



Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai

Dea Ananda, Rosmawati, Syamsuar, Frizki Amra

Pendidikan Olahraga, fakultas Ilmu Keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
anandadea703@gmail.com rosmawati@fik.unp.ac.id syamsuar.unp@fik.unp.ac.id frizkiamra@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar

Abstrak : Penelitian ini berawal dari belum diketahui kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 29 Batang Anai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 29 Batang Anai. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes TKJI 2010 . Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas 4,5 dan 6 SD Negeri 29 Batang Anai, berjumlah 63 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 34 dan siswa putri berjumlah 29 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKJI tahun 2010 untuk anak usia 10- 12 tahun. Analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa : Kebugaran jasmani siswa SD Negeri 29 Batang Anai termasuk dalam kategori baik.

Keywords : *Physical Fitness, Elementary School*

Abstract : *This research started with the unknown physical fitness of students at SD Negeri 29 Batang Anai. This study aims to determine the level of physical fitness of SD Negeri 29 Batang Anai students. This research is descriptive research. This research method is descriptive with data collection techniques using the 2010 TKJI test. The sample in this study were students in grades 4, 5 and 6 of SD Negeri 29 Batang Anai, totaling 63 students, with details of 34 male students and 29 female students. The instrument used to determine the level of physical fitness is the 2010 TKJI test for children aged 10-12 years. Data analysis uses a frequency distribution technique or percentage technique. Based on the results of the study, it showed that: The physical fitness of SD Negeri 29 Batang Anai students was included in the good category.*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik. Menurut Sepriadi (2017) Kebugaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang

maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani". Menurut Hendri Neldi (2018) mengatakan bahwa "Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang". Sepriadi dalam Fadilla Ikram dan Kamal Firdaus (2020) "Kebugaran jasmani adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas

fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan”.

Kebugaran jasmani adalah faktor pendukung seorang siswa agar mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan merupakan faktor penunjang siswa untuk mampu mencapai hasil belajar yang baik. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, individu mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa adalah meningkatkan jasmani siswa diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar. Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak merasakan kelelahan, artinya seseorang tersebut masih bisa atau masih mampu untuk melakukan kegiatan lainnya.

Masih banyak orang tua yang kurang memperhatikan kebugaran jasmani anaknya. Kurangnya pengetahuan orang tua tentang betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi anak untuk proses belajarnya. Terkadang orang tua juga kurang memperhatikan makanan yang sering di konsumsi anaknya sehingga bisa mempengaruhi terhadap kesehatan gizi anak, sehingga terjadi kelebihan berat badan yang berlebih sehingga anak malas untuk bergerak. Sebagian besar siswa tidak lagi menganggap bahwa aktivitas fisik dan kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang penting bagi mereka, aktivitas siswa sekarang lebih banyak dihabiskan dengan aktivitas pasif. Siswa yang memiliki kekurangan gerak, dalam hal ini aktivitas fisik olahraga akan mengakibatkan tidak hanya penurunan kebugaran jasmani saja akan tetapi juga dapat memicu penyakit hipokinetik (kurang gerak).

Upaya membentuk generasi yang berkualitas tersebut yaitu dengan memperhatikan

pertumbuhan dan perkembangan seorang anak, termasuk anak usia sekolah. Anak usia sekolah yaitu anak usia 6-12 tahun.

Biasanya dengan status gizi yang tidak normal, mengakibatkan tubuh akan terganggu saat melakukan aktivitas fisik, khususnya dalam aktivitas olahraga. Misalnya, anak yang memiliki berat badan lebih (obesitas) akan sulit untuk melakukan gerakan-gerakan olahraga yang cukup rumit. Karena olahraga merupakan aktivitas fisik yang memerlukan keterampilan dan juga energi yang cukup besar untuk melakukannya. Sedangkan selain status gizi, aktivitas olahraga yang teratur juga dapat membantu menjaga kebugaran jasmani.

Usia 9-12 tahun merupakan masa yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak-anak, oleh karena itu kita harus mengoptimalkan situasi agar kebugaran jasmani nya meningkat dengan tujuan bisa membuat anak mampu mengkolaborasikan dalam melakukan aktivitas fisik.

Dilihat dari sudut pandang peneliti disaat observasi belum diketahui tujuan kebugaran jasmani peserta didik di SDN 29 Batang Anai. Maka, berdasarkan kondisi permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di SDN 29 Batang Anai.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dimana penerapan metode ini menggambarkan data yang ada di SDN 29 Batang Anai untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang masih aktif bersekolah di SD Negeri 29 Batang Anai, dengan jumlah sebanyak 134 orang. Adapun teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling dan terdiri atas

siswa kelas 4,5 dan 6 SD Negeri 29 Batang Anai, berjumlah 63 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 34 dan siswa putri berjumlah 29 siswa. Pengumpulan data pada penelitian ini meliputi tes TKJI 2010.

HASIL

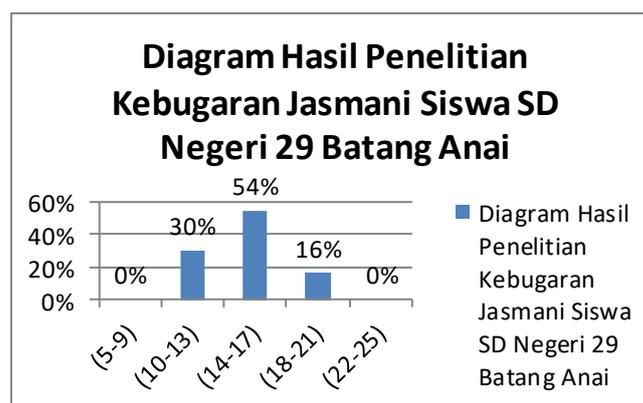
Penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai dengan judul penelitian tentang Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai dan dilakukan pada tanggal 08 Desember 2022. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas IV-VI yang berusia 10-12 tahun berjumlah 63 siswa. Data dalam penelitian ini berupa tes kebugaran jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu: (1) lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter. Deskripsi hasil tes TKJI siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai.

Table distribusi tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai diklasifikasikan berdasarkan norma tes kebugaran jasmani Indonesia, adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Siswa SD Negeri 29 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

No	KELAS INTERVAL	FREKUENSI		KLASIFIKASI
		ABSOLUT	RELATIF(%)	
1	(5-9)	0	0%	KURANGSEKALI
2	(10-13)	19	30%	KURANG
3	(14-17)	34	54%	SEDANG
4	(18-21)	10	16%	BAIK
5	(22-25)	0	0%	BAIK SEKALI
JUMLAH		63	100%	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data tes kebugaran jasmani Indonesia siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Grafik 1 Diagram Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 29 Batang Anai

Berdasarkan Tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa data kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai berada pada kategori baik sekali 0 siswa (0%) dalam kategori baik 10 siswa (16 %) dalam kategori sedang 34 siswa (54%) dalam kategori kurang 19 siswa (30 %) dalam kategori kurang sekali 0 siswa (0%).

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani adalah salah satu faktor yang memiliki peranan penting dalam kehidupan sehari-hari. Begitu juga bagi siswa yang belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan sangat memerlukan sekali kekuatan serta daya tahan tubuh yang lebih tinggi dalam mengikuti materi-materi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Menurut Safaringga & Herpandika (2018) "Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmaninya akan semakin tinggi". Berdasarkan hasil penelitian terdahulu maka tingkat aktifitas fisik pada anak sangat berpengaruh dengan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki.

Menurut Giriwijoyo (2012) "Manfaat dari kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan".

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. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energy untuk menikmati waktu luangnya. Untuk itu kebugaran jasmani sangatlah penting bagi seorang pelajar sangat membantu meningkatkan prestasi belajar siswa, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mendukung proses belajar sehingga penyerapan materi pelajaran yang diberikan dapat diterima dengan cepat dan baik. Pada dasarnya kebugaran jasmani

seseorang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukannya sehari-hari. Semakin baik aktivitas yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani seseorang tersebut.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa SD Negeri 29 Batang Anai berada pada kategori baik sekali 0 siswa (0%) dalam kategori baik 10 siswa (16%) dalam kategori sedang 34 siswa (54%) dalam kategori kurang 19 siswa (30 %) dalam kategori kurang sekali 0 siswa (0%).

Dari sampel yang diambil di sekolah tersebut berada pada kategori baik, sedang, dan kurang. Hal tersebut terjadi karena factor umur dan jenis kelamin, ada juga factor eksternal diantaranya aktifitas fisik yang kurang, kurangnya istirahat.

Menurut hasil penelitian Syarifuddin, S., Imran, I., & Puspitawati, I. D (2013) "Menyatakan upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan lompat tali. Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat menjadikan lompat tali sebagai suatu alternatif meningkatkan kebugaran jasmani siswa".

Menurut hasil penelitian Wicaksono dan Tawang Manusia mutlak harus mulai mengubah gaya hidup santai (sedentary life) menjadi hidup yang lebih aktif. Olahraga yang ringan dapat membuat kita lebih bugar dan membantu mengontrol glukosa darah. Aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang membakar kalori, misalnya menyapu, naik turun tangga, menyetrika, atau berkebun dan lain-lain.

Menurut hasil penelitian Yanto, Y., Sahputra, R., & Hakim, A.f.(2014). Salah satu upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat dilakukan dengan menerapkan permainan tradisional dalam kegiatan

pembelajaran penjas.

Mahastuti, dkk, (2018) Kebugaran pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam tubuh misalnya faktor genetik, jenis kelamin, dan umur. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar tubuh misalnya aktivitas fisik, asupan gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok ataupun konsumsi alkohol. Kebugaran jasmani juga sangat berpengaruh dengan kegiatan siswa yang dilakukan di sekolah.

Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, merupakan tanggung jawabnya karena tujuan penjas adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya. Walaupun secara holistik tidak hanya fisik yang menjadi sasaran dari seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Karena kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 29 Batang Anai tergolong sedang maka itu merupakan tanggung jawab dari seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, maka sebaiknya dalam pembelajaran lebih diperhatikan aktivitas fisik yang diberikan sesuai dengan tumbuh kembangnya. Selain itu, dapat juga memberikan motivasi kepada siswa-siswa agar selalu dapat meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmaninya.

Disamping meningkatkan kebugaran jasmani secara langsung kita sendiri sudah terbawa untuk meningkatkan kebugaran, tidak perlu lagi mencari waktu lain untuk mengontrol atau mengecek kebugaran. Orang sering melakukan aktivitas fisik dengan olahraga teratur, istirahat yang cukup dan gizi yang seimbang akan memperoleh kebugaran yang baik dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai termasuk ke dalam kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Giriwijoyo, H & Zafar, S. (2012). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama 16 Padang. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1-6.
- Mahastuti, F., Rahfiludin, Z., & Suroto. (2018). Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi, Aktivitas Fisik dan Kadar Hemoglobin dengan Kebugaran Jasmani (Studi pada Atlet Basket di Universitas Negeri Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani. *Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Pangemanan, M., Runtu, F., & Wicaksono, T. (2013). Status Gaya Hidup Aktif dan Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Vidi Vini Vici*.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4 (2).

- Sepriadi.(2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.
- Syariffudin, S., Imran, I., & Puspitawati, I.D. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Latihan Lompat Tali Terhadap Siswa SDNegeri 3 Sempalai. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Untan*.
- Yanto, Y., Sahputra, R., & Hakim, A. F. (2014).UPAYA MENINGKATKAN TIGA ASPEK KEBUGARAN JASMANI DALAM PERMAINAN TRADISIONAL PADA SISIWA KELAS V SD NEGERI 06 LIANG PINOH UTARA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (penjaskesrek)*, 1(1), 79-85