

**Physical Fitness Level of Elementary School Students at SD Negeri 4 Guwotirto**

**Widyastuti**

SD Negeri 4 Guwotirto  
Widyasasa07@gmail.com

---

**Article History**

accepted 1/8/2021

approved 17/8/2021

published 1/9/2021

---

**Abstract**

*Physical Fitness Level of Elementary School Students at SD Negeri 4 Guwotirto. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students of SD Negeri 4 Guwotirto. The method used in this study was descriptive quantitative and the population used was 38 students consisting of grades 2 to 6 with ages 6 to 12 years. This sampling technique uses total sampling or all subjects are used as samples by using a 20-meter sprint test instrument, shuttle run, flaminggo balance test, tapping test plate, and sit and reach. Data analysis using quantitative descriptive, from the results of data analysis that has been carried out and the discussion made, the level of physical fitness of elementary students at SD Negeri 4 Guwotirto is entering the category of "very good" as much as 5,26%, then the category of "good" 7,89%, the "moderate" category was 39,47%, the "less" category was 15.87% and the "very less" category was 7,89%.*

**Keywords:** Survey, Physical Fitness, Elementary School

**Abstrak**

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di SD Negeri 4 Guwotirto. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 4 Guwotirto. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dan populasi yang di gunakan berjumlah 38 siswa yang terdiri dari kelas 2 sampai kelas 6 dengan usia 6 sampai 12 tahun. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan total sampling atau seluruh subjek digunakan sebagai sampel dengan menggunakan istrument tes sprint 20-meter, shuttle run, flaminggo balance test, plat tapping test, dan sit and reach. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif, dari hasil analisis data yang sudah dilakukan dan pembahasan yang dibuat maka tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 4 Guwotirto yang termasuk dalam kategori "baik sekali" sebanyak 5,26%, lalu kategori "baik" sebanyak 7,89%, kategori "sedang" sebanyak 39,47%, kategori "kurang" sebanyak 39,47% dan kategori "kurang sekali" 7,89%.

**Kata kunci:** Survei, Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar

---

**Social, Humanities, and Education Studies (SHEs): Conference Series**

<https://jurnal.uns.ac.id/shes>

p-ISSN 2620-9284

e-ISSN 2620-9292



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan program pelajaran yang sangat penting dalam membentuk kebugaran para siswa. Pendidikan olahraga dan kesehatan diharapkan bisa mengarahkan siswa untuk banyak melakukan aktivitas olahraga agar terbentuk generasi yang kuat dan sehat. Olahraga itu termasuk aktivitas yang sangat menyenangkan sehingga cara belajarnya dapat mengarahkan para siswa dalam melakukan aktivitas jasmani di sekolah. Selain itu siswa bisa juga belajar cara untuk melakukan gaya hidup yang sehat dalam kegiatan sehari-hari (Guru, 2007:5). Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang bisa juga dilakukan dengan cara permainan. Memang memiliki tujuan yang berbeda, akan tetapi dalam beberapa bagian tertentu memiliki satu keterkaitan yang sama. Adapun pendidikan jasmani dan kesehatan memiliki tujuan yaitu meningkatkan kesenangan, dan kekayaan gerak, meningkatkan kesehatan jasmani, rohani dan sosial, mengisi waktu luang. Di antara lain pendidikan jasmani memiliki tujuan untuk terus bergerak (Syarifudin, dkk. 2003:2.3).

Pada dasarnya tingkat kebugaran jasmani siswa berbeda-beda dari satu daerah dengan daerah lain dilihat dari segi geografis setiap wilayah. Kondisi geografis tersebut meliputi iklim, topografi, jenis dan kualitas tanah serta kondisi perairan. topografi erat kaitannya dengan tinggi rendahnya bentuk permukaan bumi. Suwito (2011) menjelaskan bahwa relief permukaan bumi dapat dibedakan atas dataran rendah, dataran tinggi dan pegunungan. Definisi kebugaran jasmani adalah kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sedangkan kamus besar ilmu pengetahuan mendefinisikan bahwa kebugaran jasmani adalah daya tahan tubuh terhadap segala jenis penyakit yang menyerang terhadap tubuh, kemampuan untuk tubuh kembali normal, setelah mengalami kelelahan fisik (Dagun, 2006:492). Dalam usaha mempertahankan kebugaran jasmani harus ada komponen komponen yang dijaga agar tidak mudah merasa kelelahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. 10 komponen kondisi fisik tersebut merupakan, 1). Daya tahan kardiovaskuler, 2). Kekuatan otot, 3). Daya tahan otot, 4). Kelentukan, 5). Kecepatan, 6). Keseimbangan, 7). Komposisi tubuh 8.) kecepantan reaksi, 9). Koordinasi, 10). Kelincahan. Dengan menjaga seluruh komponen dari kebugaran jasmani maka seseorang bisa mempertahankan fungsi dari kebugaran jasmani tersebut. Menurut Muhajir (2006:2), kesegaran jasmani memiliki manfaat sebagai berikut: a) memperkuat sendi-sendi dan ligamen, b) meningkatkan kemampuan daya tahan jantung dan paru, c) memperkuat otot rangka, d) menurunkan tekanan darah, e) mengurangi lemak tubuh, f) mengurangi kadar gula, g) mengurangi terkena penyakit jantung koroner.

Manfaat utama dari kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kemajuan dalam belajar menjaga dan memelihara kesegaran jasmani (Kosasih, 1985:10). Hidayat (2014) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan penentu ukuran fisik seseorang dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Artinya dalam usaha peningkatan fisik maka seluruh komponen tersebut perlu dikembangkan. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dapat dilihat dari indikator-indikator yang terjadi. Maka dari itu pendidikan kebugaran jasmani dari SD harus sudah di ajarkan agar anak-anak usia dini dapat tumbuh dan berkembang secara sehat. Menurut Luthan (2002:9), bimbingan kebugaran dan kesehatan jasmani di SD sangat diperlukan, beberapa manfaat kebugaran jasmani siswa SD, yaitu: a) meningkatkan kemampuan belajar siswa, b) meningkatkan kekebalan tubuh dari berbagai macam penyakit, c) menurunkan angka tidak masuk sekolah.

Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik setiap individu dapat meningkatkan dan mengembangkan produktivitas dalam belajar sehingga dapat meningkatkan prestasi di sekolah, tempat kerja maupun aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani memiliki manfaat bagi individu masing-masing dalam

menyelesaikan tugas dengan optimal.

### METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen tes berupa eurofit test of physical fitness dengan lima macam tes, yaitu: lari 20meter, shuttle run, sit and reach, plate tapping test, dan flamingo balance test. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 4 Guwotirto yang berusia 7-12 tahun. Sampel yang digunakan adalah siswa yang bersekolah di SD Negeri 4 Guwotirto yang berjumlah 38 orang, yang masing-masing terbagi dari 6 siswa kelas 2, 7 siswa kelas 3, 6 siswa kelas 4, 11 siswa kelas 5 dan 8 siswa kelas 6. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik sampling cluster.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini terdiri dari berbagai macam test dan satuan hitungan dalam tes kecepatan memiliki satuan waktu yang semakin kecil angka maka semakin baik, begitu juga dengan kelincahan memiliki satuan yang sama dengan kecepatan. Tes kelentukan memiliki satuan sentimeter yang semakin jauh jarak jangkauan maka semakin baik nilainya. Tes koordinasi memiliki satuan hitung waktu semakin cepat melakukan tapping semakin baik nilainya. Tes keseimbangan menggunakan satuan hitung waktu semakin lama mempertahankan posisi nilainya semakin baik. Peneliti melakukan penghitungan data dengan menggunakan micosoft excel. Peneliti akan menjabarkan hasil tes yang sudah dilakukan pada materi ini.

**Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta Didik SD Negeri 4 Guwotirto**

No	Komponen Kondisi Fisik	N		Mean		SD		Min		Max	
		PA	PI	PA	PI	PA	PI	PA	PI	PA	PI
1	Keseluruhan	16	22	14,52	14,0	3,7	2,85	8,00	6,00	22,00	22,00
2	Kecepatan	16	22	4,42	5,02	0,7	1,04	6,70	11,60	3,09	3,86
3	Kelincahan	16	22	23,65	25,5	4,8	4,96	35,83	37,54	14,90	15,89
4	Kelentukan	16	22	7,82	9,14	3,2	3,81	0,00	0,00	15,80	17,60
5	Koordinasi	16	22	12,19	12,5	3,9	4,16	25,95	26,77	5,50	5,10
6	Keseimbangan	16	22	35,02	42,3	18,50	12,7	8,00	8,00	53,00	53,00

Berdasarkan dari tabel 1 hasil tes kebugaran jasmani yang sudah digambar pada tabel nilai rata-rata peserta didik "putra" SD Negeri 4 Guwotirto sebanyak "14,52" dan peserta didik "putri" SD Negeri 4 Guwotirto sebanyak "14". Yang memiliki standar deviasi "putra" 3,79 dan "putri" 2,85 yang memasuki kategori "kurang".

**Tabel 2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 4 Guwotirto**

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	1	6,25
Baik	2	12,50
Sedang	7	43,75

Kurang	5	31,25
Kurang Sekali	1	6,25
Total	16	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat dari 16 siswa putra terdapat 1 siswa (6,25%) memperoleh skor dengan kategori baik sekali, 2 siswa (12,50%) memperoleh skor dengan kategori baik, 7 siswa (43,75%) memperoleh skor dengan kategori sedang, 5 siswa (31,25%) memperoleh skor dengan kategori kurang, 1 siswa (6,25%) memperoleh skor dengan kategori kurang sekali.

**Tabel 3. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri 4 Guwotirto**

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	1	4,55
Baik	1	4,55
Sedang	8	36,36
Kurang	10	45,45
Kurang Sekali	2	9,09
Total	22	100

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat dari 22 siswa putri terdapat 1 siswa (4,55%) memperoleh skor dengan kategori baik sekali, 1 siswa (4,55%) memperoleh skor dengan kategori baik, 8 siswa (36,36%) memperoleh skor dengan kategori sedang, 10 siswa (45,45%) memperoleh skor dengan kategori kurang, 2 siswa (9,09%) memperoleh skor dengan kategori kurang sekali.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah. kebugaran jasmani dapat diukur dengan melaksanakan berbagai macam tes kebugaran jasmani yang telah dibakukan dan sesuai dengan tingkat usia peserta didik. Menurut Dwiyogo dan Sulistyorini (2004:10), “kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan waktu luang”. Kebugaran jasmani menurut Widiastuti (2015:13), “aspek fisik dari kebugaran menyeluruh, yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan kehidupan produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktivitas fisik yang lain”. Tingkat kebugaran siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Masih ditemukan 42,27% siswa sekolah dasar dengan tingkat kebugaran jasmani rendah (Sulistiono, 2014:223). Banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, di antaranya adalah faktor lingkungan tempat tinggal, yaitu berkaitan dengan kondisi geografis dan topografi wilayah. Topografi merupakan bagian yang dominan terlihat perbedaannya antara daerah yang satu dengan daerah yang lainnya sebagai contoh daerah dataran tinggi dan dataran rendah, oleh sebab itu kebugaran jasmani seorang anak yang tinggal di pesisir pantai berbeda dengan anak yang tinggal di pegunungan. Anak yang berada di daerah dataran tinggi harus menempuh perjalanan menanjak dan menurun saat berangkat atau pulang sekolah. Secara tidak langsung ini akan mempengaruhi fungsi alat-alat tubuhnya terutama kebugaran fisik (Suwito, 2010:65). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yogantoro (2016:3), bahwa daerah yang memiliki iklim yang cenderung dingin dan tidak banyak bangunan atau gedung-gedung tinggi ini memperluas tugas gerak dan secara tidak sadar dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya. Pada daerah pegunungan daya tampung oksigen lebih besar

pada paru-paru manusia. Ini dikarenakan aktivitas yang berat dan berada pada daerah ketinggian yang dingin dan lembab. Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. objek yang menjadi sasaran dalam penelitian ini adalah peserta didik sekolah dasar dari kelas II sampai kelas VI, sedangkan untuk variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Tes kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik untuk melatih kebugaran yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang khusus untuk satu tujuan tertentu. Selain itu juga diperluas untuk membentuk prestasi, membentuk tubuh yang atletis dan memelihara kesehatan. Dari beberapa variasi tes eurofit yang digunakan untuk anak usia dini diantaranya adalah lari (sprint) 20 meter untuk mengukur kecepatan lari, shuttle run untuk mengukur kelincahan, sit and reach untuk mengukur kelentukan, plate tapping test untuk mengukur koordinasi mata-tangan, dan flamingo balance test untuk mengukur keseimbangan. Hal ini sependapat dengan yang dikemukakan oleh Sajoto (1995:58-59), bahwa ada sepuluh komponen yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Selain dari sepuluh komponen tersebut masih terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik yaitu faktor latihan, prinsip-prinsip beban lebih, faktor istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan dan juga faktor makanan dan gizi. Dari pengertian di atas tes kebugaran yang akan digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa sekolah dasar yaitu eurofit test dengan sistematika sendiri, serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai seperti kecepatan (speed), kelincahan (agility), kelentukan (flexibility), koordinasi (coordination), dan keseimbangan (balance).

### SIMPULAN

Pertama, berdasarkan hasil penelitian yang berjudul tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SD Negeri 4 Guwotirto dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: 1). Tingkat kebugaran jasmani peserta didik SD Negeri 4 Guwotirto termasuk dalam kategori "kurang"; 2). Hasil tes kecepatan lari peserta didik SD Negeri 4 Guwotirto termasuk dalam kategori "cukup"; 3). Hasil tes kelincahan peserta didik SD Negeri 4 Guwotirto termasuk dalam kategori "buruk sekali"; 4). Hasil tes kelentukan peserta didik SD Negeri 4 Guwotirto termasuk dalam kategori "kurang"; 5). Hasil tes koordinasi peserta didik SD Negeri 4 Guwotirto termasuk dalam kategori "cukup"; 6). Hasil tes keseimbangan peserta didik SD Negeri 4 Guwotirto termasuk dalam kategori "baik sekali".

Kedua, berdasarkan hasil tes yang dilakukan oleh peserta didik SD Negeri 4 Guwotirto, diperoleh hasil sebagai berikut: 1). Peserta didik yang masuk ke dalam kondisi kebugaran yang baik sekali terdapat 2 orang dengan persentase 5,26%; 2). Peserta didik yang masuk ke dalam kondisi kebugaran yang baik terdapat 3 orang dengan persentase 7,89%; 3). Peserta didik yang masuk ke dalam kondisi kebugaran sedang terdapat 15 orang dengan persentase 39,47%; 4). Peserta didik yang masuk ke dalam kondisi kebugaran yang kurang terdapat 15 orang dengan persentase 39,47%; dan 5). Peserta didik yang masuk ke dalam kondisi kebugaran yang kurang sekali terdapat 3 orang dengan persentase 7,89%

### DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ibrahim, R. (2001). *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

- Kurvad AV, Swaminathan S, Bhat S. (2004). IAP National Task Force for Childhood Prevention of Adult Disease: The Effect of Childhood Physical Activity on Prevention of Adult Disease. *Indian Pediatrics*, 41, 37-62.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Sani, A. (2013). *Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 6-9 Tahun Di SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung. Skripsi Tidak Dipublikasikan*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sani, Muhammad Luthfi dan Imam Hardiadi. *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Dataran Sedang*. (online), (<http://journal2.um.ac.id/index.php/jospe/article/view/14298>), diakses 25 Oktober 2020.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY
- Sulistiono, Agus Amin. (2014). *Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat*. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 2 (20),223-233.
- Tim Universitas Negeri Malang. (2017). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah: Skripsi, Tesis, Disertasi, Artikel, Makalah, Tugas Akhir, Laporan Penelitian (Edisi Keenam)*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.