



Pengaruh Pola Aktivitas Fisik Mingguan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Pandan Kabupaten Mojokerto

Ilmul Ma'arif¹✉, Puguhsatya Hasmara²

^{1,2}Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia

Email: ma87arif@gmail.com¹, puguhsatyahasmara.stkipjb@gmail.com²

Info Artikel

Kata Kunci:

Pola Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Dasar

Keywords:

Physical Activity Patterns, Physical Fitness, Elementary School Students

Abstrak

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh pola aktivitas fisik mingguan terhadap kebugaran jasmani siswa, metode Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, hasil penelitian untuk klasifikasi kebugaran pada pre test masuk kategori kurang 22 (45,83), untuk post test sedang 24 siswa (50%), Berdasarkan perhitungan untuk melihat perbandingan data pre test dan post test dengan menggunakan uji paired sample T – test dapat diketahui bahwa nilai sig $0,00 < 0,05$, sehingga bisa di simpulkan bahwa ada pengaruh pola aktivitas fisik mingguan terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Pandan berdasarkan nilai sig .

Abstract

This study aims to determine the effect of weekly physical activity patterns on students' physical fitness, this research method is a quantitative descriptive study, the results of research for fitness classification on the pre-test are in the category less 22 (45.83), for the post test are 24 students (50%), Based on calculations to see the comparison of pre-test and post-test data using paired sample T-test, it can be seen that the sig value is $0.00 < 0.05$, so it can be concluded that there is an influence of weekly physical activity patterns on the physical fitness of Pandan State Elementary School students based on sig scores.

© 2023 Author

✉ Alamat korespondensi:
STKIP PGRI Jombang
E-mail: ma87arif@gmail.com

PENDAHULUAN

Dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan yang berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak selalu ada hubungannya dengan aktivitas gerak yang dibuat secara terencana dan tersusun yang dilakukan sehingga akan berdampak baik pada pola hidup sehat. Dalam dunia Pendidikan pada masa anak sekolah dasar merupakan sebuah masa dimana siswa dapat

menerima pengetahuan dari hasil sebuah keberhasilan dan keterampilan yang sudah dilakukan, anak beraktivitas memerlukan sebuah pemahaman terkait aspek sosial yang berkaitan dengan teman yang selalu berkaitan dengan aktivitas fisik.(Wallis, jago & Sterne, 2012). Manusia dalam kehidupan memerlukan aktivitas fisik atau gerak untuk dapat menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, sehingga dalam kehidupan manusia

harus selalu mempunyai tujuan untuk dapat bertahan dalam eksistensi aktivitas gerak yang dapat terhindar dari gangguan kekurangan gerak.

Dampak teknologi yang berkembang telah memberi kemudahan dalam melakukan pekerjaan dan berdampak pada setiap aktivitas gerak dan membuat resiko terjadinya perilaku terhadap aktivitas gerak seseorang yang semakin berkurang, adanya sebuah penelitian terkait kebugaran anak sekolah dasar, yaitu menjelaskan tingkat kebugaran yang masuk kategori kurang dan kurang sekali, (Faqih & Hartati, 2017), (Arrohman & Hartati, 2018), (Komhery, 2018), Di lihat hasil penelitian tersebut bisa di ketahui permasalahan pada tingkat kebugaran jasmani siswa, karena adanya sebuah pembatasan terkait aktivitas gerak pada anak, sehingga di mungkinkan kondisi kebugaran kurang.

Perubahan berkaitan dengan gaya hidup yang tidak aktif menjadi penyebab turunnya tingkat kebugaran, kebugaran terdiri dari beberapa bentuk bagian komponen yaitu berkaitan dengan Kesehatan dan keterampilan, sehingga dapat juga dalam kehidupan sehari-hari melakukan aktivitas fisik berdampak pada aspek lain seperti kebugaran jasmani. Karakteristik anak sekolah dasar itu suka bergerak aktif dalam pembelajaran di sekolah, bisa dikatakan ketika ada sebuah program untuk aktivitas fisik yang cukup secara tidak langsung akan memberi dampak terhadap kebugaran jasmani, Suciati (2010). Dari penjelasan tersebut bisa dikatakan bahwa sifat siswa yang suka bergerak memerlukan sebuah acuan program dalam melakukan aktivitas gerak yang terstruktur.

Ketika aktivitas fisik dilakukan secara teratur akan menjadi penunjang dan pendukung dalam perkembangan dan potensi anak dalam kondisi kebugaran. Karena pada hakekatnya kebugaran jasmani selalu berkaitan dengan kondisi tubuh anak-anak. Bisa diketahui dan dipahami bahwa kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas sehari-hari itu bisa dilihat dari tingkat kebugaran jasmani seseorang karena menjadi gambaran paling dasar dalam aktivitas manusia dan berkaitan erat dengan aktivitas gerak manusia sehari-hari.

Sehingga kebugaran jasmani sangat menunjang kehidupan seseorang, ketika kondisi tidak bugar akan berdampak pada kurang maksimal secara fisik. Sehingga perlu memberi startegi pemahaman mengenai pola

aktivitas fisik berdampak positif terhadap siswa secara teratur dan memberi pemahaman mengenai dan motivasi anak-anak untuk memperoleh pengalaman mengenai aktivitas fisik.(Kulmala, 2014). Aktivitas gerak merupakan keterampilan gerak dengan alokasi waktu dengan program secara efektif yang sesuai dengan karakter siswa sekolah dasar, dengan melakukan aktivitas tersebut kondisi tubuh daya tahan bertahap secara bertahap, reaksi dan respon yang bermanfaat dan berkaitan dengan fisik anak yang berhubungan dengan kemampuan gerak anak merupakan bentuk dari proses pendidikan.

Sebuah pengetahuan dan kemampuan yang di ajarkan sejak kecil akan dapat membua anak-anak untuk tetap aktif dalam menjalankan aktivitas sehari.(Turner et al., 2014). Aktivitas fisik memberi peranan sangat penting dalam gerak yang ada hubungannya dengan sebuah keterampilan bermain sehingga memberi pengalaman bagi usia siswa sekolah dasar yang dapat menunjang kebugaran jasmani. Adanya pola aktivitas yang konsisten dan efektif memberi informasi mengenai aktivitas gerak yang dapat berdampak pada kondisi bugar siswa.

Aktivitas fisik yang diberikan sudah menggambarkan sebuah aktivitas yang sesuai karakteristik anak sekolah dasar, berikut bentuk aktivitas fisik :

1. Jenis gerakan disesuaikan dengan karakteristik siswa dan Bentuk aktivitas fisik disesuaikan dengan gerakan yang biasa dilakukan siswa.
2. Gerakan dilakukan secara berurutan dan Bentuk aktivitas gerak dengan mudah dilakukan siswa.
3. Tugas pola aktivitas fisik yang dilakukan memperhatikan faktor keselamatan siswa. Dan Bentuk pola aktivitas fisik dirancang dengan acuan berdasarkan komponen kebugaran jasmani.

METODE

Deskriptif kuantitatif merupakan jenis penelitian ini dengan Desain Pretest-Posttest, yang akan dilakukan dengan menggunakan *treatment*, untuk dapat membandingkan terkait situasi sebelum diberikan perlakuan, Sugiyono (2016). Dengan Jumlah sampel 48 siswa dengan menggunakan Teknik sampling dengan purposive sampling dengan melihat kriteria utama siswa usia 10 – 12 tahun dan termasuk siswa SDN Pandan. Teknik pengumpulan data yaitu Tes Kebugaran

jasmani dengan (TKJI) umur 10-12 tahun yang terdiri atas lima tes, yaitu:

- 1) Lari Sprint
- 2) (*pull up*) 30 detik.
- 3) (*sit up*) 30 detik
- 4) (*vertical jump*)
- 5) Lari 600 meter. (Depdiknas 2003)

Setelah data terkumpul dilakukan Analisis data yaitu:

- a. Statistik deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui rata-rata, max dan min, serta SD.
- b. Dengan uji beda membandingkan antar variabel dengan uji *paired sample t test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan tes awal (*pre-test*) dengan menggunakan pengukuran TKJI setelah itu menerapkan perlakuan (*treatment*) Pola aktivitas fisik mingguan, tes akhir (*post-test*), pengukuran dengan TKJI, data hasil *pre test* tentang kebugaran jasmani siswa sekolah

dasar dengan menggunakan klasifikasi atau kategori siswa SDN Pandan dapat dilihat dibawah ini :

Tabel 1. Hasil Pre Test

Klasifikasi	Klasifikasi	Persentase
BS	0	0,0 %
B	0	0,0 %
S	11	22,92 %
K	22	45,83 %
KS	15	31,25 %
Jumlah	48	100 %

Dari data tabel 1 dapat diketahui bahwa hasil *pre test* pada klasifikasi kategori (Baik Sekali) 0 (0,0 %), (Baik) 0 (0,0%), (Sedang) 11 (22,92%), (Kurang) 22 (45,83%), (Kurang Sekali) 15 (31,25%), sehingga bisa dikatakan bahwa hasil *pre test* siswa dengan tes kebugaran jasmani masuk kategori kurang dengan jumlah 22 (45,83%). Untuk hasil perhitungan data statistik deskriptif untuk hasil *pre test* kebugaran jasmani pada tabel 2.

Tabel 2. Deskriptive Statistic

	N	Min	Max	Mean	SD
pre_test	48	6.00	16.00	11.2500	2.41009
Valid N (listwise)	48				

Hasil perhitungan deskriptif statistik hasil *pre test* di ketahui nilai rata-rata 11,25, skor minimum 6,00, maksimum 16,00, dan SD 2,41.

Berikut data hasil perhitungan *post test* kebugaran jasmani sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Post Test Kebugaran

Klasifikasi	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	0	0,0 %
Baik	10	20,83 %
Sedang	24	50 %
Kurang	14	29,17 %
Kurang Sekali	0	0,0 %
Jumlah	48	100 %

Dari tabel 3 di ketahui bahwa kategori baik sekali 0 (0,0 %), baik 10 siswa (20,83%), sedang 24 siswa (50%), kurang 14 (29,17%), kurang sekali 0 (0,0%), sehingga bisa diketahui bahwa hasil *post test* siswa dengan tes kebugaran jasmani masuk kategori sedang dengan jumlah 24 (50%). Dari Hasil perhitungan data statistik deskriptif untuk hasil *post test* kebugaran jasmani dapat dilihat berikut:

Tabel 4. Deskriptive Statistic

	N	Min	Max	Mean	SD
post_test	48	10.00	20.00	14.8542	2.62549
Valid N (listwise)	48				

Hasil perhitungan deskriptif statistik hasil post test di ketahui nilai mean 14,85, skor minimum 10,00, maksimum 20,00, dan SD 2,62.

Mengetahui hasil Pengujian Hipotesis menggunakan uji paired sample t test, untuk membandingkan antara dua variabel apakah ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Berdasarkan perhitungan untuk melihat perbandingan data pre test dan post test dengan menggunakan uji paired sample T – test dapat diketahui bahwa nilai sig $0,00 < 0,05$, sehingga bisa di simpulkan bahwa ada pengaruh pola aktivitas fisik mingguan terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Pandan berdasarkan nilai sig .

PEMBAHASAN

Dampak dari hasil perhitungan analisis data dengan melakukan adanya perlakuan aktivitas fisik mempengaruhi kebugaran jasmani siswa, berdasarkan hasil nilai mean dari pre-test 11,25 dan post-test 14,85 dengan selisih 3,6. Hal tersebut diperkuat dengan perhitungan menggunakan hasil signifikansi dengan nilai sig $0,00 < 0,05$. Hal tersebut memberi dampak pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa.

Dampak dari bentuk aktivitas fisik yang berkaitan dengan bermain anak-anak dan proses perilaku agresif yang kuat dalam mengamati dan mempelajari dapat meniru perilaku tersebut dengan sendiri (Lázaro,Barco,Castaño,Río, & Gallego, 2018).

Melalui aktivitas fisik dapat mempengaruhi dalam hal positif untuk mengembangkan sebuah pendidikan yang melibatkan aktivitas jasmani anak. (Díaz,Víllora,Vicedo, & Sánchez, 2019) Dampak penampilan tubuh dampak secara langsung dari aktivitas fisik anak-anak (Muñoz-Vera et al., 2017), pendidikan mempunyai tujuan yang berkaitan dengan kebugaran jasmani siswa dan berdampak pada kesehatan. (Lynch & Soukup, 2016) aspek fisiologis, psikologis, dan sosial pada anak menjadi faktor utama yang dapat mampu mempengaruhi siswa dengan sekolah dasar pada aktivitas fisik. Promosi kegiatan aktivitas fisik dengan strategi memfasilitasi program kegiatan tersebut (Erwin et al., 2013), perbedaan dalam kepribadian setiap individu dan juga tingkat aktivitas waktu dalam perkembangan seperti usia dan karakteristik perkembangan dengan pola yang universal. (Ruffin, 2019).

Memastikan bahwa anak-anak 5-17 tahun untuk melakukan aktivitas fisik pada intensitas sedang sampai tinggi harus mengumpulkan setidaknya 60 menit. (Bailey, 2017). Kebugaran jasmani merupakan fitur terpenting dalam sebuah proses pertumbuhan dan perkembangan anak dan juga sebagai ciri anak dengan kondisi kebugaran. (Emeljanovas et al., 2020).

Pola aktivitas gerak menggambarkan tubuh dalam bergerak dengan adanya reaksi otot sebagai tanda mengeluarkan energi aktivitas tersebut dan dapat memainkan peran penting dalam gaya hidup sehat anak-anak (Jerina et al., 2018). Aktivitas fisik menjadi bagian dari sebuah aktivitas dan pengalaman yang dapat menunjukkan bahwa anak-anak berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan menjadi gaya hidup aktif pada anak-anak, keterampilan melalui kegiatan fisik dengan bentuk kompetensi dan kepercayaan diri untuk mendorong sebagai tujuan dalam kehidupan untuk menjadi sehat. Aktivitas fisik dikaitkan dengan penurunan risiko situasi obesitas dan kondisi peningkatan kebugaran kardiovaskular, peningkatan kesehatan, siswa selalu didorong ketika tidak beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari disarankan melakukan aktivitas gerak setiap hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan dan pembahasan mengenai analisis data hasil penelitian di bab sebelumnya, sehingga bisa di simpulkan bahwa ada pengaruh PAF mingguan terhadap kebugaran jasmani Berdasarkan nilai signifikansi (2- tailed) diperoleh nilai $0,00 < 0,05$.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis sampaikan kepada lembaga STKIP PGRI Jombang ucapan terimakasih yang telah memberikan dana melalui P3M sehingga penelitian ini bisa selesai dengan baik.

REFERENSI

- Arrohman, F., & Hartati, S. C. Y. (2018). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Se- Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 06(02), 207–213.
- Bailey, R. (2017). Sport, physical activity and educational achievement – towards an explanatory model. *Sport in Society*, 20(7), 768–788.

- <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1207756>
- Emeljanovas, A., Mieziene, B., Cesnaitiene, V. J., Fjortoft, I., & Kjønnsen, L. (2020). Physical Fitness and Anthropometric Values Among Lithuanian Primary School Children: Population-Based Cross-Sectional Study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *34*(2), 414–421. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003387>
- Erwin, H. E., Stellino, M. B., Beets, M. W., Beighle, A., & Johnson, C. E. (2013). Physical education lesson content and teacher style and elementary students' motivation and physical activity levels. *Journal of Teaching in Physical Education*, *32*(3), 321–334. <https://doi.org/10.1123/jtpe.32.3.321>
- Faqih, A., & Hartati, S. C. Y. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *5*(3), 385–390.
- Jerina, T., Pišot, R., & Volmut, T. (2018). Social and demographic factors of physical activity in 9-11-year old Slovenian children. *Kinesiology*, *50*(1), 68–78. <https://doi.org/10.26582/k.50.1.13>
- Komhery. (2018). *survey tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar negeri 01,kecamatan kayuagung, kabupaten ogan komerong ilir*. 2, 1–14.
- Kulmala, J. (2014). *Students' Physical Activity, Physical Education Enjoyment, and Motivational Determinants through a Three-Year School- Initiated Program Arto Gråstén*.
- Kyle Macdonald-Wallis, MSc, Russell Jago, PhD, Jonathan A.C. Sterne, P. (2012). Social Network Analysis of Childhood and Youth Physical Activity. *AMEPRE*, *43*(6), 636–642. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.08.021>
- Lynch, T., & Soukup, G. J. (2016). Physical education, “health and physical education”, “physical literacy” and “health literacy”: Global nomenclature confusion. *Cogent Education*, *3*(1), 1–22. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2016.1217820>
- Mendo-Lázaro, S., León-del-Barco, B., Felipe-Castaño, E., Polo-del-Río, M. I., & Iglesias-Gallego, D. (2018). Cooperative team learning and the development of social skills in higher education: The variables involved. *Frontiers in Psychology*, *9*(AUG). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01536>
- Muñoz-Vera, T., Sañudo, B., del Pozo-Cruz, B., del Pozo-Cruz, J., Lopez-Lluch, G., & Sánchez-Oliver, A. J. (2017). Influence du niveau d'activité physique sur la condition physique, la composition corporelle et le profil lipidique dans une population d'adultes en surpoids ou obèses. *Science and Sports*, *32*(5), 278–285. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2016.05.006>
- Ruffin, N. J. (2019). Human Growth and Development - A Matter of Principles. *Virginia Cooperative Extension*, *350-053*, 1–42.
- Sierra-Díaz, M. J., González-Víllora, S., Pastor-Vicedo, J. C., & López-Sánchez, G. F. (2019). Can We Motivate Students to Practice Physical Activities and Sports Through Models-Based Practice? A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychosocial Factors Related to Physical Education. *Frontiers in Psychology*, *10*(October). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02115>
- Turner, L., Johnson, T. G., Slater, S. J., & Chaloupka, F. J. (2014). Physical activity practices in elementary schools and associations with physical education staffing and training. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *85*(4), 488–501. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.961053>