

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV, V, DAN VI DI SEKOLAH DASAR NEGERI SENDANG 01

Fillah Ashar Nur Majid¹, Pungki Indarto²
Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}
fillahashar@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di Sekolah Dasar Negeri Sendang 01 Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dengan desain penelitian survei dalam bentuk tes di lapangan. Instrument yang digunakan ialah instrument dalam tes kebugaran pelajar nusantara dengan pedoman yang ada di dalamnya, teknik analisis data yang digunakan analisis deskriptif berbentuk presentase. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI Sekolah Dasar Negeri Sendang 01 Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang yaitu 44 siswa, ini merupakan penggunaan teknik *total sampling*. Berdasarkan hasil serta analisis dalam penelitian ini ditemukan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI Sekolah Dasar Negeri Sendang 01 Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang berada pada nilai 2,4409 yang menunjukkan kategori keseluruhan sebagai 'Cukup'. Namun demikian, analisis deskriptif statistik lebih lanjut mengungkapkan bahwa sejumlah tiga siswa, mencakup sekitar 6,82% dari total sample, menunjukkan tingkat pemahaman yang termasuk dalam kategori 'Kurang' dan sejumlah 4 siswa atau 9,09% dari *total sampling* termasuk dalam kategori 'Baik'. Simpulan, bahwa tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori cukup
Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Olahraga, Pendidikan Jasmani

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of students in grades IV, V, and VI at Sendang 01 State Elementary School, Bringin District, Semarang Regency. The study used a quantitative descriptive method, with a survey research design in the form of field tests. The instrument used is an instrument in the archipelago student fitness test with the guidelines in it, the data analysis technique used is descriptive analysis in the form of a percentage. The sample in this study were students in grades IV, V, and VI of Sendang 01 State Elementary School, Bringin District, Semarang Regency, namely 44 students, this is the use of total sampling techniques, where the overall population approach that is the object of research is included as a sample. Based on the results and analysis in this study, it was found that the average level of physical fitness of students in grades IV, V, and VI of Sendang 01 State Elementary School, Bringin District, Semarang Regency was at a value of 2.4409 which shows the overall category as 'Sufficient'. However, further descriptive statistical analysis revealed that a total of 3 students, covering approximately 6.82% of the total sample, showed a level of understanding that fell into the 'Poor' category and a total of 4 students or 9.09% of the total sample fell into the 'Good' category. This indicates that the level of physical fitness of students needs to be improved through various effective and influential methods. The conclusion is that the level of physical fitness is in the sufficient category.

Keywords: Physical Fitness, Physical Education, Sports

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani. Pada kurikulum pendidikan di Indonesia juga mengalami perubahan terkait dengan jam mata pelajaran penjas yang ditambah, dari sebelumnya dua jam per minggu menjadi 3 jam per minggunya. Pernyataan di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap manusia agar dapat menjalankan kegiatannya sehari-hari. Kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan.

Adanya ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani dalam jenjang SD/MI, SMP/MTs, dan SMA/MA sebenarnya sangat membantu pengajar pendidikan jasmani dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan siswa. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri / senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas. Sesuai dengan karakteristik siswa SD, usia 6 – 12 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif dan menyenangkan, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis.

Pendidikan menjadi perhatian utama bagi setiap negara yang memerlukan perbaikan yang berkelanjutan, karena peran pentingnya dalam kemajuan sebuah bangsa sejalan dengan evolusi zaman (Anwar & Riadi, 2017). Pendidikan memegang peran kunci dalam membentuk masyarakat dan negara yang beradab, memastikan generasi muda mampu berperan dalam konteks sosial, nasional, dan internasional untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik (Elihami & Syahid, 2018; Sa'diyah, 2022). Di Indonesia, regulasi terkait sistem pendidikan diungkapkan dalam regulasi Sistem Pendidikan Nasional nomor 20 tahun 2003 terutama dalam Bab IV pasal 13 dan 14 yang mengatur mengenai pendidikan dalam berbagai bentuknya, baik formal, nonformal, maupun informal (RI, 2003).

Pemerintah telah menyadari, walaupun masyarakat kurang memahami hal-hal tersebut diatas, tetapi pemerintah sudah berusaha memperhatikan betapa pentingnya kebugaran jasmani, sehingga pemerintah dengan salah satu cara mencanangkan slogan, yaitu “Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”. Perhatian pemerintah tidak hanya sampai pada slogan semata tetapi pemerintah sudah mempersiapkan diri langkah-langkah untuk meletakkan dasar kebugaran jasmani sejak usia dini. Individu jarang sekali yang mengetahui status kesegaran jasmaninya (Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, maupun Kurang Sekali), dikarenakan mereka tidak mengetahui caranya atau alat untuk tes kesegaran jasmani. Sehingga mereka tidak berusaha mempertahankan maupun meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Beberapa bentuk tes dan pengukuran dapat digunakan untuk mengukur atau mengetes kesegaran jasmani seseorang secara sederhana dan dapat dipakai sebagai penentu bagi siapa saja yang menginginkannya. Kebugaran (kesegaran) jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Setiap orang

membutuhkan kesegaran jasmani, baik masyarakat, wiraswasta, PNS, ABRI, Polri. Semua ini sebagian besar kurang memahami apa yang dimaksud dengan kesegaran jasmani, apa manfaat kesegaran jasmani, dan komponen apa saja yang terkandung di dalam kesegaran jasmani. Tes untuk mengetahui kesegaran jasmani sebenarnya banyak macamnya, misalnya; *Harvad Step Test*, *Cooper*, *ACSPFT (Asia Committee on the Standardization of Physical Fitness Test)*, TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia), TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara) dan lain sebagainya. Semua tes kesegaran jasmani tersebut mempunyai ciri berbeda. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan yang kesemuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani.

Latar belakang penelitian ini yaitu kondisi kebugaran siswa kelas tinggi yaitu 4, 5, dan 6 di Sekolah Dasar Negeri Sendang 01 masih terbilang cukup rendah ditinjau dari aktivitas kebiasaan yang dilakukan di sekolah. Saat wawancara terhadap pihak yang bersangkutan (kepala sekolah maupun guru pendidikan jasmani beserta guru kelas) di sekolah tersebut memang para siswa belum pernah mengikuti tes dan pengukuran kebugaran jasmani sehingga tingkat kebugaran jasmani para siswa belum diketahui. Siswa di Sekolah Dasar khususnya kelas tinggi sudah mulai tampak bakat yang dimiliki oleh setiap siswa. Jadi perlu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya. Ekstrakurikuler yang ada di sekolah tersebut juga sangat kurang aktif karena selain kekurangan sumber daya manusia, sarana dan prasarananya juga masih kurang. Sehingga dapat mempengaruhi kegiatan yang berhubungan dengan keterampilan dan tingkat kebugaran siswa.

KAJIAN TEORI

Kebugaran jasmani adalah serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik (Haskell & Kiernan, 2000). Adapun seseorang yang bugar dalam kaitannya olahraga dan aktivitas fisik diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan stress pada tubuh dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak beresiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran atau kurangnya aktivitas fisik (Mood, et al, 2003). Menurut Widiastuti, (2015). Kebugaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas fisik yang lain. Bagi anak usia sekolah kebugaran jasmani sangat penting antara lain, sportivitas dan semangat kompetisi. Oleh karena itu dalam Pendidikan perlu diimbangi dengan pengembangan jasmani dan kesehatan yang baik dari itu dicantumkan ke dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar siswa kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa diharapkan memiliki tubuh yang bugar sehingga dapat meningkatkan sumber daya manusia yang lebih baik serta menjadi manusia yang unggul, adanya PJOK di sekolah dapat mendorong perkembangan siswa khususnya pemeliharaan kebugaran

jasmani bagi semua siswa.

Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya. Keadaan kesehatan, Kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit. Kebugaran diklasifikasikan menjadi dua kategori yaitu: kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan atau *health-related fitness* dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan atau *skill-related fitness* (Hoeger, 1996). Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya. Keadaan kesehatan, Kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit. Kebugaran diklasifikasikan menjadi dua kategori yaitu: kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan atau *health-related fitness* dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan atau *skill-related fitness* (Hoeger, 1996).

Anak sekolah dasar adalah mereka yang berusia antara 6 – 12 tahun atau biasa disebut dengan periode intelektual. Pengetahuan anak akan bertambah pesat seiring dengan bertambahnya usia, keterampilan yang dikuasainya semakin beragam. Minat anak pada periode ini terutama terfokus pada segala sesuatu yang bersifat dinamis bergerak. Implikasinya adalah anak cenderung untuk melakukan beragam aktivitas yang akan berguna pada proses perkembangannya kelak (Jatmika, 2005). Karakteristik siswa kelas tinggi sekolah dasar adalah sebagai berikut: adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret; realistik, mempunyai rasa ingin tahu dan ingin belajar; menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal atau mata pelajaran khusus, para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor; pada umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya; setelah kira-kira umur 11 tahun pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikannya sendiri; pada masa ini anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah; anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Di dalam permainan ini biasanya anak tidak lagi terikat kepada aturan permainan yang tradisional; mereka membuat peraturan sendiri (Notoatmodjo, 2012).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dan metode yang digunakan penelitian ini adalah metode Survei. Populasi adalah sekumpulan subjek penelitian yang memiliki kesamaan khusus. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri Sendang 01. Sampel adalah sekelompok populasi yang akan dilakukan penelitian. Sampel dalam penelitian adalah siswa kelas IV, V, dan VI Sekolah Dasar Negeri Sendang 01. Penelitian ini dilakukan di lapangan olahraga Sekolah Dasar Negeri Sendang 01, Kecamatan Bringin, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah selama 10 hari dimulai pada tanggal 8 Januari 2024 sampai dengan 18 Januari 2024. Instrumen tes menggunakan tes dengan item tes yang digunakan dalam kondisi fisik yaitu tes kebugaran pelajar nusantara. Peralatan yang digunakan yaitu *sound*, *stopwatch*, net, meteran, cone sebagai pembatas jarak, dan formulir tes. Item yang akan diujikan meliputi daya tahan (*Pacer test*), kelicahan (*Squat Thrust*), kekuatan (*Sit Up*, *Squat Thrust*) serta kelentukan (*V Sit and Reach*) (*Panduan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)*, n.d.). *V Sit and Reach* adalah instrumen tes modifikasi dari *Sit and Reach* untuk mengukur fleksibilitas otot punggung dan otot hamstring. Fleksibilitas disebut pula dengan kelentukan. Tujuannya yaitu mengukur efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri terhadap segala aktivitas

dengan peregangan tubuh pada bidang sendi yang luas.

Tabel 1. Norma Tes V sit and reach

V SIT AND REACH – KEMENPORA						
Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	< -6	-6 – 0.9	1 – 2.9	3 - 7	> 7
	P	< 3	3 – 5.9	6 – 8.9	9 - 13	> 13
10 tahun	L	< -6	-6 – 0.9	1 – 2.9	3 - 8	> 8
	P	< 3	3 – 5.9	6 – 8.9	9 - 14	> 14
11 tahun	L	< -6	-6 – 1.9	2 – 3.9	4 - 9	> 9
	P	< 4	4 – 6.9	7 – 9.9	10 - 15	> 15
12 tahun	L	< -6	-6 – 1.9	2 – 3.9	4 - 9	> 9
	P	< 4	4 – 7.9	8 – 10.9	11 - 16	> 16
13 tahun	L	< -5	-5 – 2.9	3 – 4.9	5 - 10	> 10
	P	< 4	4 – 8.9	9 – 11.9	12 - 17	> 17
14 tahun	L	< -5	-5 – 2.9	3 – 4.9	5 - 10	> 10
	P	< 5	5 – 9.9	10 – 12.9	13 - 18	> 18
15 tahun	L	< -3	-3 – 2.9	3 – 7.9	8 - 13	> 13
	P	< 5	5 – 9.9	10 – 14.9	15 - 19	> 19
16 tahun	L	< 0	0 – 4.9	5 – 8.9	9 - 14	> 14
	P	< 6	6 – 10.9	11 – 14.9	15 - 20	> 20
17 tahun	L	< 0	0 – 4.9	5 – 9.9	10 - 15	> 15
	P	< 5	5 – 9.9	10 – 13.9	14 - 19	> 19
17+ tahun	L	< 0	0 – 4.9	5 – 9.9	10 - 14	> 14
	P	< 5	5 – 9.9	10 – 13.9	14 - 18	> 18

(Kemenpora, 2022) TKPN

Sit-up atau baring duduk adalah bentuk gerakan yang melibatkan otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara terlentang, menekuk lutut, kemudian mengangkat tubuh ke atas. Hal ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Kekuatan dan daya tahan otot perut penting untuk menjaga stabilitas otot inti tubuh.

Tabel 2. Norma Tes Sit Up 60 detik

Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	≤ 15	16-26	27-37	38-47	≥ 48
	P	≤ 14	15-24	25-34	35-44	≥ 45
10 tahun	L	≤ 16	17-27	28-39	40-49	≥ 50
	P	≤ 15	16-23	26-37	38-46	≥ 47
11 tahun	L	≤ 17	18-29	30-40	41-50	≥ 51
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-51	≥ 52
12 tahun	L	≤ 19	20-31	32-43	44-55	≥ 56
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-51	≥ 52
13 tahun	L	≤ 25	26-35	36-45	46-57	≥ 58
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-50	≥ 51
14 tahun	L	≤ 27	28-36	37-47	48-58	≥ 59
	P	≤ 20	21-30	31-40	41-50	≥ 51
15 tahun	L	≤ 28	29-38	39-49	50-59	≥ 60
	P	≤ 20	21-32	33-43	44-55	≥ 56
16 tahun	L	≤ 28	29-39	40-50	51-60	≥ 61
	P	≤ 20	21-31	32-42	43-53	≥ 54
17 tahun	L	≤ 25	26-37	38-51	52-61	≥ 62
	P	≤ 20	21-31	32-42	43-53	≥ 54
17+ tahun	L	≤ 26	27-38	39-52	53-62	≥ 63
	P	≤ 21	22-32	33-43	44-54	≥ 55

(Kemenpora, 2022) TKPN

Squat thrust adalah gerakan kombinasi mengubah posisi tubuh dari posisi berdiri, berjongkok lalu posisi *push up* dan kembali berdiri. Gerakan ini untuk mengukur kemampuan daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan.

Tabel 3.
Norma Tes Squat Thrust 30 detik

SQUAT THRUST – KEMENPORA						
Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	≤ 2	3-6	7 – 9	10-12	≥ 13
	P	≤ 2	3-4	5 – 6	7-8	≥ 9
10 tahun	L	≤ 3	4-7	8 – 11	12-14	≥ 15
	P	≤ 2	3-4	5 – 6	7-9	≥ 10
11 tahun	L	≤ 4	5-8	9 – 11	10-14	≥ 15
	P	≤ 2	3-4	5 – 6	7-9	≥ 10
12 tahun	L	≤ 4	5-8	9 – 12	13 – 15	≥ 16
	P	≤ 2	3-5	6 – 8	9-11	≥ 12
13 tahun	L	≤ 4	5-8	9 – 12	13 – 15	≥ 16
	P	≤ 2	3-5	6 – 8	9-11	≥ 12
14 tahun	L	≤ 4	5-9	10 – 14	15 – 17	≥ 18
	P	≤ 2	3-5	6 – 8	9-11	≥ 12
15 tahun	L	≤ 4	5-9	10 – 14	15 – 17	≥ 18
	P	≤ 2	3-7	8 – 10	11-14	≥ 15
16 tahun	L	≤ 5	6-10	11 – 15	16 – 19	≥ 20
	P	≤ 2	3-7	8 – 10	11-14	≥ 15
17 tahun	L	≤ 5	6-10	11 – 15	16 – 19	≥ 20
	P	≤ 2	3-7	8 – 10	11-14	≥ 15
17+ tahun	L	≤ 5	6-10	11 – 15	16 – 19	≥ 20
	P	≤ 2	3-7	8 – 10	11-14	≥ 15

(Kemenpora,2022)TKPN

Tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER) adalah tes daya tahan kardiovaskular aerobik progresif dengan menggunakan lari bolak balik pada jarak 20 meter dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti irama yang telah ditentukan. Tes Ini juga dikenal sebagai modifikasi dari *bip test* atau *bleep test*.

Tabel 4.
Norma Pacer Test (Bleep Tes)

PACER TEST – KEMENPORA						
Usia	J K	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	≤ 13	14-30	31-40	41-50	≥ 51
	P	≤ 6	7-16	17-26	27-35	≥ 36
10 tahun	L	≤ 23	24-36	37-49	50-60	≥ 61
	P	≤ 7	8-18	19-29	30-40	≥ 41
11 tahun	L	≤ 23	24-39	40-55	56-71	≥ 72
	P	≤ 15	16-24	25-32	33-40	≥ 41
12 tahun	L	≤ 32	33-47	48-63	64-71	≥ 72
	P	≤ 15	16-24	25-32	33-40	≥ 41
13 tahun	L	≤ 41	42-58	59-75	76-81	≥ 83
	P	≤ 23	24-32	33-41	42-50	≥ 51
14 tahun	L	≤ 41	42-58	59-75	76-81	≥ 83
	P	≤ 23	24-32	33-41	42-50	≥ 51
15 tahun	L	≤ 51	52-69	70-86	87-93	≥ 94
	P	≤ 32	33-39	40-45	46-50	≥ 51
16 tahun	L	≤ 61	62-72	73-87	88-93	≥ 94
	P	≤ 32	33-42	43-50	51-60	≥ 61
17 tahun	L	≤ 61	62-77	78-92	93-105	≥ 106
	P	≤ 32	33-42	43-50	51-60	≥ 61
17+ tahun	L	≤ 72	73-84	85-95	96-105	≥ 106
	P	≤ 41	42-52	53-62	63-71	≥ 72

Teknik Analisi Data

Pendekatan analisis data yang diaplikasikan adalah melalui metode deskriptif yang memanfaatkan perhitungan persentase. Pengelompokan data dikerjakan dengan mencari rerata (mean) dan standar deviasi. Jumlah penilaian yang disesuaikan ke dalam norma tes kebugaran untuk mendapatkan tingkat kebugaran, yaitu Baik Sekali, Baik, Cukup, Rendah, Sangat Rendah. (*Panduan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)*, n.d.)

Tabel 5.

Rumus perhitungan Tes Kebugaran Siswa Nusantara dihitung dengan menggunakan rumus berdasarkan proporsiyang telah ditentukan sebagai berikut:

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi Nilai
Pacer	50	5	2,5
Squat Thrust	20	5	1
Sit Up	20	5	1
V-sit and reach	10	5	0,5
Total			5

(Kemenpora, 2022) *TKPN*

Tabel 6.

Kategori dari hasil capaian tes kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

Hasil Capaian	Kategori
> 4	Baik Sekali
3 – 3,9	Baik
2 – 2,9	Cukup
1 – 1,9	Kurang
< 1	Kurang Sekali

(Panduan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), n.d.)

Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini, menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam rumus :

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

Keterangan : F = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = Jumlah frekuensi / banyaknya individu

P = Angka Presentase

HASIL PENELITIAN

Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, dan VI di Sekolah Dasar Negeri Sendang 01 Kecamatan Bringin, Kabupaten Semarang, menggunakan data yang kemudian dianalisis melalui perangkat lunak SPSS versi 23. Rincian analisis deskriptif tercantum dalam Tabel 7.

Tabel 7.

Descriptive statistics hasil capaian Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara di Sekolah Dasar Negeri Sendang 01 Kecamatan Bringin, Kabupaten Semarang

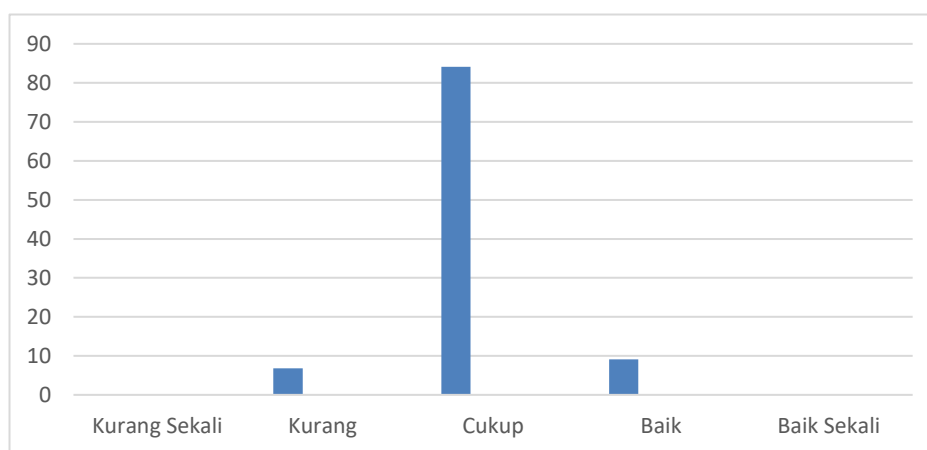
N	44
Mean	2,4409
Median	2,3
Mode	2,3
Std. Deviation	0,42499
Minimum	1,7
Maximum	3,5

Data statistik deskriptif meliputi beberapa nilai, di antaranya: standar deviasi (SD) sebesar 0,42499, rata-rata (mean) sebesar 2,4409, nilai tengah (median) sebesar 2,35, mode sebesar 2,3 (nilai yang paling sering muncul), nilai terendah (minimum) sebesar 1,7, dan nilai tertinggi (maksimum) sebesar 3,5. Dalam bentuk distribusi frekuensi, tabel mengenai pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara untuk siswa kelas IV, V, dan VI di Sekolah Dasar Negeri Sendang 01 Kecamatan Bringin, Kabupaten Semarang, dapat dilihat pada Tabel 8

Tabel 8.
Distribusi Frekuensi mengenai Pelaksanaan Evaluasi Guru Penjasorkes di Sekolah Dasar Negerise-Kecamatan Klenganan Kabupaten Cirebon

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	> 4	Baik Sekali	0	0%
2	3 – 3,9	Baik	4	9,09%
3	2 – 2,9	Cukup	37	84,09%
4	1 – 1,9	Kurang	3	6,82%
5	< 1	Kurang Sekali	0	0,0%
Jumlah			44	100%

Berlandaskan data distribusi frekuensi yang terdapat pada tabel 8, pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara untuk siswa kelas IV, V, dan VI di Sekolah Dasar Negeri Sendang 01 Kecamatan Bringin, Kabupaten Semarang, dapat dipresentasikan dalam bentuk grafik frekuensi, yang ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, dan VI di Sekolah Dasar Negeri Sendang 01.

Dalam gambar yang disajikan, dapat diamati bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI dikategorikan sebagai berikut: 3 siswa (6,82%) berada dalam kategori 'Kurang', 37 siswa (84,09%) diklasifikasikan sebagai 'cukup', 4 siswa (9,09%) termasuk dalam kategori 'bak', Tidak ada siswa yang masuk ke dalam kategori 'Kurang Sekali'. Dengan rata-rata nilai kurang dari 1 maupun dalam kategori Baik Sekali dengan rata-rata nilai lebih dari 4.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data tersebut di sebagian besar siswa mulai dari kelas IV, V, dan VI Sekolah Dasar Negeri Sendang 01 Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang berada pada kategori cukup dalam tingkat kebugaran jasmani yang diukur dengan instrumen tes kebugaran pelajar nusantara. Beberapa siswa tidak dapat melakukan tes dengan dengan maksimal dan masih banyaknya siswa kurang berlatih untuk menjaga kondisi kebugaran jasmnai mereka sehknnga saat pelaksanaan tes hasil yang didapatkan kurang maksimal. Tes ini dilakukan secara bertahap dan sudah direncanakan sesuai dengan prosedur yang umum dilakukan dan tidak hanya satu kali pelaksanaan tes saja agar bisa untuk evaluasi saat melakukan pengklasifikasian. Evaluasi yang baik harus dilaksanakan secara bertahap mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi agar diperoleh hasil yang maksimal

dan memuaskan. Evaluasi ialah informasi untuk melihat dan memprtimbangkan kualitas dari siswa yang bertujuan mengimplementasikan, mempertanggungjawabkan, dan meningkatkan pemahaman atau kualitas dari suatu masalah (Widoyoko, 2017).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil serta analisis yang dilakukan dalam penelitian ini, beberapa kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, , dan VI di Sekolah Dasar Negeri Sendang 01 berada pada nilai 2,4409, yang menunjukkan kategori keseluruhan sebagai 'Cukup'. Namun demikian, analisis deskriptif statistik lebih lanjut mengungkapkan bahwa sejumlah 3 siswa, mencakup sekitar 6,82% dari total sample, menunjukkan tingkat pemahaman yang termasuk dalam kategori 'Kurang' dan sejumlah 4 siswa atau 9,09% dari total sample termasuk dalam kategori 'Baik'. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa perlu di tingkatkan melalui berbagai metode yang efektif dan berpengaruh terhadap peningkatan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O., and G. G. Harf. 2009. "Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training." *Champaign, Ill. : Human Kinetics*;
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. In *JIP* (Vol. 7, Issue 2). <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Faqih, A. (n.d.). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar se- Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban*.
- Irma Wirnantika¹, Budiman Agung Pratama², Y. N. H. (n.d.). *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017*.
- KEMENPORA (2022). Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Jakarta: Asisten Deputi Olahraga Pendidikan, Deputi Bidang Pemudayaan Olahraga
- Lengkana, Anggi Setia, and Tatang Muhtar. 2019. "Pendidikan Jasmani Dan Olahraga." UPI Sumedang.
- Mustafa, Pinton Setya, and Sugiharto Sugiharto. 2020. "Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup." *Sporta Saintika* 5(2):199–218. doi: 10.24036/sporta.v5i2.133.
- Mutohir, M. Muhyi, and A. Fenanlampir. 2011. "Berkarakter Dengan Berolahraga Berolahraga Dengan Berkarakter." Sport Media.
- Nurhasan. 2001. "Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Prinsip-Prinsip Penerapan Nya." Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Pramono, & Muntohir. (2021). Kajian Ilmu Keolahragaan Ditinjau Dari Filsafat Ilmu. Zifatama Jawa
- Putra Aprilian Trisnata¹, Yulingga Nanda Hanief¹, R. A. B. (n.d.). *Studi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang, Tulungagung Tahun Ajaran 2019*.
- Seba, L., Maryati, S., & Rohendi, A. (2019). Pembelajaran Psikomotorik dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. CV. Salam Insan Mulia.
- Siahaan, D., and Mahmuddin. 2020. "Dasar-Dasar Biomekanika Olahraga." Yayasan Kita Menulis.
- Sistiasih, V. S., Nurhidayat, & Sudarmanto, E. (2019). Permainan Bola Voli. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Sobarna, Hamidi, A., Ishak, M., & Rizal, R. M. (2020). *Sosiologi Olahraga : Teori, Konsep dan Aplikasi Praktis*. Serang: Desanta Muliavisitama.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., Budiarti, R., Pendidikan, J., Olahraga, K., & Uny, F. (n.d.). *Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta*.
- Vidya Hartono, F. (2014). *Profil Tingkat Kebugaran Anak Usia 5-14 Tahun Kota Administratif Jakarta Timur*. In *Jurnal Ilmiah VISI P2TK PAUDNI* (Vol. 9, Issue 2).
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA.
- Widoyoko, E. P. (2017). *Evaluasi Program Pelatihan*. In *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.