

## **TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 11 RANTAU ALAI KABUPATEN OGAN ILIR TAHUN 2019**

**Oleh : Nurali Said<sup>1</sup>, Ilham Arvan Junaidi<sup>2</sup>**  
**(Guru SDN 11 Rantau Alai<sup>1</sup>, Universitas PGRI Palembang<sup>2</sup>)**  
Email : [Nuralisaid@gmail.com](mailto:Nuralisaid@gmail.com)

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 11 Rantau Alai Desain penelitian adalah observasi dengan Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SD Negeri 11 Rantau Alai yang berjumlah 136 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling, sehingga jumlah sampel sebanyak 25 siswa. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian Tingkat kesegaran Jasmani Umur 9-12 Tahun Siswa Kelas V SD Negeri 11 Rantau Alai Hasil penelitian menunjukkan pada kategori “kurang sekali “ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 8.00% ( 2 siswa ), kategori “sedang“ presentase sebesar 24,00% (6 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 68.00% (17 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% ( 0 siswa). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki oleh Siswa kelas V SD Negeri 11 Rantau Alai masuk dalam kategori baik sekali.

**Kata Kunci :** kesegaran jasmani, siswa kelas V SD Negeri 11 Rantau Alai

### ***LEVEL OF JASMANI KESEGERAN STUDENTS OF SD NEGERI 11 RANTAU ALAI DISTRICT, OGAN ILIR DISTRICT, 2019***

#### ***Abstract***

*The purpose of this study was to determine the physical fitness level of fifth grade students of SD Negeri 11 Rantau Alai. The design of the study was observation with the method used in this study was descriptive method. The study population was all students of SD Negeri 11 Rantau Alai, totaling 136 students. Sampling using a sampling technique, so that the total sample of 25 students. Data analysis techniques in this study are primary data and secondary data. Primary data is data taken directly from the sample studied, while secondary data is data obtained from school administration as a support or addition to the strengthening of the data taken with a percentage. The results of the physical fitness level of 9-12 years old students in grade V of SD Negeri 11 Rantau Alai were in the*

*category of "very poor" with a percentage of 00.00% (0 students), the category of "less" presentation was 8.00% (2 students), the category " while "percentage is 68.00% (17 students)," good "category is 24.00% (6 students), and category is" very good "with percentage of 00.00% (0 students). So it can be concluded the physical fitness level of fifth grade students of SD Negeri 11 Rantau Alai is in the good category.*

**Keywords :** *physical fitness, students, fifth grade students of SD Negeri 11 Rantau Alai.*

## **A. PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Kegiatan olahraga merupakan hal yang sangat penting guna menunjang prestasi olahraga adalah seberapa besar tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seorang atlet, karena dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, seseorang akan mempunyai daya tahan (*endurance*) yang baik yang berguna dalam menunjang kegiatan olahraga yang dilakukan. (Yane.S.&Fuzita.M, 2017:3). Memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang cukup tinggi, seseorang dituntut untuk melakukan latihan fisik dengan teratur dan terprogram. Latihan fisik erat hubungannya dengan mempertahankan kondisi fisik yang mutlak diperlukan bagi seseorang yang ingin menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya. Pergeseran pola hidup dari banyak bekerja secara dinamis, menjadi jarang bekerja ditenggarai sebagai penyebab menurunnya tingkat kebugaran.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari kehidupan manusia, karena melalui pendidikan jasmani manusia dapat lebih banyak belajar hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotorik. Pada dasarnya pendidikan jasmani harus sudah ditanamkan sejak usia dini, karena pendidikan jasmani mempunyai pengaruh terhadap perkembangan anak (Agustini.I.P. 2016: 229). Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh,

mahluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

## **B. METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode deskriptif. Menurut Sugiyono (2009:29) metode deskriptif adalah metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Pada umumnya tujuan utama penelitian deskriptif adalah untuk menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek dan subjek yang diteliti secara tepat. Dalam perkembangannya, akhir-akhir ini metode penelitian deskriptif banyak digunakan oleh peneliti karena dua alasan. Pertama, dari pengamatan empiris didapat bahwa sebagian besar laporan penelitian dilakukan dalam bentuk deskriptif. Kedua, metode deskriptif sangat berguna untuk mendapatkan variasi permasalahan yang berkaitan dengan bidang pendidikan maupun tingkah laku manusia. Di samping kedua alasan tersebut di atas, penelitian deskriptif pada umumnya menarik bagi para peneliti muda, karena bentuknya sangat sederhana dengan mudah dipahami tanpa perlu memerlukan teknik statistika yang kompleks.

Purposive sampling adalah pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan, sehingga sampel dalam penelitian ini di ambil hanya siswa kelas V yang berjumlah 25 orang. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 11 Rantau Alai karena siswa kelas I sampai dengan kelas VI yang berjumlah 136 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik survey. Menurut Sukardi (2013:193) penelitian dengan menggunakan model survei merupakan metode paling baik guna memperoleh dan mengumpulkan data asli (original data) untuk mendeskripsikan keadaan populasi. Dengan menggunakan tes dan pengukuran maka dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD N 11 Rantau Alai.

## C. HASIL PENELITIAN

Dari hasil penelitian deskripsi data meliputi : (1) hasil tes lari 30 meter, (2) angkat tubuh, (3) baring duduk selama (30 detik ), (4) loncat tegak dan (5) lari 100 Meter putra dan 50 meter putri. Berdasarkan data yang dikumpulkan dari lapangan tentang tes kebugaran jasmani. maka diperoleh skor terendah 10 dan skor tertinggi 21. Setelah melaksanakan Proses pembelajaran tingkat kebugaran jasmani penelitian mengamati, kemudian memberi penilaian kepada para siswa Berdasarkan data tersebut diperoleh rata-rata kemampuan teknik siswa dalam pembelajaran tingkat kebugaran jasmani di persentasekan, yaitu 52.00%, dengan demikian dapat dikatakan KKM siswa dalam melakukan teknik tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori sedang.

### 1. Lari 30 Meter

Dari hasil tes lari 30 meter menunjukkan bahwa data lari 30 meter Siswa Kelas V SD Negeri 11 Rantau Alai berada pada kategori “kurang sekali“ dengan presentase sebesar 0.00% (0 siswa), kategori “ kurang “ presentase sebesar 4.00% (1 Siswa), kategori “Sedang” sebesar 36.00% (9 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 60.00% (15 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase 00.00% (0 siswa), sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 7,452, lari 30 meter Siswa Kelas V SD Negeri 11 Rantau Alai masuk dalam kategori “ baik sekali “.

### 2. Angkat Tubuh

Pada kekuatan dan ketahanan lengan dimaksudkan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan Siswa Kelas V SD Negeri 11 Rantau Alai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data gantung siku tekuk Siswa Kelas V SD Negeri 11 Rantau Alai berada pada kategori “kurang sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa) ,kategori “ kurang “ presentase sebesar 12.00% (3 Siswa), kategori “Sedang” sebesar 36.00% (9 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 52.00% (13 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase 00.00% (0 siswa), sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 15.912, gantung siki tekuk Siswa Kelas V SD Negeri 11 Rantau Alai masuk dalam kategori “ Baik “.

### **3. Baring Duduk Selama 30 Detik (Sit Up)**

Pada kekuatan dan ketahanan otot perut diperoleh bahwa pada berada pada kategori “kurang sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang “ presentase sebesar 00.00% (0 Siswa), kategori “Sedang” sebesar 8.00% (2 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 84.00% (21 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase 8.00% (2 siswa), sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 19.6, baring duduk Siswa Kelas V SD Negeri 11 Rantau Alai masuk dalam kategori “ Baik “.

### **4. Loncat Tegak**

berada pada kategori “kurang sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang “ presentase sebesar 20.00% (5 Siswa), kategori “Sedang” sebesar 20.00% (5 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 60.00% (15 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase 00.00% (0 siswa), sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 33.2, loncat tegak Siswa Kelas V SD Negeri 11 Rantau Alai masuk dalam kategori “ baik “.

### **5. Lari 100 Meter Putra dan 50 Meter Putri**

Pada Lari 150 meter, diperoleh bahwa pada kategori “kurang sekali“ dengan presentase sebesar 0.00% (0 siswa), kategori “kurang “ presentase sebesar 24.00% (6 Siswa), kategori “Sedang” sebesar 24.00% (6 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 64.00% (16 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase 0.00% ( siswa), sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 33.2, lari 400 M Siswa Kelas V SD Negeri 11 Rantau Alai masuk dalam kategori “ baik “.

## **D. KESIMPULAN**

Kesegaran jasmani yaitu adanya kemampuan seseorang untuk dapat melaksanakan tugas keseharian dengan mudah dan tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, serta ada cadangan atau sisa tenaga yang digunakan untuk menikmati waktu luang dan diperlukan jika terdapat situasi mendadak. Ada beberapa tes untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 11 Rantau Alai yaitu tes lari cepat 30 meter ,angkat tubuh selama 30 detik (Pull Up), baring duduk selama 30 detik (Sit UP), loncat tegak (Vertikal Jump) dan lari 150 meter. Masing-masing siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda-

beda tergantung kebiasaan hidup dan beberapa factor lain yang berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Cooper. (1983). *Tingkat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Tingkat Kesegaran Jasmani Volume IX/6:5-10.*(Jurnal Tingkat Kesegaran Jasmani).
- Jansen. (1984). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani* .
- Lutan. (2001). *Berkarakter Dengan Berolahraga dan Berolahraga Dengan Berkarakter*. Jakarta : PT.Bumi Aksara.
- Nurhasan. (1986). *Dasar Fisiologi kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik,Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : PT.Bumi Aksara.
- Wahjoedi. (2001). *Teknik Tingkat Kesegaran Jasmani. Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara. Volume 19 No.1, 2014.* (Artikel dalam Jurnal).