
Level kesegaran jasmani siswa kelas lima SD Negeri 1 dan 41 Kaur Selatan

A. P. Febrianto^{1,a)}

Affiliation:

1. Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

a. agungpf@gmail.com

Abstract

The physical fitness of students is influenced by the daily activities of students both within and outside the school. The physical fitness of students can affect the patterns of student sports activities at school. This study aims to determine the level of physical fitness of grade V SD Negeri 1 and 41 in South Kaur. The method used in this research is descriptive quantitative research method. The population in this study were students of class V SD Negeri 1 and 41 in South Kaur. While the sample in this study were 44 students consisting of 26 female students and 18 male students. The instruments in this study were Indonesian physical fitness tests and Arsil's theory (2010). The results of this study found that the physical fitness level of the fifth-grade students of SD Negeri 1 and 41 in South Kaur was in the poor category because it had the highest percentage, namely 70%.



Keyword: *Physical fitness, fifth grade students of SD Negeri 1 and 41*

Pendahuluan

Sumber daya manusia yang berkualitas akan membawa pada kemajuan bangsa terutama dalam menjadikan masyarakat madani, sehingga adanya pendidikan yang bermutu maka semua hal yang berhubungan dengan masalah pendidikan akan cepat terselesaikan. Salah satu pendidikan yang mengarah pada perkembangan seluruh aspek manusia adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu baik secara jasmani dan rohani, sehingga pendidikan jasmani menjadi salah satu pendidikan yang sangat penting dan utama untuk kemajuan suatu bangsa.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, guna memperoleh pengalaman belajar serta diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Kesegaran jasmani sangat penting bagi manusia untuk dapat menyelesaikan suatu pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kamiso (1991:58). Jadi seorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik dan benar tanpa kelelahan yang berarti serta tubuh tetap sehat ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat.

Bagi seorang pelajar khususnya siswa sekolah dasar kesegaran jasmani sangat penting dalam peningkatan kemampuan intelektual dan kecerdasannya, kualitas fisik yang tinggi mendukung siswa menjadi lebih produktif dalam kehidupannya, oleh karena itu pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan sekolah merupakan sarana untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa dalam bentuk latihan- latihan kesegaran jasmani, bentuk latihan aktivitas jasmani harus mempunyai manfaat yang banyak khususnya untuk peningkatan kesegaran jasmani, seperti (a) memperkuat sendi, (b) meningkatkan kerja jantung dan paru-paru, (c) memperkuat otot tubuh, (d) memperkuat tekanan darah, (e)

mengurangi lemak tubuh, (f) memperbaiki bentuk tubuh, (g) mengurangi kadar gula, (h) mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner, (i) dapat memperkuat pertukaran gas. (Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi 1992:2).

Kesegaran jasmani siswa dipengaruhi oleh aktivitas siswa sehari-hari baik dilingkungan sekolah maupun luar sekolah, maka biasanya pihak sekolah mengadakan kegiatan yang bisa mengembangkan bakat siswa dan yang dilakukan diluar jam sekolah, yaitu ekstrakurikuler, adapun itu ekstrakurikuler dibagi menjadi 2 golongan: non olahraga dan olahraga, namun ekstrakurikuler olahraga biasanya paling diminati siswa, salah satunya dengan aktivitas jasmani, ekstrakurikuler yang dilaksanakan oleh pihak sekolah diselenggarakan dengan frekuensi satu minggu sekali dengan lama 40x2 jam perminggu, secara fisiologi dirasa sangat kurang merangsang pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh anak.

Berdasarkan dari pengamatan di lapangan di Sekolah Dasar Negeri 1 dan 41 Kaur Selatan, peneliti tertarik untuk mencari tahu tingkat kesegaran jasmani anak, dan dapat menambah wawasan serta pengetahuan tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 dan 41 Kaur Selatan dengan minat dan dorongan dari peneliti sendiri. Oleh karena itu peneliti bermaksud ingin mencari tahu dan menganalisis tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 dan 41 Kaur Selatan

Metode Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sesuai dengan waktu pelajaran penjas berlangsung, kegiatan dipusatkan di halaman SD Negeri 1 dan 41 Kaur Selatan khususnya dalam pelaksanaan. Penentuan lokasi ini

diharapkan memberi kemudahan khususnya menyangkut pengenalan lingkungan yang berhubungan dengan anak didik sebagai subjek penelitian atau menyangkut personil yang akan membantu dalam kelancaran kegiatan ini.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2006: 21), penelitian deskriptif berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku umum. Menurut Nawawi (1991: 63), penelitian deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan

masalah dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek atau objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya. Metode yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Dalam data penelitian ini diperoleh dari tes dan pengukuran yang dilakukan oleh tester terhadap testi. Testi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas V SD Negeri 1 dan 41 Kaur Selatan.

Hasil Penelitian

Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan tes. Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah hasil tes kebugaran jasmani. Subjek penelitian ini adalah Siswa putra dan putri kelas V SD Negeri 1 dan 41 Kaur Selatan. Dari tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa kelas V SD Negeri 1 dan SD Negeri 41 Kaur Selatan secara keseluruhan dapat dilihat pada lampiran. Data tersebut di konversikan kedalam tabel nilai dan tabel norma TKJI usia 10-12 Tahun yang terdiri atas 5 butir tes dan 5 kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Setelah melakukan tes maka diperoleh data hasil test kebugaran jasmani Indonesia, sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri 1 Kaur Selatan

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	0	0
14-17	Sedang (S)	6	66,7
10-13	Kurang (K)	3	33,3
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah		9	100

Dari tabel 1 tersebut terlihat hasil TKJI siswa putra kelas V SD Negeri 24 Bengkulu Selatan bahwa tidak ada siswa (0%) yang memiliki kebugaran jasmani baik sekali, tidak ada siswa (0%) yang memiliki kebugaran jasmani baik, 6 siswa dengan persentase 65% yang memiliki kebugaran jasmani sedang, 3 siswa dengan persentase 35% memiliki kebugaran jasmani kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani kurang sekali

Tabel 2 Hasil Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negeri 1 Kaur Selatan

Kelas interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik sekali (bs)	0	0
18-21	Baik (b)	0	0
14-17	Sedang (s)	6	40
10-13	Kurang (k)	9	60
5-9	Kurang sekali (ks)	0	0
Jumlah		15	100

Dari tabel 3 tersebut terlihat hasil TKJI siswa putra dan putri kelas V SD Negeri 1 Kaur Selatan bahwa tidak ada siswa (0%) yang memiliki kebugaran jasmani baik sekali, tidak ada siswa (0%) yang memiliki kebugaran jasmani baik, 6 siswa dengan persentase 40% yang memiliki kebugaran jasmani sedang, 9 siswa dengan persentase 60% memiliki kebugaran jasmani kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani kurang sekali.

Tabel 4.1 Hasil Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas V SD Negeri 1 Kaur Selatan

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentas
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	BAIK (B)	0	0
14-17	SEDANG (S)	12	50
10-13	Kurang (K)	12	50
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
		24	10

Dari tabel. 3 tersebut terlihat hasil TKJI siswa putra dan putri kelas V SD Negeri 1 Kaur Selatan bahwa tidak ada siswa (0%) yang memiliki kesegaran jasmani baik sekali, tidak ada siswa (0%) yang memiliki kesegaran jasmani baik, 12 siswa dengan persentase 50% yang memiliki kesegaran jasmani sedang, 12 siswa dengan persentase 50% memiliki kesegaran jasmani kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kesegaran jasmani kurang sekali.

Tabel 4 Hasil Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri 1 Kaur Selatan

Kelas interval	Kategori	frekuensi	persentase
22-25	Baik sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	0	0
14-17	Sedang (C)	2	22,2
10-13	Kurang (k)	7	77,8
5-9	Kurang sekali (Ks)	0	0
jumlah		9	100

Dari tabel 4 tersebut terlihat hasil TKJI siswa Putra kelas V SD Negeri 41 Kaur Selatan bahwa tidak ada siswa (0%) yang memiliki kesegaran jasmani baik sekali, tidak ada siswa (0%) yang memiliki kesegaran jasmani baik, 2 siswa dengan persentase 22,2% yang memiliki kesegaran

jasmani sedang, 7 siswa dengan persentase 77,8% yang memiliki kesegaran jasmani kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kesegaran jasmani kurang sekali.

Tabel 5 Hasil Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negeri 41 Kaur Selatan

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	0	0
14-17	Sedang (S)	4	36,4
10-13	Kurang (K)	7	63,6
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah		11	100

Dari tabel 5 tersebut terlihat hasil TKJI siswa putri kelas V SD Negeri 41 Kaur Selatan bahwa tidak ada siswa (0%) yang memiliki kesegaran jasmani baik sekali, tidak ada siswa (0%) yang memiliki kesegaran jasmani baik, 4 siswa dengan persentase 36,4% yang memiliki kesegaran jasmani sedang, 7 siswa dengan persentase 63,6% memiliki kesegaran jasmani kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kesegaran jasmani kurang sekali.

Tabel 6 Hasil Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas V SD Negeri 41 Kaur Selatan

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	0	0
14-17	Sedang (S)	6	30
10-13	Kurang (K)	14	70
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah		20	100

Dari tabel 4.6 tersebut terlihat hasil TKJI Siswa Putra dan Putri kelas V SD Negeri Kaur Selatan Bahwa Tidak ada Siswa (0%) yang memiliki kesegaran jasmani baik sekali, tidak ada siswa (0%) yang memiliki kesegaran jasmani baik, 6 siswa dengan persentase 30% yang memiliki kesegaran jasmani sedang, 14 siswa dengan persentase 70% memiliki kesegaran jasmani kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kesegaran jasmani kurang sekali.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri kelas V SD Negeri 1 Kaur Selatan dan SD Negeri 41 Kaur Selatan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Kaur Selatan sebanyak 12 siswa dengan persentase 50% memiliki kesegaran jasmani sedang dan sebanyak 12 siswa dengan persentase 50% memiliki kesegaran jasmani yang kurang dan hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 41 Kaur Selatan sebanyak 6 siswa dengan persentase 30% memiliki kesegaran jasmani sedang dan sebanyak 14 siswa dengan

persentase 70% memiliki kesegaran jasmani kurang. Hal ini di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu (1) Aktifitas Fisik. Aktifitas fisik merupakan kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan majunya teknologi sehingga memudahkan siswa dalam melakukan banyak hal sehingga siswa kurang bergerak. (2) Faktor Kurikulum. Alokasi waktu pelajaran jasmani hanya 2 jam pelajaran (2x40 menit) dalam seminggu, secara teori tidak akan mampu meningkatkan jasmani siswa sehingga kesegaran jasmani siswa tidak mengalami perubahan yang berarti.

Oleh karena itu maka perlu dikembangkan berbagai kegiatan olahraga di sekolah seperti senam kesegaran jasmani dari yang tidak pernah diadakan menjadi diadakan tiga kali perminggu dan ditunjang dengan kegiatan di luar kelas. Latihan fisik yang dilakukan seseorang harus dilakukan secara teratur dan kontinyu. Dengan latihan yang teratur dan kontinyu, akan terjadi adaptasi- adaptasi yang baik oleh badan terhadap situasi yang dilakukan. Sudarno (1992: 67) menyatakan “bila tujuan dari latihan hanya untuk membina prestasi atau untuk meningkatkan kesegaran jasmani (bukan untuk prestasi olahraga), maka frekuensi latihan cukup 3 atau 5 kali seminggu”. Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani bersifat khusus sesuai dengan karakteristik kesegaran jasmani. Contoh latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah latihan aerobik, karena latihan aerobik dilakukan dengan intensitas relatif rendah dan dalam waktu relatif lama

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Kaur Selatan sebanyak 12 siswa (50%) berada pada kategori sedang dan 12 siswa (50%) termasuk dalam kategori kurang. Dan untuk tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 41 Kaur Selatan sebanyak 6 siswa (30%) berada pada kategori sedang dan 14 siswa (70%) termasuk dalam kategori kurang. Maka dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa berada pada kategori kurang karena memiliki persentase paling tinggi yaitu 50% untuk SD Negeri 1 Kaur Selatan dan 70% untuk SD Negeri 41 Kaur Selatan.

Daftar Pustaka

- Arma, Abdullah & Agus Manadji 1994 Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani.
- Arsil.2018. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang:
- Wineka Media. Brian J. Sharkey. 2003. Kebugaran & Kesehatan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- C K Giam & K C Teh. 1993. Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Depdiknas. 2010. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun. Jakarta: Depdiknas: Puskesjas.
- Djumidar, 2007. Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Jakarta. Rajawali Sport.
- Hadari Nawawi. 1991. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Harjanta, M. 2002. Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Sisa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Sedayu I dan II Sedayu Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Skripsi. FIK-UNY. Jurnal Cakrawala Pendidikan (Nomor 1 tahun XVI). Hlm. 115-127.
- Irianto, Djoko Pekik. 1997. Olahraga yang Aman dan Efektif Untuk Kebugaran.
- Kmiso, A. 1991. Ilmu Kepelatihan Dasar. Semarang: FPOK Institut Keguruan dan Ilmu Keolahragaan.
- Nurhasan. 2005. Aktivitas Kebugaran. Jakarta: Depdiknas. Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.
- Rusli, Lutan. Dkk. 2001. Asas-Asas Pendidikan Jasmani. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Sajoto. 1995. Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam.
- Setiawan, D. dkk. 2013. Jurnal: Pengaruh Pendekatan Kontekstual Terhadap Kemampuan Koneksi Matematika di SD, 1(1), hlm. 1-12. Suharjana. 2004. Kebugaran Jasmani. Yogyakarta. Dikti.
- Syadarsibi. 1992. Pendidikan Kesegaran Jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Widaninggar. 2003. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta. Depdiknas. Yogyakarta: Andi
-