



# JOKER (JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN)

Volume 5 No. 2 Agustus 2024

e-ISSN: 2723-584X

## ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA DIDIK DI SD MUHAMMADIYAH SE-KOTA PEKALONGAN

Danang Firmansyah<sup>1</sup>, M.Riski Adi Wijaya<sup>2</sup>, Gilang Nuari Panggraita<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Pekalongan, Indonesia

Email: [firmansyahdanang116@gmail.com](mailto:firmansyahdanang116@gmail.com)

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Pekalongan, Indonesia

Email: [riskiadi@umpp.ac.id](mailto:riskiadi@umpp.ac.id)

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Pekalongan, Indonesia

Email: [panggraita@umpp.ac.id](mailto:panggraita@umpp.ac.id)

### ABSTRACT

*The research aims to analyze the level of physical fitness of students at Muhammadiyah Elementary Schools throughout Pekalongan City. This research design uses a quantitative approach with a descriptive research design. The population at Muhammadiyah Elementary Schools in Pekalongan City from class 1 to class 6 is 970 students and was only taken from the upper classes, especially class 6. The sample in this study, researchers used a purposive sampling method with sample criteria, namely students in class 6 of Muhammadiyah Elementary Schools throughout the City. Pekalongan. This research variable uses one variable or a single variable, namely physical fitness. The data collection method used in this research is using tests and measurements. The measurement tests that the researchers carried out were 1. Child ball test 2. Tok tok ball test 3. Move the ball test 4. Shuttle run 8x10m test 5. 600 M run test. Analysis of the data used in this research uses quantitative descriptive analysis techniques with percentages. As many as 16.3% have a fitness level in the very good category with a total of 20 students, 53.7% have a physical fitness level in the good category with a total of 66 students, as many as 25.2% have a physical fitness level in the moderate category with The total number of students is 31 children, 4.9% have a physical fitness level in the poor category with 6 students and 0% have a physical fitness level in the very poor category with 0 students. The largest number of students or the highest frequency in the 18-21 interval is 66 children, so the overall physical fitness level of students at Muhammadiyah Elementary Schools in Pekalongan City is included in the good category.*

**Keywords:** Physical Education, Physical Fitness

### ABSTRAK

*Penelitian bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SD Muhammadiyah Se-Kota Pekalongan. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. populasi di SD Muhammadiyah Se-Kota Pekalongan dari kelas 1 sampai kelas 6 berjumlah 761 peserta didik dan hanya diambil pada kelas atas khususnya kelas 6. sampel pada penelitian ini peneliti menggunakan metode purposive sampling dengan kriteria sampel yaitu peserta*

*didik kelas 6 SD Muhammadiyah Se-Kota Pekalongan. Variabel penelitian ini menggunakan satu variabel atau variabel tunggal yakni kebugaran jasmani. Metode pengumpulan data yang digunakan penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengukuran adapun tes pengukuran yang peneliti lakukan 1. Child ball test 2. Tok tok ball test 3. Move the ball test 4. Shuttle run 8x10m test 5. 600 M run test. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Sebanyak 16,3% memiliki tingkat kebugaran kategori baik sekali dengan jumlah peserta didik 20 anak, sebanyak 53,7% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik dengan jumlah peserta didik 66 anak, sebanyak 25,2% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang dengan jumlah peserta didik 31 anak, sebanyak 4,9% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang dengan jumlah peserta didik 6 anak dan sebanyak 0% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang sekali dengan jumlah peserta didik 0 anak. Peserta didik terbanyak atau frekuensi terbanyak dalam interval 18-21 yaitu sebanyak 66 anak, maka tingkat kebugaran jasmani siswa keseluruhan SD Muhammadiyah Se-kota Pekalongan yaitu termasuk dalam kategori baik*

**Kata Kunci:** Pendidikan Jasmani, Kebugaran Jasmani

---



---

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dianggap sama dengan belajar keterampilan gerak menggunakan peralatan olahraga yang sebenarnya. Karena tidak semua sekolah memiliki peralatan dan perlengkapan yang memadai, penggunaan peralatan olahraga yang tidak standar seringkali menjadi hambatan untuk pembelajaran PJOK yang efektif dan juga efisien. Dengan mempertimbangkan masalah kekurangan peralatan yang menghambat pengajaran olahraga di sekolah, kehadiran penting (Budi, 2021).

Pembelajaran Pendidikan Jasmani hingga kegiatan yang berkaitan dengannya peserta didik tampak tidak bersemangat, malas, dan tidak menyenangkan dengan kelas Pendidikan Jasmani karena mereka tidak ingin melakukan kegiatan yang membuat mereka lelah dan berkeringat. (Nazirun et al., 2020).

Kebugaran fisik siswa sangat penting karena jika peserta didik cukup kebugaran, pembelajaran akan berjalan lebih lancar dan menghasilkan prestasi akademik yang lebih baik Menurut (Kyan et al., 2019). Setiap orang sangat menginginkan keadaan bugar, karena membantu mereka tampil lebih dinamis, semangat, dan produktif. Kebugaran dan kegiatan olahraga yang meningkat menunjukkan betapa pentingnya kebugaran (Darmawan, 2017). Untuk berhasil dalam pekerjaan dan kegiatan sehari-hari, kebugaran fisik faktor sangat penting dalam kehidupan sehari-hari (Panggraita et al., 2020). Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, penting untuk melakukan analisis tingkat kebugaran jasmani pada

peserta didik di SD Muhammadiyah se-Kota Pekalongan.

Hasil observasi pada saat Praktek Pelaksanaan Persekolahan II (PLP II) di SD Muhammadiyah 02 Noyontaan, pembelajaran pendidikan jasmani di SD Muhammadiyah 02 Noyontaan sudah cukup bagus dikarenakan pembelajaran sangat menarik dan kreatif dengan modifikasi alat pembelajaran seperti memodifikasi permainan bola bakar untuk membakar bola menggunakan keranjang bekas sehingga siswa dapat mengembangkan keterampilan motorik, namun untuk sarana dan prasarana kurang mendukung di karenakan banyak alat olahraga yang tidak sesuai standar pembelajaran pendidikan jasmani, seperti tidak adanya lapangan untuk pembelajaran dan halaman sekolah kurang memadai yang tidak standar sehingga pembelajaran pendidikan jasmani kurang maksimal.

Sarana dan prasarana merupakan faktor atau penyebab belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani pada peserta didik di SD Muhammadiyah 02 serta sarana dan prasarana yang kurang memadai seperti tidak adanya lapangan olahraga dan hanya ada halaman sekolah namun kurang luas dan tidak sesuai standar lapangan olahraga, sarana dan prasaran adalah komponen paling penting dalam pembelajaran PJOK dengan lengkapnya

sarana dan prasaran pembelajaran dapat berjalan dengan maksimal. Kebugaran jasmani merupakan tujuan utama dalam pembelajaran PJOK sehingga dengan kebugaran peserta didik yang baik maka pembelajaran dapat berjalan sesuai dengan modul ajar dan dapat berjalan dengan maksimal, maka dari itu peneliti ingin melakukan tes kebugaran jasmani pada peserta didik di SD Muhammadiyah Se-Kota Pekalongan.

Komponen kebugaran jasmani dibagi dari beberapa faktor meliputi: Daya tahan (*endurance*), kekuatan Otot (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*Agility*), kelenturan (*flexibility*), daya eksplosif (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), lari cepat 50 m, tes baring duduk (*sit up*), lari 1200 m. Menurut (Putri Maisaroh, Athar, 2020). Daya tahan Kemampuan seseorang untuk memanfaatkan oksigen secara optimal saat bekerja atau berolahraga(Wijaya & Yusuf, 2020). Kekuatan otot menunjukkan kapasitas otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kekuatan atau tenaga dengan sepenuhnya. (Setiorini, 2021). kecepatan berkaitan dengan durasi yang dibutuhkan oleh suatu objek untuk melakukan jumlah dengan keadaan tertentu. (Kartolo, 2019). Kelincahan adalah salah satu komponen kebugaran jasmani yang digunakan sebagai ukuran dalam tes atletik dan tes lainnya.

(Gumantan & Mahfud, 2020). Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk tetap berdiri dengan satu kaki di atas papan keseimbangan. (Hartati et al., 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani meliputi : Makanan dan gizi, pola istirahat atau pola tidur, umur, jenis kelamin, berat badan.

### **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif karena peneliti akan mendapatkan data melalui tes dan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) Fase C untuk mengetahui kebugaran jasmani pada peserta didik SD Muhammadiyah Se-Kota Pekalongan Penelitian ini dilakukan di SD Muhammadiyah Se-Kota Pekalongan, Jumlah populasi di SD Muhammadiyah

### **HASIL PENELITIAN**

Data penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani yaitu dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) ada beberapa macam tes meliputi Child ball test, Tok-Tok Ball Test, Move The Ball Test, Shuttle Run 8x10 m, Run 600 m.

Setelah melakukan pengumpulan data melalui beberapa macam tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) pada

Se-Kota Pekalongan dari kelas 1 sampai kelas 6 berjumlah 970 peserta didik dan hanya diambil pada kelas atas khususnya kelas 6 terdiri dari SD Muhammadiyah 01 Kandang Panjang, SD Muhammadiyah Kramatsari, SD Muhammadiyah Kuripan, SD Muhammadiyah 02 Noyontaan. Objek dari penelitian ini yaitu kelas 6 dari beberapa SD Muhammadiyah Se-Kota Pekalongan dengan jumlah responden 123. Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel tunggal dan variabel dalam penelitian ini yaitu kebugaran jasmani. Desain penelitian ini menggunakan bentuk one shoot test study dengan cara pengambilan data hanya satu kali. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran adapun tes pengukuran yang peneliti lakukan 1. *Child Ball Test* 2. *Tok-Tok Ball Test* 3. *Move The Ball Test* 4. *Shuttle Run 8x10m* 5. *Run 600m*.

peserta didik Sd Muhammadiyah Se-Kota Pekalongan, maka hasil dapat dilakukan analisis data. Data yang diperoleh pada tes kebugaran disesuaikan dengan norma nilai pada tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) :

Interval Nilai	Klasifikasi
22 – 25	Baik Sekali
18 – 21	Baik
14- 17	Sedang
10 – 13	Kurang
5 – 9	Kurang sekali

Keterangan :

P = Persentase hasil

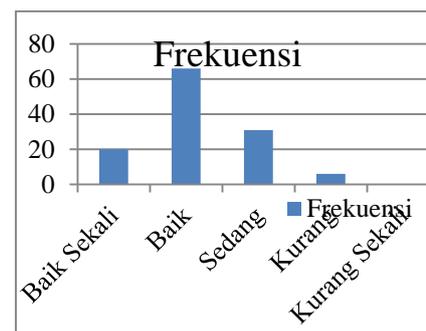
F = Frekuensi

N = Jumlah subyek

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Data yang diperoleh setiap item tes merupakan hasil yang dicapai oleh peserta didik yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani, kebugaran jasmani setiap peserta didik tidak dapat disimpulkan hanya dari satu tes karena ada beberapa macam yang hasilnya tidak sama.

Berdasarkan tabel penilaian diatas bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SD Muhammadiyah Se-kota Pekalongan. Berdasarkan diagram batang dapat di gambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa keseluruhan SD Muhammadiyah Se-kota Pekalongan yaitu termasuk dalam kategori “Baik”.



Hasil dalam penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 6 pada SD Muhammadiyah Se-Kota Pekalongan, untuk menguji tingkat kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes Kebugarn Siswa Indonesia (TKSI) terdapat beberapa instrumen tes yaitu *child ball test*, *tok tok ball test*, *Move the ball test*, *shuttle run 8x10m*, *run 600 m* dan hasilnya dapat diuraikan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian dari 123 anak diperoleh statistik penelitian untuk kebugaran jasmani yaitu : nilai minimum = 10, nilai maximum = 25, rata-rata = 18,57 dan standard deviasi = 2.937.

Deskripsi hasil penelitian kebugaran jasmani dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 4.1 Penghitungan normative kategorisasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik keseluruhan SD Muhammadiyah Se-Kota Pekalongan

Interval Nilai	Klasifikasi
22 – 25	Baik Sekali
18 – 21	Baik
14- 17	Sedang
10 – 13	Kurang
5 – 9	Kurang sekali

(Sumber : Penilaian TKSI)

Dengan mengacu pada kategorisasi tersebut, maka distribusi tingkat kebugaran jasmani peserta didik pada keseluruhan SD Muhammadiyah Se-kota Pekalongan berdasarkan pengamatan dan penilaian pada saat dilakukan tes kebugaran dapat disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik pada SD Muhammadiyah Se-Kota Pekalongan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 – 25	Baik Sekali	20	16,3%
18 – 21	Baik	66	53,7%
14 – 17	Sedang	31	25,2%
10 – 13	Kurang	6	4,9%
0 – 09	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		123	100%

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan, bahwasannya di SD Muhammadiyah Se-Kota Pekalongan belum pernah dilakukan tes kebugaran menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) serta dengan dilakukan tes kebugaran jasmani dapat menjadikan tolak ukur guru pada saat

Tabel menunjukkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik pada SD Muhammadiyah Se-Kota Pekalongan. Sebanyak 16,3% memiliki tingkat kebugaran kategori baik sekali dengan jumlah peserta didik 20 anak, sebanyak 53,7% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik dengan jumlah peserta didik 66 anak, sebanyak 25,2% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang dengan jumlah peserta didik 31 anak, sebanyak 4,9% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang dengan jumlah peserta didik 6 anak dan sebanyak 0% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang sekali dengan jumlah peserta didik 0 anak. Peserta didik terbanyak atau frekuensi terbanyak dalam interval 18-21 yaitu sebanyak 66 anak, maka tingkat kebugaran jasmani siswa keseluruhan SD Muhammadiyah Se-kota Pekalongan yaitu termasuk dalam kategori baik

pembelajaran dengan kebugaran yang baik maka peserta didik pada saat berjalannya pembelajaran peserta didik tidak akan cepat mengalami kelelahan sehingga keadaan peserta didik akan mendukung dalam melakukan aktifitas utama di sekolah seperti belajar mengajar dan peserta didik tetap semangat dalam

mengikuti pembelajaran karena dalam kondisi bugar, jika kebugaran jasmani peserta didik yang kurang maka akan cepat mengalami kelelahan dan malas pada saat pembelajaran dimulai dan pembelajaran tidak akan berjalan dengan maksimal. Beberapa tes disini berkaitan erat dengan proses belajar siswa dan memiliki manfaat dalam penerapan proses pembelajaran siswa diantaranya:

1) *Child Ball Test*

Manfaat pada item tes child ball test ialah untuk mengukur koordinasi mata dan tangan pada peserta didik dengan koordinasi mata dan tangan yang baik maka dapat meningkatkan fungsi kognitif pada peserta didik dan meningkatkan konsentrasi pada saat pembelajaran di sekolah.

2) *Tok-Tok Ball Test*

Manfaat dan tujuan pada item tes tok-tok ball test ialah mengukur tingkat kemampuan akurasi pada peserta didik. Dengan akurasi yang baik maka pada saat pembelajaran peserta didik dapat fokus untuk menangkap materi atau ilmu yang dipaparkan.

3) *Move The Ball Test*

Manfaat dan tujuan pada item tes move the ball test ialah mengukur kekuatan otot perut, dengan latihan otot perut dapat menjaga stabilitas tubuh dan mendukung postur tubuh dengan maka dengan otot perut yang kuat pada saat mengangkat atau

menopang benda yang berat tidak akan terjadi cedera.

4) *Shuttle Run 8x10m Test*

Manfaat dan tujuan pada item tes shuttle run 8x10m test ialah dapat melatih kelincahan peserta didik. Dengan kelincahan yang bagus maka peserta didik dapat menjaga ketahanan tubuh dan menjaga kebugaran peserta didik.

5) *Run 600m Test*

Manfaat dan tujuan dari item tes run 600 m test ialah mengukur daya tahan jantung dan paru dengan daya tahan jantung dan paru yang baik maka peserta didik dapat beraktivitas tanpa mengalami kelelahan berlebihan dan dapat meningkatkan ketahanan kardiorespirasi atau sistem pernapasan dan memasok oksigen ke seluruh tubuh dengan baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka penelitian ini dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik pada SD Muhammadiyah Se-Kota Pekalongan dengan kategori “Baik”

## SARAN

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai analisis tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik di Sd Muhammadiyah Se-Kota pekalongan, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

- 1) Bagi guru SD Muhammadiyah Se-Kota Pekalongan agar lebih meningkatkan dan

menjaga kebugaran jasmani peserta didik dengan begitu maka pembelajaran akan berjalan dengan maksimal dan lebih banyak memodifikasi pada saat pembelajaran sehingga dapat mengacu semangat peserta didik untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani, serta dapat melakukan tes kebugaran jasmani menggunakan Instrument Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).

- 2) Bagi orang tua atau wali murid, diharapkan selalu memberikan dukungan dan dorongan agar tingkat kebugaran jasmani peserta didik dalam kondisi baik dan lebih baik lagi, dengan demikian ketika melaksanakan aktifitas sehari-hari, baik itu di sekolah maupun bermain di rumah anak-anak atau peserta didik tidak mengalami kelelahan secara berlebihan dan tetap dalam kondisi bugar.
- 3) Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lebih lanjut tentang tingkat kebugaran jasmani siswa dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas yaitu dengan cara menambah subyek penelitian dan secara rutin dan terencana dengan lebih baik khususnya menggunakan Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah mendukung penelitian, baik dengan fisik dan

lisan, sehingga peneliti dapat membuat jurnal ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Budi, D. R. (2021). *Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani*.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrinspirasi>
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6165>
- Hartati, H., Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 37–46. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11557>
- Kartolo, S. (2019). *Universitas ibnu sina (uis)*. 20–35.
- Nazirun, N., Gazali, N., & Fikri, M. (2020). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 119. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i2.20898>
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27–33. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>
- Putri Maisaroh, Athar, M. K. (2020). Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 80–83.
- Setiorini, A. (2021). Kekuatan otot pada lansia. *JK Unila*, 5(3), 69–74.
- Wijaya, M. R. A., & Yusuf, J. (2020). Profil VO2 Max Atlet Tapak Suci Kota Pekalongan. *Jendela Olahraga*, 5(2), 34–42. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6003>