

**TINGKAT KESEGARANAN JASMANI SISWA
KELAS IV SD NEGERI 09 TANJUNG RAJA
KABUPATEN OGAN ILIR TAHUN 2020**

Oleh : Arbani
(Guru SDN 09 Tanjung Raja)
Email : arbani@gmail.com

Abstrak

Tujuan Dalam Penelitian Ini Adalah Belum Diketahuinya Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 09 Tanjung Raja. Penelitian Ini Bertujuan Untuk Mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 09 Tanjung Raja. Penelitian Ini Termasuk Penelitian Deskriptif Kuantitatif. Pengambilan Data Menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) Edisi Revisi Tahun 2010 Untuk Anak Umur 9 – 11 Tahun. Subyek Yang Digunakan Dalam Penelitian Ini Adalah Siswa Kelas IV SD Negeri 09 Tanjung Raja, Yang Berjumlah 13 Siswa. Analisis Data Menggunakan Teknik Analisis Statistik Deskriptif Dengan Presentase. Hasil Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 09 Tanjung Raja Didapatkan Hasil Sebagai Berikut: berada pada kategori “kurang sekali “ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “sedang“ presentase sebesar 46,15% (6 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 53.85% (7 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa). Dari Hasil Analisis Tersebut, Dapat Disimpulkan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 09 Tanjung Raja Berada Pada Kategori “Baik”.

Kata Kunci : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, Siswa Kelas IV, SDN 09 Tanjung Raja

***LEVEL OF JASMANI STREET OF STUDENTS CLASS IV SD NEGERI
09 TANJUNG RAJA OGAN ILIR DISTRICT, 2020***

Abstract

The purpose of this research is the unknown level of physical fitness of class IV students at SD Negeri 09 Tanjung Raja. This study aims to determine the level of physical fitness of students in class IV SD Negeri 09 Tanjung Raja. This research includes quantitative descriptive research. Data Collection Using TKJI (Indonesian Physical Fitness Test) Revised Edition 2010 For Children Aged 9-11 Years. The Subjects Used In This Research Are Grade IV Students 09 Tanjung Raja Elementary School, With 13 Students. Data Analysis Using Descriptive

Statistical Analysis Techniques with Percentage. Measurement Results Physical Fitness Levels of Class IV Students at SD Negeri 09 Tanjung Raja Obtained Results As follows: in the category of "very less" with a percentage of 00.00% (0 students), the category of "less" percentage of 00.00% (0 students), the category " while "the percentage is 46.15% (6 students), the category of" good "is 53.85% (7 students), and the category of" very good "is the percentage of 00.00% (0 students). From the results of the analysis, it can be concluded that the level of physical fitness of grade IV students at SD Negeri 09 Tanjung Raja is in the category of "Good".

Keywords : *Indonesian Physical Fitness Test, Class IV Students, SDN 09 Tanjung Raja*

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, memperkukuh 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)

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.

Kegiatan yang dilakukan disekolah harus terarah dan terencana guna mencapai tujuan yang diinginkan. Salah satu bidang yang cukup penting disekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Sementara , diharapkan bagi siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh baik terhadap hasil belajar, karena memiliki “ kebugaran fisik, memiliki tubuh yang sehat, dan juga memiliki dasar aktivitas intelektual yang dinamis dan kreatif“(Cooper, 1983 : 311).

Pada umumnya siswa SD Negeri 09 Tanjung Raja Kec. Tanjung Raja Kab. Ogan Ilir Kec. Tanjung Raja Kab. Ogan Ilir pergi kesekolah berjalan kaki dan naik sepeda. Dilihat dari segi ekonomi orang tua siswa SD Negeri 09 Tanjung Raja Kec. Tanjung Raja Kab. Ogan Ilir tergolong dalam ekonomi menengah kebawah. Karena umumnya pekerjaan orang tua mereka antara lain Petani, Pedagang dan Pegawai Negeri Sipil (PNS), Dan di SD Negeri 09 Tanjung Raja Kec. Tanjung Raja Kab. Ogan Ilir selalu disibukan oleh kegiatan belajar yang

padat sehingga siswa merasa lelah dalam melaksanakan belajar dan kegiatan yang berhubungan dengan fisik kurang mereka lakukan dalam beraktifitas.

Sekolah dasar merupakan lembaga pendidikan yang tersebar bahkan sampai daerah terpencil. Pendidikan jasmani di sekolah dasar harus benar-benar mendapatkan perhatian yang intensif. Hal ini perlu dilakukan karena anak usia 9-11 dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

Kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kesegaran 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.

Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas IV SD Negeri 09 Tanjung Raja Kec. Tanjung Raja Kab. Ogan Ilir

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini berbentuk rancangan deskriptif yang bertujuan mendapatkan hasil gambaran dan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 09 Tanjung Raja Kec. Tanjung Raja Kab. Ogan Ilir. 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. 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 (Arsil 2009), untuk anak yang berumur antara 9 sampai 11 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 400 meter

Untuk mengolah data mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 09 Tanjung Raja Kec. Tanjung Raja Kab. Ogan Ilir. Penilaian kesegaran jasmani dilakukan menurut norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa umur 9-11 tahun dengan menggunakan tabel nilai dan Rumus persentase menurut Sudjana (1992 : 63). Dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Rumus : } P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Ket : P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

(Sudjana. 1992:63)

C. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas IV Tahun Ajaran 2019/2020 SD 09 Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Ogan Ilir. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa: Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas IV Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 09 Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Ogan Ilir berada pada kategori “kurang sekali “ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “sedang“ presentase sebesar 46,15% (6 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 53.85% (7 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	22 - 25	Baik Sekali	0	00,00%
2	18 - 21	Baik	7	53,85%
3	14 - 17	Sedang	6	46,15%
4	10 - 13	Kurang	0	00,00%
5	5 - 9	Kurang Sekali	0	00,00%
Jumlah			13	100,00%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 09 Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja tahun 2019/2020 berada pada “Kategori Baik”.

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. 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.

Dengan melihat 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, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu Tingkat kebugaran Jasmani Umur 9-11 Tahun Siswa Kelas iV SD Negeri 09 Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja berada pada kategori “kurang sekali “ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “sedang“ presentase sebesar 46,15% (6 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 53.85% (7 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 09 Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja tahun 2019/2020 berada pada “Kategori Baik”.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga* : FKIP UNIVERSITAS PGRI, 2009.
- Cooper. Kenner H., *Aerobik*, PT. Gramedia, Jakarta (1983).
- Darwis, Ratinus, and Dt Penghulu Basa. "*Olahraga pilihan sepaktakraw.*" Jakarta: Depdikbud (1992).
- Dinata, Marta. "*Senam Aerobik dan Peningkatan Kebugaran Jasmani.*" Cerdas Jaya (2003).
- Gusril. *Perkembangan Motorik pada Anak-anak*, Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional, 2004.
- Irianto, Djoko. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta : Andi Offset (2004).
- Mardiyono. *Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan Kelas V SD Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah Tahun 2012*. Skripsi. Yogyakarta:FIK-UNY. (2013).
- Mutohir, Toho Cholik. "*Gusril. Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak.*" (2004).