes TKJI kemudian dihitung menggunakan microsoft excel, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tinggi SD Negeri 2 Genteng, Kabupaten Banyuwangi memiliki kondisi kebugaran yang sangat kurang. Dari data tes kebugaran jasmani yang diperoleh persentase terbesar yaitu siswa memiliki kebugaran jasmani dalam klasifikasi sangat kurang dengan total persentase 42,47%.

Hasil tes kecepatan lari 40 meter menunjukkan bahwa tingkat kecepatan antara siswa laki-laki dan perempuan berbeda yaitu sebagian besar siswa laki-laki banyak mendapatkan nilai 3, sedangkan sebagian besar siswa perempuan banyak yang mendapatkan nilai 1. menurut Darmawan, (2017) siswa laki-laki cenderung memiliki tenaga dan kecepatan lebih tinggi dari pada perempuan. Hal itu dapat dipengaruhi oleh faktor internal yaitu jenis kelamin, setelah memasuki masa pubertas kondisi kebugaran laki-laki biasanya jauh lebih baik dari perempuan dikarenakan kapasitas atau

kadar hemoglobin yang dihasilkan dalam sel darah merah laki-laki jauh lebih besar (Yusri et al., 2020).

Tingkat daya tahan kardiovaskuler siswa kelas tinggi menunjukkan dalam kondisi kurang sekali. Hal itu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu konsistensi dalam beraktivitas fisik. Frekuensi minimal seseorang berolahraga dalam seminggu yaitu 3 kali, tetapi untuk melakukan hal tersebut memerlukan tenaga yang lebih dari biasanya untuk dapat memperoleh manfaat bagi tubuh (Sari & Nurrochmah, 2019).

Tingkat daya tahan otot lengan dan bahu merupakan kebutuhan setiap orang dalam melakukan aktivitas yang membutuhkan tenaga yang lebih, berdasar hasil tes dan pengukuran siswa kelas tinggi menunjukkan dalam kondisi kurang. Menurut Hasanah, (2016) lengan merupakan peran penting dalam setiap pergerakan tubuh, seperti untuk olahraga atau aktivitas sehari-hari seperti membawa barang, mengangkat barang, dsb. Daya tahan otot lengan yang baik akan memberikan kontribusi untuk siswa menyelesaikan aktivitas olahraga dengan baik dan dapat mencapai tujuan dalam pendidikan jasmani (Festiawan et al., 2019).

Kebutuhan jasmani yang lainnya juga sangat penting yaitu daya tahan otot perut, daya tahan perut yang baik akan membantu mengoptimalkan penyerapan nutrisi dalam tubuh, sehingga siswa memiliki energi dan stamina yang cukup untuk menjalankan kegiatan sehari-hari. Tingkat daya tahan otot perut yang dimiliki siswa kelas tinggi di SD Negeri 2 Genteng termasuk dalam kategori baik, hal itu dapat dilihat dari hasil tes yang didapat oleh siswa kelas tinggi. Faktor yang mempengaruhi daya tahan otot perut yaitu komposisi tubuh, latihan yang teratur baik latihan kekuatan dan kardiovaskuler, Daya tahan otot perut juga diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot (Hanief et al., 2016).

Hasil tes *vertical jump* yang digunakan untuk melihat daya ledak otot tungkai kepada siswa kelas tinggi menunjukkan dalam kategori kurang sekali, hal itu terlihat dari hasil yang diperoleh siswa laki-laki dan perempuan yaitu 1. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil tes *vertical jump* yaitu semakin seseorang merendahkan tubuhnya atau jongkok maka gaya

tarik bumi juga semakin besar, sehingga beban untuk mengangkat tubuhnya juga semakin berat. Akan tetapi sudut sendi lutut yang terlalu besar juga kurang efektif karena dibutuhkan awalan berupa gerakan merendah atau jongkok untuk mendapatkan lompatan maksimal (Reza Adhi Nugroho & Gumantan, 2020)

Faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yaitu pembatasan aktivitas di sekolah maupun diluar sekolah saat pandemi covid 19, membuat siswa sangat jarang melakukan olahraga Melalui aktivitas dan latihan fisik yang teratur atau konsisten, tubuh akan baik dan memiliki tenaga yang cukup untuk bergerak (Fahrizqi et al., 2020). Perkembangan teknologi yang semakin berkembang dan begitu mudah di akses dapat mempengaruhi kebugaran jasmani.

Hal ini sejalan menurut Zulfa & Kurniawan, (2019) siswa lebih banyak melakukan aktivitas bermain handphone dengan duduk atau tiduran seperti bermain game online atau sosial media (instagram, facebook, twitter, dan youtube), dikhawatirkan akan menjadi kebiasaan yang buruk dan dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Mengatur pola hidup sehat, salah satunya dengan berolahraga, dalam pembelajaran pendidikan jasmani alokasi waktu yang digunakan hanya dilakukan satu kali dalam seminggu sehingga itu dirasa kurang untuk memenuhi kebutuhan kebugaran jasmani siswa.

Perbedaan jenis kelamin juga yang membuat stamina laki-laki lebih bertenaga dari perempuan. Tingkat fisik seseorang dapat diketahui dari aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Paryanto & Wati, (2012) jika seseorang dapat lebih aktif bergerak akan membuat tingkat kebugaran jasmani semakin baik, sehingga dapat melakukan segala aktivitas atau kegiatan dengan maksimal. Dengan melakukan aktivitas gerak yang maksimal dan optimal, seseorang akan mempunyai indeks massa tubuh yang baik, sejalan dengan pendapat E. Prasetio et al., (2017) Semakin kecil berat badan tubuh maka semakin baik kebugaran jasmaninya, dan sebaliknya semakin besar berat badan tubuh maka semakin rendah kebugarannya.

Pelajaran pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang penting siswa untuk mengembangkan kemampuan serta menjaga kebugaran jasmani, hal itu sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yaitu meningkatkan kebugaran jasmani melalui gerak dan kegiatan

olahraga (Bangun, 2016). Untuk mencapai tujuan dari pendidikan jasmani siswa harus memahami konsep dari pendidikan jasmani (Fitron, 2020) dengan begitu siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas gerak. Berdasarkan prinsip untuk meningkatkan kebugaran jasmani maka idealnya pada pembelajaran jasmani di sekolah yaitu 3 kali pertemuan sesuai dengan prinsip frekuensi latihan minimal 3 sampai 4 kali seminggu. Dan pada kurikulum 2013 mata pelajaran penjas waktu yg tersedia= 3x45 mnt/minggu

Media pembelajaran juga memiliki peran yang penting dalam kebugaran jasmani siswa, kebanyakan guru masih mengacu pada media pembelajaran buku LKS, modul dll. Menurut (Kurniawan et al., 2022) media pembelajaran yang monoton akan membuat siswa cepat bosan dan malas sehingga guru juga harus mengevaluasi media pembelajaran yang digunakan. Guru PJOK juga harus selalu memberikan umpan balik kepada siswa yang positif seperti memberikan pujian, kekurangan dan kelebihan, motivasi, dsb.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani menggunakan instrumen TKJI usia 10-12 tahun, yang dilakukan pada siswa SD Negeri 2 Genteng Kabupaten Banyuwangi siswa kelas tinggi menunjukkan hasil, sebanyak 0 siswa masuk dalam kategori baik sekali, dan sebanyak 0 siswa dalam kategori baik. Mendapatkan kategori sedang sebanyak 15 siswa dengan total persentase 20.55%. Sebanyak 27 siswa masuk dalam kategori kurang dengan total persentase 36.99%, menunjukkan kategori kurang sekali sebanyak 31 siswa dengan total persentase 42.47%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani menunjukkan kategori kurang sekali dengan total persentase paling besar yaitu 42.47%.

SARAN

Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki masih belum cukup maksimal, diharapkan siswa dapat menjaga kondisi tubuhnya, yaitu dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga di dalam sekolah maupun diluar sekolah minimal 3 kali sehari dalam seminggu, selain aktivitas gerak siswa juga menjaga pola hidup sehat dengan makan makanan yang sehat, mengatur pola tidur dsb. Mengikuti kegiatan di luar sekolah

ekstrakurikuler atau lainnya sebagai bentuk upaya menjaga kebugaran jasmaninya. Hal ini juga dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru PJOK dalam memperbaiki kurikulum atau program latihan yang tepat seperti jenis, intensitas, dan durasi latihan yang sesuai dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat kesehatan dan kesempatan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang ditentukan. Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Dr. Ari Wibowo Kurniawan, S.Pd. M.Pd. selaku Dosen pembimbing yang telah membimbing dan memberi masukan kepada peneliti untuk kebaikan penelitian. Ucapan terima kasih dan penghargaan kepada orang tua tercinta, Bapak Yusro dan Ibu Istianah, atas limpahan cinta, kasih sayang yang tiada henti-hentinya berdoa, memberikan dukungan dan selalu memberikan motivasi, dorongan moril maupun materi dengan tulus serta penuh keikhlasan sehingga penulis dapat mencapai dan menjalankan pendidikan dengan baik sampai sekarang ini. Semoga kerja keras dan tetesan keringat dalam mendidik dan membesarkan mendapatkan balasan yang baik disisi Allah S.W.T, Aamiin.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, A. C., Maksum, A., & Kristiyadaru, A. (2021). The Effect of Daily Physical Activity on Increasing Physical Fitness and Academic Achievement of Elementary School. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 4(2), 964–974. <https://doi.org/10.33258/birle.v4i2.2082>
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan/ Volume VI No*, 157. <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154. <https://doi.org/10.17509/jpm.v2i1.14604>
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53–62. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16791>
- Festiawan, R., Nurcahyo, P. J., & Pamungkas, H. J. (2019). Pengaruh latihan small sided games terhadap kemampuan long pass pada peserta ekstrakurikuler sepakbola. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 18–22. <https://doi.org/10.15294/miki.v9i1.20666>
- Fitron, M. (2020). Survei Tingkat Persepsi Siswa Terhadap Konsep Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(5), 264–271. <https://doi.org/10.17977/um062v2i52020p264-271>
- Gumantan, A. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 196–205. <https://doi.org/10.24114/jik.v19i2.21828>
- Hanief, Y. N., Puspodari, P., Lusianti, S., & Apriliyanto, A. (2016). Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo Puslatkot Kediri Tahun 2016 Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur Tahun 2017. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 1(2). <http://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/44>
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan kemampuan fisik motorik melalui permainan tradisional bagi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1). <https://doi.org/10.21831/jpa.v5i1.12368>
- Istiqomah, H., & Suyadi, S. (2019). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Proses Pembelajaran (Studi Kasus Di Sd

- Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta). *El Midad*, 11(2), 155–168. <https://doi.org/10.20414/elmidad.v11i2.1900>
- Khudeivi, R. A., & Kurniawan, W. P. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 158–165. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7604059>
- Kurniawan, A. W., Wiguno, L. T. H., & Maimunah, I. A. (2022). Application-based walking and running materials for middle school physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(12), 2965–2973. DOI:10.7752/jpes.2022.12374
- Martínez-Bello, Vladimir & Estevan, Isaac. (2021). Physical Activity and Motor Competence in Preschool Children. *Children*, 8, 305. <https://doi.org/10.3390/children8040305>
- Nugroho, Reza Adhi, & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan *Vertical Jump* Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sport Science And Education Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.33365/v1i1.628>
- Nurharsono, T. (2006). *Tes pengukuran pendidikan jasmani dan tes kesegaran jasmani atlet*. Semarang: PJKR FIK UNNES.
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2012). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 2(5). <http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v2i5.1974>
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Melalui Diskusi Dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori Dan Praktek Tkji Terhadap Mahasiswa Pgsd Umtas). *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2). <https://doi.org/10.24176/re.v6i2.603>
- Prasetio, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 86–91. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3470>
- Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Abi Permana, D. A. P., & Mutohir, T. C. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. *Jurnal Segar*, 10(2), 49–56. <https://doi.org/10.21009/segar/1002.01>
- Rosmi, Y. F. (2016). Pendidikan Jasmani Dan Pengembangan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *WAHANA*, 66(1), 55–61. <https://doi.org/10.36456/wahana.v66i1.482>
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei tingkat kebugaran jasmani di sekolah menengah pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 132–138. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/10633>
- Saunders, D. H., Sanderson, M., Hayes, S., Johnson, L., Kramer, S., Carter, D. D., Jarvis, H., Brazzelli, M., & Mead, G. E. (2020). Physical fitness training for stroke patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003316.pub7>
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194–206. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga tahun akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 23–32. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>
- Sugiyono, P. (2015). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta, 28, 1–12.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode penelitian manajemen*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240–250. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898

- Yusri, Y., Zulkarnain, M., & Sitorus, R. J. (2020). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(1), 57–68. <https://doi.org/10.14710/jekk.v5i1.6911>
- Zulfa, I. I., & Kurniawan, A. W. (2019). Survei Kebugaran Jasmani Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro. *Sport Science and Health*, 1(3), 184–192. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11343>