



Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar

¹Wildhan Nur Wahid✉, ²Ari Wibowo Kurniawan

¹²Universitas Negeri Malang

✉ widhannurwahid@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Negeri Kauman 1 Kota Malang usia 10-12 tahun. Jenis dari penelitian ini adalah survei dengan metode deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan sejumlah 221 siswa, teknik sampling menggunakan purposive sampling, sampel yang digunakan berjumlah 89 siswa, dengan rincian 44 siswa putra dan 45 siswa putri. Pengambilan data dilakukan selaras dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 usia 10-12 tahun. Hasil analisis data sebagai berikut: siswa putra tidak ada yang menunjukkan hasil klasifikasi baik sekali, baik, dan sedang, yang menunjukkan klasifikasi kurang 16 siswa atau 36%, dan klasifikasi kurang sekali 28 siswa atau 64%. Untuk siswa putri tidak ada yang menunjukkan hasil klasifikasi baik sekali, baik, dan sedang, yang menunjukkan klasifikasi kurang 9 siswa atau 20%, dan klasifikasi kurang sekali 36 siswa atau 80%. Kesimpulannya adalah tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Kauman 1 Kota Malang usia 10-12 tahun dominan pada klasifikasi kurang sekali.

Kata Kunci: *kebugaran jasmani, sekolah dasar, siswa*

ABSTRAC

The study was conducted with the aim of identifying the level of physical fitness of students at Kauman Public School 1 Malang City aged 10-12 years. This type of research is a survey with a quantitative descriptive method. The population used is 221 students, sampling technique using purposive sampling, The sample used was 89, namely 44 male samples and 45 female samples. Data collection was carried out according to the 2010 Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) aged 10-12 years. The results of the data analysis are as follows: None of the male students showed very good, good, and moderate classification results, which showed a classification of less than 14 students or 36%, and a classification of very less than 28 students or 64%. For female students, none showed good classification results once, well, and moderately, which showed a classification of less than 9 students or 20%, and a classification of less once 36 students or 80%. The conclusion is that the level of physical fitness of students of Kauman Public School 1 Malang City aged 10-12 years dominant in the classification less once.

Keyword: *physical fitness, elementary school, students*

Alamat Korespondensi: Universitas Negeri Malang

✉ Email: wildhannurwahid@gmail.com

© 2021 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Cetak)

ISSN2722-1202 (Online)

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha agar masyarakat dapat mengembangkan kemampuan peserta didik untuk memiliki kemampuan spiritual, pengendalian diri, keluhuran, kecerdasan, kemampuan budi pekerti, dan keterampilan yang penting sebagai anggota masyarakat dan warga negara (Octavia, 2020). Menurut Herlambang (2021) pendidikan merupakan sebuah proses kegiatan universal dalam kehidupan manusia dan pada hakikatnya pendidikan adalah upaya untuk mengembangkan manusia atau untuk memuliakan manusia, agar terlaksana pendidikan yang sesuai dengan tujuan pendidikan, ilmu pengetahuan yang diberikan harus faktual. Anwar (2015) mengatakan bahwa pendidikan adalah proses kebudayaan untuk meningkatkan derajat kehidupan manusia dan merupakan proses mengubah makna dan pengalaman melalui proses transmisi pada pendidikan. Sedangkan Triwiyanto (2021) mengatakan bahwa pendidikan adalah proses penguatan karakter alami seseorang, dengan kemampuan alami tersebut untuk mempertahankan kehidupan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yakni aktivitas belajar mengajar dengan mengintegrasikan dan menggunakan latihan-latihan fungsional untuk menciptakan perubahan kualitas individu yang mempengaruhi keadaan fisik, mental, serta emosional seseorang (Suherman, 2018). Didasarkan pada hal tersebut, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan faktor dari pendidikan bangsa dan wajib memiliki perangkat pokok yang berbentuk pemikiran serta aktivitas fisik, apabila aspek ini terkait erat, maka dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh (Nopiyanto & Raibowo, 2019). Menurut Alif & Sudirjo (2019) pendidikan jasmani merupakan suatu tahapan melalui latihan fisik yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, keahlian gerak, keilmuan, kesehatan, dan gaya hidup, perilaku sportif, serta kecerdasan emosional. Yang menjadi salah tujuan dari pendidikan jasmani ialah supaya seseorang dapat menambah derajat kebugaran jasmani.

Pengertian kebugaran jasmani menurut Lengkana & Muhtar (2021) adalah kesanggupan tubuh manusia untuk melakukan pekerjaan dan kegiatan setiap hari tanpa menyebabkan rasa letih berlebih, sehingga tubuh masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan kegiatan berikutnya. Adapun menurut Sainal (2018) kebugaran jasmani merupakan kesiapan individu untuk berorientasi dengan tanggung jawab yang diberikan sehingga tidak mengalami rasa lelah yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan faktor utama sebagai penunjang produktifitas belajar, banyak manfaat yang didapat apabila memiliki kebugaran jasmani yang baik. Menurut Hermawan dkk (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa manfaat yang bisa diperoleh siswa apabila mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik, mereka dapat berkonsentrasi dalam jangka waktu yang lama pada saat berlangsungnya proses pembelajaran. Dengan derajat kebugaran jasmani yang baik, maka dapat mempengaruhi hasil belajar. Dalam hal ini guru pendidikan jasmani berperan penting pada proses peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan proses observasi serta wawancara awal yang dilaksanakan kepada guru PJOK Sekolah Dasar Negeri Kauman 1 Kota Malang, didapatkan informasi bahwasanya pembelajaran kebugaran jasmani dilakukan di kelas 4-6 saja dan dilakukan sekali dalam satu minggu, menurut guru PJOK yang mengajar, kebugaran jasmani siswa dinilai kurang, akan tetapi guru PJOK belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani yang sesuai dengan TKJL. Menurut guru PJOK yang mengajar di Sekolah Dasar Negeri Kauman 1 Kota Malang siswa sering merasa kelelahan pada saat melakukan kegiatan pembelajaran olahraga. Selanjutnya sarana dan prasarana kurang memadai, pada saat melakukan observasi di sekolah tidak ditemukan alat untuk melakukan gerakan gantung siku tekuk atau yang biasa disebut alat *pull-up*. Kemudian, ukuran lapangan yang kurang luas, lapangan hanya memiliki panjang 25 meter dan lebar 10 meter sehingga sulit untuk melakukan tes lari yang sesuai dengan TKJL. Letak Sekolah Dasar Negeri Kauman 1 ini berada di tengah kota yang ramai sehingga sulit menemukan tempat yang

luas untuk melakukan tes kebugaran jasmani, dan juga guru tidak memberikan materi tambahan di luar jam sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Didasarkan pada latar belakang masalah tersebut, peneliti termotivasi untuk mengadakan penelitian dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Kauman 1 Kota Malang”. Dengan dilakukannya penelitian ini, peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa.

METODE

Penelitian yang dilakukan menerapkan metode deskriptif kuantitatif survei. Pada penelitian ini menggunakan subjek siswa kelas 4-6 di Sekolah Dasar Negeri Kauman 1 Kota Malang dengan jumlah populasi sebanyak 221 siswa dengan rincian: kelas empat sejumlah 34 siswa putra dan 40 siswa putri, kelas lima sejumlah 36 siswa putra dan 38 siswa putri, dan kelas enam sejumlah 37 siswa putra dan 36 siswa putri. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*.

Untuk menentukan jumlah sampel yang akan digunakan, peneliti menggunakan teori Slovin dalam (Rivera, 2007) dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

n = Jumlah sampel yang akan diketahui

N = Jumlah populasi

e = Batas toleransi kesalahan

Dalam rumus Slovin terdapat ketentuan sebagai berikut:

- a) Nilai e = 0,1 (10%) untuk populasi dalam jumlah lebih besar dari 1000.
- b) Nilai e = 0,2 (20%) untuk populasi dalam jumlah lebih kecil dari 500.

Pada penelitian ini menggunakan batas toleransi untuk kesalahan adalah 0,2 atau 20% dikarenakan jumlah populasi dibawah 500.

Setelah dilakukan penghitungan sampel menggunakan rumus Slovin diatas, di dapatkan hasil sampel pada kelas 4 sejumlah 14 siswa putra dan 15 siswa putri, sedangkan sampel kelas 5 sejumlah 15 siswa putra dan 15 siswa putri, dan sampel kelas enam sejumlah 15 siswa putra dan 15 siswa putri.

Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, tes praktek dan pengukuran berdasarkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk kelompok usia 10-12 tahun putra dan putri, dan dokumentasi.

Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yaitu dengan cara mengkomparasikan antara data yang didapatkan dari tes kebugaran jasmani yang dilakukan dengan norma tabel Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) serta dilakukan persentase dari hasil analisis yang dilakukan dan kemudian dideskripsikan. Jenis tes yang digunakan adalah lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Putra Usia 10-12 Tahun

Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Duduk baring 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
s.d 6,3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	Sd-2'.09"	5
6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'.10"-2'.30"	4
7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'.31"-2'.45"	3
7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'.46"-3'.44"	2
8,9"-Dst	Dst-4"	0-3	Dst-23	3'.45"-Dst	1

Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Putri Usia 10-12 Tahun

Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Duduk Baring 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
s.d 6,7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	Sd-2'.32"	5
6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'.33"-2'.54"	4
7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'.55"-3'.28"	3
8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'.29"-4'.22"	2
9,7"-Dst	0"-1"	0-1	Dst-20	4'.23"-Dst	1

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (putra dan putri)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1	22-25	Baik sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5—9	Kurang sekali (KS)

Setelah data yang telah dianalisis di klasifikasikan ke dalam setiap kategori, selanjutnya dilakukan persentase dari setiap data menggunakan rumus persentase yang dikemukakan oleh Sudijono (2012:175) yaitu:

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

Keterangan:

P = Nilai persentase

f = Jumlah frekuensi yang dicari persentasenya

N = Total frekuensi

HASIL PENELITIAN

Tabel 4. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Klasifikasi	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Duduk baring 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
Frekuensi					
Baik sekali	0	0	1	0	0
Baik	0	0	6	0	0
Sedang	0	2	33	11	0
Kurang	20	13	4	21	10
Kurang Sekali	24	29	0	12	34
Jumlah	44	44	44	44	44

Berdasarkan tabel 4 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes lari 40 meter siswa putra tidak ada yang menunjukkan klasifikasi baik sekali, baik, dan sedang, sedangkan yang menunjukkan klasifikasi kurang sebanyak 20 siswa, dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 24 siswa.

Berdasarkan tabel 4 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes gantung siku tekuk siswa putra tidak ada yang memperlihatkan klasifikasi baik sekali dan baik, sedangkan yang menunjukkan klasifikasi sedang sebanyak 2 siswa, klasifikasi kurang 13 siswa, dan klasifikasi kurang sekali 29 siswa.

Berdasarkan tabel 4 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes duduk baring selama 30 detik siswa putra yang menunjukkan hasil klasifikasi baik sekali 1 siswa, klasifikasi baik 6 siswa, klasifikasi sedang 33 siswa, dan klasifikasi kurang 4 siswa, serta tidak ada yang menunjukkan klasifikasi kurang sekali.

Berdasarkan tabel 4 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes loncat tegak siswa putra tidak ada yang menunjukkan hasil klasifikasi baik dan klasifikasi baik sekali, sedangkan klasifikasi sedang 11 siswa, klasifikasi kurang 21 siswa, dan klasifikasi kurang sekali 12 siswa.

Berdasarkan tabel 4 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes lari 600 meter siswa putra tidak ada yang memperlihatkan hasil klasifikasi baik sekali, baik, dan sedang, yang menunjukkan klasifikasi kurang 10 siswa, dan klasifikasi kurang sekali 34 siswa.

Tabel 5. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Klasifikasi	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Duduk baring 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
Frekuensi					
Baik sekali	0	0	0	0	0
Baik	0	0	1	0	0
Sedang	0	0	41	4	0
Kurang	4	21	3	33	18
Kurang Sekali	41	24	0	8	27
Jumlah	45	45	45	45	45

Berdasarkan tabel 5 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes lari 40 meter siswa putri tidak ada yang menunjukkan hasil klasifikasi baik sekali, baik, dan sedang, sedangkan yang menunjukkan klasifikasi kurang 4 siswa, serta klasifikasi kurang sekali sejumlah 41 siswa.

Berdasarkan tabel 5 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes gantung siku tekuk siswa putri tidak ada yang memperlihatkan hasil klasifikasi baik sekali, baik, dan sedang, sedangkan yang memperlihatkan klasifikasi kurang 21 siswa, dan kurang sekali 24 siswa.

Berdasarkan tabel 5 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes duduk baring selama 30 detik siswa putri yang memperlihatkan hasil klasifikasi baik sekali dan kurang sekali tidak ada, sedangkan yang memperlihatkan klasifikasi baik 1 siswa, klasifikasi sedang 41 siswa, dan klasifikasi kurang 3 siswa.

Berdasarkan tabel 5 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes loncat tegak siswa putri yang memperlihatkan hasil klasifikasi baik dan baik sekali tidak ada, sedangkan yang menunjukkan klasifikasi sedang 4 siswa, klasifikasi kurang 33 siswa, serta klasifikasi kurang sekali sebanyak 8 siswa.

Berdasarkan tabel 5 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes lari 600 meter siswa putri tidak ada yang menunjukkan hasil klasifikasi baik sekali, baik, dan sedang, sedangkan yang menunjukkan klasifikasi kurang 18 siswa dan klasifikasi kurang sekali sejumlah 27 siswa.

Tabel 6. Hasil Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Siswa

Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi		Persentase	
		Putra	Putri	Putra	Putri
Baik sekali	22-25	0	0	0%	0%
Baik	18-21	0	0	0%	0%
Sedang	14-17	0	0	0%	0%
Kurang	10-13	16	9	36%	20%
Kurang Sekali	5-9	28	36	64%	80%
Jumlah		44	45	100%	100%

Berdasarkan tabel 6 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa putra tidak ada yang menunjukkan hasil klasifikasi baik sekali, baik, dan sedang, yang menunjukkan klasifikasi kurang 16 siswa atau 36%, dan klasifikasi kurang sekali 28 siswa atau 64%. Untuk siswa putri tidak ada yang menunjukkan hasil klasifikasi baik sekali, baik, dan sedang, yang menunjukkan klasifikasi kurang 9 siswa atau 20%, serta klasifikasi kurang sekali 36 siswa atau 80%.

PEMBAHASAN

Pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdapat 5 unsur kebugaran jasmani yang dilakukan tes yaitu kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak/*power*, serta daya tahan jantung dan paru-paru. Setelah tes dilakukan pada kelima unsur kebugaran jasmani tersebut didapatkan hasil bahwa dominan pada klasifikasi kurang dan kurang sekali kecuali kekuatan otot perut saja yang dominan pada klasifikasi sedang. Oleh karena itu perlu diberikan tugas atau latihan tambahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sehingga dapat mencapai atau berada pada tingkat minimal baik.

Terkait hasil tes lari 40 meter yang mengukur kecepatan siswa putra dan putri serta secara keseluruhan dibawah klasifikasi baik dan dominan pada klasifikasi kurang sekali, maka unsur kecepatan ini perlu ditingkatkan. Nurislamiyati & Jatmiko (2020) pada penelitiannya mengungkapkan bahwa ada pengaruh yang berarti dari hasil melakukan gerakan *tuck jump* dan latihan *squat jump* pada peningkatan kecepatan mahasiswa. Neviantoko dkk (2020) menyimpulkan pada penelitiannya bahwa terdapat dampak yang bermakna setelah melakukan strategi latihan *v-drill*, *lateral two in the hole*, *in-out-shuffle*, dan *five cone snake drill* pada penambahan kelincahan dan kecepatan. Anggraeni dkk (2019) juga menyimpulkan pada penelitiannya bahwa latihan *ladder carioca* memberikan pengaruh baik dalam meningkatkan kecepatan. Pendapat dari penelitian yang dilakukan oleh ahli tersebut dapat dijadikan sebagai landasan untuk memberikan program tambahan diluar jam sekolah untuk meningkatkan unsur kecepatan pada kebugaran jasmani siswa.

Unsur kebugaran jasmani kedua yang dilakukan tes adalah kekuatan otot lengan. Terkait dengan hasil tes gantung siku tekuk yang menguji kekuatan otot lengan siswa putra dan putri serta secara keseluruhan di bawah klasifikasi baik dan dominan pada klasifikasi kurang sekali, maka unsur kekuatan otot lengan ini perlu ditingkatkan. Menurut Saparuddin (2019) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang berarti dari latihan *pull-up* dan *push-up* pada perkembangan kekuatan otot lengan. Firmansyah (2022) juga menyatakan dalam penelitiannya bahwa latihan *push-up* efisien untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, variasi gerakan push up yang direkomendasikan dalam usaha meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot lengan adalah *crocodile push-up*. Cahyono dkk (2018) dalam penelitiannya juga menyatakan, dengan dilakukannya gerakan *traditional push up*, *incline push-up*, dan *plyometric push up*, efisien dalam usaha menambah kekuatan otot lengan. Pendapat dari para ahli diatas sangat sangat mudah

dilakukan dan diterapkan kepada siswa serta dapat digunakan sebagai acuan pada saat memberikan program tambahan guna meningkatkan kekuatan otot lengan.

Unsur kebugaran jasmani ketiga yang dilakukan tes adalah kekuatan otot perut. Terkait hasil tes duduk baring yang mengukur kekuatan otot perut siswa putra dan putri, dominan pada klasifikasi sedang, maka unsur kekuatan otot perut ini perlu ditingkatkan. Menurut Herawan dkk (2023) dalam penelitiannya menyatakan bahwa latihan *bent arm twist* lebih berpengaruh besar dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot perut dan *core* pada siswa. Pratama (2020) juga menyatakan pada penelitiannya bahwa pelaksanaan gerak sirkuit *core stability static* memberikan perkembangan pada kestabilan serta daya tahan otot perut. Adapun menurut Piyana dkk (2020) yang menyatakan dalam penelitiannya bahwa pelatihan *hanging leg raise* dapat meningkatkan otot perut dengan 12 repetisi selama 4 set. Pendapat dari penelitian yang dilakukan oleh ahli tersebut dapat dijadikan sebagai landasan program tambahan untuk meningkatkan unsur kekuatan otot perut.

Unsur kebugaran jasmani keempat yang dilakukan tes adalah *power* atau daya ledak otot tungkai. Terkait hasil tes loncat tegak yang menguji daya ledak otot tungkai siswa putra dan putri. Dengan hasil secara keseluruhan dibawah klasifikasi baik dan dominan pada klasifikasi kurang, maka unsur daya ledak otot tungkai ini perlu di tingkatkan. Menurut Pembayun dkk (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dengan melakukan pelatihan *plyometric* khususnya *box jump* yang mencakup tiga macam latihan yaitu *jump to box*, *single leg dept jump*, serta *depth jump*, memiliki dampak yang bermakna dalam upaya peningkatan kekuatan dan daya ledak otot tungkai. Syamsudar dkk (2020) menyimpulkan dari hasil penelitiannya bahwa latihan squat jump lebih efektif untuk meningkatkan power otot tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMP 12 Pasundan Bandung. Adapun menurut Parthayasa (2013) yang menyimpulkan dari hasil penelitiannya bahwa melakukan gerakan *double leg speed hop* dan *knee tuck jump* memiliki pengaruh pada usaha peningkatan daya ledak otot tungkai. Pendapat dari kajian yang dilaksanakan oleh ahli dapat dijadikan sebagai landasan prgram pembelajaran tambahan dalam usaha meningkatkan unsur daya ledak atau *power* otot tungkai.

Unsur kebugaran jasmani kelima yang dilakukan tes adalah daya tahan jantung dan paru-paru. Terkait hasil tes lari 600 meter yang dilakukan untuk menguji daya tahan jantung dan paru-paru siswa putra dan putri, secara keseluruhan di bawah klasifikasi baik dan dominan pada klasifikasi kurang sekali, maka unsur daya tahan jantung dan paru-paru perlu ditingkatkan. Untuk menunjang pembelajaran PJOK pada materi jalan dan lari dapat menggunakan produk aplikasi dari Kurniawan dkk (2022) dikarenakan sudah diuji dan layak digunakan dalam pembelajaran PJOK materi jalan dan lari. Satria (2018) pada hasil penelitiannya membuktikan, setelah menjalankan program *circuit training* terdapat peningkatan pada daya tahan jantung dan paru-paru. Sepriadi dkk (2019) menyatakan pada hasil penelitiannya terdapat pengaruh yang bermakna pada daya tahan jantung dan paru-paru setelah memberikan pelatihan *interval training*. Ilmiyanto (2017) menyimpulkan dari hasil penelitiannya bahwa terdapat pengaruh yang berarti berkenaan dengan peningkatan daya tahan kardiovaskular dengan menggunakan prosedur pelatihan *continuous tempo running* serta *fartlek (speed play)*. Pendapat dari penelitian yang dilakukan oleh ahli tersebut dapat dijadikan sebagai landasan program pembelajaran tambahan untuk meningkatkan unsur daya tahan jantung dan paru-paru.

Berdasarkan hasil kajian yang dilakukan diketahui bahwa hasil keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri Kauman 1 Kota Malang dominan pada klasifikasi kurang sekali untuk siswa putra maupun putri. Untuk siswa putra tingkat kebugaran jasmaninya lebih tinggi apabila dipadankan dengan siswa putri walaupun sama-sama masuk pada klasifikasi kurang. Faktor yang mempengaruhi perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa adalah jenis kelamin. Anak perempuan lebih dahulu mengalami masa pubertas, tumbuh lebih tinggi dan berat badan melebihi laki-laki (Nardina dkk, 2021). Sudirjo & Alif (2018) juga mengatakan bahwa masa otot dan kekuatan meningkat lebih cepat pada anak

laki-laki, sedangkan anak perempuan mencapai kekuatan otot maksimal pada usia 12 tahun. Hal ini sependapat dengan yang ungkapkan Indraswari dkk (2022) bahwa salah satu faktor yang dapat memberikan dampak berkenaan dengan kebugaran jasmani adalah jenis kelamin, anak laki-laki mempunyai nilai kebugaran jasmani lebih bagus apabila dipadankan dengan anak perempuan, salah satu faktornya adalah massa otot dan trigliserida (lemak). Pernyataan diatas juga sesuai dengan yang diungkapkan oleh Purnamasari & Kusnandar (2014) dalam hasil penelitiannya yang menyatakan bahwa tidak terlihat perbedaan yang berarti pada tingkat kebugaran jasmani antara anak laki-laki dan perempuan pada saat tahap awal masa pubertas, walaupun demikian kelompok laki-laki mempunyai persentase yang lebih tinggi apabila dipadankan dengan perempuan. Sudirjo & Alif (2018) mengatakan dalam bukunya bahwa koordinasi motorik anak laki-laki mengalami perkembangan sedikit sekali pada awal pubertas, akan tetapi setelah itu perkembangannya akan semakin cepat. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya perbedaan pada tingkat kebugaran jasmani antara siswa laki-laki dan siswa perempuan.

Faktor selanjutnya yang memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa adalah faktor geografis atau tempat tinggal, Sekolah Dasar Negeri Kauman ini berada di wilayah perkotaan karena berada di kawasan Kota Malang dan secara tata letak bertempat pada ketinggian 440-667 meter di atas permukaan laut serta merupakan kawasan dataran tinggi yang cukup sejuk. Menurut Cahyono (2013) pada hasil penelitiannya menyatakan bahwa siswa di kota yang jarang melaksanakan latihan fisik ternyata mempunyai kualitas kebugaran jasmani lebih rendah jika dipadankan dengan siswa daerah pedesaan yang lebih banyak menjalankan latihan fisik. Menurut Abdurrahim & Hariadi (2018) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa siswa yang bertempat tinggal di kota lebih mementingkan urusan pendidikan dibanding bermain di luar rumah. Adapun menurut Nova dkk (2021) dalam hasil penelitiannya, juga menyatakan bahwa siswa di perkotaan pada umumnya kurang mempunyai aktivitas fisik setelah pulang sekolah, dan hanya melakukan aktivitas bimbingan belajar serta latihan olahraga sesuai jadwal ekstrakurikuler. Satriyono dkk (2022) memaparkan dalam penelitiannya bahwa siswa yang bertempat tinggal pada kawasan dataran tinggi mempunyai nilai kebugaran jasmani yang lebih rendah jika dipadankan dengan siswa pada kawasan dataran rendah. Hal ini sama seperti yang diungkapkan oleh Wiarto (2015) bahwa aspek lingkungan alam yang meliputi suhu, kelembaban, dan ketinggian dapat mempengaruhi kebugaran seseorang. Dari kajian yang dilakukan para ahli diatas dapat dibuat kesimpulan bahwa faktor lingkungan atau tempat tinggal mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Di sisi lain guru PJOK yang mengajar di Sekolah Dasar Negeri Kauman 1 Kota Malang juga menjelaskan bahwa tidak memberikan aktivitas fisik atau olahraga tambahan di luar jam sekolah, yang berarti bahwa aktivitas olahraga hanya dilakukan di dalam sekolah dan hanya dilakukan sekali dalam satu minggu, dan hal ini yang menyebabkan tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar negeri Kauman 1 Kota Malang usia 10-12 tahun masuk ke dalam klasifikasi kurang bahkan sampai kurang sekali.

Faktor pola atau perilaku hidup sehat dapat mempengaruhi status kesehatan seseorang, dengan status kesehatan yang baik maka dapat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang (Pradono & Sulistyowati, 2014). Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Arfianto (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Yogyakarta. Sari (2018) juga menyatakan dalam penelitiannya bahwasanya ada hubungan yang kuat antara perilaku hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Kota Bengkulu. Sehingga dari penjelasan para ahli dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat dapat mempengaruhi kesehatan dan berdampak pada tingkat kebugaran jasmani

Status gizi juga menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Neldi (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa status gizi mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, karena dengan gizi yang baik maka kebutuhan kalori untuk melakukan aktivitas

olahraga akan terpenuhi. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan (Henjilito, 2019) dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 1 Bangkinang. Cornia & Adriani (2018) juga menyatakan dalam penelitiannya bahwa status gizi berhubungan dengan kebugaran jasmani, semakin baik status gizi maka kebugaran jasmaninya juga semakin baik. Dari penjelasan para ahli dapat disimpulkan bahwasanya status gizi dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Berdasarkan hasil observasi yang ditulis pada latar belakang, terdapat kekurangan pada faktor sarana dan prasarana yang menunjang dalam melakukan aktivitas pendidikan jasmani. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Zainudin dkk (2019) bahwasanya sarana dan prasarana pendidikan jasmani memiliki peran berkenaan dengan derajat kebugaran jasmani siswa. Saleh & Ramdhani (2020) juga menyampaikan pada hasil penelitiannya bahwa peserta didik akan termotivasi untuk bergerak aktif dengan adanya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang lengkap, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya. Maisaroh (2020) juga mengatakan dalam penelitiannya bahwasanya sarana dan prasarana pendidikan jasmani sangat memberikan pengaruh pada komponen-komponen kebugaran jasmani peserta didik, dengan faktor sarana dan prasana yang kurang memadai akan membuat pembelajaran olahraga tidak efektif. Dari penjelasan ahli diatas bisa dibuat kesimpulan bahwasanya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang terdapat di sekolah bisa mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian tes kebugaran jasmani (TKJI) usia 10-12 tahun yang dilakukan, tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri Kauman 1 Kota Malang dominan pada klasifikasi kurang sekali. Dari hasil yang diperoleh diharapkan guru PJOK beserta pihak sekolah lebih memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswanya, agar siswa mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik lagi dengan cara mengadakan program-program pembelajaran yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, program-program yang dapat dilakukan adalah memberikan tugas tambahan gerak seperti pada bab pembahasan kepada siswa setelah pulang sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Siswa yang sudah melakukan pola hidup sehat dan memiliki status gizi yang baik harus dipertahankan. Guru dan pihak sekolah lebih memperhatikan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang ada di sekolah, selain dapat membuat pembelajaran pendidikan jasmani lebih efektif, juga dapat memotivasi siswa untuk bergerak aktif dan dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, F., & Hariadi, I. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Tulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 68–73. <http://dx.doi.org/10.17977/um077v2i22018p68-73>.
- Alif, M. N., & Sudirjo, E. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Anggraeni, D. C., Muhammad, M., & Sulistyarto, S. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Slaloms Dan Ladder Carioca Terhadap kelincahan Dan Kecepatan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2). <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7618>.
- Anwar, M. (2015). *Filsafat pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Arfianto, Y. (2017). Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman. *Pendidikan Jasmani*

- Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(2). Dari <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/5881>.
- Cahyono, F. D., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Traditional Push Up, Plyometric Push Up, dan Incline Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan, Power Otot Lengan, dan Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 54–72. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12004.
- Cahyono, Y. (2013). Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa Putra Yang Berasal Dari Desa Dan Kota (Studi Pada Siswa Kelas XI SMK I Antartika Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3). Dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/jpok>.
- Cornia, I. G., & Adriani, M. (2018). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo Relationship between Macronutrient Intake, Nutritional Status and Physical Fitness among College Student s in Student's Taekwondo Club. *Amerta Nutrition*, 2, 90–96. doi.org/10.2473/amnt.v2i1.2018.90-96
- Firmansyah, F. (2022). Pengaruh Latihan Crocodile Push-Up dan T Push-Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan dan Power Otot Lengan. *Jurnal Porkes*, 5(1), 342–356. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5829>.
- Henjilito, R. (2019). Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas II di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 42–49. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17417>.
- Herawan, I., Kardani, G., & Nurzaman, M. (2023). Pengaruh Latihan Bent Arm Twists Dengan Straight Arm Twists Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Perut Dan Core. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 111–118. <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v8i2.9621>.
- Herlambang, Y. T. (2021). *Pedagogik: Telaah Kritis Ilmu Pendidikan Dalam Multiperspektif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hermawan, I., Sonjaya, A. R., & Raswan, M. S. (2022). Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar pendidikan jasmani siswa. *Holistic Journal of Sport Education*, 1(2), 52–59. <https://dx.doi.org/10.52434/hjse.v1i2.1947>.
- Ilmiyanto, F. (2017). Perbedaan Pengaruh antara Metode Latihan Fartlek dan Metode Latihan Continuous Tempo Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Latihan Lari Jarak Jauh. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 91–97. <http://dx.doi.org/10.17977/um077v1i22017p91-97>.
- Indraswari, S. H., Rahfiludin, M. Z., & Rosidi, A. (2022). *Hubungan Kecukupan Zat Gizi, Status Besi, Persentase Lemak Tubuh dan Persentase Massa Otot dengan Kesegaran Jasmani (Studi Pada Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola Terang Bangsa Semarang) [PhD Thesis]*. Universitas Diponegoro. Dari <https://eprints2.undip.ac.id/id/eprint/5546>.
- Indrawati, P. D. (2015). Metode Penelitian Manajemen dan Bisnis Konvergensi Teknologi Komunikasi dan Informasi. *Bandung: PT Refika Aditama*.
- 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. Dari <https://efsupit/index.php/archive?id=144>.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV Salam Insan Mulia.
- Maisaroh, P., Athar, A., & Kahri, M. (2020). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Dilihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia

- 10–12 Tahun Kota Banjarbaru. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 80–83. <https://doi.org/10.20527/mpj.v1i1.489>.
- Nardina, E. A., Astuti, E. D., Suryana, S., Hapsari, W., Hasanah, L. N., Mariyana, R., Sulung, N., Triatmaja, N. T., Simanjuntak, R. R., & Argaheni, N. B. (2021). Tumbuh Kembang Anak. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60–60. <https://doi.org/10.24036/jpo9019>.
- Neviantoko, G. Y., Mintarto, E., & Wiriawan, O. (2020). Pengaruh Latihan Five Cone Snake Drill, V-Drill dan Lateral Two In The Hole, In Out Shuffle terhadap Kelincahan dan Kecepatan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 154–163. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9039>.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Bengkulu: Zara Abadi.
- Nova, A., Hasnita, A., & Kurniawan, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Di Kuala Langsa Dengan Siswa Di Daerah Kota Di Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 4(1), 37–48. Dari <https://ejournalunsam.id/index.php/jors>.
- Nurislamiyati, K. R., & Jatmiko, T. (2020). Pengaruh Latihan Tuck Jump Dan Jump Squat Terhadap Power Otot Tungkai Dan Kecepatan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(4). Dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/8/article/view/35786>
- Octavia, S. A. (2020). *Model-model pembelajaran*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Pradono, J., & Sulistyowati, N. (2014). Hubungan antara tingkat pendidikan, pengetahuan tentang kesehatan lingkungan, perilaku hidup sehat dengan status kesehatan (studi korelasi pada penduduk umur 10-24 tahun di Jakarta Pusat). *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 17(1), 89–95.
- Parthayasa, I. P. A. (2013). Pengaruh Pelatihan Double Leg Speed Hop dan Knee Tuck Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 1(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v1i1.1576>.
- Pembayun, D. L., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Jump To Box, Depth Jump dan Single Leg Depth Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan Power Otot Tungkai. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 87–104. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12006.
- Piyana, P. D., Subekti, M., & Santika, I. G. P. N. A. (2020). Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut. *Penjaga: Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 7–11. Dari <https://jurnal.stkipggritrenngalek.ac.id/index.php/penjaga/article/view/58>.
- Pratama, I. G. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit Menggunakan Core Stability Static Exercise Terhadap Keseimbangan dan Daya Tahan Otot Perut. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 5(1), 44–50. <http://dx.doi.org/10.28926/briliant.v3i4.417>
- Purnamasari, D. U., & Kusnandar, K. (2014). Hubungan Jenis Kelamin, Aktifitas Fisik dan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar. *Kesmas Indonesia*, 7(1), 31–38. Dari <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/JKI>.
- Rivera, M. (2007). Thesis & Dissertation Writing. Philippines: G oodwill Trading Co., Inc.
- Rizal, S. (2021). Perkembangan Fisik Anak Usia Dasar. *Pandawa*, 3(3), 366–383. Dari <https://www.ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa/article/view/1341>
- Sainal, M. P. (2018). *Buku Ajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: Untuk SMA Kelas X Semester 1*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.

- Saleh, M. S., & Ramdhani, S. (2020). Survei sarana dan prasarana pendidikan jasmani dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas viii smp pgri barembeng kabupaten gowa. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1). <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.86>.
- Saparuddin, S. (2019). Pengaruh latihan push-up dan pull-up terhadap kekuatan otot lengan pada atlet panahan perpani kabupaten banjar. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 36–43. <http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v2i2.2480>.
- Sari, F. R. (2018). Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Viii Smp Negeri 16 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 81–88. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9191>.
- Satria, M. H. (2018). Pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36–48. <https://doi.org/10.33557/jedukasi.v11i01.204>.
- Satriyono, M. I., Kurniawan, A. W., & Sugiarto, T. (2022). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Dataran Tinggi Dengan Di Dataran Rendah. *Gelanggan Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 51–59. <http://dx.doi.org/10.17977/um040v6i1p51-59>.
- Sepriadi, S., Arsil, A., & Mulia, A. D. (2019). Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal. *Jurnal Penjakora*, 5(2), 121–127. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v5i2.17288>.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik: Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak Manusia*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Sugiyono, D. (2017). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2018). *Kurikulum pembelajaran penjas*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Sumargo, B. (2020). *Teknik sampling*. Jakarta: Unj press.
- Syamsudar, B., Kusmayadi, D., & Jaman, H. N. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Tungkai. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 21–31. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.4>
- Triwiyanto, T. (2021). *Pengantar pendidikan*. Madiun: Bumi Aksara.
- Umar, H. (2013). *Metode penelitian untuk skripsi dan tesis bisnis*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wiarto, G. (2015). *Panduan berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Zainudin, N. I., Athar, A., & Kahri, M. (2019). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Di Lihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10–12 Tahun Kota Banjarbaru. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1). <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6570>.