

## **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN 79 PRABUMULIH TAHUN PELAJARAN 2019-2020**

**Oleh : Deswandi**  
**(Guru SDN 79 Prabumulih)**  
Email : [deswandi@gmail.com](mailto:deswandi@gmail.com)

### **Abstrak**

Kesegaran Jasmani Merupakan Kemampuan Fisik Yang Dapat Berupa Kemampuan Aerobik Maupun Anaerobik. Kemampuan Fisik Tersebut Dapat Dilatih Melalui Program Latihan Fisik. Permasalahan Dalam Penelitian Ini Adalah “Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas V Sd Negeri 79 Prabumulih Tahun 2019/2020”. Adapun Tujuan Dari Penelitian Ini Adalah Untuk Mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas V Sd Negeri 79 Prabumulih Tahun 2019/2020. Penelitian Ini Menggunakan Metode Survey, Dengan Teknik Tes, Yaitu Penelitian Dengan Melakukan Pengukuran Menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun. Populasi Dalam Penelitian Ini Adalah Siswa Kelas V Sd Negeri 79 Prabumulih Kota Prabumulih Tahun 2019/2020 Yang Berjumlah 25 Orang. Hasil Penelitian Ini Menunjukkan Bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 79 Prabumulih Kota Prabumulih Tahun 2019/2020 Berada Pada Kategori Sedang.

**Kata Kunci :** Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, Siswa Kelas V, SDN 79 Prabumulih

## **LEVEL OF JASMANI FITNESS STUDENT CLASS V SDN 79 PRABUMULIH ACADEMIC YEAR 2019-2020**

### ***Abstract***

*Physical Freshness Is A Physical Ability That Can Be In The Form Of Aerobic And Anaerobic Abilities. These Physical Abilities Can Be Trained Through Physical Exercise Programs. The Problem In This Research Is "What Is The Level Of Physical Freshness In Male Students Of Class V Sd. 79 Prabumulih Year 2019/2020". The Purpose Of This Research Is To Determine The Level Of Physical Freshness In Male Students Class V Sd Negeri 79 Prabumulih Year 2019/2020. This study uses a survey method, with test techniques, namely research by measuring using the Indonesian Physical Fitness Test for Ages 10-12 Years. The population in this study were students of class V SD 79 Prabumulih, Prabumulih City in 2019/2020 with a total of 25 people. The Result of This Research Shows That the Physical Fitness Level of Class V Students of 79*

*Elementary Schools in Prabumulih, Prabumulih City in 2019/2020 Is in the Medium Category.*

**Keywords** : *Indonesian Physical Fitness Test, Class V Students, SDN 79 Prabumulih*

## **A. PENDAHULUAN**

Pendidikan pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang dalam kehidupannya. Demikian pula dengan pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Pendidikan jasmani berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat. Kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Lutan, 2002 : 1). Menurut Irianto (2004: 2), kesegaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak (Roji,2004:3).

Kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Lutan, 2001: 7). Sedangkan menurut Sutarman dalam arsil (2008:9) Kesegaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dan kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak.. Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat memberi pelajaran berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga serta nilai-nilai sportifitas, kejujuran, kerjasama dan pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial.Melalui

pendidikan jasmani siswa diharapkan dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Menurut Rusli Lutan (2001:2), tujuan pendidikan Jasmani adalah pemahaman konsep kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani untuk mencapai keadaan sehat. Tujuan pendidikan jasmani yaitu, memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik,mental,social,emosional dan moral (Achmad Paturusi, 2012: 12).

Kesegaran jasmani merupakan unsur penting bagi siswa SD. Siswa dibina sedini mungkin supaya fisik kuat dan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat melakukan tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu atau malas baik di dalam kelas maupun diluar kelas sampai akhir pelajaran. Peningkatan kesegaran jasmani siswa tentu tidak akan tercapai jika hanya mengandalkan program pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah saja. Hal ini dikarenakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang, minimal orang tersebut harus melakukan aktivitas jasmani atau latihan sekurang-kurangnya 3 sampai dengan 5x dalam satu minggu, berdurasi 20 sampai dengan 60 menit tiap melakukan aktivitas jasmani menurut Djoko Pekik Irianto, yang dikutip oleh Nur Khamdan (2012: 3).

Lingkungan sekitar sebagai tempat tinggal sangat memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani. SD Negeri 79 Prabumulih berada di daerah pedesaan tepatnya di desa Pangkul, Kecamatan Cambai, Kota Prabumulih. Letak geografis desa tersebut adalah jalan yang berliku, didaerah dan masih banyak daerah perkebunan maupun persawahan. Sekolah tersebut mempunyai banyak siswa yang setiap harinya datang untuk belajar. Tingkat ekonomi anak pun bermacam-macam, karena pekerjaan orang tua yang bekerja sebagai petani, pedagang, dan pegawai.

Selain itu aktifitas anak di sekolah dan di luar sekolah juga berbeda- beda, ada beberapa anak yang hoby bermain game online di android dan Playstation dengan keadaan tersebut maka tingkat kesegaran jasmani anak sangat beraneka

ragam.. Ada sebagian anak yang baru melakukan aktifitas sebentar sudah lelah, mengeluh, tetapi ada juga anak yang masih bisa mengikuti pembelajaran di sekolah sampai jam sekolah yang ditetapkan tanpa mengalami kelelahan dan rasa kantuk. Menurut Sunarto dkk (2013: 4) setiap individu memiliki ciri dan sifat atau karakteristik bawaan (*heredity*) dan karakteristik yang diperoleh dari pengaruh lingkungan. Menurut Rusli Lutan (2000: 2) tujuan kesegaran jasmani adalah bahwa program pendidikan jasmani itu bersifat menyeluruh, sebab mencakup bukan hanya aspek fisik tetapi juga aspek lainnya yang mencakup aspek intelektual, emosional, sosial dan moral dengan maksud, kelak anak muda itu menjadi seseorang percaya diri, berdisiplin, sehat, bugar, dan hidup bahagia.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri 79 Prabumulih, Kecamatan Cambai, Kota Prabumulih.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini berbentuk rancangan deskriptif yang bertujuan mendapatkan hasil gambaran dan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 79 Prabumulih, Kecamatan Cambai, Kota Prabumulih. Data diperoleh melalui tes yang di standarisasikan berdasarkan norma tes kesegaran jasmani atau tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) yang ada sehingga didapatkan hasil yang lebih akurat. Pengumpulan data dilakukan dengan test terhadap sampel penelitian. Sebelum melakukan tes, sampel terlebih dahulu dikumpulkan dan diberi penjelasan untuk melaksanakan tes (terlampir). Pelaksanaan tes menggunakan tes kesegaran jasmani nasional (Kementerian Pendidikan Nasional, 2010), untuk anak yang berumur antara 10 – 12 tahun. Untuk mengolah data mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 79 Prabumulih, Kecamatan Cambai, Kota Prabumulih. Penilaian kesegaran jasmani dilakukan menurut norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa umur 10-12 tahun dengan menggunakan tabel nilai dan Rumus persentase menurut Departemen Pendidikan

Nasional, (2010: 25).

### C. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2019/2020 SD 79 Prabumulih, Kecamatan Cambai, Kota Prabumulih. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa: Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 79 Prabumulih, Kecamatan Cambai, Kota Prabumulih berada pada kategori baik sebanyak 2 siswa atau 8,00%, berkategori sedang sebanyak 12 siswa atau 48%, berkategori kurang sebanyak 11 siswa atau 44%, dan tidak ada kebugaran jasmani siswa yang berkategori baik sekali maupun kurang sekali. Secara rata-rata skor tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 79 Prabumulih Kota Prabumulih tahun 2019/2020 sebesar 14.08.

**Tabel.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V SD Negeri 79 Prabumulih, Kecamatan Cambai, Kota Prabumulih

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali	0	00,00%
2	18 - 21	Baik	2	8,00%
3	14 - 17	Sedang	12	48,00%
4	10 - 13	Kurang	11	44,00%
5	5 - 9	Kurang Sekali	0	00,00%
Jumlah			25	100,00%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 79 Prabumulih Kota Prabumulih tahun 2019/2020 berada pada kategori sedang.

Kebugaran jasmani dan kesehatan adalah merupakan keadaan yang tidak dapat dipisahkan. Mulai dari derajat kesehatan yang paling rendah yaitu sehat statis sampai derajat sehat yang paling tinggi. Memang kebugaran jasmani merupakan modal utama dalam kehidupan manusia. Kebugaran jasmani yang tinggi berarti pula derajat sehat yang tinggi yang akan menunjang kenaikan aktifitas yang dilakukannya.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia, kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam

menyukkseskan pembangunan. Kesegaran jasmani bagi setiap orang berfungsi di dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani bagi setiap orang berfungsi sebagai pengemban kesanggupan kerja dalam penyelesaian tugas dengan baik tanpa dialami kelelahan yang berarti.

#### **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, penelitian ini dapat disimpulkan: Bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V sekolah dasar negeri 79 prabumulih kota prabumulih tahun 2019/2020, berkategori baik sebanyak 2 siswa atau 8,00%, berkategori sedang sebanyak 12 siswa atau 48%, berkategori kurang sebanyak 11 siswa atau 44%, dan tidak ada kesegaran jasmani siswa yang berkategori baik sekali maupun kurang sekali. Secara rata-rata skor tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V sekolah dasar negeri 79 prabumulih kota prabumulih tahun 2019/2020 sebesar 14.08. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V sekolah dasar negeri 79 prabumulih kota prabumulih tahun 2019/2020 berada pada kategori sedang.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdurahim (2018) dalam jurnal Vol 2 No 2 , Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sdntulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019.
- Achmad Paturusi. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Agus Mukholid. (2004). *Pengertian Kesegaran Jasmani*. Diakses dari <http://susumilk-susumilk.blogspot.com>
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Mutohir. (2004). *Komponen Kesegaran Jasmani*. Diakses dari <http://susumilk-susumilk.blogspot.com>.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Rusli Lutan. (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*: FIK UNY.

Suyatma (2011). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, VI SD Negeri Panembahan Kota Madya Yogyakarta*: FIK UNY.

Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta

Sugihartono, dkk (2007) *Psikologi Pendidikan* , Yogyakarta : UNY Press.

Fox, E.L. Mthew, DK, 1988, *The Physiology Basis of Education and Athletics*, Philadelphia: Saunders College Publishing.