



## Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Terhadap Hasil Belajar PJOK

Yahya, Usman Wahyudi\*, Dona Sandy Yudasmaria

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: wahyudiwitus@yahoo.co.id

### Abstract

Physical fitness is very important in everyday life. For school-age children physical fitness is very important, namely students with a good level of physical fitness will greatly assist students in carrying out activities at school and other activities. Students will not easily get sleepy, tired, lethargic and weak so it will be easy to accept the subject matter provided by the teacher. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness in class V students at SDN Daleman 1 and SDN Larangan 1 on PJOK learning outcomes in Ganding District. This type of research is quantitative descriptive. The method used is a survey using the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) instrument. The number of samples in this study were 39 students based on the calculation of the slovin formula. The results of this study indicate that the level of physical fitness using the Nusantara Student Fitness Test method by 39 fifth grade students at SD Negeri Daleman 1 and SD Negeri Larangan 1 is in the sufficient category with a proportion value of 2.8. And the results of learning achievement based on UAS scores are in the sufficient assessment category of 75.9%. It can be concluded that the level of physical fitness of fifth grade students at SDN Daleman 1 and SDN Larangan 1 for PJOK learning outcomes is in the sufficient category.

**Keywords:** physical fitness; post-covid-19 pandemic; physical education health and sports

### Abstrak

Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Bagi anak usia sekolah kebugaran jasmani sangat penting yaitu siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktifitas disekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lelah, lesu dan lemas sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik kelas V SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1 terhadap hasil belajar PJOK di Kecamatan Ganding. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan yaitu survei dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 39 siswa berdasarkan perhitungan rumus slovin. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani menggunakan metode Tes Kebugaran Pelajar Nusantara oleh 39 peserta didik kelas V di SD Negeri Daleman 1 dan SD Negeri Larangan 1 berada dalam kategori cukup dengan nilai proporsi sebesar 2,8. Dan hasil prestasi belajar berdasarkan nilai UAS berada dalam kategorisasi penilaian cukup sebanyak 75,9%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V di SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1 terhadap hasil belajar PJOK berada dalam kategori cukup.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani ;pasca pandemi covid-19; pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga

### Pendahuluan

Pendidikan jasmani adalah suatu mata pelajaran yang dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah yang menggunakan aktivitas atau anggota fisik untuk mencapai kesehatan dan kebugaran fisik, keterampilan gerak yang berakibat pada berkembangnya kemampuan sikap dan intelektual pada kehidupan sehari-hari (Bangun, 2016).

Namun, melihat kondisi satu tahun lebih ke belakang akibat dampak dari pandemi covid-19 proses pembelajaran di sekolah harus mengalami penyesuaian. Pembelajaran tatap muka atau pembelajaran di ruang kelas sempat tidak diperbolehkan lagi untuk sementara. Hal ini guna untuk mencegah penyebaran virus covid-19 yang sangat mudah sekali menular dan berdampak sangat buruk hingga dapat mengakibatkan kematian. Pembelajaran sempat dilaksanakan secara online atau biasa disebut pembelajaran daring (Syarifudin, 2020).

Pembelajaran daring membuat peran pendidikan jasmani menjadi tidak maksimal lagi. Aktivitas pembelajaran yang banyak melibatkan fisik tidak akan maksimal jika dilakukan secara daring. Sejalan



dengan pernyataan tersebut Aini, dkk. (2021) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa “dampak negatif pembelajaran daring adalah anak tidak bisa melakukan praktik secara maksimal”. Sedangkan pada kenyataannya bahwa pendidikan jasmani di sekolah banyak menyumbangkan kegiatan aktivitas fisik yang cukup tinggi untuk siswa. Selain itu pendidikan jasmani melalui kegiatan aktivitas fisiknya juga berperan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Dana, dkk., 2021).

Menurut Widiastuti, (2015) Kebugaran jasmani 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 yaitu siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktifitas disekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lelah, lesu dan lemas sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah. Serta siswa tidak akan mudah lelah pada saat melakukan aktivitas sehari-hari (Damsir, Idris dan Rizhardi, 2021).

Kebugaran jasmani dapat dimiliki oleh siswa dengan berbagai macam usaha. Diantaranya dengan melakukan aktivitas jasmani olahraga yang teratur. Selain itu didukung dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh. 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 (Faqih, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru yang mengajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1 Kecamatan Ganding, Kabupaten Sumenep, peneliti mendapatkan informasi bahwa kenyataannya siswa SDN Daleman 1 saat mengikuti pembelajaran PJOK tidak bersemangat, cepat merasa lelah, bahkan sempat ada siswa yang tidak sampai selesai mengikuti pembelajaran PJOK karena sudah mengalami kelelahan. Dan pada SDN Larangan 1 pada saat siswa mengikuti upacara bendera banyak juga di antara siswa yang tidak kuat mengikuti upacara sampai selesai karena merasa lelah. SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1 belum pernah dilakukan pengecekan tingkat kebugaran jasmani pada siswa, karena para guru kurang begitu memahami dan mengerti dengan pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani sehingga mereka berpendapat bahwa komponen-komponen yang ada dalam tes kebugaran jasmani itu sudah masuk dalam pembelajaran sehari-hari.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti menganggap perlu melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa apakah telah memenuhi standar apa belum. Karena selama pandemi kebanyakan siswa aktivitasnya hanya dirumah saja dan kegiatan sekolahpun secara online menggunakan gadget/ laptop, sehingga kurangnya aktivitas olahraga. Hasil penelitian ini nanti dapat dijadikan sebuah acuan untuk memaksimalkan peran pendidikan jasmani salah satunya yaitu untuk mengembalikan ataupun meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Kelas V SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1 Terhadap Hasil Belajar PJOK di Kecamatan Ganding”.

## Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian berupa survei. Dimana penelitian ini diarahkan untuk mengetahui dan mempelajari data dari sampel yang diambil dari populasi. Jenis penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan metode survei berbentuk tes menggunakan instrumen tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN).

Pada penelitian ini populasi yang digunakan yaitu peserta didik kelas V SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1 Kecamatan Ganding dengan jumlah 63 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu *sample random sampling*, yang merupakan teknik pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan tingkatan yang ada. Ciri utama dari teknik ini yaitu setiap unsur atau anggota memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel (Darwin, dkk. 2021). Untuk menentukan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan teori slovin dengan *margin of error* 10% atau 0,1. Setelah dilakukan perhitungan didapatkan hasil sampel berjumlah 39 siswa.



Pada penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu tes kebugaran pelajar nusantara oleh KEMENPORA pada tahun 2022. Pada instrumen yang digunakan terdapat 4 jenis tes meliputi *V-Sit Reach*, *Sit Up* 60 detik, *Squad Thrust* 30 detik, dan *Pacer Test*. Setelah melakukan tes kebugaran jasmani, hasil dari 4 tes tersebut dihitung menggunakan rumus berdasarkan proporsi yang telah ditentukan sebagai berikut.

**Tabel 2. 1 Rumus Hitung Proporsi**

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi Nilai
Pacer	50	5	2,5
Squad Thrust	20	5	1
Sit Up	20	5	1
V-sit and reach	10	5	0,5
<b>Total</b>			<b>5</b>

Setelah dihitung menggunakan rumus berdasarkan proporsi di atas, hasil yang didapatkan akan dicocokkan dengan norma sebagai berikut.

**Tabel 2.2 Kategori Dari Hasil Capaian Tes Kebugaran Jasmani**

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

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Dimana penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode survei melalui tes pada Peserta Didik Kelas V SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1 Kecamatan Ganding Berikut adalah hasil tes kebugaran jasmani yang dicapai oleh siswa.

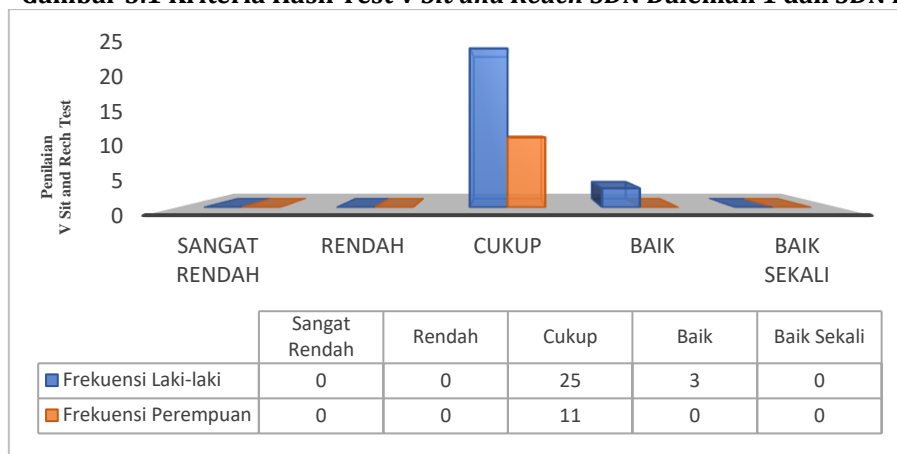
**Tabel 3.1 Rekapitulasi Hasil Tes V Sit and Reach SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1**

Penilaian	Laki-laki		Perempuan		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%
Sangat Rendah	0	0%	0	0%	0	0%
Rendah	0	0%	0	0%	0	0%
Cukup	25	64,1%	11	38,2%	36	92,3%
Baik	3	7,7%	0	0%	3	7,7%
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
<b>Total</b>					<b>39</b>	<b>100%</b>

Dari hasil tabel 3.1 terlihat bahwa mayoritas peserta didik kelas V yang dijadikan sampel penelitian berjumlah 39 peserta didik memiliki penilaian test V sit and reach dalam kriteria cukup sebanyak 92,3% yang terdiri dari 25 peserta didik laki-laki dan 11 peserta didik perempuan. Hanya terdapat 3 peserta didik yaitu peserta didik laki-laki dengan penilaian test V sit and reach dalam kriteria baik. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa tes V sit and reach pada peserta didik kelas V di SD Negeri Daleman 1 dan SD Negeri Laragan 1, termasuk dalam kriteria penilaian cukup atau bernilai 3. Gambar 3.1 menunjukkan bagan rekapitulasi kriteria penilaian hasil test peserta didik.



**Gambar 3.1 Kriteria Hasil Test V Sit and Reach SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1**

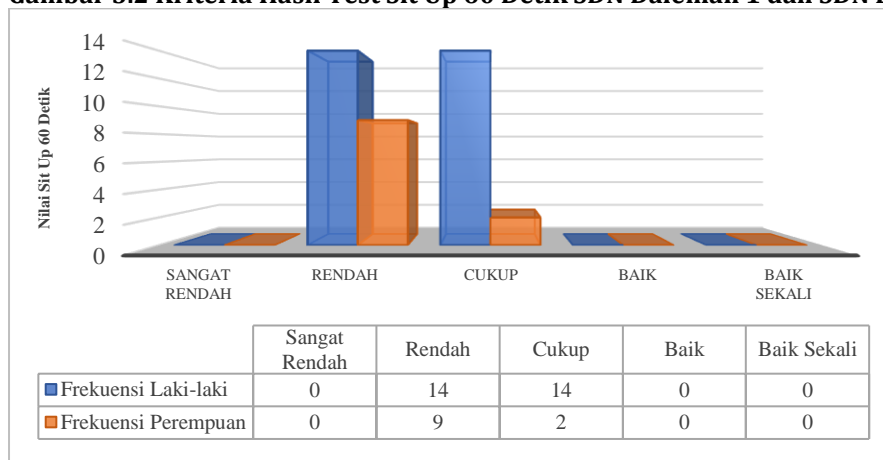


**Tabel 3.2 Rekapitulasi Hasil Tes Sit Up 60 Detik SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1**

Penilaian	Laki-laki		Perempuan		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%
Sangat Rendah	0	0%	0	0%	0	0%
Rendah	14	35.9%	9	23.1%	23	59.0%
Cukup	14	35.9%	2	5.1%	16	41.0%
Baik	0	0%	0	0%	0	0%
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
<b>Total</b>					<b>39</b>	<b>100%</b>

Dari hasil tabel 3.2 terlihat bahwa mayoritas peserta didik kelas V yang dijadikan sampel penelitian berjumlah 39 peserta didik memiliki penilaian test sit up 60 detik dalam kriteria rendah sebanyak 59% yang terdiri dari 14 peserta didik laki-laki dan 9 peserta didik perempuan. Sementara pada penilaian dengan kriteria cukup terdiri dari 14 peserta didik laki-laki dan 2 peserta didik perempuan yang total persentasenya sejumlah 41% atau 16 peserta didik. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa tes sit up 60 detik pada peserta didik kelas V di SD Negeri Daleman 1 dan SD Negeri Larangan 1, termasuk dalam kriteria penilaian rendah atau bernilai 2. Gambar 3.2 menunjukkan bagan rekapitulasi kriteria penilaian hasil test peserta didik.

**Gambar 3.2 Kriteria Hasil Test Sit Up 60 Detik SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1**



**Tabel 3.3 Rekapitulasi Hasil Tes Squat Thrust SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1**

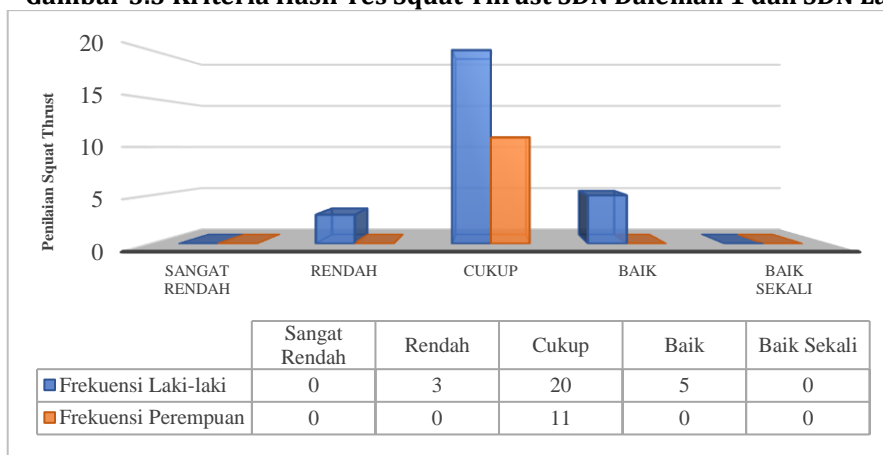
Penilaian	Laki-laki		Perempuan		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%



Sangat Rendah	0	0%	0	0%	0	0%
Rendah	3	7,7%	0	0%	3	7,7%
Cukup	20	51,3%	11	28,2%	31	79,5%
Baik	5	12,8%	0	0%	5	12,8%
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
<b>Total</b>					<b>39</b>	<b>100%</b>

Dari hasil tabel 3.3 terlihat bahwa mayoritas peserta didik kelas V yang dijadikan sampel penelitian berjumlah 39 peserta didik memiliki penilaian squat thrust 30 detik dalam kriteria cukup sebanyak 79,5% yang terdiri dari 20 peserta didik laki-laki dan 11 peserta didik perempuan. Sementara pada penilaian dengan kriteria rendah dan kriteria baik masing-masing terdiri peserta didik laki-laki berjumlah 3 dengan persentase 7,7% dan berjumlah 5 dengan persentase 12,8%. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa tes squat thrust 30 detik pada peserta didik kelas V di SD Negeri Daleman 1 dan SD Negeri Larangan 1, termasuk dalam kriteria penilaian cukup atau bernilai 3. Gambar 3.3 menunjukkan bagan rekapitulasi kriteria penilaian hasil test peserta didik.

**Gambar 3.3 Kriteria Hasil Tes Squat Thrust SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1**



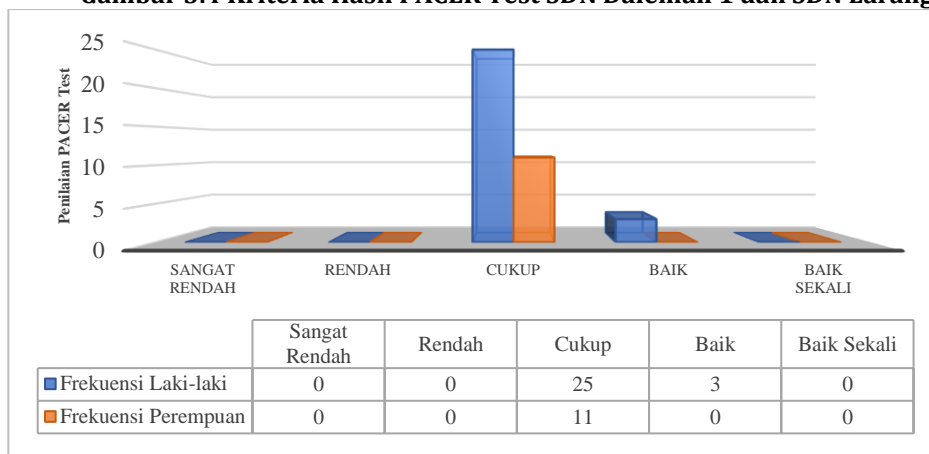
**Tabel 3.4 Rekapitulasi Hasil PACER Test SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1**

Penilaian	Laki-laki		Perempuan		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%
Sangat Rendah	0	0%	0	0%	0	0%
Rendah	0	0%	0	0%	0	0%
Cukup	25	64,1%	11	28,2%	36	92,3%
Baik	3	7,7%	0	0%	3	7,7%
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
<b>Total</b>					<b>39</b>	<b>100%</b>

Dari hasil tabel 3.4 terlihat bahwa mayoritas peserta didik kelas V yang dijadikan sampel penelitian berjumlah 39 peserta didik memiliki penilaian PACER test dalam kriteria cukup sebanyak 92,3% yang terdiri dari 25 peserta didik laki-laki dan 11 peserta didik perempuan. Sementara pada penilaian dengan kriteria baik terdiri peserta didik laki-laki berjumlah 3 dengan persentase 7,7% dan berjumlah 3 dengan persentase 7,7%. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa PACER tes pada peserta didik kelas V di SD Negeri Daleman 1 dan SD Negeri Larangan 1, termasuk dalam kriteria penilaian cukup atau bernilai 3. Gambar 3.4 menunjukkan bagan rekapitulasi kriteria penilaian hasil test peserta didik.



**Gambar 3.4 Kriteria Hasil PACER Test SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1**



**Tabel 3.5 Hasil Perhitungan Kebugaran Jasmani Peserta didik di SD Negeri Daleman 1**

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi Nilai
Pacer	50	3	1,5
Squat Thrust	20	3	0,6
Sit Up	20	2	0,4
V-sit and reach	10	3	0,3
<b>Total</b>			<b>2,8</b>

Berdasarkan pada tabel 3.5 terlihat bahwa proporsi nilai tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik kelas V di SD Negeri Daleman 1 adalah sebesar 2,8 yang artinya termasuk dalam kategori hasil capaian tes di “cukup/sedang”.

**Tabel 3.6 Hasil Perhitungan Kebugaran Jasmani Peserta didik di SD Negeri Larangan 1**

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi Nilai
Pacer	50	3	1,5
Squat Thrust	20	3	0,6
Sit Up	20	2	0,4
V-sit and reach	10	3	0,3
<b>Total</b>			<b>2,8</b>

Berdasarkan pada tabel 3.6 proporsi nilai yang dicapai berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani oleh 19 peserta didik kelas V di SD Negeri Larangan 1 sebesar 2,8 yang termasuk ke dalam kategori capaian “cukup/sedang”.

**Tabel 3.7 Rekapitulasi Hasil Perhitungan Kebugaran Jasmani Peserta didik SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1**

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi Nilai
Pacer	50	3	1,5
Squat Thrust	20	3	0,6
Sit Up	20	2	0,4
V-sit and reach	10	3	0,3
<b>Total</b>			<b>2,8</b>

Tabel 3.7 menunjukkan, proporsi nilai yang dicapai berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani oleh 39 peserta didik kelas V sebesar 2,8 yang termasuk ke dalam kategori capaian “cukup/sedang”. Artinya,



kebugaran jasmani pasca Pandemi covid-19 pada peserta didik kelas V SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1 Kecamatan Ganding, berada pada tingkat yang cukup baik.

Berikut adalah statistik deskriptif data prestasi belajar berupa nilai uas yang dimiliki oleh seluruh sampel penelitian berupa peserta didik kelas V berjumlah 39 yang tersebar dalam SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1, tertera dalam tabel 3.8

**Tabel 3.8 Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar**

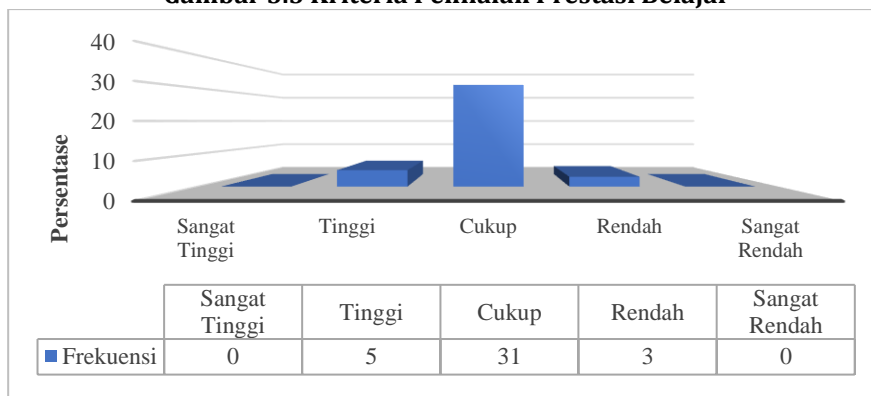
Statistik	Nilai
Mean	78,65
Standar Deviasi	5,38
Jumlah	30.673
Median	80
Modus	80
Maximum	90
Minimum	70

Berdasarkan tabel 3.8 dapat dideskripsikan bahwa prestasi belajar dari nilai UAS peserta didik kelas V secara keseluruhan dari SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1 pada mata pelajaran PJOK memiliki rata-rata (*mean*) 78,65, dengan nilai *standar deviasi* sebesar 5,38. Sementara jumlah keseluruhan nilai UAS yang didapatkan oleh 39 responden adalah sebesar 30.673, dengan penilaian terbesar (*maximum*) senilai 90 dan penilaian terkecil (*minimum*) senilai 70. Dari hasil tersebut dapat dikategorikan hasil prestasi belajar peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1 seperti pada tabel 3.9 sebagai berikut.

**Tabel 3.9 Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar secara Keseluruhan**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 86,72$	Sangat Tinggi	0	0%
2	$81,34 < X \leq 86,72$	Tinggi	5	12,8%
3	$75,96 < X \leq 81,34$	Cukup	31	79,5%
4	$67,89 < X \leq 75,96$	Rendah	3	7,7%
5	$X < 67,89$	Sangat Rendah	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>39</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 3.9 terlihat bahwa, secara keseluruhan partisipan sejumlah 39 peserta didik kelas V di SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1, mayoritas mendapatkan penilaian prestasi belajar berdasarkan nilai UAS berada dalam kategori penilaian "**cukup**" yaitu sebanyak 79,5% atau sekitar 31 peserta didik. Sementara 5 peserta didik lainnya atau sebesar 12,8% berada dalam kategori penilaian tinggi, sedangkan 3 peserta didik sisanya atau sekitar 7,7% berada dalam kategori nilai yang rendah. Namun secara keseluruhan hasil perolehan prestasi belajar seluruh peserta didik pada penilaian UAS di mata pelajaran PJOK telah memenuhi standar KKM sebesar 70. Maka dari itu, dapat dinyatakan bahwa hasil prestasi belajar yang dapat dicapai oleh seluruh sampel penelitian berada dalam penilaian "**cukup**". Jika digambarkan tingkat frekuensi penilaian seperti pada gambar 3.5

**Gambar 3.5 Kriteria Penilaian Prestasi Belajar**

### Pembahasan

Penelitian ini memiliki rumusan masalah yang akan dikaji terkait tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik kelas V SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1 terhadap hasil belajar PJOK di Kecamatan Ganding. Dari hasil analisis yang telah dilakukan didapatkan temuan dari hasil perhitungan kebugaran jasmani peserta didik seperti pada tabel 3.7 menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1 terhadap hasil belajar PJOK di Kecamatan Ganding berada dalam kategori "**cukup**" dengan proporsi nilai di 2,8.

Perolehan capaian tingkat kebugaran jasmani dalam kategori cukup ini dapat dikaji berdasarkan karakteristik sampel penelitian. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, dari 39 peserta didik kelas V SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1 Kecamatan Ganding, sebanyak 28 siswa berjenis kelamin laki-laki dan 11 siswa lainnya berjenis kelamin perempuan. Dalam penelitian (Priadana and Suwand, 2023) menyatakan bahwa anak laki-laki cenderung lebih aktif dari pada anak perempuan sehingga akan lebih baik tampil dalam tingkat aktivitas. Meskipun demikian, perolehan penilaian tes kebugaran jasmani memiliki nilai rata-rata yang sama yaitu berada di dalam kategori cukup diantara laki-laki dan perempuan. Hal ini tercermin dari analisis test kebugaran di masing-masing test mendapatkan perolehan: penilaian test V sit and reach dalam kriteria cukup sebanyak 92,3% yang terdiri dari 25 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan; penilaian test sit up 60 detik dalam kriteria rendah sebanyak 59% yang terdiri dari 14 peserta didik laki-laki dan 9 peserta didik perempuan; penilaian squat thrust 30 detik dalam kriteria cukup sebanyak 79,5% yang terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan; dan penilaian PACER test dalam kriteria cukup sebanyak 92,3% yang terdiri dari 25 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan.

Selain itu, kebaikan tingkat kebugaran jasmani dapat tercermin dari kondisi IMT (indeks masa tubuh) yang dalam penelitian ini didapatkan hasil berupa: dalam kriteria gizi kurang (kurus) sebanyak 12,8%; kriteria gizi baik (normal) sebanyak 71,8%, dan gizi lebih (gemuk) sebanyak 15,4%. Sementara penilaian IMT dalam kriteria obesitas bernilai 0% sebab tidak teridentifikasi peserta dalam kategori tersebut. Artinya, dari perolehan tersebut terlihat bahwa kondisi IMT peserta didik kelas V SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1 Kecamatan Ganding yang sejumlah 39 anak mendapatkan penilaian gizi baik. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Fajaryanto, Herpandika and Pratama (2022) yang menyatakan bahwa mayoritas peserta didik di SDN 1 Rejomulyo memiliki kriteria gizi yang baik atau sekitar 57% anak.

Menurut Fajaryanto, Herpandika and Pratama (2022) permasalahan pada status gizi anak dapat salah satunya diakibatkan oleh makanan, baik dari segi pola makan maupun apa yang dimakan. Keberadaan gizi buruk (kurang dan obesitas) diakibatkan karena kurangnya asupan makanan yang memiliki kandungan vitamin untuk menunjang kecukupan gizi yang didapatkan oleh tubuh. Semakin rendah gizi yang didapatkan akan menjadikan seorang anak akan mempengaruhi kualitas hidupnya dan bahkan cenderung membuat performa akademik menurun (Hidasari, 2023). Dari analisis IMT yang telah dilakukan masih terdapat peserta didik kelas V SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1 Kecamatan Ganding yang berada dalam kriteria gizi kurang maupun gizi lebih, maka sebaiknya dari orang tua, guru, ataupun orang dewasa di sekitar anak dapat memberikan arahan terkait pola makan



serta menyediakan asupan makanan dengan gizi yang normal sesuai kapasitas terima tubuh anak. Kesesuaian jumlah gizi yang didapatkan oleh seorang anak akan mempengaruhi tumbuh kembang anak (Sriratih and Muzaffar, 2022).

Dari penjelasan diatas, maka dapat dikaitkan bahwa kebugaran jasmani yang baik dimiliki oleh peserta didik akan menjadikannya tidak mudah merasa lelah sehingga dapat mendukung aktivitas gerak semakin baik. Kondisi kebugaran jasmani yang baik serta gizi yang diterima dalam kriteria baik akan mendukung aktivitas belajar dari peserta didik sehingga peserta didik menghasilkan prestasi belajar yang lebih maksimal. Hal ini disebabkan, kondisi kebugaran jasmani yang baik akan menjamin adanya kesiapan peserta didik dalam menjalankan serangkaian tugas hariannya dan akan selalu menunjukkan penampilan yang maksimal (Saputra *et al.*, 2021). Terlebih lagi saat memasuki pasca Pandemi Covid-19, maka sudah seharusnya kondisi kebugaran jasmani harus terus ditingkatkan dengan dibarengi asupan gizi yang baik pada makanan, sehingga secara tidak langsung akan menciptakan kondisi tubuh yang lebih sehat dan lebih siap untuk beraktivitas dalam pembelajaran maupun kegiatan lainnya.

Berdasarkan data hasil 4 item Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yaitu test V sit and reach, test sit up, test squat thrust dan PACER test menunjukkan bahwa hasil nilai proporsi dari perhitungan menunjukkan nilai 2,8 dimana nilai tersebut termasuk dalam kategori cukup. Menurut Rohmah & Muhammad, (2021) pentingnya tingkat kebugaran jasmani harus dimiliki semua orang. Kebugaran jasmani yang baik akan membuat seseorang memiliki kesehatan yang baik pula. Diperkuat dengan pendapat Pambudi, (2015) dilihat dari pentingnya kondisi fisik bagi siswa dan semua orang untuk kualitas hidupnya, maka diharapkan dengan kondisi yang sehat dan bugar dapat mempengaruhi kadar berpikir, memperkaya pengetahuan serta pengembangan wawasan dalam mewujudkan prestasi belajar. Selain itu beberapa faktor lainnya yang dapat berpengaruh dalam mencapai prestasi belajar PJOK. Menurut Hakim, (2000) ada 2 faktor meliputi faktor interen dan eksteren meliputi keluarga, sekolah dan lingkup masyarakat.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penilaian terkait hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas V SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1 Kecamatan Ganding dengan jumlah sampel sebanyak 39 siswa berada dalam kategori "cukup" dengan perolehan nilai UAS tertinggi sebesar 90 dan nilai terendah sebesar 70, dengan KKM di 70. Terlihat bahwa, kondisi tingkat kebugaran jasmani yang telah terindikasi berada dalam kriteria cukup, mampu mengakibatkan prestasi belajar dari peserta didik kelas V di SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1, juga berada dalam kriteria yang sama. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pengaruh dari tingkat kebugaran jasmani berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar peserta didik kelas V di SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1. Temuan ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu seperti yang dilakukan oleh Prastyawan and Pulungan (2022) di SDN Somoketro dan Kamaruddin (2018) di SD Negeri Bawakaraeng III Makassar, menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani menentukan tinggi rendahnya prestasi belajar yang mampu dihasilkan oleh siswa Sekolah Dasar.

Dari hasil penjelasan diatas, dapat ditemukan kesimpulan dalam penelitian yang menunjukkan adanya kesamaan hasil penilaian yang berada dalam kategori cukup diantara dua sekolah tersebut dapat dilatar belakangi oleh karakteristik siswa berdasarkan usia yang memiliki kesamaan yaitu diantara 10 – 12 tahun, sehingga hal ini akan menentukan kesamaan norma penilaian yang sesuai diantara capaian test yang telah dilakukan. Selain itu dari segi karakteristik siswa lainnya yang mampu diidentifikasi sebagai faktor yang menjadikan hasil kriteria penilaian tingkat kebugaran jasmani diantara SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1 Kecamatan Ganding memiliki kesamaan yaitu dilihat dari status kesehatan. Dari nilai IMT yang dihasilkan memiliki penilaian yang sama yaitu kategori baik, hal ini menggambarkan bahwa pola makan, kualitas istirahat, gizi makanan yang didapatkan dari siswa SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1 Kecamatan Ganding dapat terbilang memadai sesuai dengan kebutuhan siswa di rentang usia mereka. Dari hasil observasi yang dilakukan selama kegiatan mengajar di SDN Daleman 1 dan SDN Larangan 1 Kecamatan Ganding, kegiatan fisik yang dilakukan oleh siswa hanya dilakukan saat pembelajaran PJOK, sehingga siswa kurang terbiasa untuk menjalankan serangkaian tes, sehingga menjadikan siswa mudah lelah dan mengeluh yang mengakibatkan kurang maksimalnya hasil yang mampu dicapai siswa. Faktor – faktor seperti kesamaan usia, kesamaan status kesehatan, dan kesamaan kegiatan fisik yang dilakukan menjadi hal yang mendasari penilaian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di dua sekolah yaitu SDN Daleman



1 dan SDN Larangan 1 Kecamatan Ganding, masing – masing berada dalam kategori penilaian yang sama yaitu cukup.

Kebugaran jasmani seseorang tidak akan menentukan tingkat kesehatan saja, melainkan berpengaruh terhadap optimalisasi dalam menjalankan kegiatan harian, dan bahkan mampu mempengaruhi kemampuan belajar pada peserta didik (Prastyawan and Pulungan, 2022). Pada subjek peserta didik, tingkat kebugaran jasmani memainkan peran penting dalam dunia pendidikan sebab mampu menjadikan peserta didik lebih kreatif, sehat, berfikir jernih, sehingga dalam mencapai prestasi belajar lebih optimal. Oleh dari itu, penting rasanya untuk terus menjaga tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik untuk menunjang hasil belajarnya.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, didapatkan kesimpulan bahwa Hasil tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan metode Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) oleh 39 peserta didik kelas V di SD Negeri Daleman 1 dan SD Negeri Laragan 1 berada dalam kategori cukup dengan nilai proporsi sebesar 2,8. Sementara penilaian hasil belajar PJOK berdasarkan nilai UAS berada dalam kategori cukup sebanyak 31 siswa dengan presentase 75,9%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang berada dalam kategori cukup, dapat mempengaruhi hasil belajar PJOK siswa dalam kategori yang sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar PJOK.

### Daftar Rujukan

- Aini, A. A. N., Hadi, H., & Wiyanto, A. (2021). Dampak Pandemi Covid-19 pada Pembelajaran Penjasorkes SMP di Kota Blora. *Journal of Physical Activity and Sports Volume*, 2(2), 255–263.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3), 156–167.
- Dana, A., Khajeafaton, S., Salehian, M. H., & Sarvari, S. (2021). Effects of an Intervention in Online Physical Education Classes on Motivation, Intention, and Physical Activity of Adolescents during the COVID-19 Pandemic. *International Journal School Health*, 8(3), 158-166.
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *JOLMA*, 1(1), 41-53.
- Darwin, M. Marianne, R., Mamondol, dkk. 2021. *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Bandung : Media Sains Indonesia.
- Fajaryanto, M., Herpandika, R.P. and Pratama, B.A. (2022). Hasil Penerapan TKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), pp. 223–229.
- Faqih, A. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3). 385-390.
- Hakim, T. (2000). Belajar Secara Efektif. Pustaka Swara.
- Hidasari, F.P. (2023). Measurment Of Youth Physical Fitness In Pontianak City Using TKPN Instrument. *Journal Physical health recreation*, 3(1), pp. 75–83.
- Kamaruddin, I. (2018) 'Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sd Negeri Bawakaraeng III Makassar', *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), pp. 85–93.
- Kemenpora. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
- Pambudi, A. M. A. (2015). Keterkaitan Kondisi Fisik Dengan Prestasi Belajar Penjasorkes Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 117– 123.
- Prastyawan, R.R. and Pulungan, K.A. (2022) 'Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar', *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), pp. 185–193.
- Priadana, B.W. and Suwand, E. (2023). Identification of Elementary School Students : Physical Fitness Level in Sugihwaras districts Bojonegoro. *Physical Activity Journal*, 4(2), pp. 187–198.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jpok*, 9(1).
- Saputra, M. F., Awaluddin, A., Rusli, K., & Ismail, A. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Pasca Pandemi. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 52-60.
- Sriratih, A., & Muzaffar, A. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Masa Pandemi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 119-129.



- 
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Syarifudin, A. S. (2020). Implementasi Pembelajaran Daring untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan Sebagai Dampak Diterapkannya Social Distancing. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia Metalingua*, 5(1), 31-34.
- Widiastuti, 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.