



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

https: [jurnalmuri@upmk.ac.id](https://jurnalmuri@upmk.ac.id)



## Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 01 Petukangan Dengan Menggunakan TKJI

### *Survey of Physical Fitness Levels of Class V Students at SDN 01 Petukangan Using TKJI*

Bimo Satrio<sup>1</sup>, Dias Arif Budiani<sup>2</sup>, Muhammad Aditya Rizqi<sup>3</sup>, Rifan Afandi<sup>4</sup>, Mega Widya Putri<sup>5</sup>.

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

email: [bimosatria085@gmail.com](mailto:bimosatria085@gmail.com)<sup>1</sup>, [diasarif7777@gmail.com](mailto:diasarif7777@gmail.com)<sup>2</sup>, [adityafusha@gmail.com](mailto:adityafusha@gmail.com)<sup>3</sup>,

[rifanafandi006@gmail.com](mailto:rifanafandi006@gmail.com)<sup>4</sup>, [megawidyaputri@umpp.ac.id](mailto:megawidyaputri@umpp.ac.id)<sup>5</sup>

#### Info Artikel

##### Sejarah Artikel:

Diterima (Oktober) (2023)

Disetujui (Juni) (2024)

Dipublikasikan (Juli) (2024)

##### Kata Kunci:

Kebugaran jasmani,  
aktivitas fisik, siswa

##### Keywords:

Physical fitness,  
physical activity,  
students

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan aktivitas fisik yang tinggi di SD Negeri 01 Petukangan pada hari jumat, tanggal 13 Oktober 2023. Penelitian ini menggunakan metode penelitian statistik kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 01 Petukangan kelas V yang berjumlah 16 peserta didik dengan 8 putra dan 8 putri. Penelitian ini menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) pada kategori usia 10-12 tahun. Adapun tes yang digunakan meliputi lari jarak pendek 40 m, push up, plank, vertical jump, dan lari jarak sedang 600 m. Berdasarkan hasil yang berpatok pada Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia maka dapat diketahui dengan klasifikasi kategori “Baik Sekali” tidak ada, “Baik” 2 siswa, “Sedang” 10 siswa, “Kurang” sebanyak 4 siswa, dan “Kurang Sekali” tidak ada. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa kelas V SD Negeri 01 Petukangan memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang.

#### Abstract

This research aims to determine the level of physical fitness with high physical activity at SD Negeri 01 Petukangan on Friday, October 13, 2023. This research uses quantitative statistical research methods. The subjects in this research were students at SD Negeri 01 Petukangan class V, totaling 16 students, 8 boys and 8 girls. This research used the Indonesian physical fitness test instrument (TKJI) in the 10-12 year age category. The tests used include 40 m short distance running, push-ups, planks, vertical jumps, and 600 m medium distance running. Based on the results based on the Indonesian Physical Fitness Test Norms, it can be seen that the classification categories are "Very Good" none, "Good" 2 students, "Medium" 10 students, "Poor" 4 students, and "Very poor" none. So it can be concluded that class V students at SD Negeri 01 Petukangan have a medium level of physical fitness.

© 2019 STKIP Muhammadiyah Kuningan

Under the license CC BY-SA 4.0

## PENDAHULUAN

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah bagian tak terpisahkan dari kurikulum sekolah. Melalui PJOK, siswa diajarkan tentang pentingnya aktivitas fisik dengan berbagai gerakan olahraga sebagai alat untuk mencapai tujuan edukasi dan mendukung gaya hidup sehat (Al Ardha et al., 2018: 587). PJOK telah dikenal sebagai medium yang efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik siswa (Adhe et al., 2018: 157). Menurut Hartono dkk., (2013:2), ada lima tujuan utama PJOK, yakni:

1. Mempelajari keterampilan pribadi yang esensial untuk melakukan beragam aktivitas fisik.
2. Mengerti manfaat dan konsekuensi dari keterlibatan dalam aktivitas fisik.
3. Secara konsisten berpartisipasi dalam kegiatan fisik.
4. Memiliki kondisi fisik yang prima.
5. Mengapresiasi nilai-nilai aktivitas fisik dan bagaimana itu berkontribusi pada gaya hidup sehat.

Dalam kaitannya dengan kebugaran fisik, ini mengacu pada kemampuan individu untuk menjalani rutinitas harian dengan efisiensi maksimal. Kebugaran fisik juga bisa diartikan sebagai kapasitas seseorang dalam melaksanakan tugas fisik sehari-hari tanpa merasa sangat lelah, dengan kemampuan untuk melanjutkan aktivitas setelahnya (Nurhasan, dkk., 2005: 17). Mahardika (2010:89) menjelaskan bahwa istilah 'kesegaran jasmani' berasal dari 'Physical

Fitness', yang mengacu pada kondisi fisik individu dan seberapa baik mereka bisa menjalani aktivitas sehari-hari. Kondisi yang bugar sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran yang baik mendukung proses belajar dan kemampuan kognitif siswa di mata pelajaran lain (Al Ardha, 2013:62). Walaupun prestasi akademik tidak langsung berkaitan dengan pencapaian di PJOK, namun prestasi yang lebih tinggi berkaitan erat dengan budaya olahraga dan gaya hidup sehat yang ditekankan dalam PJOK (Coel, 2006: 1515).

Dengan demikian, berada dalam kondisi yang bugar adalah kebutuhan setiap individu dan ini sangat mendukung dalam menjalani rutinitas fisik sehari-hari. Budaya olahraga dan gaya hidup sehat, yang diperoleh dari lingkungan sekolah atau keluarga, sangat mempengaruhi hal ini (Bailey, 2006: 397). Dari observasi dan diskusi dengan salah satu guru di Sekolah Dasar Negeri 01 Petukangan yang mengatakan bahwa sekolah ini belum pernah mengadakan tes untuk menilai tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal ini terjadi karena ketidaktahuan guru terhadap bagaimana cara melaksanakan tes kebugaran tersebut. Mengacu pada temuan tersebut, peneliti berkeinginan untuk melakukan studi mengenai tingkat kebugaran jasmani di SD Negeri 01 Petukangan kelas V.

Mengingat besarnya peran kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari, peneliti berkeinginan untuk memahami sejauh mana tingkat kebugaran siswa kelas V di SD Negeri 01 Petukangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengumpulkan data yang dapat dijadikan referensi untuk peneliti, guru

pendidikan jasmani, sekolah, dan masyarakat luas, khususnya siswa, untuk lebih mengerti dan sadar tentang arti kebugaran dalam mendukung kualitas hidup. Oleh karena itu, peneliti memilih topik untuk jurnalnya berjudul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 01 Petukangan Dengan Menggunakan TKJI". Dan akan dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 13 Oktober 2023.

## METODE

Jenis penelitian yang ini adalah penelitian non eksperimental. Dengan pendekatan kuantitatif. Dalam buku yang ditulis oleh Maksum, (2012:13), dijelaskan bahwa penelitian non-eksperimental adalah jenis penelitian yang tidak melibatkan intervensi atau modifikasi khusus terhadap subjek yang diteliti. Maksum (2018:36) juga mendefinisikan variabel sebagai konsep yang memiliki variasi dan menjadi fokus dalam sebuah penelitian. Terdapat dua tipe variabel, yaitu variabel independen (penyebab) dan variabel dependen (hasil). Dalam konteks penelitian ini, hanya ada satu variabel independen, yakni: Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa.

Penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia sebagai instrumen untuk memperoleh data. TKJI kategori usia 10-12 tahun antara lain lari 30 m, plank, sit up, vertical jump, dan lari 600 m. Plank dipilih sebagai pengganti tes gantung siku dikarenakan ketersediaan sarana dan prasarana yang terbatas. Alat dan Fasilitas yang digunakan dalam pengujian ini antara

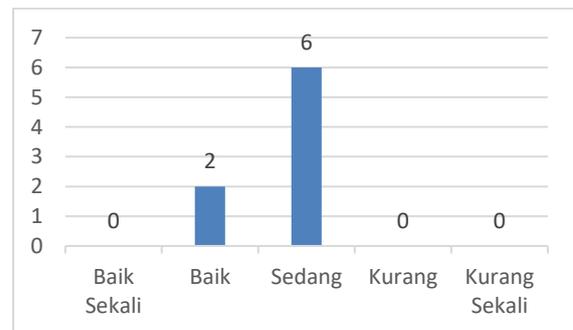
lain seperti lapangan, stopwatch, cone, tiang untuk vertical jump, kertas formulir, alat tulis, dan peluit.

## HASIL

Data yang diperoleh berasal dari tes kebugaran jasmani yang dilakukan oleh siswa kelas V. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 01 Petukangan.

Dalam prosedur pengumpulan data, setelah semua siswa menyelesaikan tes dengan alat ukur TKJI, data yang diperoleh kemudian diolah dan disusun sesuai dengan instrumen TKJI untuk menentukan skor yang dicapai oleh setiap siswa. Berikut adalah tabel hasil dari tes menggunakan instrumen TKJI untuk siswa kelas V SD Negeri 01 Petukangan.

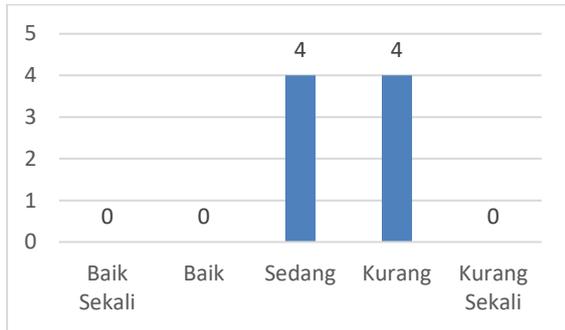
**Diagram Batang 1 Rekapitulasi TKJI kelas V Putra SD Negeri 01 Petukangan**



Klasifikasi: Sedang

Hasil dari data di atas dapat diketahui bahwa peserta didik putra kelas V SD Negeri 01 Petukangan yang berjumlah 8, memiliki tingkat kebugaran “Baik Sekali” tidak ada, “Baik” 2 siswa, “Sedang” sebanyak 6 siswa, “Kurang” tidak ada, dan “Kurang Sekali” tidak ada.

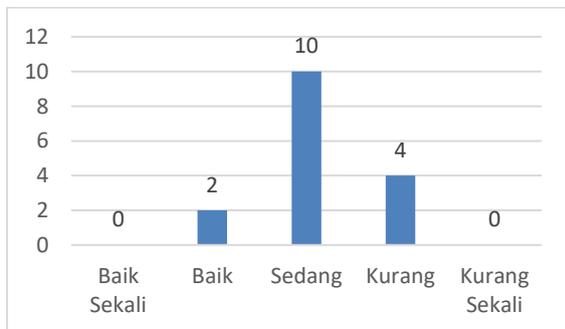
### Diagram Batang 2 Rekapitulasi TKJI kelas V Putri SD Negeri 01 Petukangan



Klasifikasi: Kurang

Hasil dari data di atas dapat diketahui bahwa peserta didik putri kelas V SD Negeri 01 Petukangan yang berjumlah 8, memiliki tingkat kebugaran “Baik Sekali” tidak ada, “Baik” tidak ada, “Sedang” 4 siswa, “Kurang” sebanyak 4 siswa, dan “Kurang Sekali” tidak ada.

### Diagram Batang 2 Rekapitulasi TKJI kelas V SD Negeri 01 Petukangan



Klasifikasi: Sedang

### DISKUSI

Berdasarkan rekapitulasi hasil TKJI pada siswa kelas V SD Negeri 01 Petukangan Tahun 2023, dapat diketahui siswa kelas V SD Negeri 01 Petukangan memiliki tingkat kebugaran “Baik Sekali” tidak ada, “Baik” 2 siswa, “Sedang” 10 siswa, “Kurang” sebanyak 4 siswa, dan “Kurang Sekali” tidak ada.

Sebagian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 01 Petukangan masuk kategori sedang.

Mata pelajaran PJOK yang hanya dilaksanakan sekali seminggu dirasa masih kurang dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Guru PJOK memiliki peranan sangat penting agar tercapai kebugaran jasmani peserta didik, karena kebugaran jasmani adalah salah satu komponen dalam tercapainya tujuan pendidikan nasional.

### SIMPULAN

Simpulan tidak sekadar mengulangi data, tetapi berupa substansi pemaknaan. Ia dapat berupa pernyataan tentang apa yang diharapkan, sebagaimana dinyatakan dalam bab "pendahuluan" yang akhirnya dapat menghasilkan bab "hasil dan pembahasan" sehingga ada kompatibilitas. Selain itu, dapat juga ditambahkan prospek pengembangan hasil penelitian dan prospek aplikasi penelitian selanjutnya ke depan (berdasarkan hasil dan pembahasan). [Times New Roman, 11].

Dari hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa kelas V SD Negeri 01 Petukangan, dapat disimpulkan bahwa, tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang berjumlah 8 siswa dalam kategori sedang. Tingkat kebugaran jasmani siswi putri yang berjumlah 8 termasuk dalam kategori kurang. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik secara keseluruhan yang mengacu pada Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia adalah kategori sedang.

## **KESIMPULAN [Times New Roman 11 bold]**

Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik SD Negeri 01 Petukangan masih belum mencapai kategori baik, karena kurangnya jam pembelajaran PJOK. Hal ini menjadi tantangan bagi para pendidik untuk lebih kreatif dalam melaksanakan pembelajaran guna memaksimalkan aktivitas fisik siswa sesuai yang dibutuhkan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Bagian ini berisi ucapan terima kasih kepada sponsor, pendonor dana, narasumber, atau pihak-pihak yang berperan penting dalam pelaksanaan penelitian

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang turut serta dalam melancarkan penelitian ini. Mulai dari perencanaan, pelaksanaan penelitian, penyusunan jurnal, hingga pada tahap publikasi.

Penulis menyadari bahwa jurnal ini masih jauh dari kata sempurna. Karena penulis juga masih dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bermanfaat. Maaf jika terdapat kesalahan dalam penulisan makalah ini dan harap maklum. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Adhe, K. R., Al Ardha, M. A., Yang, C.-B., Khory, F., Harianto, T., & Putra, K. (2018). The Implementation of Physical

Fitness Learning Module in Kindergarten. *Advances in Social Science, Education, and Humanities Research*, 173, 156–158. <https://doi.org/10.2991/icei-17.2018.41>.

Al Ardha, M. A. (2013). Kontribusi Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Ujian Nasional Tahun 2011. *Jurnal Jurusan Pendidikan Olahraga*, 11(2), 52–63.

Al Ardha, M. A., Yang, C. B., Adhe, K. R., Khory, F. D., Hartoto, S., & Putra, K. P. (2018). Multiple Intelligences and Physical Education Curriculum: Application and Reflection of Every Education Level in Indonesia. *Advances in Social Science, Education, and Humanities Research*, 212, 587– 592. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/icei18.2018.129>.

Bailey, R., (2006). Physical education and sport in Schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*. 76(8):397-401.

Coe. D.P., Pivarniki1, J.M., Christopher J, Womack1, Mathew J, Reeves, and Robert M, Malina, (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 38(8):1515-1519.

- Hartono, S., wahyudi, H., Sulistyarto, S., Ashadi, K., Bawono, M.N., Kristiandaru., A., Christina, S., Nurhasan., & Jatmiko, T. (2013). Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar). Surabaya: Unesa University Press.
- Mahardika. I Made Sriundy. (2010). Evaluasi Pengajaran. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali (2012). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali (2018). Statistik Dalam Olahraga. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Nurhasan, N., Priambodo, A., Roespajadi, J., Indiarsa, N., Ivano, R., Christina, S., Tjateri, G.A., Juniarto, P., Djawa, B., & Wibowo, S. (2005). petunjuk Praktis Pendidikan jasmani: Unesa University Press – 2005.
- Nursena. F.F., Hamdani. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Loceret dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI): Unesa University Press.
- Widiyanto., Anwar. M.H., Jatmika. H.M. (2015). Uji Falsifikasi Relevansi Konsep dan Praktis Instrument TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) Serta Penyusunan Model Tes Bagi Anak-Anak (6-9 Tahun): Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.
- Yahya. F.A., Muryadi. A.D., Rumpoko, S.S. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) Siswa SD Negeri 1 Canto Bulukerto Wonogiri Tahun 2022: Jurnal Ilmiah Penjas.