



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

<https://jurnalmuri@upmk.ac.id>



Observasi Tes Kebugaran Jasmani kelas 6 SD Negeri 01 Sidorejo, Warungasem Batang

Observation of Class 6 Physical Fitness Test at SD Negeri 01 Sidorejo Warungasem Batang

M. Miftakhul Ulum¹, Bagas Adi Faizin², Tegar Khoirul Adam³, Mega Widya Putri⁴,¹⁻⁶
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan,
Indonesia

email: miftahulum362@gmail.com¹, bagasadifaizin@gmail.com², tegarbatang988@gmail.com³,
megawidyaputri@umpp.ac.id⁴

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (Oktober) (2023)

Disetujui (Juni) (2024)

Dipublikasikan (Juli) (2024)

Keywords:

Observasi, Kebugaran Jasmani, Siswi
Kelas 6

Abstrak

observasi ini bertujuan untuk mengetes kebugaran jasmani siswa kelas 6 SD Sekolah Negeri 01 Sidorejo Warungasem Batang. Olahraga sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan fisik anak, dan pengujian yang efektif dapat membantu mengidentifikasi area yang memerlukan perbaikan.

Observasi ini mengambil siswa kelas 6 sebagai subjek tes. Tes kebugaran yang digunakan berfokus pada berbagai aspek, seperti kecepatan lari, daya tahan, dan fleksibilitas. Data dikumpulkan melalui tes kebugaran dan dianalisis untuk mengevaluasi atau mengetahui efektivitas tes yang ada.

Hasil observasi menunjukkan bahwa tes kebugaran jasmani yang digunakan di SD Negeri 01 Sidorejo, Warungasem, Batang mempunyai beberapa kelebihan namun juga terdapat kekurangan. Kelebihannya antara lain kemudahan penerapannya, sedangkan kelemahannya antara lain kurangnya faktor yang mempertimbangkan aspek kesehatan siswa secara keseluruhan. Berdasarkan hasil observasi, diusulkan rekomendasi perbaikan untuk meningkatkan akurasi dan kesesuaian uji kebugaran.

Observasi ini memberikan informasi berharga mengenai tes kebugaran yang digunakan di SD Negeri 01 Sidorejo, Warungasem, Batang dan menyarankan perbaikan untuk memastikan pengukuran kebugaran yang akurat. Hal ini dapat membantu sekolah dan guru mengembangkan program pendidikan jasmani yang lebih baik untuk siswa kelas 6.

Kata kunci: Observasi, Kebugaran Jasmani, Siswa kelas 6

Abstract

This observation activity is aimed at testing the physical fitness of 6th grade students at SD Negeri 01 Sidorejo Warungasem Batang school. Exercise is essential for a child's health and physical development, and effective testing can help identify areas that need improvement.

This observation takes 6th grade students as the test subjects. The fitness tests used focus on different aspects, such as running speed, endurance, and flexibility. Data is collected through fitness tests and analyzed to evaluate or determine the effectiveness of existing tests.

Observational results show that the physical fitness test used at SD Negeri 01 Sidorejo, Warungasem, Batang has some advantages but also has disadvantages. Pros include ease of implementation, while cons include lack of factors that consider aspects of a student's overall health. Based on the observations, recommendations for improvement are proposed to increase the accuracy and completeness of the physical fitness test.

This study provides valuable information on the fitness tests used at SD Negeri 01 Sidorejo, Warungasem, Batang and suggests improvements to ensure accurate fitness measurements. This can help schools and teachers develop better physical education programs for 6th grade students.

Keywords: Observation, Physical Fitness, Grade 6 Students

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam perkembangan fisik dan kesehatan anak. Apalagi pada usia sekolah dasar yang merupakan masa kritis perkembangan, pemahaman dan pemantauan kebugaran jasmani siswa menjadi sangat penting. Pendidikan jasmani tidak hanya mencakup keterampilan jasmani tetapi juga mencerminkan kesehatan siswa secara keseluruhan. Tes kebugaran jasmani di sekolah dasar merupakan alat yang efektif untuk mengukur kemampuan fisik siswa, mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan, dan memberikan dasar untuk mengembangkan program kebugaran yang efektif.

SD Negeri 01 Sidorejo, Warungasem, Batang sebagai lembaga pendidikan dasar mempunyai tanggung jawab untuk memastikan siswa kelas 6 dalam kondisi sehat jasmani. Untuk memenuhi tanggung jawab tersebut, sekolah ini mengadopsi tes kebugaran jasmani sebagai alat untuk mengukur kemampuan jasmani siswa.

Namun, penting untuk menentukan sejauh mana tes kebugaran yang saat ini digunakan di SD Negeri 01 Sidorejo, Warungasem, Batang, mencerminkan standar kebugaran yang relevan dan apakah tes tersebut memenuhi kebutuhan siswa kelas 6? bahwa keberhasilan seorang siswa dalam tes kebugaran jasmani dapat mempengaruhi kesehatan, kebugaran, dan kepercayaan dirinya.

Observasi ini bertujuan untuk mengkaji tes kebugaran jasmani yang digunakan di SD Negeri 01 Sidorejo, Warungasem, Batang, dengan fokus pada siswa kelas 6. Kami akan mengevaluasi komponen tes, metode pelaksanaan dan dampaknya terhadap siswa. Penelitian ini akan memberikan gambaran yang lebih jelas tentang kebugaran siswa dan membantu sekolah mengembangkan program yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhan fisik siswa kelas 6.

Pengamatan ini akan memberikan informasi berharga bagi sekolah, guru dan peneliti pendidikan yang tertarik untuk memahami dan meningkatkan kebugaran fisik siswa. siswa sekolah dasar. Dengan lebih memahami kebutuhan kebugaran siswa, kami berharap dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan jasmani dan kesehatan generasi muda di SD Negeri 01 Sidorejo, Warungasem, Batang.

METODE

Observasi ini merupakan penelitian eksperimen dengan metode evaluasi. Tes kebugaran jasmani yang digunakan di SD Negeri 01 Sidorejo, Warungasem, Batang akan kita gunakan untuk mengukur kemampuan jasmani siswa kelas 6. Data akan dikumpulkan dari siswa kelas 6 yang akan mengikuti tes pemeriksaan fisik.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas 6 SD Negeri 01 Sidorejo, Warungasem, Batang, yang berminat untuk mengikuti penelitian ini. Partisipasi dalam mata pelajaran ini bersifat sukarela dan persetujuan harus diperoleh dari orang tua atau wali siswa sebelum mengikuti tes.

Tes kebugaran jasmani akan menggunakan beberapa alat dan perlengkapan antara lain tes pertama, tes lari cepat 40m, dan tes lari cepat 600m untuk mengukur kecepatan lari siswa. Tes ketahanan seperti elbow hang dan sit up selama 1 menit untuk pria dan 30 detik untuk wanita bertujuan untuk mengukur ketahanan fisik siswa. Alat ini telah diuji sebelumnya untuk memastikan keandalan dan validitas.

Selanjutnya adalah proses penelitian. Langkah pertama adalah menentukan populasi, yaitu mengidentifikasi seluruh siswa kelas 6 yang akan mengikuti tes kebugaran. Kedua, pendataan, yaitu setelah identifikasi subjek dilakukan pemeriksaan fisik sesuai petunjuk yang berlaku. Acara ini akan diawasi oleh siswa dan guru olahraga terlatih. Yang ketiga adalah

pengolahan data, yaitu data hasil tes akan dicatat dan diolah untuk dianalisis lebih lanjut.

Hasil analisis data akan digunakan untuk mengevaluasi tes kebugaran yang digunakan di SD Negeri 01 Sidorejo, Warungasem, Batang dan untuk mengidentifikasi area yang mungkin perlu ditingkatkan. Hasil observasi ini akan dibahas dalam konteks pendidikan jasmani kelas 6 dan implikasinya terhadap program pendidikan jasmani di sekolah.

Pada bagian ini akan disajikan hasil observasi dan rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut program kebugaran di SD Negeri 01 Sidorejo, Warungasem, Batang.

HASIL

Observasi ini bertujuan untuk mengkaji tes kebugaran jasmani yang digunakan di SD Negeri 01 Sidorejo, Warungasem, Batang, dengan fokus pada siswa kelas 6. Kami akan mengevaluasi komponen tes, metode pelaksanaan dan dampaknya terhadap siswa. observasi ini akan memberikan gambaran yang lebih jelas tentang kebugaran siswa dan membantu sekolah mengembangkan program yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhan fisik siswa kelas 6. Berikut adalah data hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas 6 SD Negeri 01 Sidorejo Warungasem Batang.

Digambar ditampilkan bahwa hasil tes memberikan gambaran tentang kebugaran jasmani siswa, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Dalam hal ini, kita akan membahas hasil tes kebugaran jasmani yang baik yang ditemukan di SD Negeri 01 Sidorejo, Warungasem, Batang.

FORMULIR HASIL TKJI

TES KEBUGARAN JASMANI SD NEGERI 01 SIDOREJO WARUNGASEM, BATANG

No	Nama Siswa	Jenis Tes						Jumlah nilai	Ket
		Lari 40m	Gantung Siku	Gantung Angkat tubuh	Sit Up	Loncak Tegak	Lari 600 meter		
1	Robby Firly	8,17 detik	13,7 detik	1 kali	16 kali	12,15 cm	3 menit 44 detik	16	Sedang
2	Rafa Maulana Latief	8,4 detik	27,55 detik	3 kali	14 kali	2,17 cm	3 menit 38 detik	22	Baik Sekali
3	Bagus Haji Kusuma	8,6 detik	9,7 detik	1 kali	9 kali	2,11 cm	3 menit 42 detik	19	Baik
4	M. Koirun Amar	9,43 detik	6,3 detik	1 kali	13 kali	2,21 cm	3 menit 58 detik	17	Sedang
5	M. Reza Risqi Aji	8,28 detik	2 detik	1 kali	7 kali	1,92 cm	3 menit 50 detik	16	Sedang
6	Diaz Natasya	10,6 detik	4 detik	2 kali	3 kali	1,90 cm	4 menit 25 detik	15	Sedang
7	Laura Adelia Putri	8,65 detik	2 detik	1 kali	8 kali	2,10 cm	4 menit 10 detik	16	Sedang
8	Febri Lia Sulistyawati	9,47 detik	2 detik	1 kali	8 kali	1,88 cm	4 menit 20	13	Kurang

9	Aisyah Ramadhani	8,61 detik	4 detik	2 kali	9 kali	2,8 cm	4 menit 10 detik	19	Baik
10	Fina Tsabita	10,34 detik	2 detik	1 kali	6 kali	2,8 cm	4 menit 25 detik	14	Sedang

DISKUSI

Tes kebugaran jasmani adalah salah satu cara yang efektif untuk mengukur tingkat kebugaran fisik siswa. Hasil tes memberikan gambaran tentang kebugaran jasmani siswa, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Dalam hal ini, kita akan membahas hasil tes kebugaran jasmani yang baik yang ditemukan di SD Negeri 01 Sidorejo, Warungasem, Batang.

Pada tes kebugaran jasmani yang dilakukan di SD Negeri 01 Sidorejo, Warungasem, Batang, kami menemukan hasil yang sangat baik. Ini mencerminkan komitmen sekolah, guru, orangtua, dan siswa dalam mendukung gaya hidup sehat dan aktif.

Manfaat hasil tes kebugaran yang baik adalah pertama dalam peningkatan kesehatan fisik, maksudnya adalah siswa yang memiliki kebugaran yang baik cenderung memiliki sistem kekebalan yang lebih kuat dan berisiko lebih rendah terkena penyakit.

Kedua yaitu peningkatan konsentrasi yang mana artinya kesehatan fisik yang baik berkontribusi pada peningkatan konsentrasi dan kemampuan belajar siswa di kelas.

Ketiga yaitu pembelajaran gaya hidup sehat yang artinya hasil yang baik dalam tes ini juga dapat menjadi contoh bagi siswa untuk memahami pentingnya gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hidup.

KESIMPULAN

Tes kebugaran jasmani yang baik di SD Negeri 01 Sidorejo, Warungasem, Batang, adalah hasil dari kerja sama antara siswa, guru, sekolah, dan orangtua. Ini adalah bukti komitmen mereka terhadap kesehatan dan kebugaran fisik siswa.

Hasil ini akan membantu siswa untuk memahami pentingnya menjaga tubuh dan kesehatan mereka dan menjadi contoh bagi generasi mendatang. Semoga upaya ini terus berlanjut dan menjadi bagian integral dari pendidikan di sekolah ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Hormat kami kepada seluruh siswa yang telah berpartisipasi dalam tes kebugaran jasmani di SD Negeri 01 Sidorejo, Warungasem, Batang. Saat ini, kami ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta dan pihak-pihak yang telah mendukung pelaksanaan tes ini.

Tes kebugaran jasmani adalah langkah yang penting dalam perjalanan kita menuju hidup yang lebih sehat dan aktif. Ini adalah pengingat bagi kita semua tentang betapa pentingnya menjaga kesehatan dan kondisi fisik kita

Kami berharap hasil tes ini akan memberikan wawasan yang berharga tentang kondisi fisik kalian dan menjadi dasar untuk meningkatkan kualitas hidup kita semua. Ingatlah bahwa menjaga kesehatan dan kebugaran adalah investasi dalam masa depan yang lebih baik.

Terima kasih sekali lagi kepada semua yang terlibat dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani ini. Semoga kita semua terus bersemangat dan menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari kita.

DAFTAR PUSTAKA

Ruruh Andayani (2020) *Studi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang, Tulungagung Tahun Ajaran 2019. Jurnal Literasi Olahraga, 1 (1). pp. 46-50. ISSN 2745 - 5394.*

Dessi Novita Sari. (2020). *Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasarjurnal Pendidikan Usia Dini, 14(2), 123-132.*

Kusnandar Kusnandar (2019). *Pengaruh Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas*

Indrayogi, I. (2020). *Korelasi antara Tingkat Kesegaran Jasmani (Physical Fitness) dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) dengan Prestasi Belajarpendidikan Jasmani Siswa Sekolah Dasar. Jounal Respecs, 2(1), 7-14.*

Affandi, A., Simanjuntak, V., & Kaswari, K. (2014). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada Siswa Sekolah Dasar (Doctoral dissertation, Tanjungpura University)*

DOKUMENTASI KEGIATAN

