

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SDN. 9 BANYUASIN III KABUPATEN BANYUASIN TAHUN 2020.

Oleh : Imam Munandar
(Mahasiswa UPGRI Palembang)
Email : Munandari865@gmail.com

Abstrak

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih mempunyai cukup tenaga untuk aktivitas lainnya. Penelitian ini dilatar belakangi belum adanya data tentang tingkat kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 9 Banyuasin III. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah dasar Negeri 9 Banyuasin III Kabupaten Banyuasin Tahun 2020. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 9 Banyuasin III yang berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 14 Laki-laki dan 18 Perempuan dan Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 9 Banyuasin III. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan instrumen Tes TKJI 2010 yang terdiri dari 5 item tes yaitu tes lari 40 meter, gantung siku tekuk 30 detik, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 9 Banyuasin III Kabupaten Banyuasin Tahun 2020 berada pada kategori kurang sekali 1 siswa sedangkan kurang 20 siswa untuk kategori sedang 11 siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN.9 Banyuasin III tahun 2020 sebagian besar masuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 9 Banyuasin III

LEVEL OF JASMANI REFRIGERATION STUDENT CLASS V SDN. 9 BANYUASIN III BANYUASIN DISTRICT, 2020.

Abstract

Physical fitness is the ability of one's body to carry out its daily activities without causing significant fatigue so that it still has enough energy for other activities. This research is motivated by the lack of data about the level of physical fitness of students in Banyuasin III Public Elementary School 9. So this

study aims to determine how the level of physical fitness of class V students of Banyuasin III Public Elementary School Banyuasin III in 2020. This research is a quantitative descriptive study. The population in this study were all students of class V 9 Banyuasin III Elementary School totaling 32 students consisting of 14 men and 18 women and the sample in this study were all students of class V Banyuasin III Public Elementary School 9. The method in this study uses test and measurement techniques. The instrument used to measure physical fitness uses the 2010 TKJI test instrument consisting of 5 test items, namely the 40 meter lati test, 30-second elbow bending, lying down for 30 seconds, upright jumping, running 600 meters. The data analysis technique in this study is descriptive statistics with percentages. The results of this study indicate that the physical fitness level of fifth grade students of 9th Elementary School Banyuasin III Banyuasin Regency in 2020 is in the category of very less 1 student while less than 20 students for the moderate category are 11 students, so it can be concluded that the physical fitness level of fifth grade students of SDN. 9 Banyuasin III in 2020 mostly included in the medium category

Keywords : *Physical Fitness Level of Shiva Elementary School 9 Banyausin III*

A. PENDAHULUAN

Tidak bisa dipungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di jaman yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan menggerakkan tubuhnya karena semua dapat di jangkau melalui teknologi, orang kepasar tidak lagi bejalan kaki kesekolah bahkan petanipun tidak lagi kekebun berjalan kaki. Hal ini mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh (*hipo kinetic*) sehingga organ-organ tubuh mengalami kemunduran. Sekolah Dasar Negeri 9 Banyuasin III terletak di Desa Petaling Kecamatan Banyuasin III Kabupaten Banyuasin yang notabennya sekolah ini tidak terlalu jauh dari ibu kota Kabupaten Banyuasin yaitu Kota Pangkalan Balai. Dilihat dari segi ekonomi orang tua siswa Sekolah Dasar Negeri 9 Banyuasin III tergolong dalam ekonomi menengah kebawah karena umumnya pekerjaannya petani dan berkebun meskipun milik sendiri tapi pada kenyataannya penghasilan petani karet tidak begitu mencukupi kebutuhan sehari-hari dan ini sangat berdampak kepada gizi anak-anak dan sangat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 9 Banyuasin III. Selain itu kemajuan teknologi juga sangat

mempengaruhi kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 9 Banyuasin III siswa lebih memilih bermain game online dan menonton televisi ketimbang bermain permainan yg berhubungan dengan aktivitas fisik.

Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 9 Banyuasin III Kabupaten Banyuasin Tahun 2020. Yang akan di ukur melalui tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) yaitu rentang usia 10-12 Tahun dan Penelitian ini hanya di fokuskan pada kelas V karena usia 10-12 Tahun berada pada kelas ini. Dari sekolah ini berdiri Sampai saat ini belum ada data yang menunjukkan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 9 Banyuasin III.

B. METODE PENELITIAN

Berdasarkan pada tujuan penelitian, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Deskriptip Kuantitatif yang menjadi obyek dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 9 Banyuasin III Kabupaten Banyuasin Tahun 2020, artinya kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya, yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang terdiri dari lari 40 meter, tes gantung tekuk siku 30 detik, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter.

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti(Arikunto,2002: 109). Apabila jumlah responden kurang dari 100, sampel di ambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sedangkan apabila jumlah responden lebih dar 100, maka pengambilan sampel 10% - 15% atau lebih (Arikunto, 2002: 112). Berpijak pada pendapat tersebut maka pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *penelitian populasi* dikarenakan populasi yang ada hanya berjumlah 32 orang siswa.

C. HASIL PENELITIAN

Hasil tes Lari cepat 40 meter Siswa Kelas V SD Negeri Banyuasin III berada pada kategori “kurang sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentase sebesar 12.5% (7 Siswa), kategori “Sedang” sebesar 65,63% (21 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 21,87% (4 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase 00.00% (0 siswa), sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 7.16, lari 40 meter Siswa Kelas V SD Negeri 9 Banyuasin III masuk dalam kategori “ Sedang “.

Hasil dari tes gantung siku tekuk Siswa Kelas V SD Negeri 9 Banyuasin III berada pada kategori “kurang sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “ kurang “ presentase sebesar 6.25% (2 Siswa), kategori “Sedang” sebesar 90,63% (29 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 3,12% (1 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase 00.00% (0 siswa), sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 15.97, gantung siku tekuk Siswa Kelas V SD Negeri 9 Banyuasin III masuk dalam kategori “ Sedang “.

Hasil Tes baring duduk Siswa Kelas V SD Negeri 9 Banyuasin III berada pada kategori “kurang sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “ kurang “ presentase sebesar 15,63% (5 Siswa), kategori “Sedang” sebesar 65,62% (21 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 18,75% (6 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase 00.00% (0 siswa), sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 12.59, baring duduk Siswa Kelas V SD Negeri 9 Banyuasin III masuk dalam kategori “Sedang“.

Hasil Tes loncat tegak Siswa Kelas V SD Negeri 9 Banyuasin III berada pada kategori “kurang sekali“ dengan presentase sebesar 40.62% (13 siswa), kategori “ kurang “ presentase sebesar 50.00% (16 Siswa), kategori “Sedang” sebesar 9,38% (3 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase 00.00% (0 siswa), sedangkan berdasarkan nilai

rata-rata yaitu 22.5, loncat tegak Siswa Kelas V SD Negeri Banyuasin III masuk dalam kategori “ Kurang “.

Sedangkan hasil tes lari 600 M Siswa Kelas V SD Negeri 9 Banyuasin III berada pada kategori “kurang sekali“ dengan presentase sebesar 12,5% (4 siswa), kategori “ kurang “ presentase sebesar 53,12% (17 Siswa), kategori “Sedang” sebesar 25,00% (8 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 9,38% (3 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase 00.00% (0 siswa), sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 3.28, lari 600 M Siswa Kelas V SD Negeri 9 Banyuasin III masuk dalam kategori “ Kurang”.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 9 Banyuasin III Kabupaten Banyuasin Tahun 2020 berada pada kategori “kurang sekali “ dengan presentase sebesar 3,12 % (1siswa),kategori “kurang” persentase sebesar 62,5 % (20 siswa) kategori “sedang” persentase sebesar 34,38 % (11 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 00,00% (0 siswa) dan kategori “baik sekali” dengan presentase sebesar 00,00 % (0 siswa). Dari hasil tes kesegaran jasmani yang menunjukkan bahwa klarifikasi kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 9 Banyuasin III Kabupaten Banyuasin tahun 2020 berada dalam kategori “Kurang”. Dengan persentase rata-rata 12,91.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V SD Negeri 9 Banyuasin III

No	Jumlah Nilai	Kategori	frekuensi	%
1	22-25	Baik Sekali	0	00,00%
2	18-21	Baik	0	00,00%
3	14-17	Sedang	11	34,38%
4	10-13	Kurang	20	62,5%
5	5-9	Kurang Sekali	1	3,12%
Jumlah			32	100%

D. KESIMPULAN

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. Kita berharap dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh baik pula dengan hasil belajar siswa tersebut. Indikator yang digunakan sebagai acuan tingkat kebugaran individu adalah tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan tes. Tekanan darah yang menurun atau tetap setelah melakukan tes mengindikasikan bahwa individu tersebut mempunyai tingkat kebugaran yang rendah. Sebaliknya jika saat melakukan aktivitas terjadi peningkatan tekanan darah lebih lama dan pembuluh darah lebih cepat kembali ke keadaan normal setelah melakukan aktivitas menandakan bahwa individu tersebut memiliki tingkat kebugaran yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, D. D. (2017). *Metode Penelitian*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Daliman. (2015). *Pengantar Filasafat Sejarah*. Jogjakarta: Ombak.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Giri, W. (2016). *Media Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Laksitas.
- Heryanto, N. d. (2015). *Statistika Pendidikan*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.

- Penyusun, T. (2019). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Palembang: Universitas PGRI.
- Aminarni, M. d. (2016). *Penjasorkes*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sujiono, b. D. (2014). *Metode Pengembangan Fisik*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.