

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V
SDN 24 INDRALAYA TAHUN 2020 KECAMATAN
INDRALAYA KABUPATEN OGAN ILIR**

**Oleh: Titis Hairan¹, Mutiara Fajar², M. Taheri Akhbar³
(Guru SDN 24 Indralaya¹, UPGRI Palembang^{2,3})**

Email : Titis@gmail.com

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 24 Indralaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 24 Indralaya. 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 SDN 24 Indralaya, yang berjumlah 24 siswa. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan presentase. Hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 24 Indralaya didapatkan hasil sebagai berikut: pada kategori “kurang sekali “ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 12.50% (3 siswa), kategori “sedang“ presentase sebesar 58,50% (14 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 29.00% (7 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 24 Indralaya berada pada kategori “sedang”.

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa

***A PHYSICAL FITNESS LEVEL SURVEY AT 2017 SPORTS
EDUCATION STUDENTS STKIP PGRI BANGKALAN***

Abstract

The purpose of this study is not yet known the level of physical fitness of grade students at V SDN 24 Indralaya. This study aims to determine the level of physical fitness of grade students at V SDN 24 Indralaya. This research is a quantitative descriptive study. Retrieval of data using TKJI (Indonesian Physical Fitness Test) revised edition in 2010 for children aged 10-12 years. Subjects used in this study were Class students of V SDN 24 Indralaya, which amounted to 24 students. Data analysis uses descriptive statistical analysis techniques with a percentage. The measurement results of the physical fitness level of grade students at V SDN 24 Indralaya obtained the following results: in the category of

"very less" with a percentage of 00.00% (0 students), the category of "lacking" a presentation of 12.50% (3 students), the category of "medium" percentage of 58.50% (14 students), the category of "good" the percentage of 29.00% (7 students), and the category of "very good" with a percentage of 00.00% (0 students). From the results of the analysis, it can be concluded that the physical fitness level of the grade students of V SDN 24 Indralaya is in the "medium" category.

Keywords : *Student's Physical Freshness Level*

A. PENDAHULUAN

Pembangunan manusia Indonesia seutuhnya adalah suatu upaya yang dilaksanakan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna. Olahraga merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan untuk memperoleh dan mempertahankan kebugaran tubuh. Kegiatan olahraga juga mempunyai arti yang sangat penting dalam memelihara dan mengembangkan potensi diri. Seperti yang tercantum dalam UU RI No.03 tahun 2005 pasal 1 ayat 4 tentang system keolahragaan nasional, yaitu: "olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani rohani dan sosial". Oleh karena itu dijelaskan pula dalam UU RI No.3 tahun 2005 pasal 4 tentang system keolahragaan nasional, bahwa: "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, tanpa kesegaran jasmani tidak akan tercapai tujuan tersebut". Selanjutnya pentingnya kebugaran jasmani juga tercantum dalam kurikulum sekolah dimana tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut : 1). Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga dilembaga pendidikan, 2). Untuk mengarahkan peserta didik dalam melakukan kegiatan olahraga sesuai

dengan bakat dan minat peserta didik. 3). Untuk mengembangkan, melaksanakan dan memperhatikan potensi, kemampuan bakat dan minat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler (Soemosasmito,1998:47).

Kebugaran jasmani memiliki banyak peranan penting dengan kegiatan sehari-hari, karena kebugaran jasman sangat baik diperlukan oleh banyak siswa yang baik pula dalam proses belajar di sekolah dengan pencapaian prestasi di luar sekolah maupun di luar sekolah. kesegaran jasmani dapat dikatakan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan secara efisien tanpa menimbulkan kelemahan dengan masih menikmati waktu luang. Pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa, apabila kesegaran jasmani siswa itu memuaskan, maka dapat membantu siswa dalam proses pembelajaran dengan tanpa rasa lelah, dan jenuh dalam proses pembelajaran. Hasil permasalahan di atas penulis dapat tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas V SD Negeri 24 Indralaya".

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. Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengungkapkan bahwa kesegaran jasmanidapat dikelompokkan menjadi dua yaitu: a) yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh, b) komponen dengan mempunyai hubungan dengan keterampilan kelincahan, keseimbangan dan kecepatan. Pate mengungkapkan dalam Arsil (2008:44) mengngungkapkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan maksimal yang dapat digunakan dalam sekali kontraksi maksimal.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan maksimal yang dapat digunakan dalam sekali kontraksi maksimal. Dalam melakukan aktifitas olahraga adakalanya diperlukan bentuk-bentuk kekuatan yang berbeda satu sama lainnya. Menurut Wahjoedi (2001:59-60) mengungkakan bahwa kelentukan adalah kemampuan tubuh dengan melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal.

Kelentukan gerak tubuh pada persendian tersebut sangat dipengaruhi oleh : elastisitas otot, tendon dan ligament disekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri. Secara umum dapat disimpulkan bahwa semakin kecil persentase lemak maka semakin baik pula kinerja seseorang.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini berbentuk rancangan deskriptif yang bertujuan mendapatkan hasil gambaran dan informasi tentang tingkat kebugaran jasmani SD Negeri 24 Indralaya. 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. 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 (Arsil 2009), untuk anak yang berumur antara 10 sampai 12 tahun. 1. Tes lari cepat 30 meter 2. Gantung siku tekuk 30 detik (*Pull Up*) 3. Baring duduk selama 30 detik (*Sit UP*) 4. Loncat tegak (*Vertikal Jump*) 5. Lari 300 meter. Untuk mengolah data mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri 24 Indralaya. Penilaian kebugaran jasmani dilakukan menurut norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa umur 10-12 tahun putra dengan menggunakan tabel nilai dan Rumus persentase menurut Sudjana (1992 : 63).

C. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2019/2020 SDN 24 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir, Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa: Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2019/2020 SDN 24 Indralaya kecamatan Indralaya Kabupaten Ogan Ilir. berada pada kategori “kurang sekali “ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 12.50% (3 siswa), kategori “sedang“ presentase sebesar 58.50% (14 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 29.00% (7 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan

presentase sebesar 00.00% (0 siswa). Dari hasil analisis tersebut, berada pada kategori “sedang”

Tabel 1. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa Kelas V SD Negeri 24 Indralaya

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	22 - 25	Baik Sekali	0	00,00 %
2	18 – 21	Baik	7	29.0 %
3	14 - 17	Sedang	14	58.5 %
4	10 – 13	Kurang	3	12,5 %
5	5 - 9	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			24	100 %

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 24 Indralaya Kecamatan Indralaya tahun 2020 berada pada “Kategori Sedang”.

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 factor 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 kemauan 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, 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. 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 kesegaran jasmani yang baik supaya mampu mengikuti proses belajar dengan maksimal. Kesegaran 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 ,diskripsi ,pengujian hasil penelitian ,dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan,yaitu Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2019/2020 SDN 24 Indralaya kecamatan Indralaya Kabupaten Ogan Ilir. berada pada kategori “kurang sekali “ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa),kategori “kurang” presentasi sebesar 12.50% (3 siswa), kategori “sedang“ presentase sebesar 58.50% (14 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 29.00% (7 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa). Dari hasil analisis tersebut, berada pada kategori “sedang”

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga: FKIP Universitas PGRI, 2008.
- Dinata, Marta. "Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani." *Cerdas Jaya* (2003).
- Gusril. Perkembangan Motorik pada Anak-anak, Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional, 2004.

Sudjana, Tarsito. Metode Statistika. Edisi kelima. Bandung .1992.

Soenardi, Soemosasmito. Dasar, Proses dan efektifitas Belajar Mengajar. (1998).

UU RI No.3 tahun 2005 pasal 4 tentang system keolahragaan nasional.

Wahjoedi. Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta : PT. Raja Gravindo Persada (2001).