

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN 03 MUARA KUANG TAHUN PELAJARAN 2019-2020

Oleh : Eni Helfiani
(Universitas PGRI Palembang)
Email: enihelfiani2801@gmail.com

Abstrak

Tujuan Dalam Penelitian Ini Adalah Belum Diketahuinya Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 03 Muara Kuang. Penelitian Ini Bertujuan Untuk Mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 03 Muara Kuang. Penelitian Ini Termasuk Penelitian Deskriptif Kuantitatif. Pengambilan Data Menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) Edisi Revisi Tahun 2010 Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun. Subyek Yang Digunakan Dalam Penelitian Ini Adalah Siswa Kelas V SD Negeri 03 Muara Kuang, Yang Berjumlah 25 Siswa. Analisis Data Menggunakan Teknik Analisis Statistik Deskriptif Dengan Presentase. Hasil Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 03 Muara Kuang Didapatkan Hasil Sebagai Berikut: Pada Kategori “Kurang Sekali “ Dengan Presentase Sebesar 00.00% (0 Siswa), Kategori “Kurang” Presentase Sebesar 44.00% (11 Siswa), Kategori “Sedang“ Presentase Sebesar 48,00% (12 Siswa), Kategori “Baik” Presentase Sebesar 8.00% (2 Siswa), Dan Kategori “Baik Sekali“ Dengan Presentase Sebesar 00.00% (0 Siswa).. Dari Hasil Analisis Tersebut, Dapat Disimpulkan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 03 Muara Kuang Berada Pada Kategori “Sedang”.

Kata Kunci : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, Siswa Kelas V, SDN 03 Muara Kuang

LEVEL OF JASMANI FITNESS STUDENT CLASS V SDN 03 MUARA KUANG ACADEMIC YEAR 2019-2020

Abstract

The purpose of this research is the unknown level of physical fitness of Grade V students at SD Negeri 03 Muara Kuang. This study aims to determine the level of physical fitness of Class V students at SD Negeri 03 Muara Kuang. This research includes quantitative descriptive research. Data Collection Using TKJI (Indonesian Physical Fitness Test) 2010 Revised Edition For Children Aged 10 - 12 Years. The Subjects Used In This Research Are Grade V Students Of 03 Public Elementary School 03 Muara Kuang, With A Total Of 25 Students. Data Analysis Using Descriptive Statistical Analysis Techniques with Percentage. Measurement Results Physical Fitness Levels of Class V Students of SDN 03 Muara Kuang Obtained Results As follows: In the "Very Poor" Category With A Percentage Of 00.00% (0 Students), "Less" Category A Percentage Of 44.00% (11 Students), The

"Medium" Category Percentage is 48.00% (12 students), "good" category is percentage of 8.00% (2 students), and the category is "very good" with a percentage of 00.00% (0 students). From the results of the analysis, it can be concluded that the freshness level Physical Grade V Students of SDN 03 Muara Kuang Are in the "Medium" Category.

Keywords : *Indonesian Physical Fitness Test, Class V Students, SDN 03 Muara Kuang*

A. PENDAHULUAN

Setiap manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa, di mana seorang siswa mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar. Siswa tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah. Kebugaran jasmani dapat dimiliki oleh siswa dengan berbagai macam usaha. Di antaranya adalah dengan melakukan aktivitas jasmani olahraga yang teratur. Selain itu juga harus didukung dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh. Kenyataan yang terjadi di lapangan sangat sedikit orangtua yang memperhatikan kebugaran jasmani anaknya. Orangtua kurang mengetahui manfaat kebugaran jasmani bagi kelancaran proses belajar anak. Orangtua juga cenderung membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti jajan sembarangan. Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani anak. Jarak sekolah yang relatif jauh membuat banyak orangtua yang tidak membiarkan anaknya untuk berangkat sendiri ke sekolah sehingga mereka mengantar dan menjemput anak ke sekolah. Selain itu banyak juga anak yang pergi ke sekolah dengan menggunakan angkutan umum. Hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh

anak, dimana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat sekolah sendiri dengan naik sepeda atau jalan kaki.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan-paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan mampu berfikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugaran yang baik, dengan kebugaran seseorang tidak mudah lelah. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan dengan orang dewasa, dan tingkat kebutuhan jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kebugaran jasmani yang dibutuhkan. Keuntungan dari aktivitas jasmani bagi siswa adalah meningkatkan jasmani siswa yang diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa. Kesegaran jasmani dapat diartikan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak mengalami kelelahan yang berarti, artinya masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Kesegaran seperti ini dapat diperoleh melalui aktivitas jasmani yang diprogram dengan sistematis dan teratur. Ekstrakurikuler selain memberikan keterampilan tambahan yang sangat penting yang tidak didapat pada mata pelajaran lain, seperti sikap mental dan dedikasi pada profesinya kelak, selain itu sangat berpengaruh positif pada kesegaran dan kebugaran jasmaninya. Ekstrakurikuler pendidikan jasmani yang bertujuan meningkatkan kesegaran jasmani, akan sangat membantu dalam proses peningkatan perbaikan derajat kesegaran jasmani siswa bila dapat dilaksanakan di sekolah.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Perlu adanya pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan pada anak sekolah dasar agar dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani

anak sekolah dasar dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Peranan guru pendidikan jasmani tidak kalah penting untuk mengarahkan siswa dalam setiap pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan, sehingga tujuan melakukan kegiatan olahraga (aktivitas jasmani) tersebut dapat dicapai. Kesegaran jasmani yang baik sangat berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, sehingga siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang akan di berikan oleh guru. Keberhasilan program pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah harus diketahui khususnya guru pendidikan jasmani dan kesehatan. Informasi tentang Keberhasilan suatu program dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan meningkatkan program kegiatan belajar mengajar agar lebih baik dari sebelumnya. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan sangat perlu untuk mengetahui tentang keadaan kesegaran jasmani siswa baik secara individu maupun secara keseluruhan disuatu sekolah. Hal ini berguna untuk menentukan aktivitas jasmani (materi) apa yang akan diberikan dan berapa intensitasnya dalam aktivitas jasmani tersebut dalam pembelajaran.

Mata pelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah merupakan salah satu program yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Dengan kesegaran jasmani yang baik siswa diharapkan siswa dapat mencapai prestasi belajar yang optimal. Ada beberapa faktor yang dapat mendorong keberhasilan program pendidikan jasmani, seperti tersedianya alat dan perkakas yang memadai, kecakapan guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam memberikan materi pembelajaran dan kemampuan siswa untuk mengikuti pelajaran. Di SD Negeri 03 Muara Kuang, selain mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan selama ini belum ada kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. 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). Maka dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang apa adanya itu, sesuai program sekolah

tentunya tidak akan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, sehingga peneliti ingin membuktikan dengan melakukan penelitian.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini berbentuk rancangan deskriptif yang bertujuan mendapatkan hasil gambaran dan informasi tentang tingkat kebugaran jasmani SD Negeri 03 Muara Kuang Kec. Muara Kuang Kab. Ogan Ilir. Data diperoleh melalui tes yang di standarisasikan berdasarkan norma tes kebugaran jasmani atau tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang ada sehingga didapatkan hasil yang lebih akurat.

Teknik Pengumpulan Data

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 kebugaran jasmani nasional (Kementerian Pendidikan Nasional, 2010), untuk anak yang berumur antara 10 – 12 tahun.

1. Tes lari cepat 40 meter
2. Angkat tubuh selama 30 detik (Pull Up)
3. Baring duduk selama 30 detik (Sit UP)
4. Loncat tegak (Vertikal Jump)
5. Lari 600 meter

Teknik Analisis Data

Untuk mengolah data mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 03 Muara Kuang Kec. Muara Kuang Kab. Ogan Ilir. Penilaian kebugaran jasmani dilakukan menurut norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa umur 10-12 tahun dengan menggunakan tabel nilai dan Rumus persentase menurut Departemen Pendidikan Nasional, (2010: 25). Dengan rumus sebagai berikut:

$$p \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

N : Nilai tes Kesegaran jasmani yang meliputi kategori: Kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali

F : Jumlah siswa yang menjadi obyek penelitian

C. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2019/2020 SD 03 Muara Kuang Kecamatan Muara Kuang Kabupaten Ogan Ilir. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa: Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 03 Muara Kuang Kecamatan Muara Kuang Kabupaten Ogan Ilir berada pada kategori “kurang sekali “ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentase sebesar 44.00% (11 siswa), kategori “sedang“ presentase sebesar 52,00% (13 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 4.00% (1 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa).

Tabel. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V SD Negeri 03 Muara Kuang Kecamatan Muara Kuang Kabupaten Ogan Ilir

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	22 - 25	Baik Sekali	0	00,00%
2	18 - 21	Baik	1	4,00%
3	14 - 17	Sedang	13	52,00%
4	10 - 13	Kurang	11	44,00%
5	5 - 9	Kurang Sekali	0	00,00%
Jumlah			25	100,00%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 03 Muara Kuang Kecamatan Muara Kuang tahun 2019/2020 berada pada “Kategori Sedang”.

Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani



Kesegaran Jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani fisik adalah: (1) Umur,(2) jenis kelamin,(3) keturunan,(4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, (6) berolahraga (Djoko Pekik Irianto,2004:3). Kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan latihan pada khususnya. Manfaat kesegaran jasmani sangat bermacam-macam, salah satunya ialah kesegaran bagi atlet untuk dapat meningkatkan kemampuan dan kemampuan berlatih. Contoh yang dapat dilihat adalah jika kondisi fisik terganggu (sakit), siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Jika kondisi ini terus berlangsung, akan sangat mungkin prestasi siswa akan mengalami penurunan.

Slameto (2010:54-72) menjelaskan bahwa salah satu faktor pendukung belajar adalah faktor kesehatan. Sehat berarti dalam kondisi baik segenap badan beserta bagian-bagiannya atau bebas dari penyakit. Kesehatan adalah keadaan atau hal sehat. Kesehatan seseorang berpengaruh terhadap belajarnya. Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu dia juga akan cepat lelah, kurang bersemangat, udah pusing, ngantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun gangguan-gangguan atau kelainan kelainan fungsi alat inderanya serta tubuhnya. Oemar Hamalik (2011: 32-33) mengungkapkan bahwa faktor yang mendukung belajar terbagi menjadi beberapa macam, salah satu diantaranya adalah faktor fisiologis. Kondisi badan siswa yang belajar sangat berpengaruh dalam proses belajar. Badan yang lemah, lelah akan menyebabkan perhatian tak mungkin akan melakukan kegiatan belajar yang sempurna. Dengan melihat beberapa pendapat diatas mengenai hal-hal yang

mendukung belajar, maka dapat disimpulkan bahwa seorang siswa harus memiliki kebugaran jasmani yang baik supaya mampu mengikuti proses belajar dengan maksimal. Kebugaran jasmani adalah keadaan dimana seorang mampu menyelesaikan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan masih memiliki kemampuan untuk menikmati waktu luangnya.

D. KESIMPULAN

Dari hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu Tingkat kebugaran Jasmani Umur 10-12 Tahun Siswa Kelas V SD Negeri 03 Muara Kuang Kecamatan Muara Kuang berada pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentase sebesar 44.00% (11 siswa), kategori “sedang” presentase sebesar 48,00% (12 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 8.00% (2 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 03 Muara Kuang Kecamatan Muara Kuang tahun 2019/2020 berada pada “Kategori Sedang”.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi guru hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani saat melaksanakan olah raga
2. Bagi siswa hendaknya menjaga kebugaran jasmani dan asupan makanan agar mendukung kondisi fisik yang baik

Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Angga Kusuma (2015), *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 1 Gamping*: Universitas Negeri Yogyakarta

- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: AdiOffest
- Fajar Dwi Prasetyo (2013), *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga* : FIK UNY.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Suyatma (2011). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, VI SD Negeri Panembahan Kota Madya Yogyakarta*: FIK UNY.