

TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 118 PALEMBANG

Oleh: Rizki Habibullah
(Mahasiswa Universitas PGRI Palembang)
Email : rizki@gmail.com

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD negeri 118 Palembang. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SD negeri 118 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa SD negeri 118 Palembang. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan teknik survey. Populasi berjumlah 103 dan sampel penelitian berjumlah 34 orang. Pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani anak Indonesia usia 10-12th. Berdasarkan hasil tes dan temuan data dilapangan, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas V SD Negeri 118 Palembang yang memiliki tingkat kebugaran sangat baik sebanyak 1 orang atau 2,94%, dengan tingkat kebugaran baik sebanyak 7 orang atau 20,6%, yang memiliki tingkat kebugaran sedang sebanyak 11 orang atau 32,4, yang memiliki tingkat kebugaran kurang 8 orang atau 23,55 dan 7 orang atau 20,6% yang memiliki tingkat kebugaran kurang sekali.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani Siswa

STUDENT FITNESS REVIEW OF STUDENTS STATE 118 STATE PALEMBANG

Abstract

The problem in this study is the unknown level of physical fitness of 118 Palembang elementary school students. The formulation of the problem in this study is how the level of physical fitness of 118 Palembang elementary school students. The purpose of this study was to determine the physical fitness of 118 Palembang elementary school students. The research method uses quantitative methods with survey techniques. The population is 103 and the sample is 34 people. Data collection uses physical fitness tests for Indonesian children aged 10-12 years. Based on the test results and data findings in the field, it can be concluded that the fifth grade students of SD Negeri Palembang Palembang who have a very good fitness level of 1 person or 2.94%, with a good fitness level of 7 people or 20.6%, who have a fitness level while as many as 11 people or 32.4, who have less fitness level 8 people or 23.55 and 7 people or 20.6% who have very low fitness level.

Keywords : Student Physical Fitness

A. PENDAHULUAN

Peningkatan kualitas sumber daya manusia merupakan syarat mutlak untuk mencapai tujuan pembangunan. Tujuan pendidikan adalah seperangkat hasil pendidikan yang dicapai oleh peserta didik setelah diselenggarakannya kegiatan pendidikan. Seluruh kegiatan pendidikan yakni bimbingan dan latihan diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan. Dalam konteks ini, tujuan pendidikan merupakan komponen sistem pendidikan yang menempati kedudukan dan fungsi sentral (Hamalik, 2003:3).

Salah satu faktor penentu dalam tercapainya keinginan untuk mengangkat prestasi olahraga adalah kesegaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan persyaratan mutlak yang harus dimiliki oleh setiap orang. Hanya saja tingkat kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap orang siswa berbeda-beda. Dalam kehidupan sehari-hari, setiap siswa memiliki tugas gerak yang berbeda-beda agar dapat menjalankan tugas dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tujuan gerak yang dijalannya.

Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka seorang siswa akan memiliki kesanggupan untuk menjalankan tugas atau beban kerja yang diberikan kepadanya, kesegaran yang baik sangat membantu dalam produktivitas dirinya sebagai pelajar sehingga akan belajar dengan giat dan rajin, tangkas menyelesaikan berbagai tugas dan tidak mudah menyerah, sebaliknya bagi yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah cenderung akan mudah sakit. Hal ini akan berakibat kepada yang bersangkutan tidak akan sanggup menjalankan beban tugas yang dibebarkan.

Berdasarkan pengamatan dari peneliti di SD Negeri 118 Palembang, tingkat kebugaran jasmani siswa sangat beragam. Masih banyak siswa yang malas melakukan kegiatan olahraga terlihat masih kurang maksimal pada saat melakukan kegiatan lari 40m, kebanyakan siswa banyak yang berjalan, sehingga siswa masih tergolong kurang optimal. Hal inilah yang menjadi landasan peneliti untuk melakukan tinjauan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 118 Palembang.

Derajat kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui keterampilan gerak dasar dan kesehatan melalui pengenalan penggunaan sikap positif dan

pengamatan sikap mental yang diimplementasikan dalam berbagai aktivitas agar dapat mencapai pertumbuhan jasmani khususnya tinggi badan dan berat yang ideal, secara harmonis dan perkembangan jasmani. Hal inilah yang menjadi latar belakang pengambilan judul penelitian ini yaitu “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 118 Palembang”.

Kebugaran Jasmani

Menurut Suharjana (2013:224), bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Junusul Hairy (2010:1.15), Kebugaran jasmani adalah “kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta menghadapi hal-hal yang tak terduga sebelumnya”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Istilah kebugaran jasmani memiliki pengertian yang tidak berbeda dari aspek fisik dalam total fitness atau yang dikenal sebagai *physical fitness*.

Komponen, Ciri dan Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen seperti yang dikemukakan Suharjana (2013:66) bahwa “komponen kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas, serta kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performance, mengandung unsur: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan.

Menurut Gusril dalam Suharjana (2013:228) juga dikemukakan ciri-ciri orang yang memiliki kebugaran jasmani sebagai berikut: “(a) resisten terhadap penyakit; (b) memiliki daya tahan jantung, paru-paru, peredaran darah dan pernapasan; (c) memiliki daya tahan otot umum; (d) memiliki daya tahan otot

lokal; (e) memiliki daya ledak otot (*power*); (f) memiliki kelentukan; (g) memiliki kecepatan; (h) memiliki kekuatan; (i) memiliki koordinasi”

Menurut Karim (2002:11-12) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

1. Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai sepenuhnya .

2. Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

3. Genetika

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan saraf otot.

4. Makanan

Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

5. Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO_2 maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nicotine yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

B. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode penelitian yang digunakan adalah metode *deskriptif*, yaitu metode yang membicarakan beberapa kemungkinan untuk memecahkan masalah dengan jalan mengumpulkan data menyusun, atau mengklasifikasikan. Populasi berjumlah 103 orang sedangkan sampel berjumlah

34 orang. Pengumpulan data menggunakan tes Kebugaran Jasmani Anak Indonesia (TKJI). Analisis Data menggunakan deskripsi persentase.

C. HASIL PENELITIAN

a. Hasil Penelitian

- 1) Tes lari 30 Meter merupakan jenis tes yang dapat digunakan untuk mengetahui kecepatan siswa. Berdasarkan tabel di atas, diperoleh informasi bahwa siswa meraih hasil saat melakukan tes lari 40 meter dengan kategori sangat baik sebanyak 3 orang atau 8,82%, kategori baik sebanyak 5 orang atau sebesar 14,7%, kategori cukup sebanyak 11 orang atau 32,4%, kategori kurang sebanyak 12 orang atau 35,3% dan kategori kurang sebanyak 3 orang atau 8,82%.
- 2) Tes gantung siku merupakan jenis tes yang dapat digunakan untuk mengetahui kekuatan otot lengan siswa. Berdasarkan tabel di atas, diperoleh informasi bahwa siswa meraih hasil saat melakukan tes gantung siku dengan tidak ada siswa yang meraih kategori sangat baik dan kategori baik, kategori cukup sebanyak 2 orang atau 5,88%, kategori kurang sebanyak 19 orang atau 55,9% dan kategori kurang sebanyak 13 orang atau 38,2%.
- 3) Tes baring duduk merupakan jenis tes yang dapat digunakan untuk mengetahui kekuatan otot perut siswa. Berdasarkan tabel di atas, diperoleh informasi bahwa siswa meraih hasil saat melakukan tes baring duduk dengan kategori sangat baik sebanyak 3 orang atau 8,82%, kategori baik sebanyak 5 orang atau sebesar 14,7%, kategori cukup sebanyak 10 orang atau 29,4%, kategori kurang sebanyak 13 orang atau 38,2% dan kategori kurang sebanyak 3 orang atau 8,82%.
- 4) Tes loncat tegak merupakan jenis tes yang dapat digunakan untuk mengetahui kemampuan lompatan siswa. Berdasarkan tabel di atas, diperoleh informasi bahwa siswa meraih hasil saat melakukan tes loncat tegak dengan kategori sangat baik sebanyak 4 orang atau 11,8%, kategori baik sebanyak 4 orang atau sebesar 11,8%, kategori cukup sebanyak 13

orang atau 38,2%, kategori kurang sebanyak 11 orang atau 32,4% dan kategori kurang sebanyak 2 orang atau 5,88%.

- 5) Tes lari 600 Meter merupakan jenis tes yang dapat digunakan untuk mengetahui daya tahan aerobik siswa. Berdasarkan tabel di atas, diperoleh informasi bahwa siswa meraih hasil saat melakukan tes lari 600 Meter dengan kategori sangat baik sebanyak 4 orang atau 11,8%, kategori baik sebanyak 7 orang atau sebesar 20,6%, kategori cukup sebanyak 9 orang atau 26,5%, kategori kurang sebanyak 12 orang atau 35,3% dan kategori kurang sebanyak 2 orang atau 5,88%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil tes dan temuan data dilapangan, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas V SD Negeri 118 Palembang yang memiliki tingkat kebugaran sangat baik sebanyak 1 orang atau 2,94%, dengan tingkat kebugaran baik sebanyak 7 orang atau 20,6%, yang memiliki tingkat kebugaran sedang sebanyak 11 orang atau 32,4, yang memiliki tingkat kebugaran kurang 8 orang atau 23,55 dan 7 orang atau 20,6% yang memiliki tingkat kebugaran kurang sekali.

Hasil di atas jika dirata-rata maka kebugaran siswa berada pada level sedang, permasalahan ini kontras dengan masalah yang sebelumnya muncul. Pada latar belakang penelitian ini telah diungkapkan bahwa belum ada satu siswapun yang dapat mewakili sekolah di tingkat kecamatan, kabupaten kota menjadi atlet pada kejuaraan-kejuaran. Asumsi peneliti terbukti setelah melihat tingkat kebugaran jasmani siswa di atas.

Kebugaran jasmani di artikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan rangkaian kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Ditinjau dari pengertian di atas hasil lebih dari 50% siswa belum memiliki tingkat kebugaran jasmani siswa akan sangat berdampak pada aktivitas sehari-hari. Salah satu dampak yang sangat menonjol pada aktivitas anak adalah saat proses pembelajaran. Menurut Djumaini (2008: 34) dalam jurnal ilmiah yang berjudul "*Kebugaran dan Kecerdasan*" menyatakan bahwa kebugaran yang dimiliki oleh setiap individu yang prima akan membantu lebih kurang 30% peningkatan

konsentrasi. Sedangkan menurut Well (2003: 71) kehilangan kebugaran akan menurunkan tingkat kecerdasan, melemahkan konsentrasi, daya tahan tubuh menurun dan lain sebagainya.

Begitu pentingnya kebugaran jasmani yang harus dimiliki anak, mewajibkan seluruh sekolah harus selalu mengukur tingkat kebugaran jasmani anak. Sehingga dengan hasil tersebut kebugaran anak dapat terus terpantau dengan baik, efektif dan efisien.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes dan temuan data dilapangan, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas V SD Negeri 118 Palembang yang memiliki tingkat kebugaran sangat baik sebanyak 1 orang atau 2,94%, dengan tingkat kebugaran baik sebanyak 7 orang atau 20,6%, yang memiliki tingkat kebugaran sedang sebanyak 11 orang atau 32,4, yang memiliki tingkat kebugaran kurang 8 orang atau 23,55 dan 7 orang atau 20,6% yang memiliki tingkat kebugaran kurang sekali.

Hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka saran-saran yang harus dipertimbangkan adalah :

- a. Agar SD Negeri 118 Palembang selalu mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa-siswanya.
- b. Mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa SMP dapat dilakukan dengan menggunakan tes kebugaran jasmani anak Indonesia (TKJI 10-12th).
- c. Agar siswa selalu meningkatkan kebugaran jasmaninya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, Trihastowo. 2013. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani*. Purbalingga: Jurnal.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Kementerian Pendidikan Nasional. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Untuk Anak Umur 13-15 tahun*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Hairy, Junursul. 2007. *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas

- Hamalik, Oemar. 2003. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Luthan. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Riduwan. 2009. *Belajar Muda Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Penelitian Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sudijono, Anas. 2008. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: PT Rineka Cipta.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sukintaka, 2004. *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia
- Widiastuti. 2017. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT Raja Grafindo