

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SD
NEGERI 01 RANTAU PANJANG KABUPATEN OGAN
ILIR TAHUN 2020**

**Oleh : Rosiyana¹, Dede Dwiansyah Putra², Ardo Okilanda³
(SDN 01 Rantau Panjang¹, Dosen UPGRI Palembang^{2,3})
Email : rosyana@gmail.com**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 01 Rantau Panjang. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif karena penelitian ini disajikan berupa kata-kata. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi karena penelitian ini menghubungkan antara dua variabel atau lebih, sehingga peneliti dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitiannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 01 Rantau panjang termasuk dalam kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil data yang diterima bahwa sebanyak Tingkat kebugaran Jasmani umur 10 – 12 Tahun siswa kelas V SD Negeri 01 Rantau Panjang berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 Siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 10% (4 siswa), kategori “sedang” persentase 65% (26 siswa), kategori “baik” persentase 25% (10 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase 0% (0 Siswa). Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti dapat menyimpulkan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 01 Rantau Panjang pada kategori Baik.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani Siswa

***LEVEL OF JASMANI REVENUE STUDENTS CLASS V SD
NEGERI 01 RANTAU PANJANG OGAN ILIR DISTRICT, 2020***

Abstract

This study aims to determine the level of physical fitness of fifth grade students of SD Negeri 01 Rantau Panjang. The approach used in this research is descriptive because this research is presented in the form of words. This research is a correlation study because this research connects between two or more variables, so that researchers can develop it according to the purpose of the research. The results showed that the Physical Fitness Level of Class V Students of SD Negeri 01 Rantau Panjang was included in the medium category. This can be seen from the results of the data received that as much as the physical fitness level of the age of 10 - 12 years old V grade students of SD Negeri 01 Rantau Panjang are in

the category of "not at all" with a percentage of 00% (0 students), the category of "less" percentage of 10% (4 students), the "medium" category is 65% (26 students), the "good" category is 25% (10 students), and the "excellent" category is 00% (0 students). Based on the results of this study, the researcher can conclude the Physical Fitness Level of Class V Students of SD Negeri 01 Rantau Panjang in the Good category.

Keywords : *Students' Physical Freshness*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas,2007). Pada hakikatnya pendidikan jasmani tidak hanya untuk mengembangkan badan tetapi juga untuk mengajarkan perilaku sosial, kebudayaan, dan menghargai etika serta mengembangkan kesehatan mental emosional (Adisasmita, 2002:2). Selain itu, Adisasmita juga berpendapat bahwa kegiatan jasmani tertentu yang dipilih dapat membentuk sikap/ membentuk karakter yang berguna bagi pelakunya.

Melihat pentingnya pendidikan dan kebugaran jasmani maka usaha-usaha yang perlu dilaksanakan adalah dengan melakukan pembinaan olahraga, serta melaksanakan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yang diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan suatu lembaga, salah satu diantaranya adalah melalui sekolah.

Kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di

luar sekolah. Secara umum kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih menikmati waktu luang. Betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa, karena apabila kesegaran jasmani siswa itu bagus, maka dapat membantu siswa dalam proses pembelajaran dengan tanpa adanya rasa lelah, lesu dan jenuh dalam proses belajar. Pendidikan jasmani yang didalamnya mengutamakan aktivitas jasmani merupakan salah satu cara untuk memelihara kesegaran jasmani peserta didik. Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya (Suharjana, 2013:3)

Pada umumnya siswa SD Negeri 01 Rantau Panjang pergi ke sekolah berjalan kaki dan naik sepeda. Sekolah ini juga terletak di pinggir sungai ogan, dilihat dari segi ekonomi orang tua siswa tergolong dalam ekonomi menengah kebawah karena umumnya pekerjaan orang tua mereka antara lain Petani, Pedagang dan Pegawai Negeri Sipil (PNS), dan di SD Negeri 01 Rantau Panjang selalu disibukkan oleh kegiatan belajar yang padat sehingga siswa merasa lelah dalam melaksanakan belajar dan kegiatan yang berhubungan dengan fisik kurang mereka lakukan dalam beraktifitas.

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 01 Rantau Panjang, Mengingat banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yang dapat diidentifikasi seperti yang dikemukakan diatas, maka untuk lebih fokusnya penelitian ini, penulis membatasi masalah penelitian ini hanya pada mengenai bagaimana tingkat kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 01 Rantau Panjang.

Secara bahasa kesegaran jasmani, kebugaran jasmani, maupun kesempatan jasmani memiliki arti yang sama. Menurut Arma Abdoellah dan

Agusmandji yang dikutip oleh Yandhi Hidayat (2010:7) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasa lelah yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan pengertian menurut Sutarman dalam Arsil (2008:9) kesegaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari 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. Selain itu Dinata (2003:16) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu.

Lycholot dalam Gusril (2004:119) mengemukakan komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu: a) komponen yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan dan komposisi tubuh, b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan. Selanjutnya Moeloek dalam Arsil (2008:14) menyatakan bahwa komponen kesegaran jasmani meliputi : (1) daya tahan (2) kekuatan otot (3) daya otot (4) kelenturan (5) kecepatan (6) kelincahan (7) keseimbangan (8) koordinasi (9) ketepatan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini berbentuk rancangan deskriptif yang bertujuan mendapatkan hasil gambaran dan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 01 Rantau Panjang. 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. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 01 Kelas V Rantau Panjang karena siswa kelas V merupakan salah satu kelas tinggi yang rata-rata anaknya berusia 10 tahun, sedangkan siswa kelas VI mereka lebih fokus dalam persiapan ujian akhir, maka populasi dari penelitian ini hanya kelas V yang berjenis kelamin laki-laki. Sampel diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang

sebenarnya dalam suatu penelitian Arikunto (2006:34) mengemukakan bahwa “Populasi yang kurang dari seratus, lebih baik di ambil semuanya menjadi sampel, apabila populasi lebih dari seratus maka bisa diambil 10-20%, 20-25% dan 30-35%”. Pengambilan sampel diambil siswa kelas V yang berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 14 orang dan putri 26 orang. 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 (Depdiknas 2010), untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dapat dilakukan Test Kebugaran Jasmani (TKJI) anak yang berumur antara 10 sampai 12 tahun

C. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan pengamatan penulis di sekolah itu siswa lebih cenderung menganggap mata pelajaran penjas merupakan pelajaran yang tidak penting, hal ini terlihat dari tingkah laku mereka dalam mengikuti proses pembelajaran mereka sering ketawa, bercanda dan kurang serius dalam pelaksanaannya, mereka sering mengeluh padahal baru melakukan aktifitas yang ringan berupa pemanasan belum masuk pada materi inti dan setelah mengikuti pembelajaran penjas seakan akan mereka sangat lelah dan letih, sehingga kurang tercapainya tingkat kesegaran jasmani siswa di sekolah tersebut.

Penelitian ini berbentuk rancangan deskriptif yang bertujuan mendapatkan hasil gambaran dan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 01 Rantau Panjang. 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. Variabel dalam penelitian ini yaitu kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tes ini terdiri dari 5 jenis tes, yaitu :

lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 400 meter.

Untuk setiap jenis tes didapat hasil sebagai berikut : 1). Lari 40 meter berada pada kategori “kurang Ssekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 5% (2 siswa), kategori “sedang” persentase 65% (26 siswa), kategori “baik” persentase 30% (12 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase 0% (0siswa). 2). Tes angkat tubuh berada pada kategori “kurang Ssekali” dengan persentase sebesar 5% (2 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 30% (12 siswa), kategori “sedang” persentase 60% (24 siswa), kategori “baik” persentase 5% (2 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase 0% (siswa). 3). Tes baring duduk berada pada kategori “kurang Ssekali” dengan persentase sebesar 5% (2 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 10% (4siswa), kategori “sedang” persentase 20% (8 Siswa), kategori “baik” persentase 60% (24 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase 5% (2 siswa). 4). Loncat Tegak berada pada kategori “kurang Ssekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 5% (2 siswa), kategori “sedang” persentase 65% (26 siswa), kategori “baik” persentase 30% (12 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase 0% (0siswa), (5). Lari 400 meter berada pada kategori “kurang Ssekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 5% (2 siswa), kategori “sedang” persentase 65% (26 siswa), kategori “baik” persentase 30% (12 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase 0% (0 siswa).

Berdasarkan hasil data tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 01 Rantau Panjang berada pada kategori “kurang Ssekali” dengan persentase sebesar 00% (0 Siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 10% (4 siswa), kategori “sedang” persentase 65% (26 siswa), kategori “baik” persentase 25% (10 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase 00% (0 Siswa). Hal ini dapat dilihat melalui tabel dan grafik dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	10	25%
3	14 – 17	Sedang	26	65%
4	10 – 13	Kurang	4	10%
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			40	100%

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, diskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahsan dapat disimpulkan yaitu Tingkat kesegaran Jasmani umur 10 – 12 Tahun siswa kelas V SD Negeri 01 Rantau Panjang berada pada kategori “kurang Ssekali” dengan persentase sebesar 00% (0 Siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 10% (4 siswa), kategori “sedang” persentase 65% (26 siswa), kategori “baik” persentase 25% (10 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase 00% (0 Siswa). Jadi, dapat disimpulkan Tingkat Kesegran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 01 Rantau Panjang pada kategori Baik.

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

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

DAFTAR PUSTAKA

- Adiasmita. 2002. *Pembentukan Mental Melalui Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : Citra Lembayung.
- Afristian Ismatrage. 2011. *Fropil Kondisi Fisik Siswa yang Masuk Kelas Khusus Olahraga di SMPN Ngawen*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Xasuku Labor

- Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta.
- Dinata. 2003. *Dasar-dasar mengajar Sepak Bola*. Bandar Lampung : Cerdas Jaya
- Lutan, Rusli. 2001. *Belajar Keterampilan Motorik*. Jakarta : P2LPTK
- Sudjana. 2005. *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito
- Suhardjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : FIK UNY
- .