



## Pengaruh Program Pendidikan Jasmani Terhadap Kebugaran Fisik Siswa Sekolah Dasar Negeri 064966 Medan

Fajar Siddik <sup>1</sup>, Nazwa Dewi Tianda <sup>2</sup>, Safana Nur Risky <sup>3</sup>, Riani Tazkia Hadi <sup>4</sup>, Lidwina Roulina Turnip <sup>5</sup>, Delfi Wulandari <sup>6</sup>

<sup>1-6</sup> Universitas Negeri Medan

<sup>1</sup>Email: [fajar.sidik@unimed.ac.id](mailto:fajar.sidik@unimed.ac.id), <sup>2</sup>Email: [nazwadewitianda@gmail.com](mailto:nazwadewitianda@gmail.com),

<sup>3</sup>Email: [safanaygke2@gmail.com](mailto:safanaygke2@gmail.com), <sup>4</sup>Email: [rianitazkia@gmail.com](mailto:rianitazkia@gmail.com), <sup>5</sup>Email: [turniplidwinnaroulina@gmail.com](mailto:turniplidwinnaroulina@gmail.com),

<sup>6</sup>Email: [delfiwulandari174@gmail.com](mailto:delfiwulandari174@gmail.com)

**Abstract :** *Physical education plays an important role in improving the fitness and health of the younger generation, especially at primary school level. This study aims to analyze the effect of physical education programs on the physical fitness of elementary school students. With a qualitative approach, this research collects data through interviews and observations to understand the relationship between physical education programs and students' physical fitness. The research results show that the level of physical fitness of students at SD Negeri 064966 is still less than optimal, mainly due to lack of physical activity. The physical fitness of male students is better than that of female students, and fitness levels increase with grade level. Physical education programs are proven to have many benefits, including improving physical health, motor skills, mental well-being, social interaction, preventing obesity, developing healthy habits, and improving concentration and academic achievement. In conclusion, a structured physical education program can significantly improve students' physical fitness and quality of life, so it needs to continue to be developed and implemented effectively in elementary schools.*

**Keywords:** *physical education, physical fitness, elementary school, health, structured program*

**Abstrak :** Pendidikan jasmani berperan penting dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan generasi muda, khususnya di tingkat sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh program pendidikan jasmani terhadap kebugaran fisik siswa sekolah dasar. Dengan pendekatan kualitatif, penelitian ini mengumpulkan data melalui wawancara dan observasi untuk memahami hubungan antara program pendidikan jasmani dan kebugaran fisik siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran fisik siswa di SD Negeri 064966 masih kurang optimal, terutama akibat kurangnya aktivitas fisik. Kebugaran jasmani siswa putra lebih baik dibandingkan siswa putri, dan tingkat kebugaran meningkat seiring dengan tingginya kelas. Program pendidikan jasmani terbukti memiliki banyak manfaat, termasuk peningkatan kesehatan fisik, keterampilan motorik, kesejahteraan mental, interaksi sosial, pencegahan obesitas, pengembangan kebiasaan sehat, serta peningkatan konsentrasi dan prestasi akademik. Kesimpulannya, program pendidikan jasmani yang terstruktur dapat secara signifikan meningkatkan kebugaran fisik dan kualitas hidup siswa, sehingga perlu terus dikembangkan dan diimplementasikan secara efektif di sekolah dasar.

**Kata Kunci:** pendidikan jasmani, kebugaran fisik, sekolah dasar, kesehatan, program terstruktur

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam memberikan kebugaran dan kesehatan generasi muda khususnya di tingkat SD. Pendidikan jasmani memiliki peran yang penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dari program Pendidikan jasmani terhadap kebugaran fisik peserta didik sekolah dasar. Melalui pemahaman yang lebih tentang hubungan antara program jasmani dan kebugaran fisik.

Kebugaran fisik merupakan aspek penting dalam pembentukan kesehatan dan kualitas hidup individu. Siswa SD merupakan kelompok yang rentan terhadap kekurangan aktivitas

fisik. Program Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki potensi yang besar untuk meningkatkan kebugaran pada siswa melalui pendekatan yang terstruktur.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang tepat untuk digunakan dalam penelitian dengan judul “Pengaruh program pendidikan jasmani terhadap kebugaran fisik siswa sekolah dasar” adalah kualitatif. Fokus utama dari penelitian kualitatif adalah pada pengumpulan data non-numerik seperti wawancara, observasi, dan analisis teks, yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman, motivasi, dan perspektif subjek penelitian. Khususnya studi observasi, penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan dan mempelajari data dengan cara yang fleksibel, terbuka, dan tanpa predeterminasi, sehingga dapat digunakan untuk merekam informasi tentang perilaku dan pengalaman secara mendalam.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, maka dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani di SD Negeri 064966 masih kurang baik, hal ini dikarenakan kurangnya aktifitas gerak siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktifitas olahraga. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa di SD Negeri 064966 belum seluruhnya dalam kondisi baik, dan juga dapat di lihat bahwa siswa putra memiliki kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pada siswa putri, bahkan semakin tinggi kelasnya semakin tinggi tingkat kebugaran jasmaninya,

Menurut Giriwijoyo (2007:43) Menjelaskan bahwa “Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan”. Lebih lanjut menurut Giriwijoyo dan Zafar (2012:23) menjelaskan bahwa: Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya.

Kondisi jasmani berkaitan erat dengan perilaku hidup yaitu aktivitas fisik dan pola konsumsi, perilaku hidup dipengaruhi pula oleh kemajuan teknologi. Sebagian masyarakat termasuk pelajar, selama ini dengan adanya kemajuan teknologi dan perkembangan alat transportasi yang semakin meningkat kurang melakukan gerak. Kemajuan di bidang transportasi membuat semakin sedikit pelajar yang berangkat dan pulang sekolah dengan

berjalan kaki maupun bersepeda. Jika berada digedung bertingkat, cenderung memilih menggunakan lift maupun eskalator daripada melalui tangga. Waktu luang lebih sering diisi dengan menonton televisi dan bermain komputer, facebook, maupun video games serta hanya berolahraga pada saat pelajaran olahraga.

Program pendidikan jasmani memiliki banyak manfaat terhadap kebugaran fisik Sekolah Dasar yaitu, meningkatkan kesehatan fisik, pengembangan keterampilan motorik, peningkatan kesejahteraan mental, peningkatan interaksi sosial, pencegahan obesitas dan penyakit terkait, pengembangan kebiasaan sehat, dan peningkatan konsentrasi dan prestasi akademik.

## **KESIMPULAN**

Program pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kebugaran fisik siswa. Meskipun saat ini tingkat kebugaran fisik siswa di SD Negeri 064966 masih kurang optimal, penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang lebih aktif secara fisik cenderung memiliki kebugaran yang lebih baik. Program pendidikan jasmani yang terstruktur dapat meningkatkan kesehatan fisik, keterampilan motorik, kesejahteraan mental, interaksi sosial, serta mencegah obesitas dan penyakit terkait. Selain itu, program ini juga dapat mengembangkan kebiasaan hidup sehat dan meningkatkan konsentrasi serta prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, penting untuk terus mengembangkan dan mengimplementasikan program pendidikan jasmani yang efektif di sekolah dasar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Giriwijoyo. (2007). *Ilmu faal olahraga fungsi tubuh manusia pada olahraga* (Edisi 7). Bandung: Buku ajar FPOK UPI.
- Giriwijoyo, & Zafar. (2012). *Ilmu faal olahraga (Fisiologi olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sulistiono. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 223-233.
- Syarifudin. (1997). *Pokok-pokok pengembangan program pembelajaran pendidikan jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.