



SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Zulfikar¹, Mukson²

Universitas Muhadi Setiabudi, Indonesia¹, Universitas Muhadi Setiabudi, Indonesia²

Info Artikel

*Sejarah Artikel:
Diterima Oktober 2019
Disetujui November
2019
Dipublikasikan
Desember 2019*

*Kesegaran Jasmani,
Survey, Kemampuan
Fisik, Sekolah Dasar*

Abstrak

Guru wajib mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didiknya. Ini dibutuhkan disetiap cabang olahraga sesuai dengan pola gerak olahraga yang dilakukan oleh peserta didik tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik di tingkat sekolah dasar. Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Populasinya adalah keseluruhan siswa SD Negeri Kaliwlingi 01 Brebes. Sampel yang digunakan adalah murid sebanyak 60 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan pemilihan secara acak dengan cara undian (simple random sampling). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kesegaran jasmani murid SD Negeri Kaliwlingi 01 Brebes berkategori sedang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang tingkat kesegaran jasmani dan perkembangan kemampuan fisik anak usia sekolah dasar sesuai dengan kelompok usianya.

Abstract

Teachers must know the level of physical freshness of the participants. This is needed in every branch in accordance with the sports motion pattern performed by the learners. This research aims to determine the level of physical freshness of learners at the elementary school level. This research is "descriptive research. The population is the entire student of the state elementary School of Kaliwlingi 01 Brebes. The samples used were pupils of 60 people. The sampling technique is random selection by Simple random sampling. The data analysis technique used is a descriptive analysis. The results of the research Products of the physical freshness level of elementary school students Kaliwlingi 01 Brebes bercategory Medium. This research is expected to provide knowledge about the level of physical freshness and the development of physical abilities of elementary school age children in accordance with the age group.

PENDAHULUAN

Pada prinsipnya kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang penting untuk olahraga prestasi karena kesegaran jasmani sangat menentukan kualitas dan kemampuan anak latih untuk mencapai tuntutan prestasi yang optimal suatu olahraga. Pentingnya kesegaran jasmani sebagai fondasi terwujudnya prestasi yang maksimal, maka pencapaian dibutuhkan kerja sama antara pelatih yang berpengalaman dan berpengetahuan dengan ilmu olahraga yang benar-benar menekuni dibidang olahraga. Sebab dalam proses berlatih melatih kesegaran jasmani diperlukan berbagai pengetahuan pendukung agar latihan kesegaran jasmani dapat berhasil sesuai yang diharapkan.

Menurut Sumarjo (1989:9) “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Dengan kata lain kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya”.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan

strategi permainan/olahraga, internaisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan hidup sehat.pelakasanaanya bukan melalui pengajaran konvesional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritas, namun melibatkan unsure fisik mental, intelektual, emosinal dan sosial.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Salah satu komponen penting yang menentukan keberhasilan seseorang untuk berprestasi adalah kesegaran jasmani (Physical fitness). Tanpa kesegaran jasmani yang baik, atlet dan non atlet tidak akan biasa memperoleh prestasi walaupun memiliki keterampilan tehnik dan taktik yang baik. Kenyataan menunjukkan bahwa kesegaran jasmani yang baik berhubungan erat dengan prestasi seseorang.Oleh karena itu kesegaran jasmani harus ditingkatkan dan dipertahankan melalui latihan secara benar, teratur dan berkesinambungan serta dilakukan pengukuran secara berkala.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Halim, 2009:15) kesegaran jasmani merupakan hal yang sudah populer dikalangan masyarakat saat ini. Meski kata kesegaran jasmani telah muncul beberapa

kali, namun rasanya masih perlu dipertegas apa yang dimaksud kata tersebut. Dari segi medis dikatakan bahwa: kebugaran jasmani menunjukkan kapasitas fungsional seseorang menghadapi satu tugas. Kesegaran jasmani tergantung pada potensi metabolik. Bebas dari penyakit belum berarti tingkat kesegaran jasmaninya baik.

Dengan melakukan olahraga/latihan fisik yang benar akan dicapai tingkat kesegaran jasmani yang baik dan merupakan modal penting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia. Upaya kesehatan olahraga diarahkan untuk memberi pelayanan dan penyuluhan tentang olahraga atau kesegaran jasmani dan menunjang prestasi olahraga itu sendiri serta mencegah akibat rupaksa dalam berolahraga.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani dapat diartikan dalam suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif.

Pemerintah telah menyadari walaupun masyarakat kurang memahami hal-hal tersebut diatas, tetapi pemerintah sudah berusaha memperhatikan betapa pentingnya kesegaran jasmani, sehingga pemerintah dengan salah satu cara menenangkan slogan, yaitu “Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”.

Perhatian pemerintah tidak hanya sampai pada slogan semata tetapi pemerintah sudah mempersiapkan diri, langkah-langkah untuk meletakkan dasar kesegaran jasmani sejak usia dini. Adapun langkah-langkah tersebut, yaitu membiasakan anak sejak masih sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas(SMA) secara rutinitas melakukan senam pagi Indonesia (SPI), Senam ayo bersatu dan senam kebugaran jasmani (SKJ).

Komponen kesegaran jasmani, komponen biometric atau oleh sajoto (1990) sebagai komponen kondisi fisik, merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas dari tubuh manusia. Kondisi fisik merupakan satu prasuarat yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditundah atau ditawar lagi.

Untuk meningkatkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dan latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kebugaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kebugaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu.

Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis, yaitu kegiatan yang bersifat aerobic (membutuhkan oksigen) dan kegiatan yang bersifat anaerobic (tidak membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada

keterampilan. Untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani engan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain intensitas latihan, lamanya latihan, dan frekuensi latihan.

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan cardio vascular dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan latihan olahraga yang baik dan benar berarti organ tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya sehingga mampu beradaptasi terhadap semua pembebanan yang diberikan.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sehubungan dengan latihan kebugaran jasmani, yaitu persiapan dan ukuran latihan. Terkait persiapan, seseorang diharuskan untuk makan, tidur yang cukup dua jam sebelum latihan. Selain itu setiap latihan harus memakai pakaian olahraga yang sesuai. Untuk ukuran latihan, seseorang harus memperhatikan intensitas, frekuensi, dan waktu latihan.

METODOLOGI PENELITIAN

Untuk memperoleh hasil penelitian sesuai dengan harapan, penggunaan metodologi dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Kendati banyak metode yang dapat digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik dan buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode yang sesuai dengan objek penelitian atau tujuan.

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kebugaran jasmani. Pengukuran tingkat kesegaran jasmani digunakan Tes Kebugaran Indonesia atau TKJI 2008.

Tabel 1: Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Umur 10-12 Tahun Untuk Putra (Sumber Depdikbud, 1995:28)

Lari 40 M	Gantung siku tekuk 60 detik	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 m	Nilai
s.d 6.3"	51" keatas	23 ke atas	46 ke atas	S.d2'09"	5
6.-4-6.9"	31" - 50"	18 - 22	38 - 45	2'20"-2'30"	4
7.0"-7-7"	15" - 30"	12 - 17	31 - 37	2'31"-2'45"	3
7.8"-8.8"	5" - 14"	4 - 11	24 - 30	2'46"-3'44"	2
8.9"-dst	4" dst	0 - 3	23 dst	3'45" dst	1

Table 2 Nomor Tes kebugaran Jasmani Indonesia

Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra dan Putri

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

(Sumber Depdikbud, 1995:28)

Data yang terkumpul melalui tes masih merupakan data kasar. Data tersebut masih perlu dianalisis secara sistematis deskriptif, maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Sedangkan perhitungan dalam angket menggunakan deskriptif *prosentase*. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data

yaitu teknis tes, pengukuran langsung pada murid kelas IV, V, dan VI di SD Negeri Kaliwlingi 01 Brebes yang sudah dilakukan secara acak dengan menggunakan instrument tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok 10-12 tahun. Adapun rumus yang digunakan:

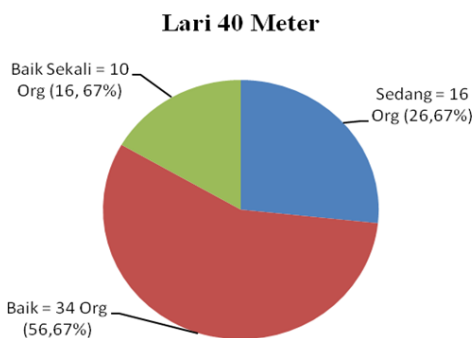
$$\% = n/N \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi data lari 40 meter, gantung siku tekuk 60 detik, Baring duduk 60 detik, locat tegak, dan lari 600 meter pada murid kelas V SD Negeri Kaliwlingi 01 Brebes, baik berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Harga-harga yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan statistik deskriptif, yaitu harga rata-rata, simpangan baku, median serta distribusi frekuensi. Rangkuman hasil perhitungan statistik deskripsi tersebut dikemukakan sebagai berikut.

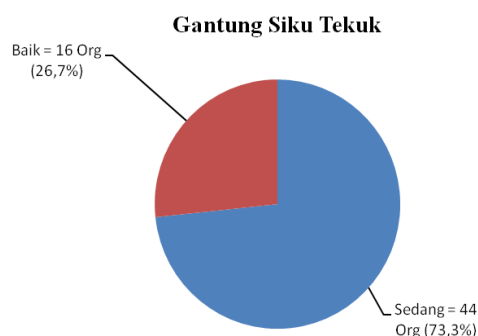
Tes Lari 40 Meter

Berdasarkan data hasil penelitian pada tes lari 40 meter, diperoleh nilai minimum 6.03 detik dan nilai maksimum 7.78 detik, dengan rentang 1.75 detik. Nilai rata-rata sebesar 6,76 detik, memiliki median sebesar 6,79detik, dengan simpangan baku 0,343 detik, dan varians sebesar 0,118 detik.



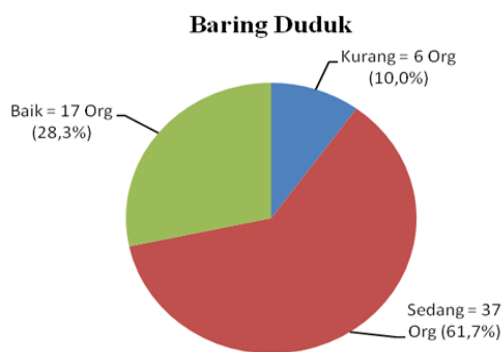
Tes Gantung Siku Tekuk

Berdasarkan data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani pada tes gantung siku tekuk, diperoleh nilai minimum 15 kali dan nilai maksimum 34 kali dengan rentang 19 kali. Nilai rata-rata sebesar 27.73 kali, memiliki median sebesar 28.50 kali, dengan simpangan baku 0,343 kali, dan varians sebesar 13,65kali.



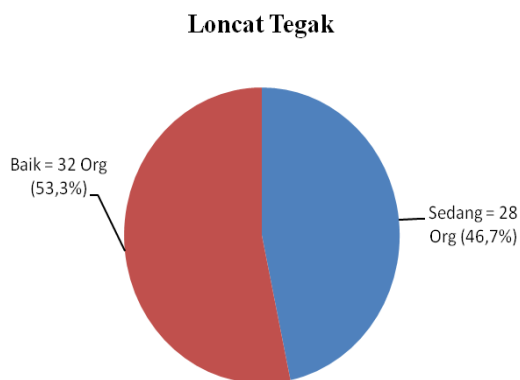
Tes Baring Duduk

Berdasarkan data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani pada tes baring duduk, diperoleh nilai minimum 8 kali dan nilai maksimum 21 kali dengan rentang 13 kali. Nilai rata-rata sebesar 15.38 kali, memiliki median sebesar 16.00 kali, dengan simpangan baku 3.37 kali, dan varians sebesar 11,39 kali.



Tes Loncat Tegak

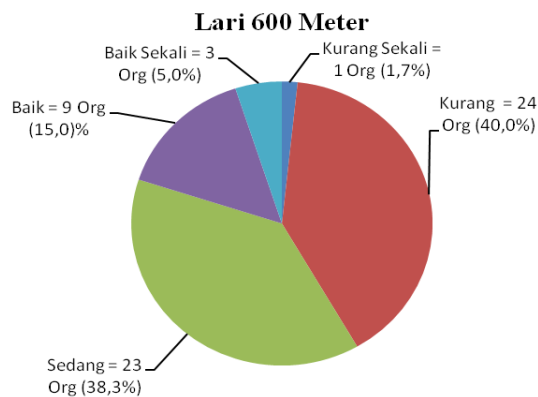
Berdasarkan data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani pada tes loncat tegak, diperoleh nilai minimum 33centi meter dan nilai maksimum 36 centi meter dengan rentang 13centi meter. Nilai rata-rata sebesar 38,50centi meter, memiliki median sebesar 39.00centi meter, dengan simpangan baku 3,29 centi meter, dan varians sebesar 10,83 centi meter.



Tes Lari 600 Meter

Berdasarkan data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani pada tes lari 600 meter, diperoleh nilai minimum 2.09 menit dan nilai maksimum 3.65 menit dengan rentang 1.56

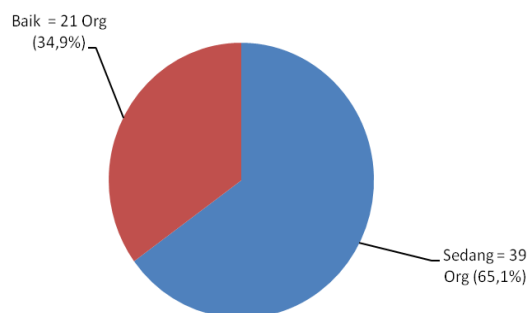
menit. Nilai rata-rata sebesar 2.66 menit memiliki median sebesar 2,45 menit dengan simpangan baku 0,43 menit, dan varians sebesar 0,187menit.



Tes Tingkat Kebugaran Jasmani

Dari 60 orang sampel penelitian yang masing-masing memperoleh hasil analisis yang dikonversi kedalam tabel norma tingkat kebugaran jasmani dikemukakan bahwa tingkat kebugaran jasmani murid SD Negeri Kaliwlingi

Tingkat Kebugaran Jasmani



01 Brebes, terdiri dari 21 orang (34.9%) mendapat nilai 4 yang diklasifikasi baik tingkat kebugaran jasmani murid SD Negeri Kaliwlingi 01 Brebes, dan 39 orang (65,1%) mendapat nilai 3 yang diklasifikasi sedang tingkat kebugaran jasmani murid SD Negeri Kaliwlingi 01 Brebes.

Dengan demikian dapat ditrepretasi bahwa tingkat kebugaran jasmani murid SD Negeri Kaliwlingi 01 Brebes berkategori sedang. Hal tersebut didasarkan atas capaian persentase kategori sedang lebih besar, yakni 65,1% dibandingkan dengan kategori baik yang hanya memperoleh 34,9%.

SIMPULAN

Tingkat kebugaran jasmani yang terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter pada murid kelas IV, V, dan VI SD Negeri Kaliwlingi 01 Brebes berkategori sedang. Guru diharapkan dapat memberikan penguatan dan pemeliharaan tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar. Selanjutnya peneliti yang akan datang diharapkan dapat membahas, memperluas atau menambah variabel penelitian guna pengembangan penelitian tingkat kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Khairil.2012.*Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa-siswi kelas X Madrasa Aliyah Negeri 2 pontianak.Skripsi. Pontianak:PJKR-FKIP-Universitas Negeri Tanjung Pura.(tidak diterbitkan).*
- Ali, Maksum, 2007. *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga. Semarang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*
- Ashari, Septian.2016.web.id ,<http://www.ipapedia.web.id/>.Diakses tanggal 27 Januari 2017.
- Aqza,Nurul.2013.*Survei Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Sehati Kabupaten Maros.Kota Makassar.FIK : UNM.*
- Halim, Nur Ichsan.2011.*Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani.Kota Makassar.UNM.*
- Herdy.2011.*Konsep dan teori kebugaran jasmani.herdy-ikor.blogspot.co.id*.Diakses tanggal 21 february 2017.
- Langkah Bugar.2014.Olahraga kesehatan jasmani.com.Diakses tanggal 27 Januari 2017.
- Mausir.2012.*Pengertian hipotesis menurut para ahli.Asikbelajar.com*.Diakses tanggal 21 february 2017
- M, Hasan.2013.*Survei Tingkat kebugaran jasmani murid SD Negeri 3 Sendana Kabupaten majene.Kota Makassar.FIK : UNM.*
- Sumarjo.1989.*Pengertian kebugaran jasmani.Markijar.com*.Diakses pada tanggal 18 february 2017.