

TES KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA USIA 10-12 TAHUN DI SD NEGERI LOROG 02 TAWANGSARI SUKOHARJO

Arif Wibowo*, Pungki Indarto, Nurhidayat

Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas MuhammadiyahSurakarta

*Correspondence: a810180102@student.ums.ac.id

Abstrak

Berdasarkan dari hasil penelitian menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan tingkat kebugaran jasmani siswa putra umur 10-12 tahun di SD Negeri Lorog 02 Kecamatan Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo bahwa hasil dari test IMT 22 siswa menunjukkan frekuensi status gizi kurang dengan 1 siswa dengan presentase sebesar 5%, kategori terbanyak pada kategori gizi baik berjumlah 14 siswa dengan presentase sebesar 64%, gizi lebih berjumlah 5 siswa dengan presentase 23%, Sedangkan obesitas berjumlah 2 siswa dengan presentase sebesar 9%. Dari hasil tersebut angka yang paling tinggi adalah kategori Gizi Baik sebanyak 14 anak dengan persentase sebesar 64%. Hasil dari Test V-Sit and Reach didapatkan hasil yang tertinggi yaitu pada kategori baik sekali terdapat 16 siswa dengan persentase 73%. Hasil ini berbanding terbalik dengan test Sit-up dimana kategori yang paling tinggi adalah Rendah dengan jumlah anak 10 dan persentase sebesar 45%. Pada hasil Test Squat Trust, kategori baik dan baik sekali memiliki persentase yang sama yaitu 45% dengan masing-masing jumlah siswa sebanyak 10. Berbeda dengan hasil dari PACER Test, justru kategori tertinggi yaitu sangat rendah dengan persentase sebesar 77% dan jumlah siswa sebanyak 17. Berdasarkan data hasil 4 item Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) menunjukkan bahwa hasil nilai proporsi dari perhitungan menunjukkan nilai 2,4 dimana nilai tersebut termasuk dalam kategori cukup.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara, Indeks Masa Tubuh

PENDAHULUAN

Tingkat kebugaran jasmani yang baik modal pertama untuk anak usia Sekolah Dasar untuk mencapai kebugaran jasmani selanjutnya, karena segala aspek perkembangan yang baik perkembangan akal maupun tubuh sedang berkembang. Perkembangan pemantauan status kebugaran jasmani sangat penting dilakukan untuk evaluasi siswa untuk peningkatan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani akan mendukung kemampuan untuk dapat melakukan aktivitas yang dijalankan sehari-hari (Suharjana, 2013). Bagi guru juga sangat penting meningkatkan atau memperbaiki proses pembelajaran jasmani untuk keberhasilan penilaian pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Maka pemerintah mewajibkan untuk memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam jenjang pendidikan dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas. Perkembangan kualitas anak sekolah merupakan cermin kualitas anak bangsa yang akan datang.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak sekolah dasar antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, social emosional, sportivitas, dan semangat berkompetisi. Kebugaran Jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis. Sekolah Dasar Negeri Lorog 02 berada di Desa Lorog di wilayah Kecamatan Tawang Sari, Kabupaten Sukoharjo merupakan salah satu pendidikan sekolah dasar yang mempunyai visi dan misi “Terciptanya peserta didik yang berakhlakul karimah, cerdas, berprestasi, mandiri dan berbudaya, menumbuhkembangkan, pemahaman, penghayatan dan pengamalan terhadap agama yang dianut untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan serta membentuk budi pengerti yang luhur, menyelenggarakan kegiatan pembelajaran maupun bimbingan secara aktif, kreatif dan inovatif berhasil guna melalui pendekatan pembelajaran saintifik, kompetitif bagi siswa dalam upaya meningkatkan prestasi, melestarikan dan mengembangkan olahraga, seni dan budaya” sesuai dengan Visi dan Misi Sekolah Dasar Negeri Lorog 02.

Pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri Lorog 02 untuk setiap kelas I sampai kelas VI dilaksanakan tatap muka satu minggu satu kali. Luas Sekolah Dasar Negeri Lorog 02 tidak terlalu luas membuat siswa tidak dapat bergerak secara bebas pada saat istirahat seperti bermain di halaman sekolah, banyak siswa yang duduk-duduk dikelas saja dan sebagian siswa yang jajan di kantin, dan di lingkungan sekolah yang dimungkinkan kebugaran jasmani kurang baik. Kebiasaan siswa berangkat dan pulang sekolah banyak yang berangkat sekolah

dengan antar jemput orang tua, dari pada yang berangkat sekolah dengan naik sepeda atau jalan kaki. Sebelum berangkat sekolah hanya beberapa siswa saja yang terbiasa sarapan pagi dan sebagian besar tidak makan sebelum berangkat sekolah. Di SD Negeri Lorog 02 belum pernah dilakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani. Secara pasti tingkat kebugaran jasmani dapat diketahui melalui tes dan pengukuran yang dilakukan oleh setiap siswa.

Berdasarkan uraian diatas peneliti akan mengadakan penelitian tes kebugaran jasmani pada siswa putra 10-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri Lorog 02 Tawang Sari Sukoharjo yang berjudul “Tes kebugaran jasmani siswa putra Usia 10-12 tahun di SD Negeri Lorog 02 Tawang Sari Sukoharjo”. Adapun kelima rangkaian disesuaikan dengan penelitian dilakukan oleh peneliti yaitu pada siswa putra usia 10-12 tahun menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara, Adapun rangkaian tes yang terdiri dari tes indeks masa tubuh (IMT), tes *V Sit and Reach*, *Sit Up* 60 Detik, *Squat Thrust* 30 Detik dan PACER Test.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang berusia 10-12 tahun di SD Negeri Lorog 02 Tawang Sari Sukoharjo.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang berusia 10-12 tahun melalui pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara (TKPN) di SD Negeri Lorog 02, Kecamatan Tawang Sari, Kabupaten Sukoharjo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra usia 10-12 tahun di SD Negeri Lorog 02, Kecamatan Tawang Sari, Kabupaten Sukoharjo yang berjumlah 22 Siswa. Teknik sampling menggunakan teknik total sampling. Alasan menggunakan total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 22 siswa.

Secara operasional, variabel tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini merupakan kemampuan siswa SD Negeri Lorog 02 untuk dapat beraktifitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa menikmati waktu luangnya dengan baik melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang terdiri dari Indeks masa tubuh (IMT), *V Sit and Reach*, *Sit Up* 60 Detik, *Squat Thrust* 30 detik dan PACER Test yang dilakukan secara berurutan. Teknik pengumpulan data menggunakan metode/teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan dalam penelitian ini

adalah Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara Tahun 2022 untuk usia 10-12 tahun. TKPN berisi rangkaian tes yang terdiri dari 5 (lima) butir tes.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonsevasikan hasil analisis data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kebugaran pelajar Pancasila untuk anak usia 10-12 tahun dari pusat perkembangan kualitas jasmani 2022. Nilai dari kelima butiran tes tersebut kemudian dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara (TKPN).

HASIL DAN PEMBAHASAN

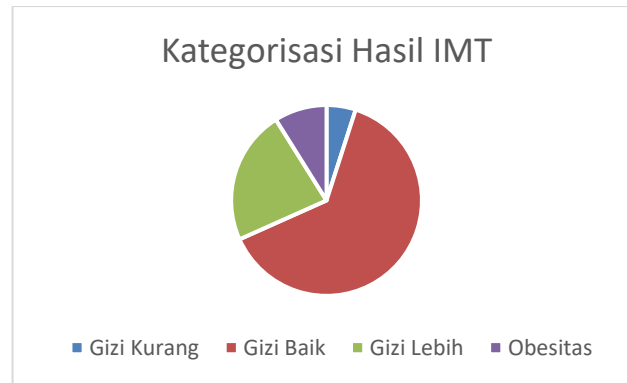
Hasil

Untuk menghitung data dalam penelitian ini menggunakan rumus perhitungan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Data hasil penelitian diperoleh melalui tes kebugaran yang sudah dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan tingkat kebugaran jasmani siswa putra umur 10-12 tahun di SD Negeri Lorog 02, Kecamatan Tawang Sari, Kabupaten Sukoharjo kemudian data yang didapat ditampilkan dalam tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Test IMT

Kategori Status Gizi	Ambang Batas	Frekuensi	Persentase (%)
Gizi Kurang	(- 3 SD s/d <- 2 SD)	1	5%
Gizi Baik	(- 2 SD s/d + 1 SD)	14	64%
Gizi Lebih	(+ 1 SD s/d + 2 SD)	5	23%
Obesitas	(>+ 2 SD)	2	9%

Tabel 1 di atas menunjukkan frekuensi status status gizi kurang dengan 1 siswa dengan presentase sebesar 5%, kategori terbanyak pada kategori gizi baik berjumlah 14 siswa dengan presentase sebesar 64%, gizi lebih berjumlah 5 siswa dengan presentase 23%, Sedangkan obesitas berjumlah 2 siswa dengan presentase sebesar 9%. Sehingga jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data tingkat nilai IMT siswa putra umur 10-12 tahun di SD Negeri Lorog 02 Kecamatan Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tampak pada gambar 1 berikut:

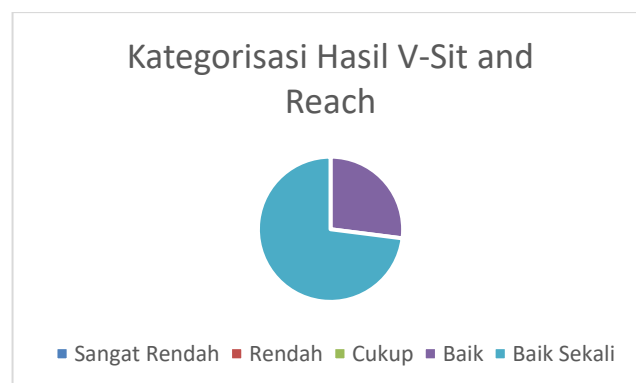


Gambar 1. Kategorisasi Hasil Test IMT

Tabel 2. Hasil Test V-Sit and Reach

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	0	0%
Cukup	0	0%
Baik	6	27%
Baik Sekali	16	73%

Pada tabel 2 di atas menunjukkan frekuensi pada kategori sangat rendah berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%, kategori rendah sebanyak 0 siswa dengan presentase sebesar 0%, sedangkan pada kategori cukup berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%, untuk kategori baik berjumlah 6 siswa dengan presentase 27%, selanjutnya dengan kategori baik sekali berjumlah 16 siswa dengan 73%. Sehingga jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data tingkat nilai *V Sit Reach* siswa putra umur 10-12 tahun di SD Negeri Lorog 02 Kecamatan Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tampak pada gambar 2 berikut:

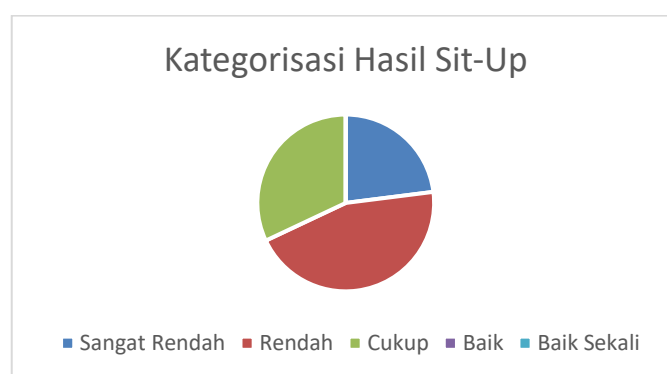


Gambar 2. Kategorisasi Hasil Test V-Sit and Reach

Tabel 3. Hasil Test Sit-Up

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	5	23%
Rendah	10	45%
Cukup	7	32%
Baik	0	0%
Baik Sekali	0	0%

Pada tabel 3 di atas dapat dilihat frekuensi kategori sangat rendah berjumlah 5 siswa dengan presentase 23%, ntuk kategori rendah berjumlah 10 siswa denan presentase sebesar 45%, sedangkan pada kategori cukup sebesar 32%, kategori baik berjumlah 0 siswa denan presentase 0%, selanjutnya dengan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan 0%. Sehingga jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data tingkat nilai Sit up 60 detik siswa putra umur 10-12 tahun di SD Negeri Lorog 02 Kecamatan Tawangarsi Kabupaten Sukoharjo tampak pada gambar 3 berikut:



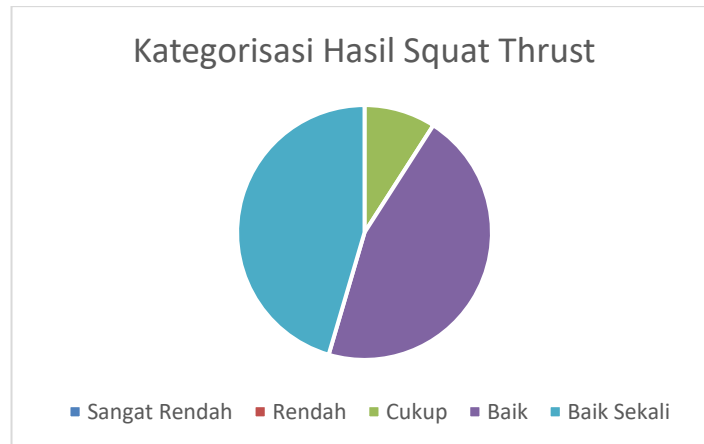
Gambar 3. Kategorisasi Hasil Test Sit-Up

Tabel 4. Hasil Test Squat Thrust

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	0	0%
Cukup	2	9%
Baik	10	45%
Baik Sekali	10	45%

Tabel 4 di atas menunjukkan frekuensi dengan kategori sangat rendah berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%, kategori rendah berjumlah 0 siswa dengan presentase sebesar 0%, untuk

kategori cukup berjumlah 2 siswa dengan presentase 9%, pada kategori baik berjumlah 10 siswa dengan presentase 45%, selanjutnya dengan kategori baik sekali berjumlah 10 siswa dengan 45%. Sehingga jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data tingkat nilai *squat thrust* 30 detik siswa putra umur 10-12 tahun di SD Negeri Lorog 02 Kecamatan Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tampak pada gambar 4 berikut:

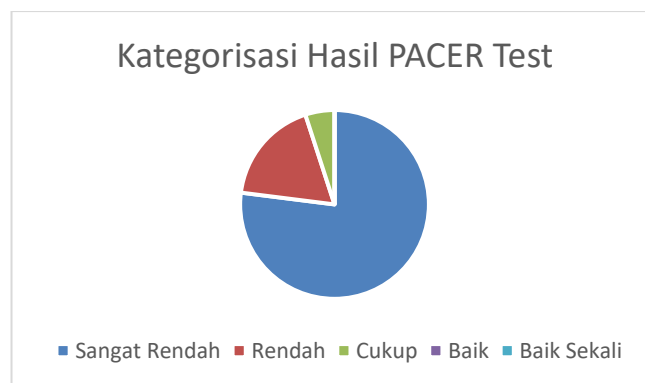


Gambar 4. Kategorisasi Hasil Test Squat Thrust

Tabel 5. Hasil Test PACER

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	17	77%
Rendah	4	18%
Cukup	1	5%
Baik	0	0%
Baik Sekali	0	0%

Tabel 5 di atas menunjukkan frekuensi pada kategori sangat rendah berjumlah 17 siswa dengan presentase 77%, sedangkan pada kategori rendah berjumlah 4 siswa dengan persentase sebesar 18%, pada kategori cukup berjumlah 1 siswa dengan presentase 5%, untuk kategori baik berjumlah siswa dengan presentase 0%, selanjutnya dengan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan 0%. Sehingga jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data tingkat nilai PACER siswa putra umur 10-12 tahun di SD Negeri Lorog 02 Kecamatan Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tampak pada gambar 5 berikut:



Gambar 5. Kategorisasi Hasil Pacer Test

Jadi dapat dilihat bahwa hasil penerapan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara siswa putra umur 10-12 tahun di SD Negeri Lorog 02 Kecamatan Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo tampak pada tabel 6 berikut:

Tabel 6. Hasil Perhitungan Kebugaran

Tabel Perhitungan Kebugaran			
Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi Nilai
PACER	50	1	0,5
Squat Trust	20	5	1
Sit Up	20	2	0,4
V-Sit and Reach	10	5	0,5
			2,4

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan bahwa hasil perhitungan kebugaran dengan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara menunjukkan nilai proporsi 2,4 dimana dapat diartikan tingkat kebugaran siswa putra umur 10-12 tahun di SD Negeri Lorog 02 Kecamatan Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo dalam kategori cukup.

Pembahasan

Dari hasil perhitungan kuantitatif yang diperoleh dapat diketahui bahwa siswa putra umur 10-12 tahun di SD Negeri Lorog 02 Kecamatan Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo terkait Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan frekuensi status gizi kurang dengan 1 siswa dengan presentase sebesar 5%, kategori terbanyak pada kategori gizi baik berjumlah 14 siswa dengan presentase sebesar 64%, gizi lebih berjumlah 5 siswa dengan presentase 23%, Sedangkan obesitas berjumlah 2 siswa dengan presentase sebesar 9%.

Sehingga status gizi siswa putra umur 10-12 tahun di SD Negeri Lorog 02 Kecamatan Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo dikatakan masuk dalam kategori gizi baik dengan presentase 64%. Menurut (Arifin, 2018) Kualitas gizi seseorang mulai di dalam kandungan pada masa-masa pertumbuhan berikutnya mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jasmani maupun kecerdasan seseorang. Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dengan memperhitungkan kecukupan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Kebutuhan gizi harus mengandung protein, lemak, karbohidrat, garam mineral, vitamin dan air yang seimbang. Sehingga status gizi baik adalah merupakan aspek untuk mencapai sehat yang optimal. Akan banyaknya macam penyakit gangguan gizi seperti gizi buruk, kurangnya asupan makanan dan vitamin yang kurang untuk menunjang gizi yang cukup. Hal tersebut seringkali ditemukan di berbagai wilayah di Indonesia. Maka akibat dari rendahnya status gizi akan berpengaruh terhadap kualitas SDM.

Berdasarkan data hasil 4 item Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) menunjukkan bahwa hasil nilai proporsi dari perhitungan menunjukkan nilai 2,4 dimana nilai tersebut termasuk dalam kategori cukup. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fajaryanto, Herpandika, & Pratama, 2022) Pada hasil penelitiannya diperoleh kesimpulan bahwa dengan IMT kategori gizi baik sebesar 57% akan tetapi tidak ditunjang dengan kebugaran jasmani yang memiliki kategori cukup dengan nilai proporsi 2,2.

Menurut (Syahrial, 2020) Kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain genetik, umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, status gizi dan kadar hemoglobin. Menurut (Syahrial, 2020) Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif apabila kebugaran jasmaninya semakin meningkat.

SIMPULAN

Hasil perhitungan Tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan tingkat kebugaran jasmani siswa putra umur 10-12 tahun di SD Negeri Lorog 02 Kecamatan Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo secara menyeluruh menunjukkan hasil pada kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani Resa. 2020. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI IPA Dengan Kelas XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Volume.3. No.10.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 22-29.
- Armade, M., & Manurizal, L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi Low Impact terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 140-151.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Anak Peserta Didik*. Jakarta: Rosda.
- Fajaryanto, M., Herpandika, R. P., & Pratama, B. A. (2022). Hasil Penerapan TKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga*, 223-229.
- Gusti.I.P.N.A.S. 2015. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Reaksi*. Volume.1. Hal. 42-47.
- Handayani, Y. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*.
- Hardiansyah Sefri. 2018. Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*. Volume.3. Nomor.1.
- Hartono, S. (2013). dkk. 2013. Pendidikan Jasmani (sebuah pengantar).
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Nirmala, H. P. (2017). Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Mts. Muhammadiyah 1 Tangkit Batu Natar Kabupaten Lampung Selatan.



- Nugraha, E. (2016). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Se-Gugus Cempaka Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang. *CORE*, 15(1), 165–175. <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>
- Nurchakim, A., & Wisnu, H. (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Menengah Pertama Negeri Daerah Pesisir. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(3), 908–912.
- Solihin, M.R.D., Anwar.F., Sukandar, D. 2013. Kaitan Antara Status Gizi, Perkembangan Kognitif, Dan Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Prasekolah’, Penelitian Gizi Dan Makanan.
- Sopan Subhan. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak* [Http://Uhangtinting.Blogspot.Com](http://Uhangtinting.Blogspot.Com) 14 November 2021.
- Sugiyono 2011. *Metode Penelitian Administrasi Dilengkapi Dengan Metode R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono 2019 *sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut*
- Suharjana 2013. *Analisis Program Kebugaran Jasmani Pada PUSAT Pusat Kebugaran Jasmani Di Yogyakarta*. MEDIKORA Yogyakarta.
- Syahrial. (2020). Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pekanbaru. *Perpustakaan Universitas Islam Riau*, 1-9.
- Tirtawirya Devi. 2011. Agility T Test Taekwondo. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Volume 7. Nomor 1.
- Widaninggar. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Widiastuti, *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011.
- Welis, W., & Sazeli, R. M. (2013). Gizi untuk aktifitas fisik dan kebugaran.
- Yazid Dean 2018:25 Faktor-Faktor Kebugaran Jasmani.