

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DITINJAU  
DARI SARANA TRANSPORTASI YANG DIPAKAI SAAT BERANGKAT DAN  
PULANG SEKOLAH SISWA MI ALMUHSINUN KOTA MOJOKERTO**

**ARTIKEL**



**Oleh :**

**ALVIKI YUSTRIA JAINURI**

**NIM 188050**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA**

**JOMBANG**

**2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN ARTIKEL  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
STKIP PGRI JOMBANG**

---

Yang bertamda tangan dibawah ini:

Nama : Achmed Zoki., M.Pd..

Jabatan : Pembimbing Skripsi

Menyetujui artikel ilmiah ini:

Nama Penulis : Alviki Yustria Jainuri

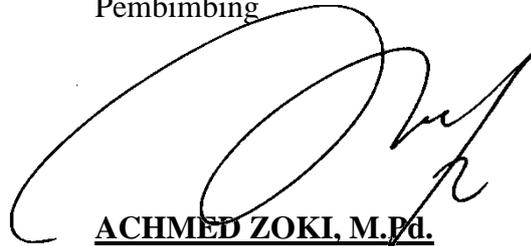
NIM : 188050

Judul Artikel : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ditinjau Dari Sarana Transportasi Yang Dipakai Saat Berangkat dan Pulang Sekolah Siswa Mi Almuhsinun Kota Mojokerto

Untuk diusulkan agar dapat diterbitkan di jurnal ilmiah sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Jombang, 28 Februari 2023

Pembimbing



**ACHMED ZOKI, M.Pd.**

**NIK. 0104770196**

# **SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DITINJAU DARI SARANA TRANSPORTASI YANG DIPAKAI SAAT BERANGKAT DAN PULANG SEKOLAH SISWA MI ALMUHSINUN KOTA MOJOKERTO**

**Alviki Yustira Jainuri, Achmed Zoki., M.Pd.  
E-mail : maspion1261@gmail.com  
Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik berdasarkan sarana yang dipakai saat berangkat dan pulang sekolah pada peserta didik kelas IV-VI MI Al Muhsinun Kota Mojokerto tahun ajaran 2022/2023

Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk pengambilan data. Instrumen yang digunakan adalah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) usia 10-12 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian populasi, dengan populasi yang digunakan adalah seluruh peserta didik kelas IV-V MI Al Muhsinun Kota Mojokerto tahun ajaran 2022/2023 dengan jumlah sebanyak 146 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik pembilan data deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Tingkat kebugaran jasmani peserta didik berdasarkan sarana transportasi yang digunakan saat berangkat dan pulang sekolah masuk dalam kategori Kurang dengan nilai 13. (2) Tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik yang berangkat sekolah diantar menggunakan kendaraan bermotor dengan jumlah siswa 115 masuk kategori baik sekali 0 (0%), kategori baik 1 peserta didik (0,87%), kategori sedang 31 peserta didik (26,96%), kategori kurang 71 peserta didik (61,74%), kategori kurang sekali 12 peserta didik (10,74), dengan rata-rata 11,86 (K). (3) Tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang berangkat dan pulang sekolah menggunakan sepeda dengan jumlah siswa 12 kategori baik sekali 0 (0%), kategori baik 10 peserta didik (83,33%), kategori sedang 1 peserta didik (8,33), kategori kurang 0 peserta didik (0%), kategori kurang sekali 1 (8,33%), dengan rata-rata 17,59 (S). (4) Tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang berangkat dan pulang sekolah yang jalan kaki dengan jumlah siswa 19 kategori baik sekali 0 peserta didik (0%), kategori baik 2 peserta didik (10,53%), kategori sedang 2 peserta didik (21,05%), kategori kurang 13 peserta didik (68,42%), kategori kurang sekali 0 (0%).

Maka dapat disimpulkan dari data hasil tes kebugaran jasmani siswa berdasarkan sarana transportasi yang dipakai saat berangkat dan pulang sekolah MI al Muhsinun Kota Mojokerto, siswa yang memakai sarana transportasi bersepeda lebih baik dari pada siswa yang diantar kendaraan bermotor dan jalan kaki.

**Kata Kunci : *Kebugaran Jasmani, Sarana Transportasi***

## **ABSTRACT**

This study aims to determine the level of physical fitness of students based on the means used when going to and from school in class IV-VI students MI Al Muhsinun Mojokerto City for the 2022/2023 academic year

The method used is a survey with test and measurement techniques for data collection. The instrument used is TKJI (Indonesian Physical Fitness Test) aged 10-12 years. This research is a population study, with the population used being all students of class IV-V MI Al Muhsinun Mojokerto City for the 2022/2023 academic year with a total of 146 students. This research uses quantitative descriptive data collection techniques as outlined in the form of percentages.

The results of this study indicate that (1) the level of physical fitness of students based on the means of transportation used when going to and from school is included in the Less category with a score of 13. (2) The level of physical fitness of students who go to school is escorted by motorized vehicles with the number of students 115 in very good category 0 (0%), good category 1 student (0.87%), moderate category 31 students (26.96%), poor category 71 students (61.74%), very poor category 12 students (10.74%), with an average of 11.86 (K). (3) The level of physical fitness of students going to and from school using bicycles with 12 students in very good category 0 (0%), good category 10 students (83.33%), medium category 1 student (8.33%), less category 0 students (0%), very less category 1 (8.33%), with an average of 17.59 (S). (4) The level of physical fitness of students who go to and from school who walk with the number of students 19 very good category 0 students (0%), good category 2 students (10.53%), medium category 2 students (21.05%), lacking category 13 students (68.42%), very poor category 0 (0%).

So it can be concluded from the data on student physical fitness test results based on the means of transportation used when going to and from school MI Al Muhsinun City Mojokerto, students who use bicycle transportation facilities are better than students who are driven by motorized vehicles and walk

***Keywords: Physical Fitness, Means of Transportation***

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan suatu proses pembelajaran yang dibuat melalui aktivitas gerak dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui pengembangan keterampilan gerak peserta didik. Selain itu pendidikan jasmani juga diharapkan dapat meningkatkan perilaku dan pengetahuan hidup sehat, menumbuhkan sikap sportif, dan melatih mental. Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran peserta didik mengenai pentingnya memiliki fisik yang bugar guna mencapai suatu tujuan tertentu, karena dengan fisik yang bugar seseorang dapat melakukan aktivitasnya dengan baik sehingga mendapat hasil yang optimal. Kebugaran jasmani menurut Hidayat, dkk (2010 : 38) merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Artinya seseorang masih punya tenaga cadangan dan selalu bersemangat untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Sedangkan menurut Griwijoyo (2013:21) kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang

berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok hari. Jadi kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki tenaga untuk mengisi waktu luang dan aktivitas kegiatan yang sifatnya mendadak. Pentingnya kebugaran jasmani bagi peserta didik juga dibutuhkan agar dapat terpenuhi gerak yang akan dilakukan. Arti dari kebugaran jasmani itu sendiri adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melengkapinya tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Nurhasan dkk, 2005:17). Jadi apabila para peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang bagus maka mereka tidak merasa cepat lelah jika melakukan aktivitas gerak yang banyak. Melakukan kegiatan fisik utamanya dengan berolahraga merupakan suatu kegiatan yang positif bagi setiap individu. .

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Metode survei menurut Arikunto (2006; 160) adalah penelitian dilakukan dengan cara mengambil sampel dari satu populasi menggunakan kuisioner angket sebagai data pendukung dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 10-12 tahun yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik Peserta Didik Kelas IV –V MI Almuhsinun Kota Mojokerto tahun ajaran 2022/2023 berdasarkan sarana transportasi yang digunakan saat berangkat dan pulang sekolah, yaitu dengan bersepeda, dan menggunakan kendaraan bermotor namun ada juga yang berangkat dengan jalan kaki karena jarak rumah ke sekolah tidak jauh. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode survei, dan pengambilan data dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 10-12 tahun yaitu Lari 40 meter, gantung siku, duduk baring, loncat tegak, lari 600 meter. Dalam penelitian ini penulis menentukan sampel penelitian dengan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah peserta didik sebanyak 146 siswa, yang terdiri dari 19 siswa berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki, 12 siswa bersepeda, dan 115 siswa dengan menggunakan kendaraan bermotor. Menurut Sugiyono (2016:81), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik Peserta Didik Kelas IV - V MI Almuhsinun Kota Mojokerto tahun ajaran 2022/2023 yang berjumlah 146, dari kelas IV dengan jumlah 76, kelas V berjumlah 70 siswa.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Hasil tes Kebugaran Jasmani Siswa Diantar

#### Distribusi Hasil Tes Kebugaran Jasmani siswa diantar

Jumlah nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
22 sd 25	Baik Sekali	0	0.00
18 sd 21	Baik	1	0.87
14 sd 17	Sedang	31	26.96
10 sd 13	Kurang	71	61.74
5 sd 9	Kurang Sekali	12	10.43
<b>Jumlah</b>		<b>115</b>	<b>100.00</b>

## 2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Bersepeda

### Distribusi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Bersepeda

Jumlah nilai	Klasifikasi	frekuensi	Presentase
22 sd 25	Baik Sekali	0	0.00
18 sd 21	Baik	10	83.33
14 sd 17	Sedang	1	8.33
10 sd 13	Kurang	0	0.00
5 sd 9	Kurang Sekali	1	8.33
Jumlah		12	100.00

## 3. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Jalan Kaki

### Distribusi Hasil Tes Kebugaran Jasmani siswa jalan kaki

Jumlah nilai	Klasifikasi	frekuensi	Presentase
22 sd 25	Baik Sekali	0	0.00
18 sd 21	Baik	2	10.53
14 sd 17	Sedang	4	21.05
10 sd 13	Kurang	13	68.42
5 sd 9	Kurang Sekali	0	0.00
Jumlah		19	100.00

Dari data tabel diatas terdapat 3 hasil tes kebugaran jasmani yang dikelompokan berdasarkan sarana transportasi yang digunakan siswa ketika berangkat dan pulang sekolah , untuk kategori siswa yang berangkat dan pulang sekolah menggunakan sarana transportasi dengan diantar dengan kendaraan bermotor 11,86 (K), untuk siswa bersepeda 17,59 (S), sedangkan siswa yang berjalan kaki 13,58 (K).

## PEMBAHASAN

Dari hasil data per item tes diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan sarana transportasi yang digunakan saat berangkat dan pulang sekolah kelas IV-V Mi Al Muhsinun Kota Mojokerto tahun pelajaran 2022/2023. Tingkat kebugaran siswa yang memakai sarana transportasi bersepeda ternyata lebih baik dari pada tingkat kebugaran jasmani siswa yang diantar kendaraan bermotor dan jalan kaki kelas IV-V Mi Al Muhsinun Kota Mojokerto tahun pelajaran 2022/2023.

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani per kategori pada siswa kelas IV-V Mi Al Muhsinun Kota Mojokerto tahun pelajaran 2022/2023 memiliki rata-rata 13 masuk dalam kategori kurang. Tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak akan tercapai apabila hanya mengandalkan aktivitas yang dilakukan di sekolah. Oleh karena itu perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan di luar jam sekolah guna meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik, misalnya dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau klub olahraga tertentu dengan harapan dapat meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik. Aktivitas yang dilakukan setiap harinya akan memberikan dampak pada kesegaran jasmani seseorang. Para peserta didik yang mampu melakukan aktivitas berlebih setiap harinya dapat mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik.

## **Penutup**

### **A. Simpulan**

Sesuai dengan deskripsi sajian hasil data dan pembahasannya, bahwa tingkat kebugaran jasmani berdasarkan sarana transportasi yang digunakan berangkat dan pulang sekolah pada siswa kelas IV-V Mi Al Muhsinun Kota Mojokerto tahun pelajaran 2022/2023 untuk siswa yang menggunakan bersepeda saat berangkat dan pulang sekolah lebih baik dari pada siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan jalan kaki dan diantar kendaraan bermotor.

### **B. Saran**

#### **1. Bagi Orang Tua**

Diharapkan orang tua dapat meningkatkan pengetahuan / wawasan mengenai gizi pada anak sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi pada anaknya. Hasil penelitian ini menjadi tolak ukur orang tua untuk menilai tingkat status gizi pada anaknya , sehingga orang tua diharapkan dapat memantau status gizi anaknya dengan cara memberikan nutrisi yang seimbang untuk anak agar IMT dalam batas normal.

#### **2. Bagi Sekolah**

Hasil penelitian ini diharapkan kepada guru sebagai seorang *educator* / pendidik bagi siswa yaitu dengan dilakukannya pendidikan kesehatan di dalam kelas mengenai nutrisi yang tepat untuk dikonsumsi oleh siswa yang dapat meningkatkan status gizi siswa.

#### **3. Bagi siswa**

Selanjutnya siswa lebih meningkatkan pengetahuan tentang gizi agar lebih baik lagi, terutama yang masih dalam kategori rendah.

#### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan dan pedoman untuk melakukan penelitian secara luas sehingga dapat memberikan hasil yang lebih signifikan mengenai status gizi dan tingkat pengetahuan orang tua. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti status ekonomi , pekerjaan , pendidikan dan dukungan keluarga terhadap status gizi anak.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Febriana, R. (2021). *Evaluasi pembelajaran*. Bumi Aksara.

Fikri, A. (2017). Meningkatkan kebugaran jasmani melalui metode latihan sirkuit dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 89–102.

Muhajir, M. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Yudhistira Ghalia Indonesia.

Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan pembelajaran. *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333–352.

Payung, M. S. B., Nuriah, T., & Sarkadi, S. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Gaya Kognitif Terhadap Hasil Belajar Sejarah Siswa di SMA 28 Kab. Tangerang. *Jurnal Pendidikan Sejarah*, 6(1).

- Pendidikan Nasional, M. (2010). *Undang Undang No 20 tahun 2003 tentang system pendidikan Nasional*.
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(3).
- Satria, M. H. (2018). Pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36–48.
- Sepdanius, E. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Rajagrafindo : Depok.
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1 (1). (Online). (<https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.2>). Diakses 12 Desember 2021.
- Soraya, I., Sugihartono, T., & Defliyanto, D. (2019). Pengaruh Latihan Skj 2018 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putri Penjas Unib. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 249–255.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian*. Bandung, Indonesia : ALFABETA BANDUNG.
- Suharjana, S. (2013). Analisis Program Kebugaran Jasmani pada Pusat-pusat Kebugaran Jasmani Di Yogyakarta. *Medikora*, 11(2).
- Susanto, N. (2012). Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Kebiasaan Transportasi Berangkat Dan Pulang Sekolah Siswa Kelas VIII SMP N 1 MLATI Tahun Ajaran Pelajaran 2011/2012. *Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta. Diakses Dari Http://Eprints. Uny. Ac. Id/17446*.
- Wiarso, G. (2015). *Panduan berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran*.
- Widiastuti, W., & Hutumo, P. (2018). Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Modifikasi Alat Bantu. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 56–67.
- Widiastuti, W., Yuliasih, Y., & Suryawan, O. (2017). Pengembangan Model Permainan untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Segar*, 6(1), 1–9.
- Yusuf, P. M., Zainuddin, F., & Lubis, M. R. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Mahasiswa Fpok Ikip Mataram Tahun Akademik 2015/2016. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 1(1), 293–296