
Hubungan Kebugaran Jasmani dengan *Physical Activity* pada Siswa SDN 4 Ngunut Kabupaten Tulungagung

Wisnu Setya Nugraha^{1✉}, Reo Prasetyo Herpandika², M. Anis Zawawi³

^{1,2,3} Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Email: wisnusetya@icloud.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik

Keywords:

Physical Fitness, Physical Activity

Abstrak

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan deskriptif prosentase. Subjek penelitian ini terdiri siswa kelas tinggi SDN 4 Ngunut Kabupaten Tulungagung sebanyak 30 siswa yang diambil melalui teknik *random sampling*. Hasil kebugaran jasmani menunjukkan frekuensi kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan presentasi 0%, kategori kurang dengan jumlah siswa 10 dengan presentase 33%, kategori cukup berjumlah 17 siswa dengan presentase 57%, kategori baik berjumlah 3 siswa dengan presentase 10%, sedangkan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan kategori 0%. Sedangkan hasil aktivitas fisik menunjukkan frekuensi kurang 15 siswa dengan presentase 50%, sedangkan 15 siswa dengan presentase 50% tergolong kategori baik. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dan aktivitas fisik ditinjau dari kategori kebugaran jasmani yaitu pada kategori cukup sedangkan prosentase aktivitas fisik tidak ada yang lebih dominan dari keseluruhan sampel. Oleh karena itu, siswa dianjurkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani agar prosentase nilai pada aktivitas fisik menjadi lebih meningkat.

Abstract

The aim of this research is to determine the relationship between physical fitness and physical activity. The method used is a quantitative approach with descriptive percentages. The subjects of this research consisted of 30 high class students at SDN 4 Ngunut, Tulungagung Regency, taken using random sampling techniques. The physical fitness results showed a very poor frequency of 0 students with a presentation of 0%, the poor category had 10 students with a percentage of 33%, the sufficient category had 17 students with a percentage of 57%, the good category had 3 students with a percentage of 10%, while the good category had 10%. totaling 0 students in the 0% category. Meanwhile, the results of physical activity showed a frequency of less than 15 students with a percentage of 50%, while 15 students with a percentage of 50% were in the good category. Based on the research results, it can be concluded that there is a relationship between physical fitness and physical activity in terms of the physical fitness category, namely in the sufficient category, while the percentage of physical activity is not more dominant in the entire sample. Therefore, students are encouraged to improve their physical fitness so that the percentage of physical activity scores can increase

✉ Alamat korespondensi:
Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia
E-mail: wisnusetva@icloud.com

PENDAHULUAN

Pendidikan secara umum hendaknya memperhatikan secara global tentang kebutuhan siswa dan mampu memberikan pemecahan masalah yang timbul dari berbagai aspek kehidupan. Hal ini mendukung aktivitas belajar siswa menjadi fokus utama baik pemerintah maupun guru sebagai pengajar. Salah satu kebutuhan siswa dalam menunjang aktivitas akademik adalah kesegaran jasmani (Abduh et al., 2020), misalnya menjadikan kegiatan *outbound* sebagai metode pembelajaran dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa (Humaedi et al., 2019).

Manfaat dari olahraga diharapkan mampu bekerja dengan produktif, kebal terhadap penyakit, semangat dalam proses belajar, serta dapat berprestasi secara lebih optimal karena didukung oleh fisik yang prima. Melalui kegiatan fisik yang terarah dan dilakukan dengan kontinyu maka akan menghasilkan dampak kesegaran jasmani dan kesehatan (Singh & Bhatti, 2020).

Kesegaran jasmani merupakan hasil kerja dari fungsi sistem tubuh yang mewujudkan peningkatan kualitas kehidupan dalam setiap aktivitas yang melibatkan fisik. Aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan dengan intens, maka akan berbanding lurus dengan tingkat kesegaran jasmaninya (Alamsyah et al., 2017; Irhas & Anna, 2014). Jika tubuh telah memiliki kemampuan untuk memaksimalkan konsumsi oksigen serta mampu memenuhi nutrisi atau gizi yang baik maka akan berdampak signifikan terhadap kesegaran jasmaninya (Azmi & Razak, 2020; Sepriadi et al., 2017).

Aktivitas fisik mengacu pada setiap bagian tubuh yang melakukan gerakan dengan peningkatan penggunaan energi dari istirahat atau tidur. Pola aktivitas fisik berkisar dari setelah bangun tidur hingga sebelum tidur yang melibatkan penggunaan tingkat energi yang berbeda melakukan gerakan-gerakan saat bekerja atau santai. Pola aktivitas fisik yang buruk sepanjang tahun dapat menyebabkan berbagai penyakit yang dapat merugikan kesejahteraan dan kesehatan individu.

Menurut (Kemenkes RI, 2019) aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori. Aktivitas fisik yang teratur dan benar sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan

mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Sedangkan menurut Erwinanto, (2017) Aktivitas fisik sendiri tergolong menjadi 3 kategori yaitu yang pertama aktivitas fisik rendah seperti, berjalan kaki, berdandan, mengikuti perkuliahan di kelas, menonton TV, bermain game, nongkrong sama teman, tidur, kemudian yang kedua aktivitas fisik sedang seperti, berlari kecil, berenang, bersepeda, jalan cepat, dan yang ketiga aktivitas fisik berat seperti, berlari, bermain sepak bola, aerobik, outbound.

Aktivitas fisik yang terstruktur dapat meningkatkan aliran darah ke otak sehingga sehingga nutrisi dan oksigen dapat tersalurkan dengan baik (Houdebine et al., 2017). Kurangnya oksigen pada otak mengakibatkan disorientasi, kelelahan, gangguan konsentrasi, bingung, dan masalah pada daya ingat. Aktivitas fisik yang baik mengakibatkan tak mencapai kondisi homeostasis, keseimbangan nutrisi dan zat-zat kimia otak yang memungkinkan otak siap melakukan proses analisis dan belajar (Stern et al., 2019).

METODE

Metode dan Desain

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, karena penelitian ini disajikan dengan menggunakan angka-angka. Hal ini sesuai dengan pendapat (Arikunto, 2016) yang mengemukakan penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya.

Partisipan

Menurut Arikunto (2010) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 30 siswa kelas tinggi SDN 4 Ngunut Kabupaten Tulungagung. Dengan Teknik pengambilan sampel yaitu *random sampling* yang mana setiap siswa memiliki peluang yang sama.

Instrumen

Dalam penelitian ini ada beberapa instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat

kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C).

Analisis Data

Dalam sebuah penelitian perlu dilakukan analisis data untuk dapat menjawab hipotesa yang sudah diajukan dalam bentuk rumusan masalah. Analisis data menurut Sugiono (2011) merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis

responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti.

Analisis data dilakukan secara deskriptif meliputi rerata tingkat kebugaran, dan meliputi rerata Aktivitas fisik. Hasil analisis ditampilkan dalam tabel, diagram dan kategori.

HASIL

Data hasil penelitian tentang kebugaran jasmani dan aktivitas fisik dapat disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Indek Masa Tubuh Siswa SDN 4 Ngunut Kabupaten Tulungagung

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)	Frekuensi	Presentase (%)
Gizi Kurang	-3SD sd <- 2 SD	10	33 %
Gizi Baik	-2SD sd + 1 SD	18	60 %
Gizi Lebih	+ 1 SD sd +2 SD	2	7 %
Obesitas	> + 2 SD	0	0 %
	TOTAL	30	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa kategori status gizi paling besar ada pada status gizi baik yaitu dengan prosentase 60%, sedangkan gizi

kurang mencapai 33%, dan gizi lebih mencapai 7%.

Tabel 2. Capaian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Siswa SDN 4 Ngunut Kabupaten Tulungagung

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang Sekali	0	0 %
Kurang	10	33 %
Cukup	17	57 %
Baik	3	10 %
Baik Sekali	0	0 %
TOTAL	30	100%

Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada tabel 2 di atas menunjukkan frekuensi kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan presentasi 0%, kategori kurang dengan jumlah siswa 10

dengan presentase 33%, kategori cukup berjumlah 17 siswa dengan presentase 57%, kategori baik berjumlah 3 siswa dengan presentase 10%, sedangkan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan kategori 0%.

Tabel 3. Hasil Rekapitulasi Kuesioner Aktivitas Fisik SDN 4 Ngunut Kabupaten Tulungagung

Indek Aktivitas Fisik	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
> Median	Baik	15	50 %
≤ Median	Kurang	15	50 %
TOTAL		30	100%

Hasil dari kuesioner aktifitas fisik ditinjau melalui indeks aktifitas fisik pada tabel di atas menunjukkan frekuensi kurang

15 siswa dengan presentase 50%, sedangkan 15 siswa dengan presentase 50% tergolong kategori baik.

PEMBAHASAN

Dari hasil data statistik yang diperoleh dapat diketahui bahwa SDN 4 Ngunut Kabupaten Tulungagung terkait Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan frekuensi status gizi kurang dengan 10 siswa dengan presentase sebesar 33%, kategori terbanyak pada kategori gizi baik berjumlah 18 siswa dengan presentase sebesar 60%, gizi lebih berjumlah 2 siswa dengan presentase 7%, Sedangkan obesitas berjumlah 0 siswa dengan presentase sebesar 0%. Sehingga status gizi SDN 4 Ngunut Kabupaten Tulungagung dikatakan masuk dalam kategori gizi baik dengan presentase 60%. Menurut Ramadhanti (2020) ada beberapa macam faktor yang menimbulkan masalah gizi yang berdampak pada status gizi antara lain, jenis kelamin, usia, kondisi fisiologis, dan kebiasaan makan. Disambung dengan pendapat (Pahlevi, 2012) perbaikan gizi pada semua kurun masa dalam kandungan, lahir, usia anak sekolah, remaja, dewasa hingga usia lanjut.

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa status gizi baik adalah merupakan aspek untuk mencapai sehat yang optimal. Akan banyaknya macam penyakit gangguan gizi seperti gizi buruk, kurangnya asupan makanan dan vitamin yang kurang untuk menunjang gizi yang cukup. Hal tersebut seringkali ditemukan di berbagai wilayah di Indonesia. Maka bisa disimpulkan akibat dari rendahnya status gizi akan berpengaruh terhadap kualitas SDM.

Berdasarkan data hasil 4 item tes TKPN menunjukan bahwa frekuensi kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan presentasi 0%, kategori kurang dengan jumlah siswa 10 dengan presentase 33%, kategori cukup berjumlah 17 siswa dengan presentase 57%, kategori baik berjumlah 3 siswa dengan presentase 10%, sedangkan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan kategori 0%. Sehingga tingkat kebugaran SDN 4 Ngunut Kabupaten Tulungagung dikatakan diambang cukup dengan presentase sebesar 57%. 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 bagu 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 intern dan ekstern meliputi keluarga, sekolah dan lingkup masyarakat.

Hasil dari kuesioner aktifitas fisik menunjukkan frekuensi kurang 15 siswa dengan presentase 50%, sedangkan 15 siswa dengan presentase 50% tergolong kategori baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang setiap harinya. Hasil di atas diartikan bahwa 50% siswa mempunyai aktivitas yang kurang atau rendah dan 50% siswa mempunyai aktivitas fisik baik. Siswa SD seharusnya merupakan siswa yang aktif dalam aktivitas, dengan demikian keaktifan siswa di sekolah maupun di luar sekolah, secara tidak langsung dapat meningkatkan kebugaran fisik, yang mana seiring dengan meningkatnya kebugaran fisik maka kebugaran jasmaninya akan meningkat. Tingginya aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Agar mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa misalnya dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin.

Aktivitas fisik tidak hanya dilakukan di sekolah saja tetapi juga aktifitas yang dilakukan sehari-hari. Guru pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani siswa, dengan cara memberikan pembelajaran kebugaran jasmani dan juga memberikan latihan-latihan kebugaran jasmani bagi siswa, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional.

Asupan gizi yang baik akan menjaga stabilitas tubuh, sehingga kebugaran jasmaninya akan tetap terjaga dengan baik, kecukupan energinya pun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan fit. Seseorang yang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh, akan sangat berpengaruh terhadap kualitas dalam melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan pembahasan di atas artinya tingkat kebugaran pada anak sangat berkorelasi positif dengan aktifitas fisik. Hal

ini bisa dilihat pada hasil tingkat kebugaran yaitu dominan pada kategori cukup dan tingkat tingkatakaktifitas berbanding lurus yaitu 50% kategori baik dan 50% kategori kurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, diperoleh kesimpulan bahwa dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) berada pada kategori gizi baik sebesar 60% akan tetapi tidak ditunjang dengan kebugaran jasmani yang memiliki kategori cukup dengan nilai proporsi 2,2. Dengan hasil tersebut dapat diketahui terdapat hubungan antara kebugaran dan aktifitas fisik ditinjau dari hasil kuesioner dengan nilai indeks aktifitas fisik 50% kategori baik dan 50% kategori kurang.

REFERENSI

- Abduh, I., Humaedi, & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75–82.
- Alamsyah, D. A. N., Hestiningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA REMAJA SISWA KELAS XI SMK NEGERI 11 SEMARANG. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 5(3), 77–86.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Azmi, K. N. E. M., & Razak, M. R. A. (2020). Physical Fitness Based on Health and Its Relation to Body Mass Index (BMI) among FELDA Pupils in the Region of Kuantan , Pahang. *International Journal of Advanced Research in Education and Society*, 2(1), 94–99.
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas x tahun ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Houdebine, L., Gallelli, C. A., Rastelli, M., Sampathkumar, N. K., & Grenier, J. (2017). Effect of physical exercise on brain and lipid metabolism in mouse models of multiple sclerosis. *Chemistry and Physics of Lipids*, 207, 127–134.
- Humaedi, Iskandar, H., & Abduh, I. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Outbound pada Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 9(2), 117–122.
- Irhas, A., & Anna, N. (2014). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar (Studi Pada Siswa Kelas Ivb Dan V Mi Al Hikmah Gempol Manis). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2).
- Kemenkes RI. (2019). *Apa definisi Aktivitas fisik? Direktorat P2PTM*.
- Pahlevi, A. E. (2012). Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Kemas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 122–126.
<http://journal.unnes.ac.id/index.php/kemas>
- 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.
- Ramadhanti, A. A. (2020). Status Gizi dan Kelelahan terhadap Produktivitas Kerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 213–218.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.251>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24–34.
- Stern, Y., MacKay-Brandt, A., Lee, S., McKinley, P., McIntyre, K., Razlighi, Q., & Sloan, R. P. (2019). Effect of aerobic exercise on cognition in younger adults: A randomized clinical trial. *Neurology*, 92(9), e905–e916.
- Sugiono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Afabeta.