



Tingkat Kebugaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh Peserta Didik di SD Negeri Gejayan Kabupaten Sleman

Refri Septyananda[✉], Agus Widodo Suropto

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Article History

Received : October 2022
Accepted : November 2023
Published : November 2023

Keywords

Physical fitness level, Body mass index

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh peserta didik di SD Negeri Gejayan Kabupaten Sleman. Desain penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey tes dan pengukuran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan menggunakan instrumen tes TKJI serta IMT yang terdiri dari lari jarak pendek 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk, loncat tegak, lari 600 meter, serta pengukuran tinggi badan, dan berat badan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif presentase menggunakan Microsoft Excel atau SPSS. Hasil analisis data diperoleh tingkat kebugaran jasmani peserta didik berada pada kategori “kurang sekali” sebanyak 0 peserta didik (0%), kategori “kurang” sebanyak 14 peserta didik (29%), kategori “sedang” sebanyak 30 peserta didik (60%), kategori “baik” sebanyak 4 peserta didik (8%), dan kategori “baik sekali” sebanyak 0 peserta didik (0%), sementara itu untuk IMT peserta didik berada pada kategori “kurus sekali” sebanyak 1 peserta didik (2%), kategori “kurus sedang” sebanyak 14 peserta didik (29%), kategori “normal” sebanyak 32 peserta didik (67%), kategori “gemuk sedang” sebanyak 0 peserta didik (0%), dan kategori “gemuk sekali” sebanyak 1 peserta didik (2%). Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini yaitu sebagian besar tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri Gejayan Kabupaten Sleman tahun ajaran 2021/2022 berkategori “baik”, sementara untuk indeks massa tubuh berkategori “normal”.

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness and body mass index of students at SD Negeri Gejayan, Sleman Regency. The design of this study uses quantitative descriptive research with test and measurement survey methods. The method used in this study was a survey method using the TKJI and BMI test instruments consisting of a 40-meter short-distance run, a bending elbow hanging test, a sitting baring test, upright jumping, a 600-meter run, as well as height and weight measurements. Data analysis techniques using descriptive analysis of percentages using Microsoft Excel or SPSS. The results of the data analysis obtained the level of physical fitness of students in the "less once" category of 0 students (0%), the "less" category of 14 students (29%), the "moderate" category of 30 students (60%), the "good" category of 4 students (8%), and the "very good" category of 0 students (0%), while for BMI students were in the "very thin" category of 1 student (2%), the "moderate skinny" category was 14 students (29%), the "normal" category was 32 students (67%), the "moderately fat" category was 0 students (0%), and the "fat once" category was 1 student (2%). The conclusion obtained from this study is that most of the physical fitness levels of upper-class students of SD Negeri Gejayan, Sleman Regency, for the 2021/2022 school year are categorized as "good", while for the body mass index, it is categorized as "normal".

How To Cite:

Septyananda, R., & Suropto, A. W. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh Peserta Didik di SD Negeri Gejayan Kabupaten Sleman. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4 (Edisi Khusus 1), 8-13.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melaksanakan aktivitas secara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani sangat berdampak pada kinerja seseorang karena apabila memiliki kebugaran yang rendah maka akibatnya tidak mampu untuk menjalankan aktivitas fisik yang relatif berat. Disadari atau tidak, kemampuan kebugaran jasmani merupakan aspek penting karena bersenyawa dalam tubuh dan untuk memelihara serta meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berolahraga secara teratur. Seseorang dapat dikatakan bugar apabila tidak memiliki lemak yang berlebih, mempunyai otot yang kuat, tulang dan sendi yang kokoh, dan pernapasan yang berdaya tahan tinggi (Yuliana & Sugiharto, 2019). Semakin sering seseorang berolahraga maka akan semakin terjaga pula kesehatan tubuhnya. Seorang individu yang sehat adalah sumber daya yang sangat diperlukan dalam menyelesaikan berbagai aktivitas atau kegiatan sehari-harinya dengan fisik yang baik, tanpa merasakan kelelahan yang berlebih setelah melaksanakan aktifitas tersebut serta mempunyai kemampuan fisik yang baik untuk menyelesaikan pekerjaan tambahan lainnya.

Kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah tak kalah penting, sehingga dalam pendidikan perlu diimbangi dengan pengembangan jasmani dan kesehatan yang dimasukkan ke dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) oleh (Aprianto & Nurwahyuni, 2021). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan proses pendidikan dengan memberikan pengalaman belajar peserta didik melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, ketrampilan berpikir, emosional, sosial, dan moral (Faqih & Hartati, 2018). Memiliki kemampuan kebugaran jasmani yang baik diharapkan akan menjadikan peserta didik dapat meningkatkan sumber daya manusia yang lebih baik pula serta menjadi manusia yang

unggul, melalui PJOK di bidang pendidikan diharapkan bisa mendorong perkembangan peserta didik salah satunya dalam aspek pemeliharaan kebugaran jasmani.

Kondisi pandemi *covid-19* seperti sekarang ini menimbulkan berbagai dampak yang luar biasa di semua bidang kehidupan manusia termasuk bidang pendidikan. Efeknya proses pembelajaran sementara dilaksanakan secara jarak jauh atau *online* sehingga mengakibatkan peserta didik memiliki banyak waktu luang di rumah, tetapi waktu luang tersebut lebih banyak digunakan untuk bermain *game* dan bermain internet. Kegiatan tersebut menghabiskan waktu secara percuma dan memiliki dampak yang tidak baik bagi tubuh karena tubuh tidak bergerak dengan jangka waktu yang relatif lama. Menurut penelitian (Setyo Kriswanto et al., 2019), menyatakan bahwa penggunaan *handphone* secara berlebihan dapat berpengaruh terhadap tingkat kesehatan dan sikap sosial masyarakat. Selain itu menurut (Afandi & Khoirin Nashiroh, 2020) penurunan hasil belajar dapat terjadi disebabkan oleh kecanduan bermain *smartphone*, hal tersebut dikarenakan ketika proses pembelajaran online dilaksanakan pada pagi hari peserta didik tidak konsentrasi penuh terhadap pembelajaran karena mereka bermain *handphone* hingga larut malam. Dampak lain selain terjadi penurunan hasil belajar yaitu dapat menurunkan kemampuan kebugaran dan naiknya berat badan.

Pada era sekarang, kemajuan teknologi mempunyai dampak positif dan dampak negatif. Semua peralatan secara otomatis sudah tersedia sehingga memudahkan kehidupan, hal tersebut harus diimbangi dengan kesadaran akan menjaga kesegaran jasmani karena kebanyakan peserta didik larut dan tenggelam dalam kesibukannya dengan melibatkan beberapa teknologi yang ada, misalnya pemakaian internet, bermain *game online*, ketergantungan terhadap pemakaian kendaraan bermotor, dan lain sebagainya yang mengakibatkan penurunan aktivitas fisik dapat menurunkan kemampuan kebugaran dan naiknya berat badan (Anam et al., 2016)

Indeks Massa Tubuh merupakan penilaian status gizi dengan melakukan perbandingan berat

badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat. Cara menghitungnya adalah $IMT = \text{berat badani (kg)} : \text{tinggi badani (m}^2\text{)}$. Indeks massa tubuh (BMI) adalah parameter yang didefinisikan oleh WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) sebagai rasio berat badan terhadap tinggi badan kuadrat. BMI ditentukan dengan mengukur berat dan tinggi badan secara terpisah, membagi nilai berat dan tinggi badan untuk mendapatkan nilai BMI dalam kg m^2 (Situmorang, 2015). Pengukuran tersebut hanya bisa digunakan pada usia dewasa dan tidak akurat apabila digunakan untuk mengukur status gizi anak.

Pada usia anak-anak perubahan tinggi badan dan berat badan berubah dengan sangat cepat, untuk mengukur status gizi anak ada beberapa indikator yang perlu diperhatikan, yaitu: jenis kelamin, usia, berat badan, panjang badan, dan lingkaran kepala (Pradana, 2014). Indikator usia, berat badan, dan tinggi badan nantinya perlu dimasukkan ke dalam grafik pertumbuhan anak (GPA). Faktor yang menyebabkan status gizi dan kesehatan pada anak kurang baik salah satunya adalah konsumsi makanan dan tingkat aktivitas fisik, terlebih dengan pandemi *covid-19* yang menyebabkan aktivitas fisik yang terjadi diluar rumah menurun, hal tersebut dilakukan guna mencegah penyebaran *covid-19* sesuai anjuran *World Health Organization (WHO)* dengan mencuci tangan, tidak melaksanakan pertemuan atau perkumpulan, menjaga jarak sesuai aturan yang berlaku, dan memakai masker.

Peningkatan nilai IMT yang menimbulkan kegemukan atau obesitas sangat berkaitan dengan aktivitas fisik yang dilakukan dan pola makan. Makanan cepat saji yang lebih mudah ditemukan dimanapun juga menjadi pemicu buruknya gizi dan kesehatan. Aktivitas fisik pada anak-anak selama pandemi *covid-19* menurun di sebagian besar negara. Secara umum rata-rata waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik menurun drastis dari 540 menit/minggu atau 9 jam (sebelum pandemi) menjadi 105 menit/minggu (selama pandemi) yang artinya mengalami penurunan rata-rata 435 menit (Xiang et al., 2020), hal tersebut mengakibatkan

kenaikan berat badan dan penurunan kesehatan mental. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskeddas, 2013) di Indonesia anak sekolah dasar usia 5-12 tahun menyatakan bahwa sebanyak 11,2% berada pada kategori kurus, 30,7% normal, dan 18,8% kegemukan/obesitas. Melalui data tersebut dapat disimpulkan bahwa status gizi pada anak usia sekolah dasar membutuhkan perhatian khusus.

Pembelajaran secara *online* dilaksanakan di semua jenjang pendidikan tak terkecuali di SD Negeri Gejayan. SD Negeri Gejayan merupakan salah satu sekolah dasar yang berada di wilayah Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. Namun pada tanggal 11 Januari 2022, dilakukan uji coba pembelajaran tatap muka secara bertahap hingga pada akhirnya kembali lagi seperti semula. Berdasarkan penuturan guru PJOK di sekolah tersebut, peralihan pembelajaran daring menuju pembelajaran luring pada mata pelajaran PJOK terdapat berbagai kendala antara lain, terlihat 30% peserta didik memiliki IMT yang tidak normal, 50% peserta didik sulit diatur dan kurang antusias untuk berolahraga secara aktif hal ini dapat dilihat ketika guru selesai menjelaskan dan ada sesi tanya jawab hanya satu atau dua siswa saja yang mau memaksimalkan kesempatan, serta 50% peserta didik memiliki tingkat kebugaran yang rendah terlihat ketika pembelajaran PJOK berlangsung mereka cepat kelelahan. Berdasarkan pemaparan di atas maka penelitian ini bermaksud untuk mendalami lebih lanjut mengenai "Tingkat Kebugaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh Peserta Didik di SD Negeri Gejayan".

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. (Budiwanto, 2012) menyatakan bahwa penelitian deskriptif bertujuan mendeskripsikan, memaparkan kejadian yang terjadi saat ini, menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang secara sistematis, akurat, dan faktual berdasarkan data-data tentang sifat-sifat atau faktor-faktor tertentu yang diteliti. Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk pemecahan masalah secara sistematis dan faktual mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat

populasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan Indeks *Massa* Tubuh peserta didik kelas atas SD Negeri Gejayan Tahun Ajaran 2021/2022. Pengambilan data yang digunakan menggunakan tes dan pengukuran.

Populasi dapat dimaknai sebagai seluruh kelompok orang (manusia), kejadian, atau hal-hal yang menarik perhatian peneliti di mana peneliti tersebut ingin melakukan investigasi terhadapnya dan menarik kesimpulan terhadapnya (Sekaran, U., & Bougie, 2017) Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas atas yaitu kelas IV, V, dan VI SD Negeri Gejayan Tahun Ajaran 2021/2022 dengan jumlah 48 peserta didik dan selanjutnya akan dijadikan sampel penelitian, sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi atau total sampling.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dan tes indeks massa tubuh dengan melaksanakan beberapa komponen tes antara lain, tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, lari 600 meter, tes tinggi badan, dan berat badan.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2017) Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015):

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P= Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F= Frekuensi

N= Jumlah Responden

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

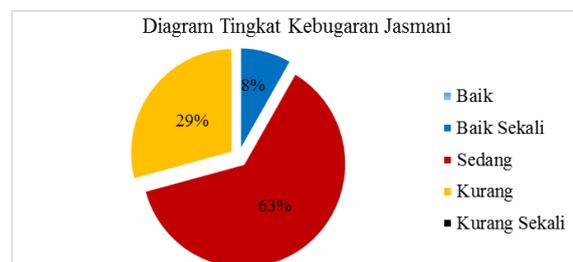
Data dalam penelitian ini berupa tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun yang terdiri atas 5 jenis tes yaitu: lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter. Selain itu ada tes pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk mengetahui indeks massa tubuh peserta didik kelas atas SD Negeri Gejayan Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2021/2022.

Data tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri Gejayan Kabupaten Sleman kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18 - 21	Baik	4	8%
3	14 - 17	Sedang	30	63%
4	10 - 13	Kurang	14	29%
5	5 - 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			48	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri Gejayan Kabupaten Sleman nampak pada gambar berikut:



Gambar 1. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data tingkat kebugaran jasmani Indonesia peserta didik kelas atas SD Negeri Gejayan Kabupaten Sleman berada pada kategori “kurang sekali” sebanyak 0 peserta didik (0%), berada pada kategori “kurang” sebanyak 14

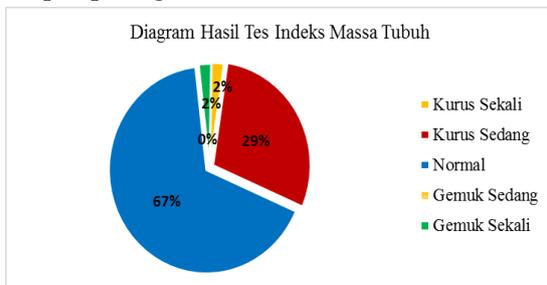
peserta didik (29%), berada pada kategori “sedang” sebanyak 30 peserta didik (60%), berada pada kategori “baik” sebanyak 4 peserta didik (8%), dan berada pada kategori “baik sekali” sebanyak 0 peserta didik (0%).

Data tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri Gejayan Kabupaten Sleman kemudian diklasifikasikan hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Hasil Data Indeks Massa Tubuh

No	Klasifikasi	IMT	Frekuensi	Persentase
1	Kurus	Sekali <17,0	1	2%
		Sedang 17,0 – 18,4	14	29%
2	Normal	18,5 – 25,0	32	67%
3	Gemuk	Sedang 25,1 – 27,0	0	0%
		Sekali >27,0	1	2%
Jumlah			48	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes indeks *massa* tubuh peserta didik kelas atas SD Negeri Gejayan Kabupaten Sleman tampak pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Hasil Tes Indeks Massa Tubuh

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data tingkat indeks massa tubuh peserta didik kelas atas SD Negeri Gejayan Kabupaten Sleman berada pada kategori “kurus berat” sebanyak 1 peserta didik (2%), berada pada kategori “kurus ringan” sebanyak 14 peserta didik (29%), berada pada kategori “normal” sebanyak 32 peserta didik (67%), berada pada kategori “gemuk ringan” sebanyak 0 peserta didik (0%), dan berada pada

kategori “gemuk berat” sebanyak 1 peserta didik (2%).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang sudah dilakukan diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri Gejayan Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2021/2022 berada pada kategori “kurang sekali” sebanyak 0 peserta didik (0%), kategori “kurang” sebanyak 14 peserta didik (29%), kategori “sedang” sebanyak 30 peserta didik (60%), kategori “baik” sebanyak 4 peserta didik (8%), dan kategori “baik sekali” sebanyak 0 peserta didik (0%), sementara itu untuk indeks massa tubuh menunjukkan bahwa data tingkat indeks massa tubuh peserta didik kelas atas SD Negeri Gejayan Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2021/2022 berada pada kategori “kurus sekali” sebanyak 1 peserta didik (2%), berada pada kategori “kurus sedang” sebanyak 14 peserta didik (29%), berada pada kategori “normal” sebanyak 32 peserta didik (67%), berada pada kategori “gemuk sedang” sebanyak 0 peserta didik (0%), dan berada pada kategori “gemuk sekali” sebanyak 1 peserta didik (2%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri Gejayan Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2021/2022 berkategori “baik”, sementara untuk indeks massa tubuh berkategori “normal”.

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu sebagai berikut: 1.) Bagi guru hendaknya memperhatikan tingkat kebugaran dan indeks massa tubuh peserta didik serta turut berperan dalam mencapai tingkat kebugaran dan imt dengan kategori baik atau normal. 2.) Bagi peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang, agar lebih giat dalam berolahraga untuk memperbaiki tingkat kebugarannya. 3.) Bagi sekolah diharapkan mendukung segala aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik yang dapat memunjang untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya dengan cara melengkapi sarana dan prasarana yang dibutuhkan. 4. Bagi orang tua diharapkan turut berperan serta dalam menjaga

indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani anaknya ketika berada di rumah.

REFERENSI

- Afandi, M., & Khoirin Nashiroh, P. (2020). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI MIPA SMAN 10 Semarang. *Jurnal Pendidikan*, 8(1), 43–51. <https://unimuda.e-journal.id/jurnalpendidikan/article/view/360>
- Anam, M., Mexitalia, M., Widjanarko, B., Pramono, A., Susanto, H., & Subagio, H. W. (2016). Pengaruh Intervensi Diet dan Olah Raga Terhadap Indeks Massa Tubuh, Lemak Tubuh, dan Kesegaran Jasmani pada Anak Obesitas. *Sari Pediatri*, 12(1), 36.
- Aprianto, D. P., & Nurwahyuni, A. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Kementerian Kesehatan. *Jurnal Kesejahteraan Masyarakat*, 9(2), 49–57.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Univeristas Negeri Malang (Um Press).
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Faqih, A., & Hartati, S. C. Y. (2018). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05, 385–390.
- Pradana, A. (2014). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Nilai Lemak Viseral. *Urnal Media Medika Muda. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.*, 4(2), 7–9.
- Riskedas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Ri.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2017). *Metode Penelitian: Pendekatan Pengembangan- Keahlian* (Edisi 6, Buku 2) Jakarta Selatan: Salemba Empat.
- Setyo Kriswanto, E., Prasetyawati Tri P.S., I., Meikahani, R., & Suhajana, F. (2019). Smartphone: Social Attitude And Healthy Lifestyle. *Advances In Social Science, Education And Humanities Research*, 278 (Yishpress), 21–25. <https://doi.org/10.2991/Yishpress-Cois-18.2018.6>
- Situmorang, M. (2015). Penentuan Indeks Massa Tubuh (Imt) Melalui Pengukuran Berat Dan Tinggi Badan Berbasis Mikrokontroler At89s51 Dan Pc. *Jurnal Teori Dan Aplikasi Fisika*, 3(2), 6–9.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Cv Rajawali.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2020). Progress In Cardiovascular Diseases. *Progress In Cardiovascular Diseases*, 63(4), 531–532. <https://doi.org/10.1016/J.Pcad.2020.04.013>
- Yuliana, A., & Sugiharto. (2019). Survei Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Ssb Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 5(2), 6–10.