Vol 6 No 2 Tahun 2025

SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga

http:// jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index

Pengaruh Program Aktivitas Fisik dengan Pendekatan Pola Bermain terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

Ilmul Ma'arif[1]✉, Risfandi Setyawan[1]

[1]Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*
Email: ma87arif@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:
Aktivitas Fisik; Kebugaran Jasmani; Siswa

Keywords:
Physical Activity; Physical Fitness; Students

Abstrak

Tujuan penelitian ini ingin melihat hasil dari program aktivitas fisik dengan pendekatan pola terhadap kebugaran jasmani, metode jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel kelas atas dengan usia 10 – 12 tahun siswa sekolah dasar negeri ardirejo dengan jumlah 81 siswa, pengumpulan data dengan TKJI usia 10 – 12 tahun, analisis data dengan statistik deskriptif, nilai tes dan norma Tes (TKJI) dan uji hipotesis dengan uji beda dengan (paired t-test). Hasil untuk hasil *pretest* diperoleh kategori kurang dengan 32 siswa (39,51%) dan untuk *posttest* kategori sedang 42 siswa (51,85) sedangkan untuk uji hipotesis diperoleh hasil nilai sig 0,00 < 0,05, sehingga bisa di tarik kesimpulan bahwa ada pengaruh program aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa.

Abstract

The purpose of this study was to see the results of a physical activity programme with a pattern approach to physical fitness, the method of experimental research type with a quantitative approach and research design One Group Pretest-Posttest Design. Samples of upper grades with ages 10-12 years of ardirejo public elementary school students with a total of 81 students, data collection with TKJI ages 10-12 years, data analysis with descriptive statistics, test scores and test norms (TKJI) and hypothesis testing with paired t-test. The results for the pre test results were obtained in the less category with 32 students (39.51%) and for the post test (moderate category 42 students (51.85) while for hypothesis testing the results obtained a sig value of 0.00 <0.05, so it can be concluded that there is an effect of physical activity programmes on students' physical fitness.

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:
Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan suatu perilaku seseorang dalam beraktivitas sehari – hari yang berkaitan dengan kesehatan dimana ketika melakukan aktivitas secara aktif akan memberi hal positif terhadap kesehatan, oleh karena itu seseorang dengan kondisi sehat itu penting aktivitas dalam kehidupan. Pada siswa sekolah

dasar adanya suatu perubahan pada perkembangan anak, (Adi et al., 2020). Sejak usia sekolah dengan melakukan aktivitas fisik untuk tujuan peningkatan kemampuan bakat anak dan kebugaran dan kesehatan, (Khomaeny et al., 2020). Dengan berolahraga akan bisa bantu seseorang menjadi lebih siap secara fisik dan mental, perlu di pahami bahwa literasi fisik dan kesehatan akan meningkatkan kesehatan, (Zhang et al., 2021). Siswa melakukan aktivitas olahraga diyakini akan memberi ada peningkatan pada kemampuan akademik, (Ananda et al., 2023).

Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan dengan menggunakan otot – otot rangka untuk mengeluarkan energi dan gerakan tersebut memiliki kategori ringan, sedang dan berat, (Nurhadi & Fatahillah, 2020). Kemampuan fisik punya kontribusi pada setiap kegiatan seseorang dengan menjaga komponen dengan baik melakukan aktivitas fisik secara rutin di sesuaikan intensitas yang diperlukan oleh tubuh, pada masa usia siswa sekolah dasar muncul perbedaan pada setiap individu dalam berbagai aspek yang melibatkan fisik yang teratur sangat penting bagi anak – anak, (Oja & Piksööt, 2022). Aktivitas fisik penting bagi manusia dan perlu pemahaman bahwa bagaimana siswa di sekolah itu dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, hal tersebut menjadi penting untuk dapat menunjang proses pembelajaran di sekolah. Ketika tingkat kebugaran siswa rendah akan memberi resiko adanya peningkatan terhadap kondisi siswa yang menjadi obesitas, (Kolb et al., 2021).

Kebugaran jasmani sebagai suatu kemampuan seseorang untuk dapat pertahankan kondisi secara efektif dan konsisten tanpa merasa kelelahan secara signifikan dan masih bisa melakukan aktivitas lain, pada pembelajaran PJOK di sekolah sebagai suatu proses yang mencakup aktivitas fisik yang bisa memberi dampak pada peningkatan kualitas fisik, mental dan emosional.

Program tersebut akan memberi capaian yang sistematis dengan siswa melakukan aktivitas fisik yang rutin di sekolah dan di rumah dengan dampak positif terhadap kebugaran jasmani siswa, menurut penelitian Rohmah & Muhammad, (2021) menjelaskan bahwa ketika siswa melakukan kegiatan fisik lebih akan mendapatkan kebugaran jasmani yang lebih baik. Oleh karena itu kebugaran siswa sangat penting untuk menunjang hasil aktivitas yang harus dijaga dan dituntut untuk mengatur pola aktivitas gerak supaya nantinya menjadi maksimal dalam beraktivitas sehari – hari. Permasalahan ini muncul ketika siswa masih belum paham terkait peran pentingnya kebugaran jasmani dalam pembelajaran iu terlihat siswa masih merasa kelelahan saat mengikuti materi pembelajaran. Dalam hal ini tujuannya supaya memahami bahwa program aktivitas fisik ini memberi pengaruh terhadap kebugaran.

METODE

Metode dan Desain

Jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui sebab akibat antara variabel – variabel, dengan menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design.*

Partisipan

Populasi penelitian siswa kelas atas dengan rentan usia 10 – 12 tahun di SDN Ardirejo dengan jumlah 81 siswa, penentuan sampel *purposive sampling* dimana disesuaikan dengan berdasarkan karakteristik dan kriteria kelas atas.

Instrumen

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun, meliputi 5 butir tes yaitu Lari 40 Meter, Gantung Siku Tekuk, Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 30 Detik, loncat tegak (*vertical jump*), lari 600 meter.

Prosedur

Prosedur dapat dijelaskan bahwa dilakukan tes awal (*pretest*), perlakuan dengan menerapkan program aktivitas fisik dan selanjutnya tes akhir (*posttest*)

Analisis Data

Teknik analisis data dengan perhitungan statistik deskriptif, dan juga tabel nilai tes dan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), sedangkan untuk pengujian hipotesis dengan uji beda dengan (*paired t-test*).

HASIL

Hasil ini berdasarkan perhitungan disesuaikan nilai dan norma kebugaran jasmani siswa usia 10 – 12 tahun sebelum dan sesudah perlakukan di dapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil tes kebugaran *pre test*

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %

3	Sedang	29	35, 80 %
4	Kurang	32	39,51 %
5	Kurang sekali	20	24,69 %
Jumlah		81	100 %

Berdasarkan perhitungan di atas menjelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa pada *pretest* kategori kurang 32 siswa (39,51 %).

Tabel 2. Hasil tes kebugaran *posttest*

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	42	51,85 %
4	Kurang	32	39,51 %
5	Kurang sekali	7	8,64 %
Jumlah		81	100 %

Berdasarkan perhitungan di atas menjelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa pada *posttest* kategori sedang 42 siswa (51,85 %).

Tabel 3. Hasil uji Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
pretest	81	8.00	16.00	11.8889	2.39792
posttest	81	8.00	16.00	13.0123	2.13010
Valid N (listwise)	81				

Berdasarkan hasil di atas dapat dipahami bahwa uji deskriptif untuk *pretest* nilai min 8, max 16, mean 11,88, SD 2,39, sedangkan untuk nilai *posttest* min 8, max 16, mean 13,01, SD 2,13,

Tabel 4. Uji Paired Samples Test

		Paired Differences					t	Df	Sig. (2.Tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval Of Yhe Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Post_Test Pre_Test	1.12346	2.35257	.26140	.60326	1.64365	4.298	80	000

Hasil tabel 4 di atas menjelaskan bahwa hasil sig menunjukkan nilai sig 0,00 < 0,05, sehingga bisa dikatakan bahwa ada pengaruh program aktivitas fisik dengan pendekatan pola terhadap kebugaran jasmani

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data penelitian bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa pada data *pretest* kategori kurang dengan 32 siswa (39,51 %), untuk hasil *posttest* kategori sedang 42 siswa (51,85 %), hasil perhitungan uji *Paired Samples Test* pada nilaia sig 0,00 < 0,05, sehingga dalam hal ini perlu adanya sebuah strategi yang efektif dan efisien pada pembelajaran PJOK di sekolah yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dengan memberi sebuah kegiatan aktivitas fisik, untuk itu program ini untuk pelaksanaannya sesuai kebutuhan untuk promosi kegiatan fisik untuk kebugaran dan yang bisa memberi manfaat bagi konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran dengan jangka waktu lama, (Hermawan et al., 2022),

Dalam kehidupan sehari – hari dalam pembelajaran kebugaran siswa sangat penting karena memberi dampak positif terhadap prestasi di sekolah dan luar sekolah, (Sari, 2020). Sehingga kemampuan dalam konsumsi oksigen secara maksimal yang berkaitan dengan kebugaran jasmani siswa sebagai bentuk ketahanan, Yunitasari et al., (2019). Secara rutin melakukan aktivitas fisik dengan jangka waktu lama dengan tujuan untuk peningkatan kemampuan tubuh dan kerja otot yang maksimal, pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran memberi dampak pada kondisi tubuh tidak merasa lelah dalam melaksanakan kegiatan sehari – hari, (Samudera et al., 2024). Aktivitas Fisik sebagai kegiatan yang dilakukan dengan meningkatkan pengeluaran energi, (Wicaksono, 2020).

Dengan adanya interaksi antar guru dan siswa dalam setiap pembelajaran dengan memberikan sebuah aktivitas fisik akan meningkatkan pencapaian belajar yang maksimal, (Riyanto, 2020).

Kondisi kebugaran yang baik diperlukan untuk menopang aktivitas sehari – hari, ketika kondisi kebugaran baik akan dapat melakukan aktivitas dengan waktu lama, (Saputra et al., 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dismpulkan bahwa aktivitas fisik dengan pendekatan pola bermain berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa dengan melihat hasil nilai signifikan.

REFERENSI

Adi, B. S., Sudaryanti, S., & Muthmainah, M. (2020). Implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran anak usia dini sebagai pembentuk karakter bangsa. *Jurnal Pendidikan Anak*, *9*(1), 33–39. https://doi.org/10.21831/jpa.v9i1.31375

Ananda, D., Rosmawati Rosmawati, Syamsuar Syamsuar, & Amra, F. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, *6*(1), 89–91.

Hermawan, I., Ramadhana Sonjaya, A., & Sultan Raswan, M. (2022). Hjse 1 (2) (2022) Holistic Journal of Sport Education. *Holistic Journal of Sport Education*, *1*(2), 52–59.

Khomaeny, E. F. F., Ulfah, M., & Hamzah, N. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Lingkungan Alamiah Bagi Daya Tahan Tubuh Anak Usia Dini. *AWLADY : Jurnal Pendidikan Anak*, *6*(2), 234. https://doi.org/10.24235/awlady.v6i2.6206

Kolb, S., Burchartz, A., Oriwol, D., Schmidt, S. C. E., Woll, A., & Niessner, C. (2021). Indicators to assess physical health of children and adolescents in activity research—A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(20), 1–13. https://doi.org/10.3390/ijerph182010711

Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, *1*(5), 294–299.

Oja, L., & Piksööt, J. (2022). Physical Activity and Sports Participation among Adolescents: Associations with Sports-Related Knowledge and Attitudes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(10). https://doi.org/10.3390/ijerph19106235

Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Jpoe*, *2*(1), 117–126. https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31

Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, *09*(01), 511–519.

Samudera, F. D. B., Wahjuni, E. S., & Hidayat, T. (2024). Dampak Status Gizi, Pola Hidup Sehat dan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar Pasar Ikan Sidoarjo. *Edulnovasi: Journal of Basic Educational Studies*, *4*(1), 774–790.

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. https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.546

Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Saintika*, *5*(2), 133–138. https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149

Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, *8*(1), 10–15.

Yunitasari, A. R., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2019). Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar
<i>[Nutritient Intake, Physical Activity, Nutrition Knowledge, Nutritional Status, and Physical Fitness of Elementary School Sport Teacher]</. *Media Gizi Indonesia*, *14*(2), 197. https://doi.org/10.20473/mgi.v14i2.197-206

Zhang, F., Or, P. P. L., & Chung, J. W. Y. (2021). How different health literacy dimensions influences health and well-being among men and women: The mediating role of health behaviours.

Health Expectations, *24*(2), 617–627. https://doi.org/10.1111/hex.13208