



## Kebugaran jasmani ditinjau dari karakteristik jenis kelamin dan indeks masa tubuh

Kahfi Hidayah<sup>1</sup>, Eko Sudarmanto<sup>2</sup>, Gatot Jariono<sup>3</sup>, Nurhidayat<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jalan Ahmad Yani Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia.,  
Email: A810190080@student.ums.ac.id

Received: April 2023. Accepted: Juli 2023. Published: Agustus 2023

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 3 Kalikotes Usia 10-12 tahun ditinjau dari karakteristik jenis kelamin dan indeks massa tubuh. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan rentang usia 10-12 tahun. Pengumpulan data penelitian menggunakan prosedur Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Teknik analisis data dilakukan dalam tahap, yaitu deskriptif, statistik presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada hasil tes IMT siswa laki-laki sebanyak 10 siswa (77%) kategori normal atau gizi baik, 2 siswa (15%) kategori *overweight* atau gizi lebih, 1 siswa (8%) kategori obesitas dan pada hasil capaian tes *v sit and reach*, *sit up*, *squat thrust* dan *pacer tes* menghasilkan nilai 2,9 dengan kategori kebugaran jasmani siswa laki-laki yakni "cukup". Sedangkan hasil tes IMT siswa perempuan sebanyak 1 siswa (6%) kategori *thinness* atau gizi kurang, 13 siswa (76%) kategori normal atau gizi baik, 3 siswa (18%) kategori *overweight* atau gizi lebih, dan pada hasil capaian tes *v sit and reach*, *sit up*, *squat thrust* dan *pacer tes* menghasilkan nilai 2,9 dengan kategori kebugaran jasmani siswa perempuan yakni "cukup".

**Kata Kunci:** kebugaran jasmani, siswa, IMT, TKPN

### Abstract

*This study aims to determine the level of physical fitness of SD Negeri 3 Kalikotes students aged 10-12 years in terms of sex characteristics and body mass index. The sample in this study was 30 students consisting of 13 male students and 17 female students aged 10-12 years. Collecting research data using the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) procedure. Data analysis techniques were carried out in stages, namely descriptive, percentage statistics. The results showed that on the results of the BMI test for male students, 10 students (77%) were in the normal or well-nourished category, 2 students (15%) were overweight or overweight, 1 student (8%) was in the obese category and on the test results *v Sit and reach*, *sit up*, *squat thrust* and *pacer tests* yielded a score of 2.9 in the category of physical fitness for boys, namely "enough". While the results of the BMI test for female students were 1 student (6%) in the thinness or undernutrition category, 13 students (76%) in the normal or well-nourished category, 3 students (18%) in the overweight or over-nutrition category, and on the results of the *v sit test and reach*, *sit up*, *squat thrust* and *pacer tests* yielded a score of 2.9 in the physical fitness category of female students, namely "enough".*

**Keywords:** physical fitness, student, BMI, TKPN

## PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan kebutuhan harian yang harus dipenuhi oleh setiap orang. Umumnya warga Indonesia lebih hobi kulineran jika diberi pilihan untuk aktivitas fisik. Minimnya kesadaran literasi fisik membuat banyak pekerjaan rumah tangga bagi pemerintahan dalam menampung sebuah solusi kesehatan. Munculnya suatu penyakit karena tidak mengontrol pola makan dan malas bergerak sehingga banyak menimbulkan efek negatif bagi tubuh. Sekolah harus memiliki dalam membugarkan kehidupan generasi untuk meraih prestasi. Program ini harus adanya sinergitas antara kepala sekolah, guru, siswa, dan wali siswa dengan menjalankan gerakan siswa bugar. Siswa sebagai generasi penerus bangsa tentunya harus dibekali literasi kebugaran yang cukup.

Menurut (Septi Sistiasih *et al.*, 2022) seorang siswa harus melakukan aktivitas fisik yang rutin dan terencana untuk mencapai status atau tingkat kebugaran yang tinggi yang bahkan dapat dikategorikan dalam kategori teratas. Aktivitas fisik erat kaitannya dengan menjaga kebugaran tubuh, hal ini sangat penting bagi seseorang yang ingin menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Dengan berfokus pada unsur-unsur yang diperlukan untuk aktivitas tersebut, seperti stamina, kekuatan, kecepatan, dan kelenturan, kebugaran jasmani yang baik dapat ditingkatkan. Oleh karena itu, latihan fisik sangat penting untuk meningkatkan dan mengembangkan kesehatan fisik. Kebugaran jasmani atau sering disebut juga *physical fitness* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya kebugaran jasmani merupakan suatu aspek yang penting dimiliki setiap orang (Nurhidayat, Triadi and Fathurrahman, 2020). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Wulandari and Jariono, 2022) (Putra, Jayadilaga and Aryatama, 2022). Menerapkan latihan raga tiap hari guna memelihara imunitas badan yang mumpuni tidak memerlukan ruang ataupun tempat yang luas (Jariono *et al.*, 2020) (Budiwanto, 2012). Aktifitas raga ialah serangkaian gerakan yang dicoba seorang secara terencana dalam menambah kebugaran jasmani.

Seluruh wujud aktivitas manusia senantiasa membutuhkan *support* raga maupun jasmani, sehingga kemampuan raga ataupun jasmani ialah aspek bawah untuk setiap kegiatan manusia. Oleh sebab itu untuk setiap aktifitas kita tiap hari, minimum kita wajib memiliki keahlian raga ataupun jasmani yang senantiasa sanggup menunjang tuntutan kegiatan (Mukti, 2014) (Wahyuri, 2019). Kesehatan jasmani anak merupakan hal yang sangat penting, terutama ketika mereka duduk di bangku Sekolah Dasar (SD), ketika semua bidang perkembangan, termasuk perkembangan jiwa dan raga, sedang berlangsung. Untuk mendukung tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, maka penting untuk mendorong siswa menjadi lebih bugar secara jasmani di lingkungan sekolah, khususnya di sekolah dasar. Hal ini karena anak dengan kondisi fisik yang baik dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti bermain dengan teman sebayanya dengan mudah. Setelah melakukan observasi faktanya, ada beberapa anak terus bermasalah dengan masalah fisik, termasuk obesitas. Permasalahan tersebut, orang tua dan guru harus peduli tentang hal ini. Namun juga masalah pertumbuhan anak yang dilihat dari berat badan dan tinggi badan yang tidak ideal.

Penjasorkes memiliki tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berpikir kritis, mampu bersosialisasi dan bernalar, serta mampu memelihara tindakan emosional dalam menerapkan pola hidup sehat dan menjaga kebersihan lingkungan melalui kegiatan PJOK yang telah dipilih dan direncanakan secara runtut, sesuai UU No. 20 Tahun 2003 dan Permendiknas No. 2 Tahun 2006, No. 64 Tahun 2013, dan No. 21 Tahun 2016. Usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, intensitas olahraga, dan konsumsi makanan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran fisik seseorang.

Salah satu contoh evaluasi status gizi dengan antropometri yakni Indeks Massa Tubuh. Indeks Massa Tubuh (IMT) ataupun *Body Mass Indeks* (BMI) ialah alat ataupun metode yang simpel guna memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan serta kelebihan berat badan. IMT bukan merupakan suatu pengukuran berat badan yang akurat namun merupakan salah satu rekomendasi dari Badan Kesehatan Dunia atau *World Health Organization*. Semacam dalam riset Niarsari dkk. mengatakan kalau *World Health Organization* sudah merekomendasikan suatu prosedur pengukuran guna mengklasifikasikan kegemukan, yakni dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dihitung dengan teknik

membagi berat badan (kilogram) dengan kuadrat dari tinggi badan (m). IMT lebih dari 25 bisa diklasifikasikan sebagai *overweight* hingga kegemukan. IMT secara umum telah digunakan untuk menilai status diet seseorang. Menurut temuan survei dari beberapa negara, IMT merupakan indikator responsif yang bervariasi tergantung pada kebutuhan diet, suplai makanan musiman, dan produktivitas tenaga kerja (Nasrulloh, 2021) (Nasrulloh, Prasetyo and Apriyanto, 2018) (Putra, Utomo and Primiani, 2022) (Dikdik zafar sidik, paulus L. Pesurnay, 2019).

Tingkat kebugaran fisik seseorang dapat diukur untuk menentukan seberapa bugar mereka. Untuk mengukur kebugaran jasmani maka dilakukan tes kebugaran jasmani. Alat atau instrumen diperlukan untuk melakukan tes. Dalam penelitian ini Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani (Kemenpora, 2022). Tes kebugaran ini dilaksanakan disalah satu sekolah dasar, yaitu SD Negeri 3 Kalikotes. Diharapkan dari hasil tes kebugaran jasmani ini dapat menjadi bahan evaluasi pendidik dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kepada siswa. Kebugaran fisik memiliki peran penting dalam menunjang kualitas dalam menjalani proses belajar serta tetap mengingatkan akan pentingnya literasi kebugaran fisik siswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang merupakan berbasis data angka yang di olah serta dianalisa oleh statistik (Sugiyono, 2013), dengan metode deskriptif yang dilaksanakan pada siswa SD Negeri 3 Kalikotes usia 10-12 tahun. Tempat penelitian di SD Negeri 3 Kalikotes, Kecamatan Kalikotes, Kabupaten Klaten oleh karena peneliti bertugas mengajar disekolah tersebut. Sampel merupakan suatu jumlah dari bagian yang mempunyai karakteristik yang populasi miliki (Nursapiah, 2020). pada penelitian ini yakni berjumlah 30 siswa yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan yang memiliki rentang usia 10-12 tahun.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada hasil rata-rata tes pengukuran tinggi badan dan pengukuran berat badan siswa yang nantinya akan menjadi hasil indeks massa tubuh siswa laki-laki dan indeks massa tubuh siswa perempuan ditunjukkan dalam tabel berikut.

**Tabel. 1** Hasil IMT Siswa Laki-laki

Nama Tes	N	Rata-rata	Kategori Capaian Kebugaran
IMT Siswa Laki-Laki	13	18,4	Gizi Baik (Normal)
IMT Siswa Perempuan	17	17,38	Gizi Baik (Normal)
Jumlah	30		
Rata-rata		17,8	
Kategori capaian kebugaran			Gizi Baik (Normal)

Tabel. 1 memaparkan berupa rangkuman hasil indeks massa tubuh antara siswa laki-laki dengan siswa perempuan dimana pada nilai rata-rata hasil perolehan indeks massa tubuh tidak berbeda jauh dan dapat dikategorikan gizi baik atau normal. Namun hasil indeks massa tubuh ini belum menentukan hasil capaian untuk tingkat kebugaran jasmani dari tes yang lain dengan instrumen tes kebugaran pelajar nusantara ditunjukkan pada tabel berikut.

**Tabel. 2** Rangkuman Hasil Analisis Data Siswa Laki-laki

Nama Tes	N	Rata-rata	Nilai	Proporsi Nilai	Hasil Capaian
<i>V Sit And Reach</i>	13	9,77	5	0,5	0,5
<i>Sit Up 30 Detik</i>	13	25	2	1	0,4
<i>Squat Thrust 30 Detik</i>	13	16	5	1	1
<i>Pacer Test</i>	13	46	3	2,5	1,5
Jumlah				5	2,9
Kategori capaian kebugaran					CUKUP

Berdasarkan pada nilai tabel. 2 nilai keseluruhan tes siswa laki-laki SD Negeri 3 kalikotes usia 10-12 tahun hasil capaian 2,9 dalam kategori capaian kebugaran “cukup”.

**Tabel. 3** Rangkuman Hasil Analisis Data Siswa Perempuan

Nama Tes	N	Rata-rata	Nilai	Proporsi Nilai	Hasil Capaian
<i>V Sit And Reach</i>	17	9,29	3	0,5	0,3
<i>Sit Up 30 Detik</i>	17	24	2	1	0,4
<i>Squat Thrust 30 Detik</i>	17	12	5	1	1
<i>Pacer Test</i>	17	23	2	2,5	1

Jumlah	5	2,7
Kategori capaian kebugaran		CUKUP

Berdasarkan pada nilai tabel. 3 nilai keseluruhan tes siswa perempuan SD Negeri 3 kalikotes usia 10-12 tahun hasil capaian 2,9 dalam kategori capaian kebugaran “cukup”.

**Tabel. 4** Rangkuman Hasil Analisis Capaian TKPN Secara Keseluruhan

Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani	Kondisi Kebugaran yang di Capai
> - 4	Baik Sekali	
3 – 3,9	Baik	
2 – 2,9	Cukup	v
1 – 1,9	Kurang	
< - 1	Kurang Sekali	

Berdasarkan nilai tabel. 4 bahwa nilai hasil capaian kebugaran pada siswa SD Negeri 3 Kalikotes usia 10-12 tahun 2,9 pada siswa laki-laki dan 2,7 pada siswa perempuan. Hasil dari kedua capaian kebugaran tersebut yaitu masuk dalam kategori kondisi kebugaran jasmani “cukup”.

Penelitian ini diperoleh hasil status kebugaran jasmani siswa SD Negeri 3 Kalikotes usia 10-12 tahun di tinjau dari karakteristik jenis kelamin dan indeks massa tubuh memiliki rentang kategori gizi kurang, normal, gizi lebih dan obesitas untuk mengukur indeks massa tubuh yang diukur menggunakan prosedur tes TKPN. Pada penelitian ini juga akan melihat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 3 Kalikotes usia 10-12 tahun ditinjau dari karakteristik jenis kelamin dan indeks massa tubuh yang memiliki rentang katogori sangat rendah, rendah, cukup, baik, dan baik sekali.

Berdasarkan hasil analisis pada tes IMT siswa laki-laki dan perempuan diperoleh nilai rata-rata yaitu 18,4 untuk IMT siswa laki-laki dengan kategori “normal” sebesar 77% (10 siswa) dan 17,38 untuk IMT siswa perempuan dengan kategori “normal” sebesar 76% (13 siswa) yang dimana tingkat keduanya tersebut dapat dikategorikan “normal” atau gizi baik. Pada tingkat kebugaran jasmani pada tes *v sit and reach*, *sit up*, *squat thrust* dan *pacer test* diperoleh nilai untuk siswa laki-laki yakni pada hasil capaian 2,9 yang dimana dikategorikan “cukup” dan tingkat kebugaran jasmani untuk siswa perempuan yakni hasil capaiannya 2,7 dikategorikan “cukup”. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tes kebugaran jasmani adalah

kurangnya waktu istirahat, banyak siswa yang kurang dalam mendapatkan jam tidur, sedangkan jam tidur sebelum melakukan tes sangat berpengaruh dalam menentukan tingkat kebugaran seseorang. Jadi hal tersebut akan mempengaruhi tes kebugaran jasmani siswa.

## SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 3 Kalikotes usia 10-12 tahun yang dimana hasil dari tes indeks massa tubuh siswa laki-laki dengan siswa perempuan yang menghasilkan rata-rata hasil indeks massa tubuh yakni dikategorikan “normal” atau gizi baik.

Pada hasil dari tes *V sit and reach* siswa laki-laki memperoleh 54% (7 siswa) dengan kategori “baik sekali, namun pada hasil tes siswa perempuan memperoleh 29% (5 siswa) yang masing-masingnya dengan kategori “baik dan cukup”. Pada tes *sit up* siswa laki-laki 62% (8 siswa) dengan kategori “cukup”, pada hasil siswa perempuan 47% (8 siswa) dengan kategori “rendah”. Pada hasil tes *squat thrust* siswa laki-laki 54% (7 siswa) dengan kategori “baik sekali”, pada hasil siswa perempuan 76% (13 siswa) dengan kategori “baik sekali”. Pada tes terakhir yakni *pacar test* siswa laki-laki 38% (5 siswa) dengan kategori “rendah”, serta pada hasil tes siswa perempuan 47% (8 siswa) dengan kategori “rendah”.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budiwanto, S. (2012) *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Dikdik zafar sidik, paulus L. Pesurnay, L.A. (2019) *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Jariono, G. *et al.* (2020) ‘Analisis kondisi fisik menggunakan software Kinovea pada atlet taekwondo Dojang Mahameru Surakarta’, *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16(2), pp. 133–144. Available at: <https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.2635>.
- Kemenpora (2022) *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*.
- Mukti, A.F. (2014) *Profil Kebugaran Jasmani Dilihat Dari Indeks Massa Tubuh Di SMA Negeri 9 Bandung*.

- Nasrulloh, A. (2021) *Pengukuran dan Metode Latihan Kebugaran*. 1st edn. Yogyakarta: UNY Press.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y. and Apriyanto, K.D. (2018) 'Dasar-Dasar Latihan Beban', *UNY Press*, pp. 1–140. Available at: <https://docplayer.info/163394993-Dasar-dasar-latihan-beban-ahmad-nasrulloh-yudik-prasetyo-krisnanda-dwi-apriyanto.html>.
- Nurhidayat, Triadi, C. and Fathurrahman (2020) 'Tingkat Prestasi Akademik Ditinjau Dari Kebugaran Jasmani (Vo2 Max) Mahasiswa Semester IV POR FKIP UMS Tahun 2019', *Jurnal Porkes*, 3(1), pp. 26–30. Available at: <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i1.2010>.
- Nursapiah (2020) *Penelitian Kualitatif*. 1st edn. Edited by H. Sazal. Medan: Wal ashri Publishing.
- Putra, R.T., Jayadilaga, Y. and Aryatama, B. (2022) 'Analisis Delayed Onset Muscle Soreness (Doms) Pasca Latihan Beban Pada Atlet Panahan Science Archery School', *Jurnal Stamina*, 5(6), pp. 247–257. Available at: <https://doi.org/10.24036/jst.v5i6.1130>.
- Putra, R.T., Utomo, A.W. and Primiani, C.N. (2022) *Anatomi Otot dan Latihan Beban Dalam Olahraga*. 1st edn. Edited by A.W. Utomo. Madiun: Unipma Press.
- Septi Sistiasih, V. *et al.* (2022) 'Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga', *Jurnal Porkes*, 5(1), pp. 260–271. Available at: <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5635>.
- Sugiyono (2013) *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Wahyuri, B.H. dan A.S. (2019) *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers.
- Wulandari and Jariono, G. (2022) 'Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw', *Jurnal Porkes*, 5(1), pp. 245–259. Available at: <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>.