



---

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS TINGGI  
SD INPRES 12/79 BATULAPPA KECAMATAN PATIMPENG  
KABUPATEN BONE

Muliadi<sup>1</sup>, Muh Amin<sup>2</sup>, Ahmad<sup>3</sup>

<sup>1</sup> PGSD/FIP//Universitas Negeri Makassar

Email: [muliadi6452@unm.ac.id](mailto:muliadi6452@unm.ac.id)

<sup>2</sup> PGSD/FIP//Universitas Negeri Makassar

Email: [muh.amin@unm.ac.id](mailto:muh.amin@unm.ac.id)

<sup>3</sup> PGSD/FIP//Universitas Negeri Makassar

Email: [ahmadahmadmj4@gmail.com](mailto:ahmadahmadmj4@gmail.com)

---

**Artikel info**

*Received*; 7-12-2022

*Revised*; 10-12-2022

*Accepted*; 25-1-2023

*Published*; 16-02-2023

---

**Abstrak**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tinggi di SD Inpres 12/79 Batulappa Kecamatan Patimpeng Kabupaten Bone. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas tinggi SD Inpres 12/79 Batulappa yang berjumlah 49 orang. Data penelitian ini diperoleh melalui tes dan dokumentasi. Teknik analisis data adalah data reduction, data display, Conclusion Drawing/Verification. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tinggi SD Inpres 12/79 Batulappa Kecamatan Patimpeng Kabupaten Bone dapat dikategorikan sedang dengan persentase 46, 94 % (23 siswa). Hal ini dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini adalah masih terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Maka dari itu, diperlukan perhatian khusus dalam melakukan pembinaan dan pelatihan kepada siswa terkait dengan tingkat kebugaran jasmani siswa secara maksimal.

---

**Key words:**

*Kebugaran Jasmani, Siswa*

*Kelas Tinggi*

artikel global journal basic education dengan akses terbuka dibawah lisensi



CC BY-4.0

---

**PENDAHULUAN**

Pendidikan di sekolah dasar diselenggarakan untuk membentuk generasi yang dapat menghasilkan manusia yang berkualitas dan bertanggung jawab serta mampu mengantisipasi masa depan, dengan cara mengembangkan potensi dan pengetahuan siswa. Dalam Undang-undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen Pasal 4, bahwa “Kedudukan guru sebagai tenaga profesional sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) berfungsi untuk meningkatkan martabat dan peran guru sebagai agen pembelajaran berfungsi untuk meningkatkan martabat dan peran guru sebagai agen pembelajaran berfungsi untuk meningkatkan mutu pendidikan nasional”.

Proses pencapaian pendidikan tersebut harus didukung oleh jasmani dan rohani yang baik. Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pendidikan pada umumnya. Pendidikan jasmani dapat mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani siswa akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama dan keterampilan. Hal ini sesuai dengan pendapat Muliadi (2020) yang mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, dan penghayatan nilai-nilai serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Lebih lanjut tujuan pendidikan jasmani termaktub dalam Permendiknas, (2006), dinyatakan sebagai berikut: 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan; 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis; 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan; 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melakukan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan mendadak atau tambahan lainnya Faisol & Wibowo, (2020). Sejalan dengan pendapat Ischaq, (2018) yang mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan atau keadaan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan dan kegiatan sehari-hari tanpa ada gangguan yang berarti, baik dari segi kekuatan, daya tahan, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang serta dalam menghadapi keadaan darurat yang datang secara tiba-tiba. Dari beberapa pendapat diatas dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu aktivitas tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Tingkat kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk menjaga kebugarannya dengan berolahraga secara teratur dan diimbangi dengan pola hidup sehat seperti pemenuhan gizi yang cukup, istirahat yang cukup dan lain-lain. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi memiliki ketahanan tubuh yang kuat, memiliki cadangan tenaga yang cukup dan dapat menggunakan pikiran serta tenaganya untuk beraktivitas baik di dalam ruangan atau di luar ruangan saat pembelajaran di sekolah.

Hal ini tidak sesuai dengan harapan di SD Inpres 12/79 Batulappa. Berdasarkan prapenelitian yang dilakukan oleh calon peneliti tanggal 11 sampai 12 Juli 2022 melalui wawancara dengan kepala sekolah dan guru penjas kes diperoleh beberapa informasi. Wawancara pertama dengan kepala sekolah di SD Inpres 12/79 Batulappa didapatkan

informasi bahwa sebelum masa covid 19 ada program rutin yang biasanya dilaksanakan pada hari jumat, yaitu senam kesegaran jasmani (SKJ). Program senam kesegaran jasmani (SKJ) dimasa transisi sekarang ini sudah tidak pernah lagi dilaksanakan dan siswa melakukan olahraga hanya pada mata pelajaran penjaskes. Wawancara kedua dengan guru mata pelajaran penjaskes diperoleh informasi bahwa masih ditemukan siswa yang mengalami gejala terkait tingkat kebugaran jasmani siswa seperti kurang konsentrasi dalam belajar, mengalami pusing, dan merasa lemas.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pamuji, (2020) tentang Survei Kebugaran Jasmani Siswa Di Sekolah Dasar Negeri Kalimantan diperoleh informasi bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa termasuk dalam kategori sedang (60.2 %). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Supriyono, (2014) tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani kelas atas termasuk dalam kategori rendah (30.2 %). Adapun posisi atau fokus kajian penelitian ini yaitu untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tinggi di SD Inpres 12/79 Batulappa dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka diperlukan kajian penelitian yang mendalam, maka penulis melaksanakan penelitian dengan judul analisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tinggi SD Inpres 12/79 Batulappa kecamatan Patimpeng kabupaten Bone.

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif dengan tujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tinggi SD Inpres 12/79 Batulappa kecamatan Patimpeng kabupaten Bone. Penelitian ini dilaksanakan awal September dan akan berakhir pada bulan November 2022. Penelitian ini dilaksanakan di SD Inpres 12/79 Batulappa kecamatan Patimpeng kabupaten Bone yang beralamat di JL. Poros Masago ke ibukota kecamatan Patimpeng. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas tinggi dengan jumlah siswa kelas IV sebanyak 11 orang, siswa kelas V berjumlah 23 orang dan siswa kelas VI berjumlah 15 orang dengan total keseluruhan sebanyak 49 orang siswa kelas tinggi SD Inpres 12/79 Batulappa kecamatan Patimpeng kabupaten Bone.

Prosedur penelitian meliputi delapan tahap dengan urutan sebagai berikut: Desain penelitian disusun sebagai berikut : 1) Melaksanakan prapenelitian, 2) Menentukan subjek penelitian, 3) Menentukan dokumen yang harus didapatkan, 4) Melakukan pengumpulan data, 5) Menentukan analisis data, 6) Merencanakan pemeriksaan keabsahan data, 7) Melakukan analisis akhir dan membuat interpretasi data dan kesimpulan penelitian, 8) Membuat laporan akhir penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah tes dan dokumentasi.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri sedangkan instrument pendukung yaitu dokumentasi dan tes kebugaran jasmani Indonesia tahun 2010 untuk siswa umur 10-12 tahun dengan menggunakan rangkaian tes yang terdiri dari lima tes, yaitu 1) lari 40 meter, 2) tes gantung siku tekuk, 3) baring duduk 30 detik, 4) loncat tegak, 5) lari 600 meter.

Adapun instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah instrumen tes dan dokumentasi. Pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian kualitatif ini peneliti

menggunakan teknik triangulasi. Terdapat dua macam triangulasi yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data kualitatif yang terdiri dari data *reduction*, data *display* dan *conclusion drawing/verification* (penarikan kesimpulan/verifikasi)

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tinggi SD Inpres 12/79 Batulappa Kecamatan Patimpeng Kabupaten Bone berdasarkan rangkuman keseluruhan data yang diperoleh peneliti di lapangan. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan instrument tes kebugaran jasmani Indonesia Tahun 2010 untuk anak umur 10 sampai 12 tahun dengan butir tes sebagai berikut: 1). Lari 40 Meter, 2). Gantung siku tekuk, 3). Baring duduk 30 detik, 4). Loncat tegak, dan 5). Lari 600 meter (Muliadi, 2022).

Setiap hasil kelima item tes diberikan nilai sesuai dengan kategori penilaian yang sudah ditentukan yaitu nilai 5 untuk kategori baik sekali, nilai 4 untuk kategori baik, nilai 3 untuk kategori sedang, nilai 2 untuk kategori kurang dan nilai 1 untuk kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dianalisis diperoleh nilai tes untuk masing-masing item tes kebugaran jasmani indonesia sebagai berikut.

1. Tes Lari 40 Meter

Setelah dilakukan tes lari 40 meter pada siswa putra dan putri kelas tinggi SD Inpres 12/79 Batulappa Kecamatan Patimpeng Kabupaten Bone. Di peroleh hasil yang dikategorikan dalam 5 kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Tes Lari 40 Meter Putra.

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	6	22,22 %
2	4	Baik	13	48,15 %
3	3	Sedang	8	29,63 %
4	2	Kurang	0	0,00 %
5	1	Kurang Sekali	0	0,00 %
<b>Jumlah</b>			27	100 %

Hasil tes lari 40 meter siswa putra kelas tinggi SD Inpres 12/79 Batulappa Kecamatan Patimpeng Kabupaten Bone diperoleh hasil sebagai berikut, terdapat sebanyak 6 responden (22.22 %) dalam kategori baik sekali, sebanyak 13 responden (48.15 %) dalam kategori baik, sebanyak 8 responden (29,63 %) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 0 responden (0,00 %) pada kategori kurang dan sebanyak 0 responden (0,00%) pada kategori kurang sekali.

Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Tes Lari 40 Meter Putri.

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	3	13,64 %
2	4	Baik	12	54,54 %
3	3	Sedang	7	31,81 %
4	2	Kurang	0	0,00 %
5	1	Kurang Sekali	0	0,00 %
<b>Jumlah</b>			22	100 %

Hasil tes lari 40 meter siswa putri kelas tinggi SD Inpres 12/79 Batulappa Kecamatan Patimpeng Kabupaten Bone, diperoleh hasil sebagai berikut, bahwa sebanyak 3 responden (13.64 %) dalam kategori baik sekali, sebanyak 12 responden (54.54 %) dalam kategori baik, sebanyak 7 responden (31,81 %) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 0 responden (0,00%) pada kategori kurang dan sebanyak 0 responden (0,00%) pada kategori kurang sekali. Jadi rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra dilihat dari tes lari 40 meter termasuk dalam kategori baik sedangkan putri termasuk dalam kategori sedang.

2. Tes Gantung Siku Tekuk

Setelah dilakukan tes gantung siku tekuk pada siswa putra dan putri kelas tinggi SD Inpres 12/79 Batulappa Kecamatan Patimpeng Kabupaten Bone. Di peroleh hasil yang dikategorikan dalam 5 kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Tes Gantung Siku Tekuk Putra.

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	1	3,70 %
2	4	Baik	18	66,67 %
3	3	Sedang	8	29,63 %
4	2	Kurang	0	0,00 %
5	1	Kurang Sekali	0	0,00 %
<b>Jumlah</b>			27	100 %

Hasil tes gantung siku tekuk putra sebagai berikut, sebanyak 1 responden (3,70 %) termasuk kategori baik sekali, sebanyak 18 responden (66,67 %) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 8 responden (29,63%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 0 responden (0,00 %) pada kategori kurang dan sebanyak 0 responden (0,00 %) pada kategori kurang sekali.

Tabel 4.4 Hasil Pengukuran Tes Gantung Siku Tekuk Putri.

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	0	0,00 %
2	4	Baik	6	27,27 %
3	3	Sedang	15	68,18 %
4	2	Kurang	1	4,55 %
5	1	Kurang Sekali	0	0,00 %
<b>Jumlah</b>			22	100 %

Hasil tes gantung siku tekuk siswa putri kelas tinggi SD Inpres 12/79 Batulappa, diperoleh hasil sebagai berikut, bahwa sebanyak 6 responden (27,27 %) dalam kategori baik, sebanyak 15 responden (68,18 %) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 1 responden (4,55 %) pada kategori kurang dan sebanyak 0 responden (0,00 %) pada kategori kurang sekali. Jadi rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra dilihat dari tes gantung siku tekuk termasuk dalam kategori baik sedangkan putri termasuk dalam kategori sedang.

### 3. Tes Baring Duduk 30 Detik

Setelah dilakukan tes baring duduk 30 detik pada siswa putra dan putri kelas tinggi SD Inpres 12/79 Batulappa. Di peroleh hasil yang dikategorikan dalam 5 kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4.5 Hasil Pengukuran Tes Baring Duduk 30 Detik Putra.

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	6	22,22 %
2	4	Baik	14	51,85 %
3	3	Sedang	7	25,93 %
4	2	Kurang	0	0,00 %
5	1	Kurang Sekali	0	0,00 %
<b>Jumlah</b>			27	100 %

Adapun hasil tes baring duduk 30 detik putra sebagai berikut. Sebanyak 6 responden (22,22 %) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 14 responden (51,85 %) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 7 responden (25,93 %) termasuk kategori sedang, sebanyak 0 responden (0,00 %) yang termasuk kategori kurang dan sebanyak 0 responden (0,00 %) pada kategori kurang sekali.

Tabel 4.6 Hasil Pengukuran Tes Baring Duduk 30 Detik Putri.

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	4	18,18 %
2	4	Baik	4	18,18 %
3	3	Sedang	12	54,55 %
4	2	Kurang	2	9,09 %
5	1	Kurang Sekali	0	0,00 %
<b>Jumlah</b>			22	100 %

Sedangkan untuk putri diperoleh hasil tes baring duduk 30 detik sebagai berikut. Sebanyak 4 responden (18,18 %) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 4 responden (18,18 %) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 12 responden (54,55 %) termasuk kategori sedang, sebanyak 2 responden (9,09 %) yang termasuk kategori kurang dan sebanyak 0 responden (0,00 %) pada kategori kurang sekali. Jadi rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra dilihat dari tes baring duduk termasuk dalam kategori baik sedangkan putri termasuk dalam kategori sedang.

#### 4. Tes Loncat Tegak

Setelah dilakukan tes loncat tegak pada siswa putra dan putri kelas tinggi SD Inpres 12/79 Batulappa Kecamatan Patimpeng Kabupaten Bone. Diperoleh hasil yang telah dikategorikan menjadi 5 yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Tabel 4.7 Hasil Pengukuran Tes Loncat Tegak Putra.

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	1	3,70 %
2	4	Baik	17	62,96 %
3	3	Sedang	9	33,33 %
4	2	Kurang	0	0,00 %
5	1	Kurang Sekali	0	0,00 %
<b>Jumlah</b>			27	100 %

Hasil tes siswa putra sebagai berikut : sebanyak 1 responden (3,70 %) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 17 responden (62,96 %) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 9 responden (33,34 %) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 0 responden (0,00 %) termasuk kategori kurang, dan sebanyak 0 responden (0,00 %) termasuk dalam kategori kurang sekali.

Tabel 4.8 Hasil Pengukuran Tes Loncat Tegak Putri.

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	2	9,09 %
2	4	Baik	7	31,82 %
3	3	Sedang	11	50 %
4	2	Kurang	2	0,09 %
5	1	Kurang Sekali	0	0,00 %
<b>Jumlah</b>			22	100 %

Sedangkan hasil tes loncat tegak siswa putri didapat hasil sebagai berikut, sebanyak 2 responden (9.09 %) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 7 responden (31,82 %) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 11 responden (50 %) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 2 responden (9.09 %) termasuk kategori kurang, sedangkan sebanyak 0 responden (0,00 %) termasuk dalam kategori baik sekali. . Jadi rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra dilihat dari tes loncat tegak termasuk dalam kategori baik sedangkan putri termasuk dalam kategori sedang.

#### 5. Tes Lari 600 Meter

Setelah dilakukan tes lari 600 meter di peroleh hasil yang dikategorikan menjadi 5 kategori antara lain: Baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Tabel 4.9 Hasil Pengukuran Tes Lari 600 Meter Putra.

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	1	3,70 %
2	4	Baik	11	40,74 %
3	3	Sedang	9	33,33 %
4	2	Kurang	6	22,22 %
5	1	Kurang Sekali	0	0,00 %
<b>Jumlah</b>			27	100 %

Berdasarkan hasil tes lari 600 meter siswa putra didapat hasil sebagai berikut, sebanyak 1 responden (3,70 %) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 11 responden (40,74 %) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 9 responden (33,33 %) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 6 responden (22,22 %) termasuk dalam kategori kurang, sedangkan 0 responden (0,00 %) termasuk dalam kategori kurang sekali.

Tabel 4.10 Hasil Pengukuran Tes Lari 600 Meter Putri.

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	0	0,00 %
2	4	Baik	7	31,82 %
3	3	Sedang	11	50 %
4	2	Kurang	4	14,81 %
5	1	Kurang Sekali	0	0,00 %
<b>Jumlah</b>			22	100 %

Sedangkan hasil tes lari 600 meter siswa putri didapat hasil sebagai berikut, sebanyak 0 responden (0.00 %) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 7 responden (31,82 %) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 11 responden (50 %) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 4 responden (14.81 %) termasuk kategori kurang, sedangkan sebanyak 0 responden (0,00 %) termasuk dalam kategori baik sekali.

Jadi rata-rata tingkat kebugaran Jasmani siswa putra dilihat dari hasil tes lari 600 meter termasuk dalam kategori baik disebabkan oleh beberapa faktor seperti diantaranya kekuatan daya tahan tubuh yang prima, asupan gizi yang baik dan aktivitas latihan banyak dilakukan di luar ruangan. Sedangkan pada siswa putri dilihat dari hasil tes lari 600 meter termasuk dalam kategori sedang diakibatkan oleh beberapa faktor diantaranya ketahanan fisik yang kurang dan aktivitas fisik harian yang jarang dilakukan.

Berdasarkan hasil kelima item tes yang telah dilaksanakan maka dapat diketahui bahwa sebanyak 23 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang, 20 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, dan 6 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sekali berdasarkan norma penilaian

Tabel 4.11 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Tinggi

Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani	Jumlah Siswa
Sedang	23
Baik	20
Baik Sekali	6
<b>Jumlah</b>	49

### Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang lain. Kebugaran jasmani sangat penting bagi kehidupan

manusia untuk menunjang aktivitas yang berlebih setiap harinya. Kebugaran jasmani dapat di pengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang setiap harinya.

Aktivitas fisik tidak hanya dilakukan di sekolah saja tetapi juga aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Guru pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya tingkat kebugaran jasmani yang baik. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani terdapat beberapa cara yang dapat digunakan seperti diantaranya memberikan pembelajaran kebugaran jasmani dan memberikan latihan-latihan kebugaran jasmani bagi siswa, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional. Berikut tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tinggi SD Inpres 12/79 Batulappa Kecamatan Patimpeng Kabupaten Bone.

### 1. Lari cepat 40 meter

Berdasarkan temuan peneliti di SD Inpres 12/79 Batulappa menunjukkan bahwa di SD Inpres 12/79 Batulappa dari hasil tes lari cepat 40 meter ditemukan rata-rata kategori lari cepat 40 meter siswa putra berada pada kategori baik sedangkan siswa putri berada pada kategori sedang. Perbedaan kategori lari cepat 40 meter siswa putra dan putri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya jenis kelamin, gizi dan kegiatan jasmani. Secara hukum dasar untuk tenaga dan kecepatan antara putra dan putri masih dimenangkan oleh putra dikarenakan aktivitas jasmani yang sering dilakukan oleh siswa putra seperti membantu orang tua membajak sawah dan berjalan kaki jauh ke dalam kebun membuat kekuatan otot siswa putra lebih menonjol dibandingkan siswa putri yang lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah.

### 2. Tes Gantung Siku Tekuk

Berdasarkan temuan peneliti di SD Inpres 12/79 Batulappa, yang diperoleh dari hasil tes gantung siku tekuk yang dilakukan ditemukan fakta bahwa rata-rata kategori gantung siku tekuk siswa putra berada pada kategori baik sedangkan siswa putri berada pada kategori sedang. Perbedaan kategori gantung siku tekuk siswa putra dan putri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya jenis kelamin dan kegiatan jasmani. Secara umum kekuatan dan ketahanan otot lengan antara putra dan putra masih dimenangkan oleh putra dikarenakan aktivitas fisik yang sering dilakukan sehari-hari tidak jauh dari menggunakan kekuatan otot lengan dan jari seperti ketika memacul di kebun dan saat menimba air di sumur.

### 3. Tes Baring Duduk 30 Detik

Berdasarkan temuan peneliti di SD Inpres 12/79 Batulappa menunjukkan bahwa di SD Inpres 12/79 Batulappa dari hasil tes baring duduk 30 detik ditemukan fakta bahwa rata-rata kategori baring duduk 30 detik siswa putra berada pada kategori baik sedangkan siswa putri berada pada kategori sedang. Perbedaan kategori baring duduk 30 detik siswa putra dan putri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya jenis kelamin dan kegiatan jasmani yang dilakukan. Secara umum kekuatan dan ketahanan otot perut antara putra dan putra masih dimenangkan oleh putra dikarenakan intensitas kegiatan jasmani siswa putra sangat banyak yang menggunakan kekuatan otot perut seperti pada saat mengangkat air dan mengangkat kayu sehingga kekuatan otot perut putra lebih tinggi dibanding putri.

### 4. Tes Loncat Tegak

Berdasarkan temuan peneliti di SD Inpres 12/79 Batulappa, yang diperoleh dari hasil tes loncat tegak yang dilakukan ditemukan fakta bahwa rata-rata kategori tes loncat tegak siswa putra berada pada kategori baik sedangkan siswa putri berada pada kategori sedang. Perbedaan kategori tes loncat tegak siswa putra dan putri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya jenis kelamin dan kegiatan jasmani yang sering dilakukan. Secara umum terdapat

perbedaan kekuatan otot kaki atau daya ledak antara siswa putra dan putri. Siswa putra lebih cenderung memiliki ketahanan daya otot kaki dikarenakan aktivitas jasmani dilakukan sehari-hari di luar rumah seperti membantu orang tua mengembala sapi di padang dan bercocok tanam di kebun. Berbeda halnya dengan siswa putri yang cenderung aktivitas sering di habiskan dirumah saja.

### 5. Tes Lari 600 Meter

Berdasarkan temuan peneliti di SD Inpres 12/79 Batulappa menunjukkan bahwa di SD Inpres 12/79 Batulappa dari hasil tes lari 600 meter ditemukan fakta bahwa rata-rata kategori lari 600 meter siswa putra berada pada kategori baik sedangkan siswa putri berada pada kategori sedang. Perbedaan kategori tes lari 600 meter siswa putra dan putri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya daya tahan jantung, paru, peredaran darah dan pernafasan. Secara umum kekuatan dan ketahanan daya tahan jantung, paru dan pernafasan disesuaikan dengan kondisi tubuh antara putra dan putra. Jika tubuh dalam keadaan sehat dan kuat maka daya tahan jantung, paru dan pernafasan juga baik. Aktivitas jasmani seperti berjalan kaki dan bersepeda ke sekolah juga sangat mempengaruhi kekuatan daya tahan jantung, paru dan pernafasan siswa.

Penelitian ini relevan dengan skripsi Arifin Yuliadi dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 Sekolah Dasar Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo” hasil menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tinggi masuk dalam kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori kurang presentasi sebesar 8.00% ( 2 siswa ), kategori sedang presentase sebesar 68,00% (17 siswa), kategori baik presentase sebesar 24.00% (6 siswa), dan kategori baik sekali dengan presentase sebesar 00.00% ( 0 siswa). Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tinggi berada pada kategori sedang persentase sebesar 68,00 %.

Penelitian ini relevan dengan skripsi Fajar Dwi Prasetyo dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga” hasil menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tinggi masuk dalam kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0 % (tidak ada siswa), kategori kurang persentase sebesar 0 % (tidak ada siswa), kategori sedang persentase sebesar 21,74 % (15 siswa), kategori baik persentase sebesar sebesar 57,97 (40 siswa), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 4.35 % (3 siswa).

Berdasarkan uraian penelitian dan pembahasan diatas, dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tinggi SD Inpres 12/79 Batulappa sudah ada yang mendapatkan kategori baik sekali, baik dan sedang di kelima item tes yang telah dilaksanakan. Peningkatan kebugaran jasmani masih perlu dilakukan dikarenakan kebugaran jasmani yang kurang akan cepat mengalami kelelahan, dimana menyebabkan kondisi psikis dan fisik siswa menjadi malas. Kondisi fisik atau kebugaran jasmani seseorang memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk mendukung segala aktivitas yang dilakukan, baik itu dalam belajar, bermain maupun kegiatan yang lain.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Bapak Drs. Muliadi, M.Kes selaku pembimbing I dan Bapak Muhammad Amin, S.Pd., M.Pd

selaku pembimbing II yang telah sabar, tulus, dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran yang berharga kepada penulis selama penyusunan hasil penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada tim penguji yaitu Bapak Dra. Sitti Jauhar, M.Si dan Ibu Mujahidah S.Pd.I., M.Pd.I atas kritik, saran, dan perbaikan yang telah diberikan.

### **PENUTUP**

#### **Simpulan**

Berdasarkan fokus penelitian, hasil dan pembahasan. Maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tinggi SD Inpres 12/79 Batulappa Kecamatan Patimpeng Kabupaten Bone menunjukkan dari 5 item tes kebugaran jasmani yang telah dilaksanakan dan berdasarkan norma penilaian siswa kelas tinggi SD Inpres 12/79 Batulappa berada pada kategori sedang dengan persentase 46, 94 % (23 siswa), kategori baik dengan persentase 40, 82 % (20 siswa) dan kategori baik sekali dengan persentase 12, 24 % (6 siswa).

#### **Saran**

1. Untuk guru pendidikan jasmani di SD Inpres 12/79 Batulappa agar meningkatkan latihan kebugaran jasmani siswa-siswinya, karena secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani untuk siswa kelas tinggi yaitu kelas IV, V dan VI masuk dalam kategori sedang.
2. Untuk orang tua / wali murid, diharapkan selalu memberikan dukungan dan dorongan agar tingkat kebugaran jasmani anaknya selalu dalam kondisi baik, dengan demikian ketika melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik itu ketika dirumah maupun di sekolah siswa mampu mengikutinya tanpa mengalami kelelahan yang berlebih.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Faisol, M., & Wibowo, S. 2020. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa Kelas Akselerasi dan Siswa Kelas Reguler di SMP Negeri 1 Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan : Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 8(1), 169–174.
- Ischaq, M. 2018. Profil Tingkat Kesegaran Jamani Siswa Kelas IV dan V di SD SIKK ( Sekolah Indonesia Kota Kinabalu ) Sabah Malaysia Tahun Ajaran 2018 / 2019. *Skripsi : Universitas Negeri Semarang*.
- Kementrian Kesehatan. 2013. *Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik melalui Upaya Kesehatan Sekolah*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Muliadi, M., Sudirman, S., & A., A. K. 2020. PKM Pelatihan Media Modifikasi Pendidikan Jasmani Bagi Guru-Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SD Di Kecamatan Cina Kabupaten Bone. *Dedikasi : Jurnal Universitas Negeri Makassar*.
- Muliadi, & Jauhar. 2022. PKM Pelatihan Pengukuran Kesegaran Jasmani Siswa SD Bagi GuruGuru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Cina Kabupaten Bone. *IPTEK : Jurnal Universitas Negeri Makassar*.

- Lestari, R. F. (2019). Kohesi dan Koherensi Paragraf dalam Karangan Narasi Mahasiswa Teknik Angkatan 2017 Universitas PGRI Banyuwangi. *KREDO : Jurnal Ilmiah Bahasa Dan Sastra*, 3(1), 73–82.
- Sugiyono, P. D. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D, dan Penelitian Pendidikan)*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. alfabeta.
- Supriyono. 2014. *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua*. *Skripsi* : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tim Penyusun. 2020. *Pedoman Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa*. Makassar: Universitas Negeri Makassar