

## **Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI Di SDIT Bhaskara Garut Tahun 2022**

Ani Kurniawati<sup>1</sup>, Mochamad Rizky Baresi<sup>2</sup>, Muhamad Awaludin<sup>3</sup>  
Universitas Garut

Email: anikurniawati@uniga.ac.id, moch.rizkybaresi@gmail.com,  
mhawall2328@gmail.com

### **Abstrak**

Kebugaran jasmani adalah salah satu unsur yang sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia, dengan adanya kesegaran jasmani yang baik, maka baik pula dalam menjalankan aktifitasnya sebagai manusia, baik itu berhubungan dengan masalah jasmaninya maupun yang berhubungan dengan masalah rohaninya. Pendidikan sekolah dasar merupakan pendidikan di tingkat dasar yang dikembangkan sesuai dengan satuan pendidikan, potensi daerah, dan sosial budaya. Sekolah dasar merupakan salah satu jenjang pendidikan yang harus menerapkan nilai - nilai Pancasila dalam proses pembelajaran dan semua aspek lainnya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI di SDIT Bhaskara Garut. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Evaluasi. Penelitian evaluasi menuntut beberapa persyaratan yang harus dipenuhi peneliti, yaitu adanya kriteria, tolak ukur, atau standar yang digunakan sebagai membandingkan bagi data yang diperoleh, setelah data tersebut diolah dan merupakan kondisi nyata dari objek yang diteliti. Hasil dari data diatas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas VI di SDIT Bhaskara Garut termasuk dalam kategori rendah. Hasil ini merupakan hasil yang kurang memuaskan maka dari itu diperlukannya aktivitas yang sesuai dengan karakteristik siswa agar mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

**Kata kunci:** Pendidikan Sekolah Dasar, Kebugaran Jasmani

### **I. Pendahuluan**

Setiap orang selalu ingin tampil prima dalam artian dapat melaksanakan tugas rutin sehari - hari tanpa mengalami kelelahan berarti. Namun seiring berkembangnya jaman dan kesibukan, terkadang kita menjadi lupa menjalankan pola hidup untuk kebugaran tubuh kita. Hasilnya, kita menjadi terjangkit berbagai macam penyakit

dan tidak jarang penyakit tersebut adalah penyakit serius. Untuk itu maka diperlukan kondisi fisik yang prima. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat - alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien tanpa rasa kelelahan yang berlebih dan pulih sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya.

Kebugaran jasmani adalah salah satu unsur yang sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia, dengan adanya kesegaran jasmani yang baik, maka baik pula dalam menjalankan aktifitasnya sebagai manusia, baik itu berhubungan dengan masalah jasmaninya maupun yang berhubungan dengan masalah rohaninya (Dermiansyah et al., 2018). Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar sehat dan mampu menghasilkan sesuatu yang produktif sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah (Lubab, M., 2022). Maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan jasmani seseorang dalam melaksanakan tugas sehari - hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebih dan pulih sebelum datang tugas yang sama di keesokan harinya.

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia agar mampu menghasilkan sesuatu sebagai bagian dari hasil program pendidikan jasmani di sekolah. Oleh karena itu, pemerintah mewajibkan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam jenjang pendidikan di tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas. Menurut kurikulum pendidikan jasmani, Pendidikan Jasmani sendiri merupakan 2 bagian integral pendidikan secara keseluruhan yang dirasa mampu mengembangkan anak secara utuh dalam arti mencakup aspek - aspek jasmani, intelektual, emosional dan moral spiritual yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat.

Pendidikan pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang dalam kehidupannya. Demikian pula dengan pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani sendiri guru harus dapat memberi pelajaran berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga serta nilai - nilai sportifitas, kejujuran, kerjasama dan pembiasaan pola hidup sehat (Lubab, Muhammad., 2022). Pendidikan nasional memiliki fungsi dan tujuan mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat, untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Astawa & Sukerti, 2021).

Pendidikan sekolah dasar merupakan pendidikan di tingkat dasar yang dikembangkan sesuai dengan satuan pendidikan, potensi daerah, dan sosial

budaya. Sekolah dasar merupakan salah satu jenjang pendidikan yang harus menerapkan nilai-nilai Pancasila dalam proses pembelajaran dan semua aspek lainnya (Kartini, D., & Dewi, D., A., 2021). Pendidikan jasmani di sekolah dasar harus mendapatkan perhatian yang khusus, hal ini perlu dilakukan karena anak usia SD merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan. Pendidikan jasmani juga membentuk kualitas hidup anak yang sehat, dengan kesadaran anak akan menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam hidupnya dan akan tetap dilakukan di sepanjang hayat. Pemantauan kebugaran jasmani sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi seseorang. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh anak usia SD berbeda dengan yang dibutuhkan dengan orang dewasa, dan tingkat kebugaran jasmani itu sangat individual, semakin tinggi intensitas aktivitas seseorang maka semakin besar juga kebugaran jasmani yang dibutuhkan. Kebugaran jasmani adalah kemampuan individu untuk melakukan aktifitas fisik yang memerlukan daya tahan, kekuatan, dan fleksibilitas (Lutan, R., 2002). Kebugaran fisik (*Physical Fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari - hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto 2004: 2).

Tingkat kebugaran jasmani yang baik merupakan modal bagi anak - anak terutama anak usia SD guna memaksimalkan kebugaran jasmani selanjutnya. Kebugaran jasmani yang baik akan sangat berpengaruh kepada kegiatan belajar anak, dikarenakan siswa yang memiliki kebugaran yang baik akan bertambah aktif dan semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan kebugaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kemauan dan kemampuan belajar siswa tersebut. Artinya status kebugaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari (Lubab, M., 2022). Pada dasarnya anak membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, karena pada usia perkembangannya kebugaran jasmani sangat berperan penting untuk pertumbuhan anak tersebut.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran yang dimana dalam pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. SDIT Bhaskara Garut merupakan sekolah yang unggul segi fasilitas belajar mengajarnya. Tetapi jika dilihat dari segi siswanya, disana banyak terdapat siswa yang malas dalam bergerak, sehingga banyak dari mereka yang tidak banyak melaksanakan gerak. Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti berkeinginan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SDIT Bhaskara Garut dengan mengadakan suatu penelitian pengabdian kepada

masyarakat “Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI Di SD IT Bhaskara Garut Tahun 2022”.

## II. Metode

Bentuk penelitian yang di ambil dalam penelitian ini adalah evaluasi, hal ini sebagaimana yang dijelaskan Arikunto, (2010:36) “Penelitian evaluasi menuntut beberapa persyaratan yang harus dipenuhi peneliti, yaitu adanya kriteria, tolak ukur, atau standar yang digunakan sebagai membandingkan bagi data yang diperoleh, setelah data tersebut diolah dan merupakan kondisi nyata dari objek yang diteliti”. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19 Oktober 2022 di lapangan SDIT Bhaskara Garut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas SDIT Bhaskara Garut sebanyak 41 orang siswa. Sampel diambil 40% dari jumlah populasi, sehingga jumlah sampel yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu 17 orang siswa. Adapun cara yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara dengan item tes sebagai berikut: (1) Tes Indeks Massa Tubuh, (2) *V Sit Reach Test*, (3) *Sit Up 60s* (4) *Squat Trust 30s* dan (5) *Pacer Test*.

## III. Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan data hasil data-data tes kebugaran jasmani siswa kelas atas SDIT Bhaskara Garut yang dilakukan dalam pengumpulan data penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara pada saat penelitian, selanjutnya data tersebut dapat ditabulasikan dalam tabel berikut ini. Adapun tabulasi data hasil pengukuran tersebut sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil dan Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Siswa Kelas VI SDIT Bhaskara Garut**

No	Nama	Indeks Massa Tubuh	
		Nilai	Klasifikasi
1	Adelia Kayyisa Elma M	18,1	Normal
2	Adlifta Haerul Imani	27,6	Overweight
3	Alexander Malik Tsabit A	17,3	Normal

4	Almeira Putri Setiawan	18,4	Normal
5	Aly Akbar Ahmadinejad F	31,6	Obese
6	Arifathurrizka	20,7	Overweight
7	Arkan Tyaga Adikara T	28,8	Obese
8	Banin Nafillah Rafisqy	35,7	Obese
9	Ghiffari Harun Nugroho	22,6	Overweight
10	Haikal Tami Arafa	18,2	Normal
11	Kaindra Zafran Fatur	20,0	Normal
12	Khaira Dzikra Syaputri	22,6	Overweight
13	Nayla Amrina Salsabila	28,4	Overweight
14	Naufail Yafie Kurnia	20,3	Normal
15	Raka Nifail Nur'arif	20,9	Normal
16	Rava Anugerah Al M	21,1	Normal
17	Zakiyah Rania Ibrahim	26,6	Overweight

(Sumber: Pedoman Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara, 2022)

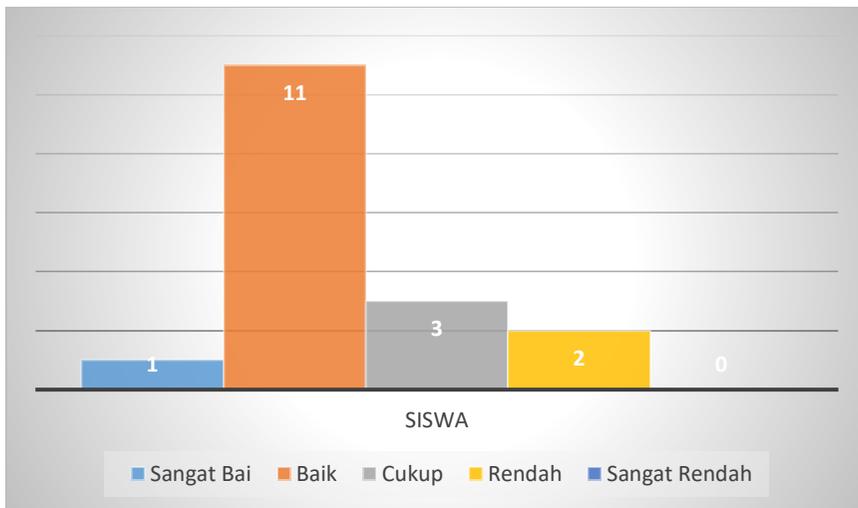


Gambar 1. Diagram Klasifikasi Tes Indeks Massa Tubuh

**Tabel 2. Hasil dan Klasifikasi V-Sit Reach Test Siswa Kelas IV SDIT Bhaskara Garut**

No	Nama	<i>V-Sit Reach Test</i>	
		Banyak	Klasifikasi
1	Adelia Kayyisa Elma M	7.9	Cukup
2	Adliftha Haerul Imani	7.0	Baik
3	Alexander Malik Tsabit A	7.0	Baik
4	Almeira Putri Setiawan	8.0	Cukup
5	Aly Akbar Ahmadinejad F	7.4	Baik
6	Arifathurrizka	6.0	Rendah
7	Arkan Tyaga Adikara T	6.0	Baik
8	Banin Nafillah Rafisqy	6.0	Baik
9	Ghiffari Harun Nugroho	6.0	Baik
10	Haikal Tami Arafa	9.0	Baik
11	Kaindra Zafran Fatur	9.3	Baik Sekali
12	Khaira Dzikra Syaputri	6.0	Rendah
13	Nayla Amrina Salsabila	9.0	Baik
14	Naufail Yafie Kurnia	5.0	Baik
15	Raka Nifail Nur'arif	6.2	Baik
16	Rava Anugerah Al M	7.3	Baik
17	Zakiyah Rania Ibrahim	7.8	Cukup

(Sumber: Pedoman Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara, 2022)



Gambar 2. Diagram Klasifikasi Tes *V-Sit Reach*

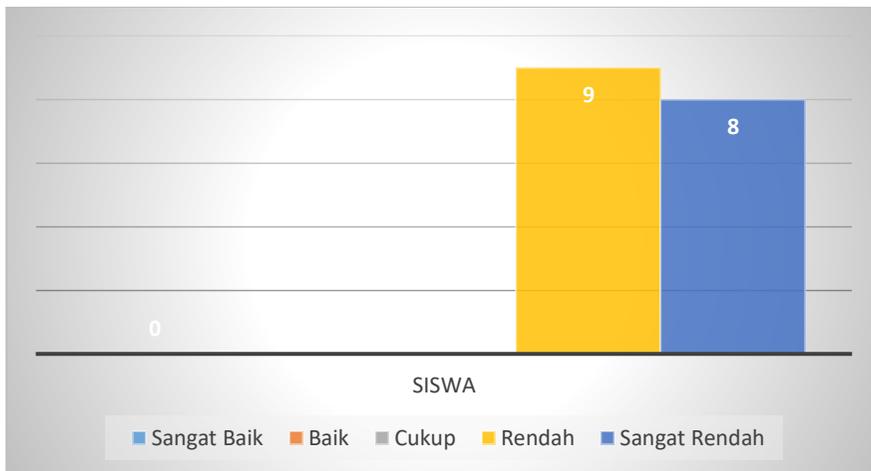


Gambar 3. Siswa Sedang Melaksanakan Tes *V-Sit Reach*

**Tabel 3. Hasil dan Klasifikasi Sit Up 60 Detik Siswa Kelas Atas  
SDIT Bhaskara Garut**

No	Nama	Sit Up 60 Detik	
		Banyak	Klasifikasi
1	Adelia Kayyisa Elma M	27	Rendah
2	Adlifta Haerul Imani	19	Rendah
3	Alexander Malik Tsabit A	23	Rendah
4	Almeira Putri Setiawan	16	Sangat Rendah
5	Aly Akbar Ahmadinejad F	20	Rendah
6	Arifathurrizka	19	Rendah
7	Arkan Tyaga Adikara T	5	Sangat Rendah
8	Banin Nafillah Rafisqy	20	Rendah
9	Ghiffari Harun Nugroho	6	Sangat Rendah
10	Haikal Tami Arafa	29	Rendah
11	Kaindra Zafran Fatur	20	Rendah
12	Khaira Dzikra Syaputri	15	Sangat Rendah
13	Nayla Amrina Salsabila	4	Sangat Rendah
14	Naufail Yafie Kurnia	15	Sangat Rendah
15	Raka Nifail Nur'arif	13	Sangat Rendah
16	Rava Anugerah Al M	23	Rendah
17	Zakiyah Rania Ibrahim	9	Sangat Rendah

(Sumber: Pedoman Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara, 2022)



Gambar 4. Diagram Klasifikasi Tes *Sit-Up*



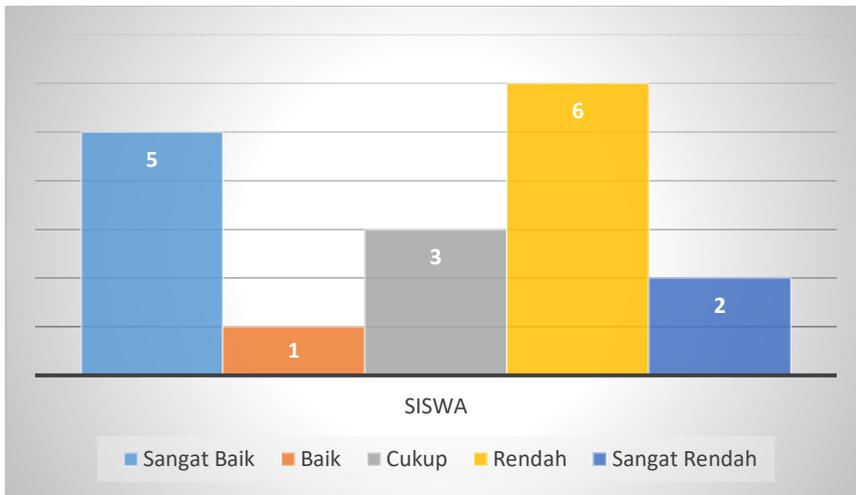
Gambar 5. Siswa Sedang Melaksanakan Tes *Sit Up*

**Tabel 4. Hasil dan Klasifikasi Squat Trust 30 Detik Siswa Kelas Atas  
SDIT Bhaskara Garut**

No	Nama	Squat Trust 30 Detik
----	------	----------------------

		<b>Banyak</b>	<b>Klasifikasi</b>
1	Adelia Kayyisa Elma M	12	Baik Sekali
2	Adliftha Haerul Imani	8	Rendah
3	Alexander Malik Tsabit A	8	Rendah
4	Almeira Putri Setiawan	14	Baik Sekali
5	Aly Akbar Ahmadinejad F	7	Rendah
6	Arifathurrizka	13	Baik Sekali
7	Arkan Tyaga Adikara T	2	Sangat Rendah
8	Banin Nafillah Rafisqy	4	Sangat Rendah
9	Ghiffari Harun Nugroho	8	Rendah
10	Haikal Tami Arafa	12	Baik
11	Kaindra Zafran Fatur	7	Rendah
12	Khaira Dzikra Syaputri	4	Rendah
13	Nayla Amrina Salsabila	6	Cukup
14	Naufail Yafie Kurnia	10	Cukup
15	Raka Nifail Nur'arif	10	Cukup
16	Rava Anugerah Al M	15	Baik Sekali
17	Zakiyah Rania Ibrahim	13	Baik Sekali

(Sumber: Pedoman Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara, 2022)



Gambar 6. Diagram Klasifikasi *Squat Trust*



Gambar 7. Siswa Sedang Melaksanakan Tes *Squat Trust*

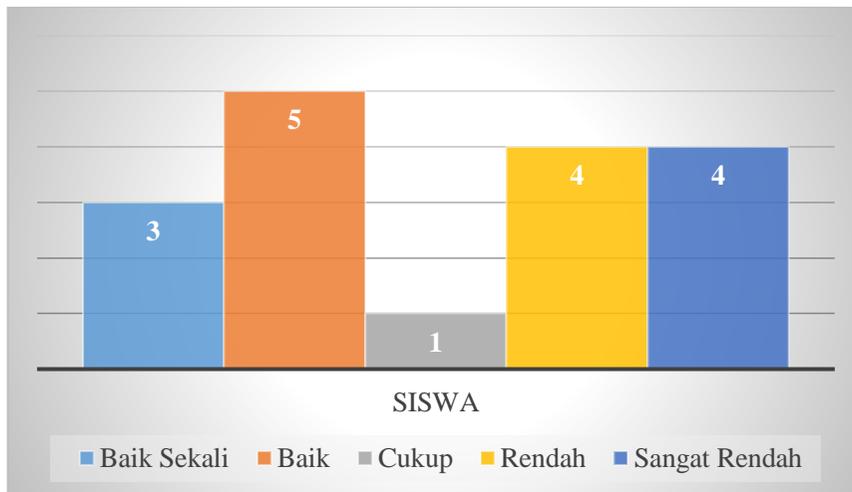
**Tabel 5. Hasil dan Klasifikasi Pacer Test Siswa Kelas Atas**

**SDIT Bhaskara Garut**

No	Nama	Pacer Test
----	------	------------

		<b>Banyak Balikan</b>	<b>Klasifikasi</b>
1	Adelia Kayyisa Elma M	56	Baik Sekali
2	Adlifita Haerul Imani	20	Sangat Rendah
3	Alexander Malik Tsabit A	36	Rendah
4	Almeira Putri Setiawan	53	Baik Sekali
5	Aly Akbar Ahmadinejad F	22	Sangat Rendah
6	Arifathurrizka	38	Baik
7	Arkan Tyaga Adikara T	16	Sangat Rendah
8	Banin Nafillah Rafisqy	21	Sangat Rendah
9	Ghiffari Harun Nugroho	60	Baik
10	Haikal Tami Arafa	64	Baik
11	Kaindra Zafran Fatur	61	Baik
12	Khaira Dzikra Syaputri	20	Rendah
13	Nayla Amrina Salsabila	32	Cukup
14	Naufail Yafie Kurnia	28	Rendah
15	Raka Nifail Nur'arif	36	Rendah
16	Rava Anugerah Al M	100	Baik Sekali
17	Zakiyah Rania Ibrahim	38	Baik

(Sumber: Pedoman Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara, 2022)



Gambar 8. Diagram Klasifikasi *Pacer Test*



Gambar 9. Siswa Sedang Melaksanakan *Pacer Test*

#### IV. KESIMPULAN

Hasil dari data diatas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas VI di SDIT Bhaskara Garut termasuk dala kategori Rendah, hasil ini merupakan hasil yang kurang memuaskan. Maka dari itu diperlukannya aktivitas yang sesuai dengan karakteristik siswa agar mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Allah swt yang telah melimpahkan rahmat, nikmat, dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Desa Margawati Kecamatan Garut Kota Kabupaten Garut. Laporan pengabdian ini dibuat sebagai pengabdian kami sebagai akademisi dalam membantu masalah - masalah yang terjadi di masyarakat khususnya masalah minat dalam berolahraga. Penyelesaian laporan ini tidak terlepas dari bantuan, arahan, dukungan, dan masukan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Hj. Hilda Ainissyifa, M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan Universitas Garut yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan pengabdian kepada masyarakat.
2. Para Wakil Dekan di lingkungan Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan yang telah memberikan dukungan dan motivasinya.
3. Kepala Sekolah SD IT dan guru – guru Bhaskara Garut yang telah memberikan izin untuk melakukan kegiatan ini.
4. Siswa dan siswi kelas atas SD IT Bhaskara yang telah melaksanakan Kegiatan Tes Kebugaran Jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. Prosrdue Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Astawa, I. N. T. T., & Sukerti, N. W. (2021). Pendidikan Karakter Dalam Membangun Mentalitas Disiplin Anak Didik. JAPAM (Jurnal Pendidikan Agama), 1(2), 160-168.
- Dermiansyah, D., Razali, R., & Ifwandi, I. (2018). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Tinggi Sd Negeri Lambaro Angan Aceh Besar. Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, 4(2).
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugarandan Kesehatan. Jakarta: AdiOffest.
- Lutan, Rusli. (2002). Menuju Sehat dan Bugar. Depdiknas.