



## Analisis Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler pada Siswa Sekolah Dasar

Muhammad Teguh Prasetyo<sup>1a</sup>, Haeruddin Azhari<sup>1b</sup>

<sup>1</sup>Universitas Bumigora

E-mail: [muhammad.teguh@universitasbumigora.ac.id](mailto:muhammad.teguh@universitasbumigora.ac.id), [haeruddin@universitasbumigora.ac.id](mailto:haeruddin@universitasbumigora.ac.id)

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i2.4476>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pada tingkat sekolah dasar. Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif menggunakan kuesioner. Subyek pada penelitian ini merupakan siswa SD Insan Amanah Kota Malang yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, bulu tangkis dan renang dengan jumlah total 91 siswa. Metode yang diaplikasikan pada penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan tes kebugaran jasmani dari masing-masing ekstrakurikuler ditemukan hasil: (1) Derajat kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler futsal tergolong sedang, (2) Derajat kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler bulu tangkis tergolong sedang, (3) Derajat kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler renang tergolong sedang. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik peserta ekstrakurikuler tergolong dalam kategori sedang.

Kata Kunci: *Analisis; Kondisi Fisik; Ekstrakurikuler*

Correspondence author: Muhammad Teguh Prasetyo, Universitas Bumigora, Indonesia, [muhammad.teguh@universitasbumigora.ac.id](mailto:muhammad.teguh@universitasbumigora.ac.id)



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

### PENDAHULUAN

Dalam lembaga pendidikan sekolah terdapat berbagai macam kegiatan sekolah yang bersifat internal maupun eksternal. Salah satu kegiatan eksternal yang dimaksud yaitu kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Kemendikbud (2014) ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh peserta didik di luar jam pelajaran dalam pengawasan satuan pendidikan. Menurut Anwar et al., (2024) dalam kegiatan ekstrakurikuler, pemahaman tentang faktor motivasi yang mempengaruhi partisipasi siswa sangatlah penting. Kegiatan ekstrakurikuler yang terorganisasi, seperti kelas olahraga dan seni, telah menjadi hal yang umum di banyak masyarakat dalam beberapa dekade terakhir karena kegiatan ini diyakini dapat memberikan anak-anak modal budaya yang berharga, meningkatkan pencapaian pendidikan mereka, dan membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial dan jaringan untuk kesuksesan mereka di masa depan (Aurini et al., 2020). Menurut Arifin (2018) untuk mencapai kesegaran jasmani di sekolah dapat dilakukan

secara maksimal menempuh mata pelajaran PJOK ataupun kegiatan ekstrakurikuler yang dapat memaksimalkan aktivitas atau gerak fisik secara menyeluruh. Karena dengan melaksanakan aktivitas fisik secara terstruktur dapat mengoptimalkan kebugaran jasmani seseorang (Dewi, 2016).

SD Insan Amanah adalah salah satu SD swasta yang terkemuka di Kota Malang dengan visinya yaitu "terwujudnya generasi berilmu dan berkepribadian serta berbudaya lingkungan" serta penanaman nilai-nilai keislaman. Sebagaimana hal ini menjadikan salah satu mutu SD Insan Amanah untuk meningkatkan potensi siswa atau peserta didik secara menyeluruh yang dilaksanakan di lingkungan sekolah maupun rumah. Kegiatan pembelajaran pada sekolah ini dilakukan pada hari senin s/d hari jumat dengan masuk pukul 07.00 WIB dan jam kepulangan pukul 13.00 WIB. Untuk kegiatan ekstrakurikulernya dimulai pada jam 14.00 WIB setelah kepulangan siswa, yakni siswa yang ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler pada jam



keputusan tetap tinggal di sekolah untuk melanjutkan kegiatan ekstrakurikuler.

Adapun jenis kegiatan ekstrakurikuler yang didesain pada SD Insan Amanah yaitu: 1) Shinkenjuku, 2) Menari, 3) Mewarnai & Menggambar, 4) Futsal, 5) Karate, 6) Tiwisada, 7) Inotech, 8) Qira'ah, 9) Renang, 10) Robotika, 11) Cooking Class, dan 12) Bulu Tangkis. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut masing-masing dilakukan seminggu sekali dan siswa hanya diperbolehkan mengikuti satu ekstrakurikuler saja dikarenakan jadwal ekstrakurikuler yang padat setiap harinya.

Penelitian sebelumnya dalam kegiatan ekstrakurikuler pada tingkat sekolah dasar telah dilakukan oleh Rachmadhan (2016) yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani di SDN Kedungrejo Kulon Progo pada siswa laki-laki yang ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola termasuk klafisikasi kurang, sedangkan pada derajat kesegaran jasmani siswi perempuan yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli termasuk klasifikasi sedang. Penelitian serupa oleh Putra (2022) juga menyatakan bahwa derajat kesegaran jasmani siswa yang ikut serta dalam ekstrakurikuler bola voli putra SMPN 1 Tanjung Medan Kabupaten Rokan Hilir tergolong kurang. Penelitian lain juga telah dilakukan oleh Romansyah (2023) menyatakan bahwa kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler yang mengikuti futsal di SMPN 1 Cimanggu tergolong kurang. Penelitian dengan tingkat sampel lebih banyak dilakukan oleh Andriyanti & Kurniawan (2024) dengan simpulan dari penelitian ini bahwa derajat kesegaran jasmani yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola putri di SD 2 Rendeng, SD 2 Mlatinorowito, SD 1 Pedawang berada kategori sedang, dan SD Unggulan Muslimat NU berada kategori kurang.

Berdasarkan dari penelitian di atas ditemukan kesenjangan bahwa antara teori dan hasil penelitian tidak selaras. Oleh karena itu, peneliti akan terus menyelidiki permasalahan yang muncul. Kebaruan dalam penelitian ini adalah pada penelitian sebelumnya hanya terdapat 1 atau 2 variabel yang diteliti, yaitu bola voli dan sepak bola, sedangkan pada penelitian ini menambahkan 3 variabel yang akan diteliti yaitu futsal, bulu tangkis dan renang. Penambahan variabel ini direkomendasi oleh saran dari peneliti

sebelumnya yaitu perlu menambahkan variabel lain agar mendapatkan kebaruan penelitian, maka peneliti ingin melakukan Analisis Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler pada Siswa Sekolah Dasar di SD Insan Amanah Kota Malang.

## METODE

Penelitian ini dirancang menggunakan model penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metodologi survei. Fokus penelitian ini yaitu kondisi fisik siswa yang ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal, bulu tangkis dan renang. Tes yang dilakukan dalam mengukur kondisi fisik siswa menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Unsur uji diantaranya: (1) lari 40 meter, (2) gantung dengan siku ditekuk, (3) berbaring duduk, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter. Subyek pada penelitian ini meliputi siswa kelas 4 dan 5 berusia 10-11 tahun yang ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal, bulu tangkis dan renang dengan jumlah total 91 siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

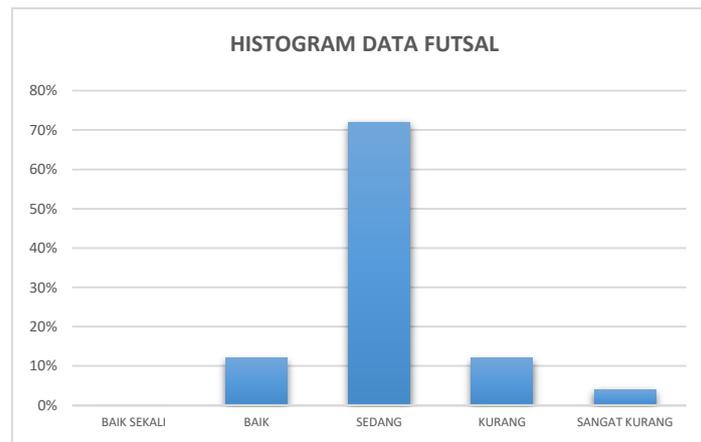
### Hasil

Setelah melaksanakan penelitian selama 3 hari dengan metode TKJI, maka dikumpulkan data penelitian. Pada langkah selanjutnya, temuan akan ditampilkan dalam tabel dan histogram seperti berikut:

Tabel 1. Hasil TKJI Ekstrakurikuler Futsal

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
22-25	Baik Sekali	0	0%
18-21	Baik	2	5%
14-17	Sedang	20	51%
10-13	Kurang	9	23%
5-9	Sangat Kurang	8	21%
Jumlah		39	100%

Pada penjelasan tabel di atas, didapatkan frekuensi terbesar adalah 20 siswa dengan presentase 51%. Dapat diberikan kesimpulan bahwa derajat kebugaran jasmani siswa yang ikut serta pada ekstrakurikuler futsal termasuk dalam kategori sedang. Jika divisualisasikan dalam bentuk histogram yaitu sebagai berikut:

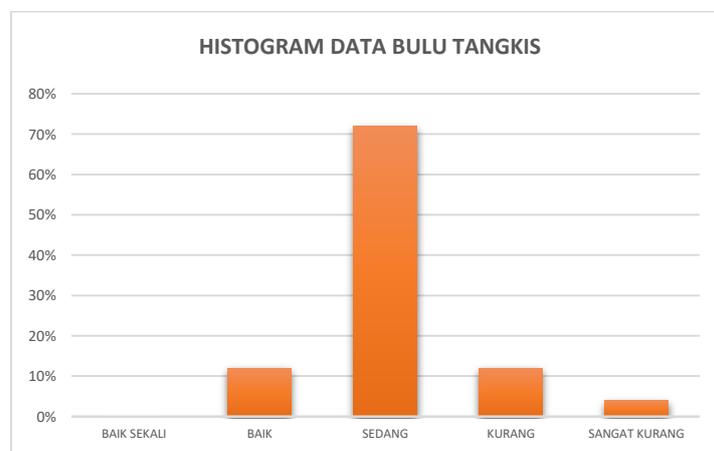


Gambar 1. Histogram hasil TKJI Ekstrakurikuler Futsal

Tabel 2. Hasil TKJI Ekstrakurikuler Bulu Tangkis

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
22-25	Baik Sekali	0	0%
18-21	Baik	1	3%
14-17	Sedang	12	43%
10-13	Kurang	10	37%
5-9	Sangat Kurang	5	17%
Jumlah		27	100%

Pada penjelasan tabel di atas, didapatkan frekuensi terbesar adalah 12 siswa dengan presentase 43%. Maka dapat diberi kesimpulan bahwa derajat kebugaran siswa yang ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis tergolong kategori sedang. Sehingga jika diberikan gambar dalam bentuk histogram adalah sebagai berikut:

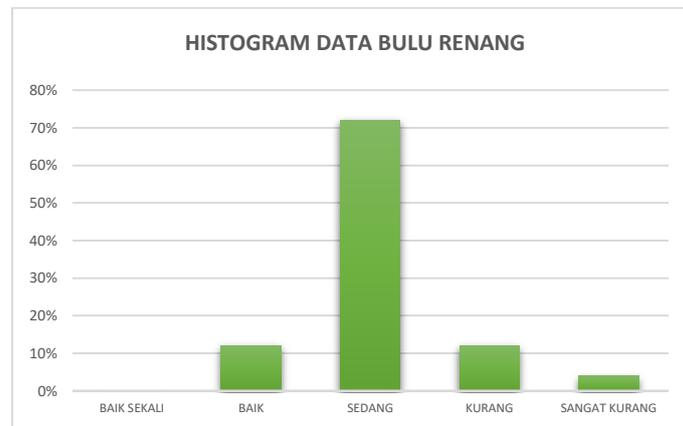


Gambar 2. Histogram hasil TKJI Ekstrakurikuler Bulu Tangkis

Tabel 3. Hasil TKJI Ekstrakurikuler Renang

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
22-25	Baik Sekali	0	0%
18-21	Baik	3	12%
14-17	Sedang	18	72%
10-13	Kurang	3	12%
5-9	Sangat Kurang	1	4%
Jumlah		25	100%

Pada penjelasan tabel tersebut, ditemukan bahwa frekuensi terbesar adalah 18 siswa dengan presentase 72%. Maka dapat diberikan kesimpulan bahwa derajat kebugaran jasmani siswa yang ikut serta dalam ekstrakurikuler renang juga tergolong dalam klasifikasi sedang. Sehingga dapat digambarkan dalam bentuk histogram yaitu sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram hasil TKJI Ekstrakurikuler Renang

### Pembahasan

Berdasarkan hasil dari penelitian untuk melihat tingkat kebugaran siswa kelas 4 dan 5 yang ikut serta dalam ekstrakurikuler futsal, bulu tangkis dan renang di SD Insan Amanah diperoleh hasil keseluruhan presentase tertinggi yaitu 55% dengan total 50 siswa dari 91 siswa yang mempunyai derajat kebugaran jasmani sedang. Ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan Bahari et al., (2020) dalam kegiatan ekstrakurikuler tingkat SD kelas atas yang salah satunya terdapat ekstrakurikuler bulu tangkis dengan hasil kebugaran jasmani tergolong sedang. Penelitian ini selaras oleh hasil penelitian yang diaplikasikan oleh Abdillah et al., (2024) pada SMP Negeri Se-Singosari bagi siswa yang ikut serta dalam ekstrakurikuler futsal dari hasil survei tingkat kesegaran jasmani siswa tergolong sedang. Hasil serupa juga dari penelitian Muhammad & Wisnu (2024) yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Sidoarjo pada kelas khusus olahraga dengan hasil tingkat kebugaran siswa tergolong sedang. Ini membuktikan bahwa meskipun siswa yang telah mengikuti ekstrakurikuler olahraga seperti futsal, bulu tangkis, renang, dan sejenisnya masih ditemukan mayoritas siswa dalam tingkat kebugarannya tergolong sedang, dan dalam penelitian di atas tidak ditemukan satupun siswa yang memiliki derajat kebugaran yang sangat baik.

Namun jika ditelaah lebih detail, faktor yang dapat mengakibatkan derajat kebugaran jasmani meliputi jenis kelamin, usia, indeks masa tubuh, latihan fisik dan kualitas tidur. (Samudera et al., 2024). Dalam hal ini, faktor asupan zat gizi makro yaitu karbohidrat juga mempunyai korelasi antara

tingkat kebugaran jasmani seseorang (Sa'adah et al., 2023). Di sisi lain, kurang maksimalnya tingkat kebugaran siswa dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh individu itu sendiri, semakin tinggi aktivitas tinggi yang dilakukan, maka dapat berpengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Oleh sebab itu, pentingnya TKJI dilakukan secara sistematis untuk melihat proses kebugaran jasmani agar kebugaran siswa dapat meningkat (Hartanto et al., 2020).

Selama observasi yang dilakukan oleh Guru PJOK SD Insan Amanah, bahwa tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa yang ikut serta dalam ekstrakurikuler futsal, bulu tangkis dan renang masih dinilai kurang. Ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya anak berfikir bahwa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler hanya untuk kesenangan semata, bermain bersama temannya, namun belum ada pandangan atau persepsi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler pada esensinya untuk meningkatkan kebugaran fisik seseorang dan meraih prestasi.

Oleh karena itu, disamping siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler untuk meningkatkan kebugaran jasmani, namun juga perlu diperhatikan faktor-faktor lain diantaranya kualitas tidur, asupan gizi dan juga peningkatan aktivitas fisik dalam kegiatan ekstrakurikuler dipandang perlu untuk peningkatan kebugaran jasmani pada siswa.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian penelitian yang telah diimplementasikan, sehingga dapat diberikan kesimpulan bahwa tingkat kebugaran fisik siswa



pada SD Insan Amanah tergolong dalam klasifikasi sedang. Hal ini menyebabkan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa selama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Disamping itu, intensitas latihan siswa dalam seminggu masih kurang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M. I., Wahyudi, U., & Kurniawan, R. (2024). Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri Se-Kecamatan Singosari. *Jurnal Sport Science Indonesia*, 3(1), 314–328.
- Andriyanti, F. S., & Kurniawan, W. R. (2024). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Putri Sekolah Dasar di Kabupaten Kudus. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(1), 81–88.
- Anwar, G. M., Hanief, Y. N., Supriatna, Mohamed, R., Azidin, F. R., & Amiq, F. (2024). Examining the Influence of Eight Weeks of Small-Sided Games (SSGs) Enhancing Pass Accuracy and Eye–Foot Coordination: a Factorial Experimental Design. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(2), 275–282. <https://doi.org/https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02033>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal of Education*, 1(1), 22–29.
- Aurini, Janice, Missaghian, R., & Milian, R. P. (2020). Educational Status Hierarchies, after-School Activities, and Parenting Logics: Lessons from Canada. *Sociology of Education*, 93(2), 173–189. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0038040720908173>
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaidi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89–97.
- Dewi, U. (2016). Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidik Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 175–183.
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang

- Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 133–143. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890>
- Kemendikbud. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Pasal 1*.
- Muhammad, N. B. Q., & Wisnu, H. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Khusus Olahraga di SMP Negeri 2 Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 12(1), 19–23.
- Putra, H. S. (2022). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMP Negeri 1 Tanjung Medan Kabupaten Rokan Hilir*. Universitas Islam Riau.
- Rachmadhan, A. I. (2016). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola Dan Permainan Bola Voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo Tahun 2016. *PGSD Penjaskes*, 1(7).
- Romansyah, D. (2023). *Profil Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMP Negeri 1 Cimanggu (Studi Deskriptif pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Cimanggu Kabupaten Sukabumi Tahun Ajaran 2021/2022)*. Universitas Siliwangi.
- Sa'adah, U., Hardiansyah, A., & Darmuin. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Sepak Bola di SSB Ganesha Putra FC Purwodadi. *JIGZI: Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 4(1).
- 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.