

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas (IV,V,VI) SD Negeri Sukoharjo Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban Tahun Pelajaran 2020/2021

Mursidin¹, Slamet Junaidi², Budiman Agung Pratama³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, UN PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Email: ¹mursidinattirmidzi@gmail.com, ²slamet.junaidi@unpkediri.ac.id,

³agung10@unpkediri.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

kebugaran, sekolah dasar

Keywords:

, elementary school, fitness

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas atas (IV, V dan VI) SD Negeri Sukoharjo Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban Tahun Pelajaran 2020/2021. Metode penelitian ini adalah kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0%. Kategori baik sebanyak 4 siswa dengan persentase 6,78%. Kategori Sedang sebanyak 7 siswa dengan jumlah persentase 11,86%. Kategori Kurang sebanyak 26 siswa dengan jumlah persentase 44,07%. Kategori Kurang Sekali sebanyak 22 siswa dengan persentase 37,29%. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas (IV, V, dan VI) SD N Sukoharjo termasuk dalam kategori kurang.

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness possessed by upper class students (IV, V and VI) Sukoharjo State Elementary School, Bancar District, Tuban Regency in the Academic Year 2020/2021. This research method is quantitative. The results showed excellent categories of 0 students or none, and with a percentage of 0%. Good category as many as 4 students with a percentage of 6.78%. The Medium category were 7 students with a percentage of 11.86%. Less categories were 26 students with a percentage of 44.07%. Very Less category as many as 22 students with a percentage of 37.29%. The conclusion in this study is the level of physical fitness of upper class students (IV, V, and VI) Sukoharjo State Elementary School included in the category of lack.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*) (Edo, Ari, dan Bogy, 2017). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak (Adi, 2015) (Yusup, Shindu, dan Rizal, 2010).

Dengan hanya mengandalkan program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah yang hanya 2x35 menit pelajaran perminggu tentu saja kesegaran jasmani siswa tidak akan tercapai, padahal di dalam kurikulum tujuan pendidikan jasmani secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani, minimal seseorang berlatih 3-1 kali dalam seminggu, 30-45 menit tiap melakukan aktivitas jasmani untuk mendapatkan hasil yang optimal (Prasetyo, 2016).

Mendapatkan kebugaran yang baik dan memadai diperlukan pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, pola hidup sehat meliputi tiga faktor, yaitu makan, istirahat, dan berolahraga (Irianto, 2004).

Pemahaman informasi tentang kebugaran siswa menjadi acuan utama seorang pendidik dalam mengevaluasi proses pembelajaran PJOK di sekolah. Oleh karena itu hal ini sangat penting bagi seorang guru dalam menganalisis kekurangan untuk segera ditigkatkan. Dengan adanya penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan guru dalam mengembangkan dan meningkatkan proses pembelajaran PJOK di sekolah.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Arifin (2012) metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang menggunakan data-data kuantitatif, mengelolanya secara kuantitatif.

Data kuantitatif tersebut antara lain data tentang data tes dan pengukuran berupa angka.

Partisipan

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri atas benda yang nyata dan mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri Sukoharjo Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban sejumlah 116 siswa. Dengan jumlah laki-laki 58 dan perempuan 58

Menurut Sugiyono (2010) sampel yang baik adalah sampel yang representatif mewakili populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purpose sampling* artinya teknik pengambilan sampel dengan syarat tertentu. Dalam pengambilan sampel peneliti menyesuaikan kemampuan siswa dengan tes TKJI, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas (kelas IV, V, VI) Sekolah Dasar Negeri Sukoharjo Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban dengan jumlah 51 siswa dengan jumlah laki-laki 28 Dan perempuan 23, karena pada usia inilah anak-anak lebih menguasai berbagai jenis gerak yang sesuai dengan test SKJI yang akan digunakan.

Instrumen

Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan tes yaitu tes kebugaran jasmani. Tes kebugaran jasmani yang dipilih dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun (Fenanlampir dan Muhyi, 2015)

Prosedur

Dalam pelaksanaan penelitian atlet mengikuti prosedur yang sudah ditentukan oleh peneliti yaitu melakukan tes dan pengukuran di bawah ini:

1. Tes Lari cepat 40 meter
2. Angkat tubuh 30 detik
3. Baring duduk 30 detik
4. Loncat tegak

5. Lari 600 meter

Analisis Data

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya.

HASIL

Untuk keseluruhan siswa kelas atas (IV, V, dan VI) baik putra maupun putri SD Negeri Sukoharjo Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban Tahun Pelajaran 2020/2021: kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0%. Kategori baik sebanyak 4 siswa dengan persentase 6,78%. Kategori Sedang sebanyak 7 siswa dengan jumlah persentase 11,86%. Kategori Kurang sebanyak 26 siswa dengan jumlah persentase 44,07%. Kategori Kurang Sekali sebanyak 22 siswa dengan persentase 37,29%.

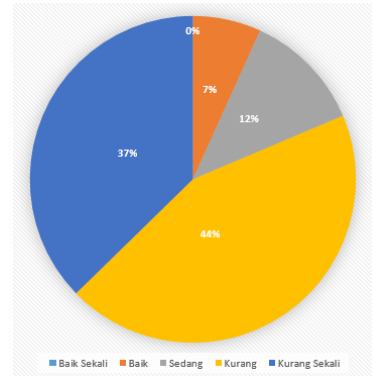
Tabel 1. Deskripsi Prosentase Tingkat Kebugaran Jasmani

No	Klasifikasi	Frekuensi	%
1.	Baik sekali (BS)	0	0%
2.	Baik (B)	4	6,78%
3.	Sedang (S)	7	11,86%
4.	Kurang (K)	26	44,07%
5.	Kurang Sekali (KS)	22	37,29%

Tabel 1 menunjukkan rekapitulasi hasil penelitian keseluruhan tentang gambaran tingkat kebugaran jasmani seluruh siswa kelas atas (IV, V, dan VI) SD Negeri Sukoharjo Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban Tahun Pelajaran 2020/2021 sebagai berikut :

- 1) Kategori baik sekali sebanyak 0 siswa, jumlah prosentase 0%.
- 2) Kategori baik sebanyak 4 siswa, jumlah prosentase 6,78%.
- 3) Kategori sedang sebanyak 7 siswa, jumlah prosentase 11,86%.

- 4) Kategori kurang sebanyak 26 siswa, jumlah prosentase 44,07%.
- 5) Kategori kurang sekali sebanyak 22 siswa, jumlah prosentase 37,29 %.



Gambar 1

Diagram Prosenrase Tingkat Kebugaran Jasmani

PEMBAHASAN

Pencapaian hasil tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas atas (IV, V, dan VI) SD Negeri Sukoharjo Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban Tahun Pelajaran 2020/2021 masih dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berdasarkan pendapat Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Adi (2015) adalah: 1) Faktor makanan dan gizi; 2) Faktor kebiasaan hidup sehat; 3) Faktor latihan dan olahraga

Berdasarkan pendapat tersebut, maka pencapaian hasil tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas atas SD Negeri Sukoharjo Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban Tahun Pelajaran 2020/2021 adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk kategori Baik Sekali (BS), tak satupun siswa mencapai kategori baik sekali. Hal ini dikarenakan tak seorang siswa pun yang terbina dalam kegiatan/aktifitas olahraga secara khusus, seperti masuk klub olahraga.
- 2) Untuk kategori Baik (B), dicapai sebanyak 4 siswa. Dalam kenyataannya, para siswa setelah jam sekolah setiap sore melakukan aktivitas olahraga seperti bersepeda dan mengikuti ekstra kulikuler atletik di sekolah.
- 3) Untuk kategori Sedang (S), dicapai sebanyak 7 siswa. Hal ini dikarenakan di luar jam sekolah mereka hanya mengikuti kegiatan

olahraga di sekolah saja, selebihnya mereka bermain-main pada sore hari seperti sepak bola dan permainan lainnya disekitar tempat tinggalnya.

- 4) Untuk kategori Kurang (K), dicapai sebanyak 26 siswa. Mereka yang termasuk dalam kategori kurang ini yang terbesar dari jumlah keseluruhan siswa. Hal ini dikarenakan mereka hanya aktif berolahraga jika di sekolah saja, tidak mengikuti ekstra kulikuler maupun kegiatan olahraga yang ada di lingkungannya.
- 5) Untuk kategori Kurang Sekali (KS), dicapai sebanyak 22 siswa. Termasuk terbanyak kedua setelah kategori kurang. Hal ini dikarenakan kondisi badan siswa sebagian ada yang kegemukan sehingga mempengaruhi kelincahan. Mereka juga tidak terlalu semangat untuk mengikuti kegiatan olahraga di sekolah dan tidak pernah mengikuti kegiatan di Desa.

KESIMPULAN

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Sukoharjo Kecamatan Bancar berada pada kategori baik sekali dengan prosentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori baik dengan prosentase sebesar 6,78% (4 siswa), kategori sedang dengan prosentase sebesar 11,86% (7 siswa), kategori kurang dengan prosentase sebesar 44,07% (26 siswa), kategori kurang sekali dengan prosentase sebesar 37,29% (22 siswa). Dengan demikian maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas (IV, V, dan VI) SD N Sukoharjo termasuk dalam kategori kurang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada para pembimbing dan juga universitas yang telah membantu memfasilitasi proses pada penelitian ini.

REFERENSI

Arifin Zaenal.2012. Metodologi Penelitian Pendidikan. Surabaya: LENTERA CENDIKIA

Fenanlampir Albertus dan Muhyi Faruq Muhammad.2015. Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET

Murti, T. 2018. Perkembangan Fisik Motorik dan Perseptual Serta Implikasinya Pada Pembelajaran di Sekolah Dasar, (Online), Vol. 26 No. 1 (<http://journal2.um.ac.id/index.php/wsd/>), diakses 25 Desember 2019.

Prasetyo, D.F. 2013. Jurnaluny: Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga, (Online), (<https://eprints.unv.ac.id/16945/>), diakses 25 Desember 2019.

Prasetyo, E., Sulistyana, A., dan Ilahi,R.B. Ejournal: *Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara*. (Online), vol. 1 No.2 (<https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/view/3470>), diakses 25 Desember 2019.

Setyo, A.B. 2005. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik. (Online), Vol. 8 No. 47 (<https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/tumbuhkembang/article>), diakses 25 Desember 2019.

Sugiyono.2010. Statistik Non parametris untuk penelitian. Jakarta: CV. APHABETA.

Wirnantika. I., Pratama, A.B., dan Hanief. N.Y. *Survey Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SD N Puhruhuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017*, (Online), Vol. 3 No. 2 (<http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/article>), diakses 25 Desember 2019.

Yusup, Shindu, dan Rizal. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan SMA/MA/SMK Untuk Kelas X. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.