

## UPAYA UNTUK MENINGKATKAN TES KEBUGARAN JASMANI SD-UMMI AIDA ISLAM TERPADU DALAM PENDIDIKAN OLAHRAGA

Rido Pandu Hutasoit<sup>1\*</sup>, Samsuddin Siregar<sup>2</sup>, Jesrin Sihombing<sup>3</sup> & Sarto greos Damanik<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Universitas Negeri Medan

\* Email: [ridohutasoit2020@gmail.com](mailto:ridohutasoit2020@gmail.com)

### Abstrak

*Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik seseorang yang melakukan aktifitas tertentu, kebugaran jasmani seseorang akan mengalami peningkatan jika melakukan latihan secara rutin, aktifitas rutin jarang dilakukan latihan fisik. Kebugaran jasmani sangat menentukan penampilan seseorang, seseorang yang bugar jasmani akan dapat tampil semangat dan produktif dalam aktivitas sehari-hari. Kebugaran dibagi menjadi 2 kategori yaitu: kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan atau health related fitness dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan atau skill related fitness. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mencerminkan ciri-ciri sebagai berikut : (1) cukup kuat dalam melakukan tugas harian maupun tugas darurat atau mendadak lainnya, (2) mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan, (3) mempunyai ketahanan kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, (4) memiliki kelincahan sehingga mampu untuk bergerak leluasa, (5) memiliki kecepatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat, (6) memiliki daya control mengkoordinasikan gerakan tubuh dengan mulu. Metodologi juga merupakan analisis teoritis mengenai suatu cara atau metode.*

**Kata kunci:** Tes Kebugaran; Jasmani; SD-Ummi Aida; Pendidikan Olahraga

### Abstract

*Physical fitness is the physical condition of a person who performs certain activities, A person's physical fitness will increase if they do regular exercise routine, routine activities rarely involve physical exercise. Physical fitness is very important a person's appearance, someone who is physically fit will be able to appear enthusiastic and productive in daily activities. Fitness is divided into 2 categories, namely: fitness which are related to health or health related fitness and fitness related to skills or skills related to fitness. Level of physical fitness good will reflect the following characteristics: (1) strong enough to carry out tasks daily or other emergency or sudden tasks, (2) have the ability to complete daily tasks without fatigue, (3) have cardiovascular endurance to do tiring work, (4) have agility so that you are able to move freely, (5) have the speed to be able to move quickly to overcome emergency situation, (6) has control power to coordinate body movements smoothly. Methodology is also a theoretical analysis of a method or method.*

**Keywords:** Fitness Test; Physical; SD-Ummi Aida; Sports Education

### PENDAHULUAN

Anak merupakan harapan masa depan yang harus dipelihara dan didik agar tumbuh dan berkembang baik. Di samping itu juga anak adalah calon generasi penerus bangsa yang dituntut memiliki kebugaran fisik yang baik. Tanggung jawab pembinaan mereka merupakan salah satu kewajiban dan semua pihak, termasuk para pendidik. Hal ini sejalan dengan tujuan Pendidikan Nasional "Mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya" yaitu: manusia yang beriman dan

bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti yang luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, sehat jasmani dan rohani, berkepribadian mantap dan mandiri serta bertanggung jawab terhadap masyarakat (Polem, et al., 2024; Atmoko & Pradana, 2021) Anak-anak yang kompeten dan sehat secara fisik lebih cenderung menjadi orang yang aktif dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang kurang terampil dan tidak layak. Kebugaran jasmani bagi anak sekolah dasar merupakan aspek utama dalam mendukung pertumbuhan

dan perkembangan anak. Peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas jasmani selain di dalam sekolah sangat mungkin terjadi mengingat banyaknya faktor yang menjadi latar belakang kehidupan siswa sehari-hari.

Adapun faktor yang dimungkinkan mempengaruhi kebugaran jasmani siswa diantaranya yaitu: wilayah tempat tinggal, kebiasaan hidup, asupan makanan yang dikonsumsi, corak kehidupan lingkungannya hingga kebiasaan siswa berangkat ke sekolah. Berapa faktor tersebut sangat mungkin untuk menjadi pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani setiap siswa. Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik dan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan. Kemampuan aerobik dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kekuatan kontraksi otot (Cocca et al., 2020). Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia tidaklah sama. Kebugaran jasmani adalah "suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (strength), kemampuan (ability), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti. Sehingga kerja dan fungsi organ tubuh serta metabolisme didalam tubuh akan bekerja dengan efisien, dan juga merangsang peredaran darah, pernafasan serta sistem syaraf. Selain itu, dengan melakukan aktivitas yang melibatkan fisik atau berolahraga akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang baik yakni prestasi belajar (Cahyo

& Kurniawan, 2021; Ma'arif & Prasetyo, 2021). Prestasi belajar merupakan hasil belajar yang dicapai setelah melalui proses kegiatan belajar mengajar. Prestasi belajar dapat ditunjukkan melalui nilai yang diberikan oleh seorang guru dari jumlah bidang studi yang telah dipelajari oleh peserta didik (Syafi'i et al., 2018). Prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sangatlah penting terhadap pencapaian hasil belajar, karena kebugaran jasmani kemampuan tubuh untuk menyesuaikan tugas sehari-hari dengan tanpa kelelahan, mempunyai energi yang cukup untuk menikmati waktu luang maupun menghadapi waktu darurat setiap saat. Tanpa kebugaran jasmani sangatlah tidak mungkin untuk seseorang melakukan aktivitas kesehariannya secara terus menerus. Badan yang bugar akan membuat siswa aktif bergerak, mempunyai inisiatif tinggi, kesehatan badan akan terjaga dan tidak mudah sakit (Drenowatz et al., 2021)

Hasil studi yang pernah dilakukan oleh International Association For the Evaluation of Education Achievement (IEA) melalui program Highlight Form Trends in Mathematic and Science Study (TIMSS) pada tahun 2011 bahwa prestasi siswa sekolah dasar di Indonesia berada di peringkat ke-38 dari 42 negara dalam hal prestasi sains (Khasanah et al., 2023). Sedangkan tingkat Kebugaran jasmani salah satu sekolah di Sukoharjo berada pada kategori "Kurang" sebesar 56,3% (40 orang) (Adi et al., 2022). Tidak hanya itu, pada siswa Sekolah Dasar Kabupaten Batanghari juga berada di kategori kurang sekali dengan persentase 51,86% (28 orang). Dengan rendahnya persentase kebugaran jasmani dan prestasi belajar yang terjadi di negara Indonesia tentunya memiliki hubungan yang linear. Saat anak tidak bugar maka anak tidak ada gairah untuk belajar. Hal ini akan mempengaruhi hasil belajar dan prestasi belajar. Untuk itu, perlu

dilakukan peningkatan pembelajaran olahraga yang lebih baik agar anak menjadi lebih bugar dan bersemangat dalam belajar. Guru sebagai pendidik dapat menyelingi pembelajaran dengan melakukan intermezo berupa permainan atau games yang melibatkan gerak tubuh anak. Selain itu, pembelajaran luar kelas atau di alam akan membuat anak lebih antusias. Anak perlu diajak untuk mengenali lingkungan sekitarnya dengan berjalan atau berolahraga di taman.

## METODE PENELITIAN

Berkaitan dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui Tingkat kebugaran maupun Kesehatan siswa, maka jenis penelitian yang digunakan adalah tes experiment (Sugiyono, 2013). Langkah yang paling utama dalam penelitian, karena bertujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka penelitian tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini, yaitu menggunakan wawancara dan observasi.

Memahami isi data, klasifikasi data dengan mengelompokkan data berdasarkan tema-tema yang muncul, serta interpretasi data yaitu menafsirkan makna dari data yang telah diklasifikasikan (Iskandar et al., 2023). Penelitian ini mengidentifikasi berbagai permainan tradisional yang berpotensi meningkatkan minat belajar siswa SD dalam pembelajaran PJOK. Tujuan artikel ini adalah untuk memberikan gambaran komprehensif kepada para pendidik tentang potensi manfaat memasukkan permainan tradisional ke dalam kelas pendidikan jasmani di sekolah dasar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani mencakup berbagai aspek yang penting untuk kesehatan dan kebugaran fisik (Dewi & Sepriadi, 2021).

Berikut adalah beberapa poin utama yang sering dibahas:

Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik yang optimal, yang memungkinkan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah dan mampu menghadapi stres fisik (Shandi, 2018; Prastyawan & Pulungan, 2022).

Kebugaran jasmani sangatlah penting terhadap pencapaian hasil belajar, karena kebugaran jasmani kemampuan tubuh untuk menyesuaikan tugas sehari-hari dengan tanpa kelelahan, mempunyai energi yang cukup untuk menikmati waktu luang maupun menghadapi waktu darurat setiap saat (Zainuddin & Pratama, 2016). Tanpa kebugaran jasmani sangatlah tidak mungkin untuk seseorang melakukan aktivitas kesehariannya secara terus menerus (Yulianti, 2018; Asdar, 2019). Badan yang bugar akan membuat siswa aktif bergerak, mempunyai inisiatif tinggi, kesehatan badan akan terjaga dan tidak mudah sakit (Drenowatz et al., 2021)

Hasil tes kebugaran jasmani adalah jendela menuju kondisi fisik kita. Dengan memahami hasil tes ini, kita dapat mengambil langkah-langkah yang lebih tepat untuk meningkatkan kesehatan dan kinerja fisik (Kurniawan et al., 2016; Millah & Priana, 2020). Beberapa contoh Gerakan yang dianggap dalam memiliki tujuan dalam peningkatan tes kebugaran jasmani.

### Senam

Senam irama adalah bentuk latihan fisik yang melibatkan serangkaian gerakan yang dilakukan secara ritmis dan berirama, biasanya dengan iringan musik (Purwanto, 2015). Senam ini memiliki akar sejarah yang panjang, dengan pengaruh dari berbagai budaya dan tradisi (Prasetyo et al., 2024).

### Manfaat Senam

Senam irama memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan fisik dan mental, antara lain:

- 1) Meningkatkan Fleksibilitas dan Keluwesan: Gerakan yang dilakukan dalam senam

irama membantu meningkatkan fleksibilitas dan keluwesan tubuh.

- 2) Meningkatkan Kekuatan Otot: Gerakan-gerakan senam irama, terutama yang melibatkan penggunaan alat, membantu memperkuat otot-otot tubuh.
- 3) Meningkatkan Koordinasi dan Keseimbangan: Senam irama mengharuskan peserta untuk mengkoordinasikan gerakan tubuh dengan irama musik, sehingga meningkatkan koordinasi dan keseimbangan.

## KESIMPULAN

Tes kebugaran jasmani adalah rangkuman dari data yang diperoleh setelah melakukan serangkaian pengukuran terhadap komponen-komponen kebugaran fisik seseorang atau kelompok. Kesimpulan ini memberikan gambaran yang jelas tentang kondisi fisik saat ini dan menjadi dasar untuk merencanakan program latihan selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, N. R. M., Amaruddin, H., Adi, H. M. M., & A'yun, I. L. Q. (2022). Validity and reliability analysis using the rasch model to measure the quality of mathematics test items of vocational high schools. *Journal of Research and Educational Research Evaluation, 11*(2), 103-113.
- Asdar, M. (2019). Survei tingkat kebugaran jasmani atlet pada club atletik fik unm (*Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar*).
- Atmoko, E., & Pradana, W. Y. (2021). Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Bermain Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Besuki. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 1*(2), 36-41.
- Cahyo, S. D., & Kurniawan, A. W. (2021, December). Survey Sarana Dan Prasarana Pada Mata Pelajaran PJOK Tingkat SMP/MTs Se-Kabupaten Kotawaringin Timur Sampit Kalimantan Tengah. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi* (Vol. 1, No. 2, pp. 133-143).
- Cocca, A., Espino Verdugo, F., Ródenas Cuenca, L. T., & Cocca, M. (2020). Effect of a game-based physical education program on physical fitness and mental health in elementary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(13), 4883.
- Drenowatz, C. (2021). Association of motor competence and physical activity in children-does the environment matter?. *Journal of Physical Education & Sport, 21*.
- Khasanah, K., Kusumaningrum, B., Ayuningtyas, A. D., Kuncoro, K. S., & Sulistyowati, F. (2023, December). Analisis Pemahaman Numerasi Mahasiswa Calon Pendidik Matematika. In *SEMANTIK: Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika* (Vol. 1, No. 1, pp. 625-635).
- Dewi, R. P., & Sepriadi, S. (2021). Minat Siswa SD Terhadap Pembelajaran PJOK Secara Daring Pada Masa New Normal. *Physical Activity Journal, 2*(2).
- Iskandar, A., Fitriani, R., Ida, N., & Sitompul, P. H. S. (2023). *Dasar Metode Penelitian*. Yayasan Cendekiawan Inovasi Digital Indonesia.
- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2016). Hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak pada siswa usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani, 26*(2), 381-397.
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar saat pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 5*(2), 3451-3456.
- Millah, H., & Priana, A. (2020). Pengembangan penghitungan kapasitas volume oksigen maksimal (vo2max) menggunakan tes

- lari 2, 4 KM berbasis aplikasi android. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 156-169.
- Prasetyo, E. Y., Kusumaratni, D. A., Marhenta, Y. B., Astutik, W., Hartini, I. S., & Nugroho, S. A. (2024). Edukasi Penggunaan Obat, Suplemen, Herbal Dan Bahaya Doping Pada Olahragawan. *Journal of Community Engagement and Empowerment*, 6(2).
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185-193.
- Polem, A. A. A., Yunus, M., Nugraha, B. S., Wismanto, W., Angel, A., & Mutiara, A. (2024). Analisis Pembinaan Karakter Siswa melalui Pembiasaan Sholat Dhuha di SDN 159 Payung Sekaki. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(2), 742-748.
- Purwanto, H. (2015). Dies Natalis Universitas Negeri Yogyakarta. *In Seminar Nasional Olahraga 2015* (p. 136).
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi tentang prestasi belajar siswa dalam berbagai aspek dan faktor yang mempengaruhi. *Jurnal komunikasi pendidikan*, 2(2), 115-123.
- Shandi, S. A. (2018). Analisis Implementasi Manajemen Pendidikan Jasmani Berdasarkan Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Atas di Kota Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 10-18.
- Sugiyono, (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat kesegaran jasmani mahasiswi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi tahun akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55-69.
- Zainuddin, M., & Pratama, Y. (2016). Evaluasi implementasi pembelajaran PJOK di Sekolah menengah pertama. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 4(2),55-70.