



Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Simpang Rumbio Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok

Surya Ramadhan, Sepriadi, Hendri Neldi, Edwarsyah

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
sr6833400@gmail.com

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani.

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini belum diketahui kondisi kebugaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 13 Simpang Rumbio Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 13 Simpang Rumbio Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 13 Simpang Rumbio Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok berjumlah 30 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 14 dan siswa putri berjumlah 16 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. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kebugaran jasmani siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 13 Simpang Rumbio Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok termasuk dalam kategori Baik, sedangkan Kebugaran jasmani siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 13 Simpang Rumbio Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok termasuk dalam kategori Sedang.

Keywords : *the physical fitness.*

Abstract : *The problem of this research is that the physical fitness in Sekolah Dasar Negeri 13 Simpang Rumbio Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok is not recognized yet. The purpose of this research is to find out the level of physical fitness in Sekolah Dasar Negeri 13 Simpang Rumbio Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok. This research is descriptive research. The method of the research is survey with data collection technique using test and measurement. The population of the research is the fifth grade students of Sekolah Dasar Negeri 13 Simpang Rumbio Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok that consist of 30 students, with 13 male students and 16 female students. The instrument used to find out the level of physical fitness is TKJI test in 2010 for children at the age of 10-12. The data analysis used is frequency distribution technique or percentage technique. The result of the research showed that the physical fitness of male students in Sekolah Dasar Negeri 13 Simpang Rumbio Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok is categorized as good, whereas the physical fitness of female students in Sekolah Dasar Negeri 13 Simpang Rumbio Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok is categorized as medium.*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap orang itu berbeda-beda. Kebugaran jasmani yang di perlukan oleh anak dan orang dewasa berbeda.

Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan mampu melaksanakan tugas belajar dengan lancar dan mampu berkonsentrasi dengan tugas belajarnya. Manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa adalah meningkatkan jasmani siswa diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar.

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.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Simpang Rumbio Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok.

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berlebih dan masih bisa melakukan kegiatan lainnya seperti membaca buku, berkumpul dengan rekan-rekan tanpa merasakan kelelahan.

Menurut Hardiyansyah (2018) kebugaran jasmani merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

2. Komponen Kebugaran Jasmani

komponen pokok yang berkaitan dengan kebugaran jasmani yaitu : kesanggupan dan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari, meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, yakni daya pemulihian kembali, masih memiliki cadangan energi, dan secara umum membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

Kebugaran jasmani juga dikatakan aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupannya. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang.

Semakin tinggi kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula kesempatan untuk menikmati kehidupan. Kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup.

3. Fungsi Kebugaran Jasmani

Sepriadi, dkk (2017) menyatakan adapun fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kebugaran jasmani dapat dibagi dua bagian yaitu:

- (a) fungsi umum
- (b) fungsi khusus

Fungsi umum kebugaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya taha setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam

pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Adapun fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu dengan membiasakan diri untuk melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga seperti lari di pagi hari atau sore hari, atau dengan melakukan senam setiap sore yang bisa dilihat panduannya dari vidio *youtube*, selain itu dengan menerapkan perilaku hidup bersih sehat, dan memperhatikan setiap gizi yang kita makan maka akan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Deswandi (2017), yaitu:

a. Genetik bawaan

Gen atau bawaan didapat dari lahir atau turunan seperti tinggi dan ukuran penampang tubuh serta jenis kelamin akan terkait dengan ukuran paru, dan akan terkait juga dengan volume paru, orang yang terlahir dengan ukuran tubuh rendah dan kecil volume parunya juga lebih sedikit jika dibandingkan dengan orang yang lebih tinggi dan penampang tubuh yang lebih lebar. Jenis kelamin membedakan ukuran paru antara laki-laki dengan wanita, volume paru wanita lebih kecil antara 20-25% dibandingkan dengan laki-laki.

b. Usia

Semakin bertambahnya usia seseorang terutama setelah tidak terjadinya masa pertumbuhan maka akan terjadi suatu keadaan degeneratif dimana timbulnya

penurunan fungsional tubuh seseorang sampai masa tua.

c. Pola hidup

Pola hidup seperti pengaturan siklus kebutuhan istirahat tidur, kebiasaan merokok dan pola makanan serta minuman tertentu dapat menimbulkan dampak terhadap kesehatan. Terganggunya kesehatan akan mengakibatkan seseorang tidak dapat melakukan aktifitas fisik atau berolahraga dengan baik sehingga akan menurunkan atau mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

d. Olahraga atau latihan

Latihan fisik atau olahraga yang teratur yang mengakibatkan seseorang lebih terlatih dan beradaptasi dengan latihan yang diberikan pada tubuh, meningkatkan fungsional sel, jaringan, organ atau tubuh seseorang atau semua komponen kebugaran jasmani seseorang akibat berolahraga.

e. Gizi

Jika seseorang kelebihan gizi dampak pada tubuh biasanya terjadi peningkatan persentase lemak tubuh dan akan menyebabkan peningkatan berat badan yang berlebihan yang akan mengganggu aktivitas fisik atau olahraga. Demikian juga sebaliknya kekurangan gizi dapat menyebabkan kurangnya pembentukan energi pada tubuh sehingga mempengaruhi aktivitas fisik atau olahraga, menurunnya kemampuan fungsional tubuh seseorang. Gizi juga berhubungan dengan resiko terhadap penyakit tertentu sehingga terganggunya kesehatan. Seseorang yang gizinya baik kecendrungan memiliki berat badan ideal akan membantu lebih luasnya gerakan atau aktivitas fisik yang dilakukan.

f. Lingkungan

Lingkungan terkait dengan keadaan dimana seseorang. Berada di tempat tertentu sehari-harinya seperti polusi udara baik itu kendaraan bermotor, pabrik, terjadinya pencemaran udara, air dan lain-lain menimbulkan dampak terhadap kesehatan tubuh seseorang sehingga terganggunya aktivitas fisik dan olahraga.

g. Teknologi

Perkembangan suatu teknologi mau tidak mau akan berdampak pada manusia itu sendiri, dan dampak ini terjadi secara global dan semua lapisan usia, teknologi akan mengakibatkan manusia kekurangan mobilitas hidup atau gerak dan olahraga. Sebaliknya kemajuan teknologi dibidang keolahragaan juga memungkinkan seseorang dapat berolahraga pada tempat dengan alat-alat tertentu secara efektif dan tepat guna.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif yaitu untuk mengungkapkan mengenai data yang sebenarnya yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa sekolah dasar Negeri 13 Simpang Rumbio Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok.

Siswa yang memiliki berat badan yang ideal/sedang akan mudah untuk pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh, bisa memberikan yang terbaik, timbul keserasian dan kesempurnaan dari segi fisik, mental dan sosial serta meliputi unsur anatomi, fisiologi dan psikologi, mampu menghadapi tantangan kehidupan yang dijalani, sehingga timbul percaya diri yang kuat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

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

1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 13 Simpang Rumbio Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Siswa Putra

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
1	5 - 9	1	7,1%	Kurang Sekali
2	10 - 13	2	14,3%	Kurang
3	14 - 17	3	21,4%	Sedang
4	18 - 21	8	57,1%	Baik
5	22 - 25	0	0%	Baik Sekali
Jumlah Nilai		14	100%	

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa data kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Simpang Rumbio Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok berada pada kategori Kurang Sekali 1 siswa (7,1%) dalam kategori Kurang 2 siswa (14,3%) dalam kategori Sedang 3 siswa (21,4%) dalam kategori Baik 8 siswa (57,1%) dalam kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%).

2. Kebugaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 13 Simpang Rumbio Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Siswa Putri

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
1	5 - 9	0	0%	Kurang Sekali
2	10 - 13	6	7,5%	Kurang
3	14 - 17	9	56,2%	Sedang
4	18 - 21	1	6,3%	Baik
5	22 - 25	0	0%	Baik Sekali
Jumlah Nilai		16	100%	

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa data kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Simpang Rumbio Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok berada pada kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%) dalam kategori Kurang 6 siswa (37,5%) dalam kategori Sedang 9 siswa (56,2%) dalam kategori Baik 1 siswa (6,3%) dalam kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 13 Simpang Rumbio Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok termasuk kedalam kategori baik (57,1%).

2. Kebugaran jasmani siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 13 Simpang Rumbio Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok termasuk kedalam kategori Sedang (56,2%).

DAFTAR PUSTAKA

- Deswandi. 2017. *Perbandingan adaptasi lingkungan bagi atlet yang berlatih di daerah dataan tinggi dan dataran rendah terhadap VO2MAX dalam kadar Hb darah pada olahraga aerobik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Hardiansyah, S. 2018. *Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga*. Jurnal: Penjakora Volume 4 No. 2.
- Sepriadi, S. 2017. *Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani*. Jurnal: Penjakora Volume 4 No. 1: 77-89.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. Jurnal: Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia Volume 7 No. 1: 24-34.