SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI SEKECAMATAN MUARA SUGIHAN

Oleh : Ari Susilo[1], Putri Cicilia Kristina[2], Mutiara Fajar[3]
(Universitas PGRI Palembang)
Email : Arisusiloo97@gmail.com

Abstrak

Kesegaran jasmani anak-anak usia sekolah sangat penting dalam mendukung motivasi belajar guna mencapai prestasi belajar yang tinggi. Secara logika, apabila seorang siswa sakit maka akan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi mengikuti kegiatan belajar. Kesegaran jasmani secara signifikan memberikan kontribusi terhadap prestasi belajar siswa. Kesegaran jasmani perlu dijaga, hal ini dilakukan untuk mencegah agar siswa sekolah tidak sakit. Berdasarkan analisis data yang telah diuraikan, Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 1 Muara Sugihan pada kategori Baik berjumlah 2 anak (5,9%), kategori Sedang berjumlah 22 anak (64,7%), kategori kurang berjumlah 10 anak (29,4), sedangkan pada kategori Baik Sekali dan Kurang Sekali tidak ditemukan (0). Semantara, tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 12 Kecamatan Muara Sugihan pada kategori Baik berjumlah 2 anak (5,6%), kategori Sedang berjumlah 26 anak (72,2%), kategori kurang berjumlah 6 anak (5,6%), kategori Kurang Sekali berjumlah 2 anak (5,6%), sedangkan pada kategori Baik Sekali tidak ditemukan (0). Sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 25 Kecamatan Muara Sugihan pada kategori Sedang berjumlah 17 anak (53,1%), kategori Kurang berjumlah 15 anak (46,9%), kategori Baik Sekali, Baik, dan Kurang Sekali tidak ditemukan (0). Berdasarkan ketiga sekolah tersebut, rata-rata tertinggi pada SDN 12 dengan nilai 13,8, kemudian SDN 1 sebesar 13,7, dan SDN 25 sebesar 13,1.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani Siswa

SURVEY OF LEVEL OF JASMANI STUDENTS OF SD NEGERI SEKECAMATAN MUARA SUGIHAN

Abstract

Physical fitness of school-age children is very important in supporting learning motivation to achieve high learning achievement. Logically, if a student is sick it will have difficulty concentrating in learning activities. Physical fitness significantly contributes to student learning achievement. Physical fitness needs to be maintained, this is done to prevent school students from becoming ill. Based on the analysis of the data that has been described, the physical fitness level of SDN

1 Muara Sugihan students in the Good category amounted to 2 children (5.9%), the Medium category numbered 22 children (64.7%), the less category numbered 10 children (29.4) , while the Very Good and Very Less categories were not found (0). Semantara, the physical fitness level of SDN 12 District students in Muara Sugihan in the Good category was 2 children (5.6%), the Medium category was 26 children (72.2%), the less category was 6 children (5.6%), the Less category Once there were 2 children (5.6%), while in the Very Good category they were not found (0). While the physical fitness level of SDN 25 students in Muara Sugihan Subdistrict in the Medium category numbered 17 children (53.1%), Less categories totaled 15 children (46.9%), the Excellent, Good, and Very Poor categories were not found (0). Based on the three schools, the highest average was SDN 12 with a grade of 13.8, then SDN 1 was 13.7, and SDN 25 was 13.1.

Keywords : *Physical Freshness, Elementary Students*

A. PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani anak-anak usia sekolah sangat penting dalam mendukung motivasi belajar guna mencapai prestasi belajar yang tinggi. Secara logika, apabila seorang siswa sakit maka akan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi mengikuti kegiatan belajar. Kesegaran jasmani secara signifikan memberikan kontribusi terhadap prestasi belajar siswa. Kesegaran jasmani perlu dijaga, hal ini dilakukan untuk mencegah agar siswa sekolah tidak sakit. Pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) di sekolah antara lain juga bertujuan untuk meningkatkan derajat kesegaran jasmani siswa. Hal ini selaras pendapat Afriwardi (2011: 37), kesegaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktivitas fisik rutin. Menurut (Sukirno, 2016: 33), "kesegaran jasmani adalah kondisi fisik yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupannya dalam melaksanakan pekerjaan secara optimal dan efisien". Disadari atau tidak bahwa kesegaran jasmani sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, karena kesegaran jasmani selalu berkaitan dengan aktivitas sehari-hari. Lebih lanjut. Menurut Irianto (2006: 2), "kesegaran jasmani adalah kesegaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien

tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya".

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa rasa lelah yang berlebihan dan kemampuan jantung, pembuluh darah, dan otot untuk berfungsi dengan optimal yang berarti kesehatan yang sangat menguntungkan yang dibutuhkan dalam aktivitas sehari-hari.

Kajian terdahulu yang relevan menurut Edo Prasetio (2017) dengan judul: "Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara,"Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan persentase untuk menggambarkan frekuensi dan persentase dari data yang diperoleh. Menurut Miftahul Jannah (2018) dengan judul: "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMPN Sederajat Se-Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo Tahun Pelajaran 2017-2018'', Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik survei dan pengambilan data. Menurut Rifky Pratama (2018) dengan judul: "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 3 Palu," Penelitian ini bermaksud menjelaskan fakta dan fenomena yang terjadi secara objektif di lapangan, sehingga dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Sedangkan menurut Fajar Arrohman (2018) dengan judul: "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi," Jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan menggunakan instrumen TKJI untuk usia 10-12 tahun yaitu tes lari cepat 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dan tes lari jarak sedang 600 meter.

B. METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2018: 3), "Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu". Adapun metode dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Variabel penelitian menurut Nasir, dkk. (2011: 233) adalah "segala sesuatu yang akan menjadi objek

pengamatan penelitian, dimana didalamnya terdapat faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa yang akan diteliti". Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kesegara jasmani siswa. Definisi operasional adalah suatu definisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dari apa yang sedang didefinisikan atau mengubah konsep-konsep yang berupa konstruk dengan kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang dapat diamati dan dapat diuji dan ditentukan kebenaran oleh orang lain (Nasir, dkk. 2011: 245). Berdasarkan pendapat tersebut, definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa melalui tes lari 40 meter, gantung sikut tekuk (*pull up*), baring duduk (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*) dan lari 600 meter. Skor yang diperoleh kemudian dianalisis dengan statistik yang dituangkan dalam bentuk presentase, Mutiara Fajar (2020).

Menurut Sugiyono (2018: 120), bahwa "sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Menurut Sugiyono (2018: 122), *Proportionate Stratified Random Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Salah satu cara menentukan besaran dalam penarikan sampel menggunakan rumus Slovin. Jadi sampel minimal yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah 90 siswa dari 882 siswa di SD Negeri Sekecamatan Muara Sugihan. Namun, dalam pelaksanaannya diambil 102 siswa. Jumlah sampel yang diperoleh selanjutnya ditentukan sekolah mana saja yang menjadi subjek penelitian. Dalam hal ini, peneliti menggunakan teknik *cluster random sampling* (pengambilan sampel berdasarkan kelompok/ SD Negeri yang ada di Kecamatan Muara Sugihan) yaitu diambil 3 kelas dengan cara diundi. Hasil pengundian diperoleh SD Negeri 1, SD Negeri 12 dan SD Negeri 25. Menurut Sugiyono (2018: 119), "populasi adalah keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di SD Negeri Sekecamatan Muara Sugihan tahun 2019/2020 yang berjumlah 882 orang, terdiri dari 318 putra dan 564 putri. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Menurut Nasir, dkk. (2011: 255), "tes adalah

sederatan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengukuran, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok". Tes dalam penelitian ini meliputi lari 40 meter, gantung sikut tekuk (*pull up*), baring duduk (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*) dan lari 600 meter.

Tabel 1. Kriteria Norma Tes Kesegaran Jasmani

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Kategori
1.	22 - 25	Baik Sekali	(BS)
2.	18 - 21	Baik	(B)
3.	14 - 17	Sedang	(S)
4.	10 - 13	Kurang	(K)
5.	5 - 9	Kurang Sekali	(KS)

(Sumber: Komarudin, 2016: 170)

C. HASIL PENELITIAN

Tabel 2. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa SDN 1 Kecamatan Muara Sugihan

No	Inisial	Lari 40 Meter (Detik)	Gantung Sikut Tekuk (Detik)	*Sit Up* (Jumlah)	*Vertical Jump* (cm)	Lari 600 Meter (Menit, Detik)
1	AF	7.6	14	12	23	2'44"
2	AN	7.2	26	15	26	3'25"
3	AA	8.3	9	11	16	3'41"
4	Af	7.4	20	13	24	2'56"
5	An	7.5	18	16	27	2'41"
6	AP	8.1	25	18	23	2'39"
7	B	8.4	16	14	25	2'45"
8	KCP	9.0	12	10	22	2'51"
9	K	6.8	23	15	30	2'23"
10	MR	8.1	10	13	24	3'16"
11	MSP	7.9	18	19	31	2'32"
12	MA	7.2	21	15	25	2'47"
13	ML	8.4	24	14	23	2'34"
14	MBAA	7.7	17	17	25	2'41"
15	MFA	8.3	12	12	22	3'08"
16	MH	6.7	32	16	31	2'45"
17	MRS	8.5	11	11	29	2'37"
18	S	7.8	19	14	24	2'41"
19	Sh	7.3	27	14	27	2'57"

20	AM	8.3	10	9	26	3'31"
21	AP	7.8	15	5	22	4'07"
22	ADP	8.5	9	10	29	3'16"
23	EEP	9.1	12	10	24	2'53"
24	GS	8.0	12	8	28	4'11"
25	IN	8.3	14	9	25	3'19"
26	KDA	7.9	11	11	23	3'25"
27	LA	8.2	12	9	20	3'12"
28	NNSF	8.0	12	10	23	4'20"
29	OW	7.8	5	10	24	2'59"
30	SA	9.2	7	6	17	3'52"
31	PCS	8.3	10	10	22	3'11"
32	PJ	8.0	6	7	24	3'05"
33	RPM	9.1	5	6	16	3'49"
34	RPA	9.6	8	5	20	3'27"

(Sumber: Hasil Tes TKJI di SDN 1 Muara Sugihan, 2020)

Data TKJI pada siswa kelas V SDN 1 Muara Sugihan pada tabel 4.1 di atas, diketahui hasil tes lari 40 meter pada siswa putra tercepat dicapai MH dengan waktu 6.7 detik, sedangkan pada siswa putri dicapai AP dan OW dengan waktu 7.8 detik. Hasil tes gantung sikut tekuk dengan waktu terbaik pada siswa putra diperoleh MH selama 32 detik, sementara pada siswa putri diperoleh AP selama 15 detik. Berikutnya hasil tes *sit up* terbaik pada siswa putra didapat oleh MSP dengan jumlah 19 kali, dan pada siswa putri berinisial KDA berjumlah 11 kali. Selanjutnya selisih antara jangkauan dan raihan terbaik dari hasil tes *vertical jump* pada siswa diperoleh MSP dan MH dengan jarak 31 cm, sedangkan pada siswa putri diperoleh AP dengan jarak 15 cm. Hasil tes lari 600 meter untuk waktu terbaik pada siswa putra diperoleh K selama 2'23" (2 menit 23 detik), dan siswa putri diperoleh EEP selama 2'53".

Tabel 3. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa SDN 12 Kecamatan Muara Sugihan

No	Inisial	Lari 40 Meter (Detik)	Gantung Sikut Tekuk (Detik)	*Sit Up* (Jumlah)	*Vertical Jump* (cm)	Lari 600 Meter (Menit, Detik)
1	AA	7.0	20	13	23	3'02"
2	AFI	7.5	16	17	30	2'29"
3	AS	6.9	28	12	24	2'41"

4	AY	8.1	13	13	23	2'39"
5	AW	7.5	19	15	25	2'35"
6	APS	7.3	16	15	30	2,51"
7	C	8.6	14	11	21	3'08"
8	D	7.4	20	14	26	2'44"
9	DN	7.8	17	16	26	2'37"
10	DA	7.5	22	13	24	2'51"
11	KR	8.0	11	13	28	2'28"
12	MDAF	7.4	19	15	23	2'50"
13	MDAH	6.8	32	17	31	2'36"
14	MAH	7.5	20	14	25	2'40"
15	MFA	7.6	23	12	25	2'59"
16	MIR	7.5	17	15	29	3'14"
17	MRF	7.9	15	15	24	2'27"
18	RMDA	7.5	21	13	26	2'41"
19	R	7.1	18	15	23	3'05"
20	RA	7.6	25	12	20	2'44"
21	SS	6.9	31	18	25	2'38"
22	YP	7.7	14	15	23	2'41"
23	YPa	7.2	19	12	19	2'55"
24	WH	7.9	22	16	26	2'38"
25	FA	8.9	8	6	15	4'29"
26	FF	8.3	7	8	22	3'12"
27	HPL	9.2	9	6	14	3'45"
28	JDR	7.8	12	10	17	3'13"
29	KS	8.3	15	11	20	2'50"
30	MFA	9.7	4	5	15	4'04"
31	NS	7.9	10	9	16	3'12"
32	RI	8.6	5	6	16	4'19'
33	RR	7.4	16	12	17	2'53"
34	S	8.1	6	8	23	3'19"
35	SZ	9.3	5	7	14	4'12"
36	WDW	9.8	5	4	13	4'20"

(Sumber: Hasil Tes TKJI di SDN 12 Muara Sugihan, 2020)

Tabel 3 di atas, menunjukkan bahwa waktu terbaik lari 40 meter diperoleh siswa putra berinisial MDAH selama 6.8 detik, dan pada siswa putri berinisial RR dengan waktu 7.4 detik. Hasil tes gantung sikut tekuk dengan waktu terbaik pada siswa putra diperoleh MDAH selama 32 detik, sementara pada siswa putri diperoleh RR selama 16 detik. Berikutnya hasil tes *sit up* terbaik pada siswa putra didapat oleh SS dengan jumlah 18 kali, dan pada siswa putri berinisial RR berjumlah 12 kali. Selanjutnya selisih antara jangkauan dan raihan terbaik dari

hasil tes *vertical jump* pada siswa diperoleh MDAH dengan jarak 31 cm, sedangkan pada siswa putri diperoleh S dengan jarak 23 cm. Hasil tes lari 600 meter untuk waktu terbaik pada siswa putra diperoleh MRF selama 2'27" (2 menit 27 detik), dan siswa putri diperoleh KS selama 2'50".

Tabel 4. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa SDN 25 Kecamatan Muara Sugihan

No	Inisial	Lari 40 Meter (Detik)	Gantung Sikut Tekuk (Detik)	*Sit Up* (Jumlah)	*Vertical Jump* (cm)	Lari 600 Meter (Menit, Detik)
1	AP	7.4	17	15	22	2'42"
2	DA	7.7	25	15	25	2'57"
3	KM	7.1	21	11	19	2'44"
4	KMSF	7.4	16	14	24	2'50"
5	K	8.0	20	17	28	2'42"
6	MCR	7.6	17	13	20	3'01"
7	MD	8.1	19	10	18	2'57"
8	MRA	7.5	24	14	23	2'39"
9	MIS	7.2	20	12	27	2'43"
10	MR	7.7	16	15	18	2'50"
11	MTW	7.4	22	11	30	2'32"
12	NABR	8.0	19	15	20	3'15"
13	RP	7.2	14	15	18	2'53"
14	RH	7.6	21	17	24	3'07"
15	RA	8.1	20	14	18	2'41"
16	ROA	7.5	18	11	25	2'59"
17	RD	8.3	23	15	29	2'34"
18	SA	7.4	16	13	23	3'19"
19	PS	7.0	13	16	23	2'27"
20	WP	7.7	18	12	21	2'40"
21	AO	8.7	9	7	15	3'55"
22	AS	9.1	7	6	15	3'18"
23	AMZ	8.2	10	10	17	3'04"
24	AKS	9.5	9	5	16	4'25"
25	ANP	8.6	6	7	19	4'13"
26	BSAZ	8.0	11	10	15	3'06"
27	CA	8.9	7	5	17	4'17"
28	KT	9.1	9	8	25	3'21"
29	NO	9.7	8	3	15	3'58"
30	MA	8.2	12	10	16	2'51"
31	NH	8.5	5	7	19	4'05"
32	PCK	8.2	8	9	15	3'19"

(Sumber: Hasil Tes TKJI di SDN 25 Muara Sugihan, 2020)

Tabel 4 di atas, menunjukkan bahwa waktu terbaik lari 40 meter diperoleh siswa putra berinisial PS selama 7.0 detik, dan pada siswa putri berinisial BSAZ dengan waktu 8.0 detik. Hasil tes gantung sikut tekuk dengan waktu terbaik pada siswa putra diperoleh DA selama 25 detik, sementara pada siswa putri diperoleh MA selama 11 detik. Berikutnya hasil tes *sit up* terbaik pada siswa putra didapat oleh K dan RH dengan jumlah 17 kali, dan pada siswa putri berinisial AMZ, BSAZ dan MA berjumlah 10 kali. Selanjutnya selisih antara jangkauan dan raihan terbaik dari hasil tes *vertical jump* pada siswa diperoleh MTW dengan jarak 30 cm, sedangkan pada siswa putri diperoleh KT dengan jarak 25 cm. Hasil tes lari 600 meter untuk waktu terbaik pada siswa putra diperoleh PS selama 2'27" (2 menit 27 detik), dan siswa putri diperoleh MA selama 2'51".

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SDN se-Kecamatan Muara Sugihan sebagian besar berada pada kategori **Sedang** sebanyak 65 anak (63,7%), diikuti kategori **Kurang** sebanyak 31 anak (30,4%), karegori **Baik** sebanyak 4 anak (3,9%), kategori **Kurang Sekali** sebanyak 2 anak (2,0%), dan tidak ada yang berada dalam kategori Baik Sekali. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa adalah **Sedang**.

DAFTAR PUSTAKA

Afriwardi. 2011. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: EGC Kedokteran.

Arrohman, Fajar. 2018. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi. [Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 06 Nomor 02 Tahun 2018], Hal. 207-213

Fajar, M.(2020). Survei Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Patra Mandiri 1 Plaju. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 1(3).

Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Bugar & Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi.

Jannah, Miftahul. 2018. *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMPN Sederajat Se-Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo Tahun*. [Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga, 2018, ISSN 2622-0156], Hal. 21-26.

Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Nasir, Abd. dkk. 2011. *Buku Ajar: Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Muha Medika.

Prasetio, Edo. 2017. Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. [KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1 (2) 2017], Hal. 86-91.

Pratama, Rifky. 2018. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 3 Palu*. [Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education Volume 6, Nomor 1 Januari – Juni 2018 ISSN 2581-0383], Hal. 74-81.

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta, Bandung.

Sukirno. 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan: Panduan Praktis Untuk Kesehatan Dan Kesegaran Jasmani Dilengkapi Dengan Beberapa Instrumen Kesegaran Jasmani*. Palembang: Unsri Press.