



## **Penilaian Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V di SD Negeri Sragen 6 Kabupaten Sragen**

**Agus Mukholid<sup>1✉</sup>, Andri Arif Kustiawan<sup>2</sup>, Agus Pribadi<sup>3</sup>, Dicky Alfindana<sup>4</sup>, Hadiono<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret

<sup>2,3,5</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta

<sup>4</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

Email: [agusmukholid@staff.uns.ac.id](mailto:agusmukholid@staff.uns.ac.id)

---

### **Info Artikel**

#### **Kata Kunci:**

Program Kebugaran, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara, Indeks Masa Tubuh

#### **Keywords:**

Fitness Program, Indonesian Student Fitness Test, Body Mass Index

---

### **Abstrak**

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara, ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri Sragen 6 Kabupaten Sragen telah dievaluasi. Hasil pengukuran indeks massa tubuh (IMT) pada 20 siswa menunjukkan bahwa 2 siswa (10%) memiliki status gizi kurang, 12 siswa (60%) berada dalam kategori gizi baik, 5 siswa (25%) mengalami kelebihan gizi, dan 1 siswa (5%) mengalami obesitas. Dari hasil itu, bisa disimpulkan bahwa jumlah siswa dengan kategori gizi baik adalah yang tertinggi, yaitu sebanyak 12 anak dengan persentase 60%. Hasil dari Test V-Sit and Reach didapatkan hasil yang tertinggi yaitu pada kategori baik sekali terdapat 14 siswa dengan persentase 70%. Hasil ini berbanding terbalik dengan test Sit-up dimana kategori yang paling tinggi adalah Rendah dan Cukup dengan total jumlah anak 14 dan persentase sebesar 70%. Pada hasil Test Squat Trust, kategori baik sekali memiliki persentase yaitu 45% dengan jumlah siswa sebanyak 9. Berbeda dengan hasil dari PACER Test, justru kategori tertinggi yaitu sangat rendah dengan persentase sebesar 35% dan jumlah siswa sebanyak 7. Berdasarkan data hasil 4 item Tes Kebugaran Pelajar Nusantara menunjukkan bahwa hasil nilai proporsi dari perhitungan menunjukkan nilai 3,1 dimana nilai tersebut termasuk dalam kategori Baik.

### **Abstract**

*Based on the results of study using the Nusantara Student Fitness Test, it was found that the level of physical fitness of fifth grade students at Sragen 6 Public Elementary School, Sragen Regency had been evaluated. The results of body mass index (BMI) measurements on 20 students showed that 2 students (10%) had undernourished status, 12 students (60%) were in the category of good nutrition, 5 students (25%) had excess nutrition, and 1 student (5%) are obese. From these results, it can be concluded that the number of students in the good nutrition category is the highest, namely 12 children with a percentage of 60%. In the result of the V-Sit and Reach Test obtained the highest results, namely in the very good category there were 14 students with a percentage of 70%. This result is inversely proportional to the Sit-up test where the highest categories are Low and Sufficient with a total number of 14 children and a percentage of 70%. On the result of the Squat Trust Test, the very good category has a percentage of 45% with a total of 9 students. In contrast to the results of the PACER Test, the highest category is actually very low with an*

---

---

*percentage of 35% and a total of 7 students. Based on the result of the 4 test items National Student Fitness shows that the results of the proportion value from the calculation show a value of 3.1 where the value is included in the Good category.*

© 2023 Author

---

✉ Alamat korespondensi:  
Universitas Sebelas Maret  
E-mail: agusmukholid@staff.uns.ac.id

## PENDAHULUAN

Pentingnya tingkat kebugaran jasmani yang optimal bagi anak usia Sekolah Dasar merupakan modal utama untuk dapat mencapai ke sebuah tingkat kebugaran jasmani yang bisa menjadi lebih tinggi di masa kini maupun yang akan datang. Sesuatu atau hal ini setelah dilihat maka disebabkan oleh perkembangan yang baik dalam berbagai aspek, baik perkembangan mental maupun fisik, yang sedang berlangsung pada periode tersebut. Memantau perkembangan status dalam kehidupan kebugaran jasmani sangatlah perlu untuk mengevaluasi kemajuan siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani mereka. pengertian yang umum diterima, Pendidikan olahraga atau pendidikan jasmani adalah bagian dari proses pendidikan yang fokus pada aktivitas fisik dan gaya hidup sehat (Arianti et.al (2021); Armade (2019). Bagi para guru, meningkatkan atau memperbaiki proses pembelajaran jasmani menjadi kunci keberhasilan dalam menilai pendidikan jasmani di sekolah. Oleh karena itu, Pemerintah mengharuskan inklusi dalam mata pelajaran pendidikan olahraga atau Pendidikan jasmani yang masuk di dalam sebuah kurikulum pendidikan mulai dari dalam sebuah tingkatan Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, hingga Sekolah Menengah Atas. Perkembangan kualitas anak-anak di sekolah menjadi cermin dari kualitas generasi mendatang negara ini.

Tujuan dari sebuah penelitian ini adalah untuk menilai sebuah tingkat kebugaran olahraga atau tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri Sragen 6, yang terletak di Kabupaten Sragen. Kebugaran jasmani memiliki manfaat penting bagi anak-anak sekolah dasar, termasuk peningkatan kemampuan organ tubuh, Aspek-aspek sosial emosional, sportivitas, dan semangat berkompetisi juga akan dievaluasi. Selain itu, penelitian ini juga akan mengidentifikasi hubungan positif antara kebugaran jasmani dan prestasi akademik siswa.

SD Negeri Sragen 6 Kabupaten Sragen, yang terletak di Kecamatan Sragen, Kabupaten Sragen, memiliki visi serta misi

yang mempunyai tujuan untuk dapat menciptakan peserta didik yang berakhlakul karimah, cerdas, berprestasi, mandiri, berbudaya, dan memiliki pemahaman, penghayatan, dan pengalaman agama yang kuat. Sekolah ini juga berkomitmen dalam menyelenggarakan pembelajaran dan bimbingan yang aktif, kreatif, inovatif, dan berorientasi pada pendekatan pembelajaran saintifik dan kompetitif, serta melestarikan dan mengembangkan olahraga, seni, dan budaya.

Pembelajaran pendidikan jasmani SD Negeri Sragen 6 dilakukan secara tatap muka satu kali dalam seminggu untuk setiap kelas I hingga VI. Meskipun luas sekolah ini tidak terlalu besar, hal ini dapat membatasi gerakan bebas siswa saat jam istirahat, seperti melakukan aktivitas di halaman atau di depan sekolah. Banyak murid-murid yang hanya duduk di dalam kelas saat istirahat, sementara itu sebagian para siswa memilih untuk membeli makanan di kantin. Hal ini berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani siswa di lingkungan sekolah. Selain itu, kebiasaan siswa berangkat dan pulang sekolah mayoritas dilakukan dengan antar-jemput oleh orang tua, sedangkan sedikit yang menggunakan sepeda atau berjalan kaki. Sarapan pagi sebelum berangkat sekolah juga hanya dilakukan oleh sebagian kecil siswa, sementara sebagian besar siswa tidak sarapan (Desmita, 2010); (Gusti, 2015); (Solihin et.al., 2013).

Hingga saat ini, SD Negeri Sragen 6 belum pernah melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa secara resmi. Untuk mengetahui dengan pasti Untuk menginvestigasi tingkat kebugaran jasmani siswa, seorang peneliti sendiri akan melakukan sebuah penelitian yang melibatkan pengujian kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Sragen 6 Kabupaten Sragen. Penelitian ini akan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara yang terdiri dari tes indeks massa tubuh (IMT), tes VSit and Reach, SitUp 60 Detik, Squat Thrus 30 Detik, serta PACER Tes.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Maksud dari penelitian ini adalah untuk menilai sejauh mana tingkat kebugaran jasmani pada siswa dalam kelas V di SD Negeri Sragen 6 Kabupaten Sragen melalui pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara. Dalam sebuah Populasi penelitian ini terdiri dari 20 siswa kelas V di SD Negeri Sragen 6 Kabupaten Sragen. Daalam sebuah peenelitian ini, metode ayang di ambil dalam pengambilan saampel yang di gunakan adalah dalam total sebuah sampling karena jumlah nya sendiri populasinya yaitu kurang lebih kurang dari 100.

Variabel yang dioperasionalisasikan didalam sebuah penelitian yang dilakukan ini, fokus utama adalah mengevaluasi tingkat kesegaran jasmani siswa, yang mencerminkan kemampuan siswa kelas V di SD Negeri Sragen 6 untuk menjalankan aktivitas Mampu menjalani kegiatan sehari-hari dengan efisiensi dan efektivitas yang tinggi dalam jangka waktu yang lumayan lama, tanpa merasakan kelelahan yang signifikan, serta masih bisa atau masih dapat mkita enikmati waaktu yang cukup luang dengan baik. Penelitian ini menggunakan es Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara tahun 2022 untuk kelompok usia yang digunakan dalam penelitian ini 10-12 tahun terdiri dari lima jenis tes, yaitu Indeks Masa Tubuh (IMT), VSit and Reach, SitUp 60 Detik, Squat Thru 30Detik, dan PACER Tes.

Dalam sebuah peenelitian ini, data bisa di kumpulkan bisa melalui metode tes dan metode pengukuran. Data kasar yang diperoleh dari setiap item tes akan diubah menjadi nilai menggunakan tabel penilaian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara 2022 untuk usia rentang 10 -12 tahun yang disediakan oleh Pusat Perkembangan Kualitas dalam ranah Pendidikan Jasmani. Nilai-nilai dari keelima butir tes – tes tersebut akan bisa di jumlahkan, dan untuk hasil penjumlahan tersebut akan digunakan untuk bisa meenentukan sebuah kategori ttingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara (Handayani, 2022); (Hardiansyah, 2018).

Dalam analisis data penelitian ini, digunakan pendekatan kuantitatif untuk menginterpretasikan hasil tes ddan pengukuran tersebut.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

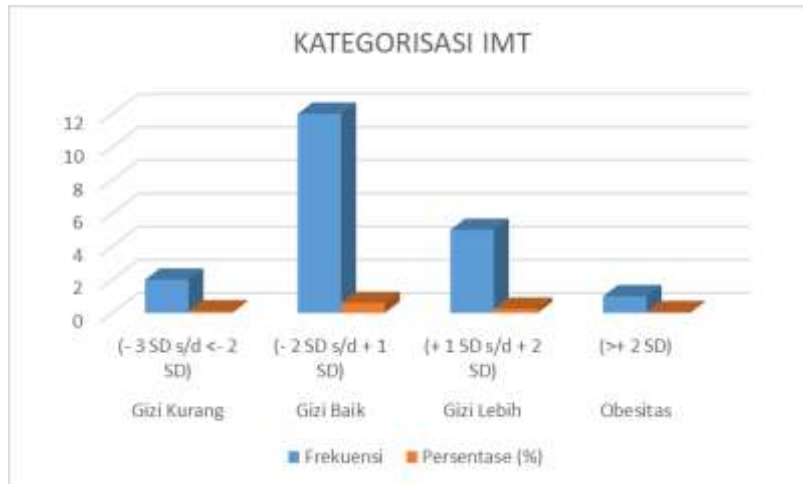
Data di dalam suatu penelitian yang ada ini dihitung bisa menggunakan rumus perhitungan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Informasi hasil penelitian diperoleh melalui tes kebugaran yang telah dilaksanakan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara pada siswa kelas V di SDNegeri Sragen6, Kabupaten Sragen. Hasil data yang diperoleh kemudian dapat di tampilkan dalam Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Hasil Test IMT

Kategori Status Gizi	Ambang Batas	Frekuensi	Persentase (%)
Gizi Kurang	(- 3 SD s/d <- 2 SD)	2	10%
Gizi Baik	(- 2 SD s/d + 1 SD)	12	60%
Gizi Lebih	(+ 1 SD s/d + 2 SD)	5	25%
Obesitas	(>+ 2 SD)	1	5%

Gambar 1 berikut menunjukkan distribusi frekuensi tingkat status gizi siswa untuk kelas V di SD Negeeri Sragen 6,

Kabupaten yang ada Sragen berdasarkan nilai indeks massa tubuh (IMT):



Gambar 1. Kategorisasi Test IMT

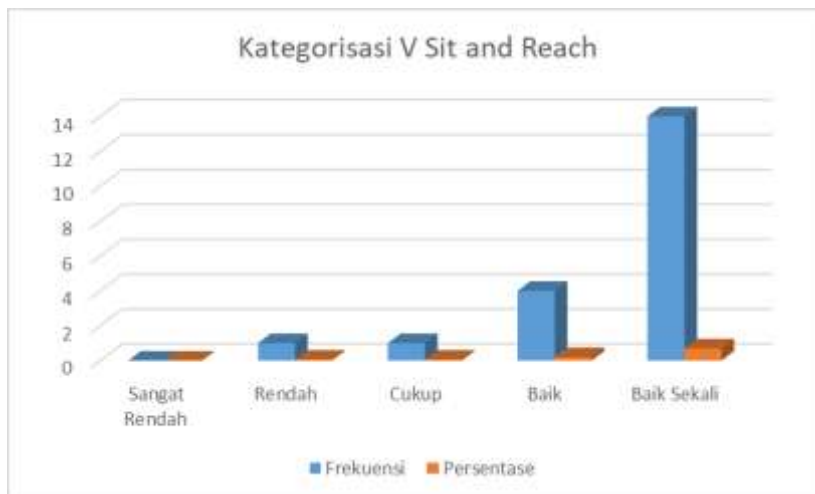
Berdasarkan gambar tersebut, dapat diamati bahwa terdapat 2 siswa (10%) dengan status gizi kurang, 12 siswa (60%) berada dalam kategori gizi baik, 5 siswa (25%) mengalami kelebihan gizi, dan 1 siswa (5%) mengalami obesitas.

Tabel 2. Hasil Test V-Sit and Reach

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	1	5%
Cukup	1	5%
Baik	4	20%
Baik Sekali	14	70%

Gambar 2 berikut ini menggambarkan distribusi frekuensi tingkat nilai V Sit and

Reach pada siswa kelas V di SD Negeri Sragen 6, Kabupaten Sragen:



Gambar 2. Kategorisasi Hasil Test V-Sit and Reach

Berdasarkan gambar tersebut, dapat diamati bahwa tidak ada siswa (0%) yang masuk di dalam kategori sangat rendah. Terdapat satu siswa (5%) yang masuk dalam kategori rendah, sepuluh siswa (50%) yang masuk dalam kategori cukup, empat siswa

(20%) yang masuk dalam kategori baik, dan empat belas siswa (70%) yang masuk didalam kategori baik sekali.

Tabel 3. Hasil Test Sit-Up

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	3	15%
Rendah	7	35%
Cukup	7	35%
Baik	3	15%
Baik Sekali	0	0%

Gambar 3 berikut ini memperlihatkan distribusi frekuensi tingkat nilai Sit Up 60

Detik pada siswa kelas V di SD Negeri Sragen 6, Kabupaten Sragen:



Gambar 3. Kategorisasi Hasil Test Sit-Up

Berdasarkan gambar tersebut, terlihat bahwa terdapat tiga siswa (15%) yang berada dalam kategori yang bisa dibilang sangat rendah, tujuh siswa (35%) yang berada dalam

kategori rendah, tidak ada siswa yang masuk dalam kategori cukup, tiga siswa (15%) yang berada dalam kategori baik, dan tidak ada siswa yang berada dalam kategori baik sekali.

Tabel 4. Hasil Test Squat Thrust

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	1	5%
Cukup	2	10%
Baik	8	40%
Baik Sekali	9	45%

Gambar 4 berikut ini menunjukkan distribusi frekuensi tingkat nilai Squat Thrust 30 Detik pada siswa kelas V di SD Negeri Sragen 6, Kabupaten Sragen:



Gambar 4. Kategorisasi Hasil Test Squat Thrust

Berdasarkan gambar tersebut, dapat dilihat bahwa hasil dari penelitian tersebut tidak ada siswa (0%) yang berada dalam kategori sangat rendah, terdapat satu siswa (5%) dalam kategori rendah, dua siswa (10%)

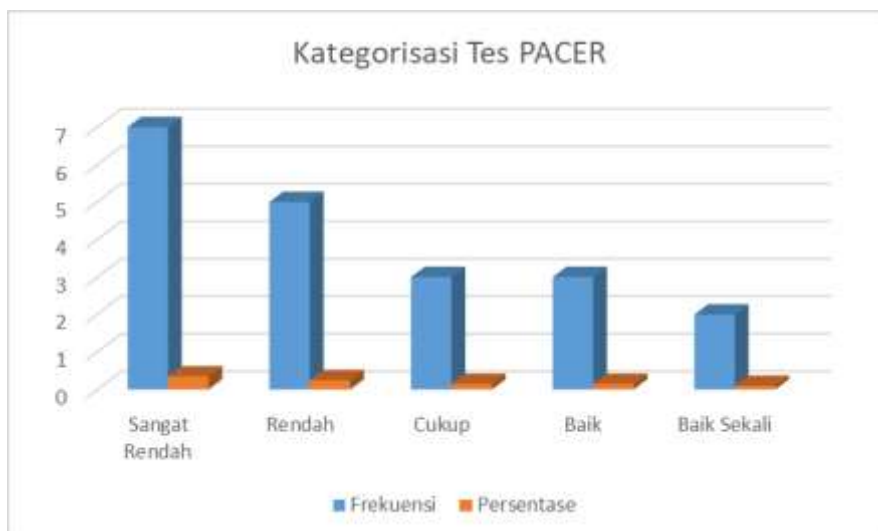
dalam kategori cukup, delapan siswa (40%) dalam kategori baik, dan sembilan siswa (45%) dalam kategori baik sekali.

Tabel 5. Hasil Test PACER

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	7	35%
Rendah	5	25%
Cukup	3	15%
Baik	3	15%
Baik Sekali	2	10%

Gambar 5 berikut ini menunjukkan distribusi frekuensi tingkat nilai PACER pada

siswa yang ada di kelas V di SD Negeri Sragen 6, Kabupaten Sragen:



Gambar 5. Kategorisasi Hasil Pacer Test

Berdasarkan gambar tersebut, terlihat bahwa terdapat tujuh siswa (35%) yang berada dalam kaategori yang sangat rendah,

lima siswa (25%) dalam kategori rendah, tiga siswa (15%) dalam kategori cukup, tiga siswa

(15%) dalam kategori baik, dan dua siswa (10%) dalam kategori baik sekali.

Jadi bisa di lihat bahwa dalam hasil penerapan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara siswa kelas V di SD Negeri Sragen 6,

Kabupaten Sragen terlihat yaitu pada tabel 6 berikut:

Tabel 6. Hasil Perhitungan Kebugaran

Tabel Perhitungan Kebugaran			
Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi Nilai
PACER	50	2	1
Squat Trust	20	5	1
Sit Up	20	3	0,6
V-Sit and Reach	10	5	0,5
			3,1

Berdasarkan tabel6 diatas ini menunjukkan bahwa ada sebuah hasil perhitungan kebugaran dengan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara menunjukkan nilai proporsi 3,1 dimana dapat diartikan tingkat kebugaran siswa kelas V di SD Negeri Sragen 6, Kabupaten Sragen dalam kategori Baik.

#### PEMBAHASAN

Dari hasil perhitungan kuantitatif yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa pada siswa kelas V di SD Negeri Sragen 6, Kabupaten Sragen, Status gizi dapat bervariasi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Terdapat 2 siswa (10%) dengan status gizi kurang, 12 siswa (60%) dengan status gizi yang baik, 5 siswa (25%) dengan status gizi lebih, dan 1 siswa (5%) dengan status obesitas. Oleh karena itu dengan presentase 60%, dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa kelas V di SD Negeri Sragen 6, Kabupaten Sragen masuk dalam kategori gizi baik. Pada tahap ini, anak-anak tidak terlalu fokus pada mainan sebagai pola bermain mereka. Sebaliknya, mereka mulai menggunakan gerakan dan ruang yang lebih luas dalam aktivitas bermain (Hartono, 2013); (Lengkana & Muhtar, 2021); (Sinuraya & Barus, 2020). Status gizi mencerminkan keadaan gizi seseorang dengan mempertimbangkan asupan zat-zat gizi dari makanan yang telah di konsumsi setiap hari - harinya. Untuk Kebutuhan gizi yang seimbang mencakup protein, lemak, karbohidrat, garam mineral, vitamin, dan air. Status gizi yang baik merupakan aspek penting dalam mencapai kesehatan yang optimal. Kekurangan gizi, termasuk gizi buruk, kurangnya asupan makanan, dan kekurangan vitamin, dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan yang sering kali

di jumpai diberbagai wilayah-wilayah diIndonesia. Dampak dari rendahnya status gizi ini akan mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (SDM) (Nirmala, 2017); (Sopan, 2010).

Mendasar dari data hasil 4 item Tes Kebugaran Pelajar Nusantara, diperoleh nilai proporsi sebesar 3,1 yang termasuk dalam kategori Baik. Menurut Syahrial (Nugraha, 2016); (Nurchakim & Wisnu, 2017). Faktor-faktor seperti genetik, usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, kebiasaan dalam merokok, statusgizi, dan kadar hemoglobin memengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Tingkat kebugaran jasmani seseorang memainkan peran yang penting dalam menentukan kemampuan-kemampuan fisiknya dalam menjalankan tugas-tugas setiap hari. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, semakin tinggi juga kemampuan kerja fisiknya (Sugiyono, 2011). Dengan katalain, produktivitas kerja akan meningkat seiring dengan peningkatan kebugaran jasmani yang dimiliki.

#### KESIMPULAN

Hasil evaluasi tingkat kebugaran fisik berdasarkan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara serta penilaian kebugaran fisik siswa kelas V SD Negeri Sragen 6 di Kabupaten Sragen secara keseluruhan menunjukkan tingkat kebugaran yang tergolong Baik.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Seluruh pihak yang sudah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini telah kami hargai. Semoga menjadi salah satu bentuk doa dan amal yang diterima oleh Allah SWT.

## REFERENSI

- Arianti, BDD, Aswasulasikin, A., Hadi, YA, Ibrahim, DSM, & Suryansah, S. (2021). Pengembangan Kamus Bergambar Bahasa Inggris Untuk Anak Usia Dini Menggunakan Model ADDIE. *Jurnal Golden Age*, 5 (2), 425-434.  
<https://doi.org/10.29408/goldenage.v5i2.4590>
- 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.
- 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 Mensana*. Volume.3. Nomor.1.
- Hartono, S. (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.
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 23-32.  
<https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>
- 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, S. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak*  
[Http://Uhangetinting.Blogspot.Com](http://Uhangetinting.Blogspot.Com) 14 November 2021.
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Administrasi Dilengkapi Dengan Metode R&D*. Bandung: Alfabeta.