



## Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat

Sony Kurniawan<sup>1</sup>, Arie Asnaldi<sup>2</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[Sonikurniawan460@gmail.com](mailto:Sonikurniawan460@gmail.com)

**Kata Kunci** : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani

**Abstrak** : Masalah pada penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani Siswa SD N 01 Ranah Batahan. Jenis penelitian ini. Populasi pada penelitian ini adalah Siswa SD N 01 Ranah Batahan Kec. Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat. Teknik penarikan sampel adalah *Purposive Sampling*, Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD N 01 Ranah Batahan. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif. berdasarkan hasil penelitian, frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD N 01 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat yang paling tinggi pada klafikasi sedang dengan persentase (50,00 %). frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD N 01 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat yang paling tinggi pada klafikasi sedang dengan persentase (68,18 %). frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD N 01 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat paling tinggi pada klafikasi sedang dengan persentase (59,52 %).

**Keywords** : *Review of the level of physical fitness*

**Abstract** : *The problem in this study was the level of physical fitness of the students of SD N 01 Ranah Batahan, Kec.. This type of research. The population in this study were students of SD N 01 Ranah Batahan Kec. Batahan area Kab. West Pasaman. The sampling technique is purposive sampling, the sample in this study were students in grade IV and V SD N 01 Ranah Batahan Kec. Batahan area Kab. West Pasaman. The research instrument used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The data analysis technique uses descriptive analysis, namely by calculating the percentage of assessment. based on the results of the study, the frequency of male student physical fitness SD N 01 Ranah Batahan Ranah Batahan Subdistrict, West Pasaman Regency, the highest in moderate clafication with a percentage (50.00%). frequency of Female Student Physical Freshness SD N 01 Ranah Batahan Ranah Batahan Subdistrict West Pasaman Regency which is the highest in moderate clafication with a percentage (68.18%) frequency of Male Student Physical Freshness SD N 01 Ranah Batahan Ranah Batahan Subdistrict West Pasaman Regency is highest in moderate clafication with a percentage (59.52%).*

### PENDAHULUAN

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional meningkat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa. Pemerintah telah menetapkan program

pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia, yang dijelaskan dalam UU RI No. 20 tahun 2003 bab 2 pasal 3 bahwa :“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan

bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan penjelasan di atas, jelaslah bagi kita bahwa pendidikan merupakan suatu tolak ukur untuk mengubah manusia yang tangguh, memiliki pengetahuan dan keterampilan, semangat dan harga diri untuk mengembangkan diri secara optimal menuju ke masa depan yang lebih cerah dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut, berbagai upaya telah dilakukan pemerintah, diantaranya adalah mendirikan lembaga-lembaga pendidikan berupaya pembangunan gedung sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, menyediakan sarana dan prasarana penunjang jalannya proses pendidikan, pengangkatan tenaga guru, penyempurnaan kurikulum, penyediaan buku pelajaran, termasuk mengenai proses belajar mengajar yang berhubungan dengan pendidikan jasmani dan kesehatan (Penjaskes). Sebab fungsi dan tujuan pendidikan nasional tersebut telah diajarkan di Sekolah Dasar (SD) seperangkat mata pelajaran yang salah satunya adalah pelajaran Penjaskes yang berdasarkan KTSP 2006, tujuan pembelajaran Penjaskes diantaranya melalui tingkat kesegaran jasmani.

Setiap siswa berkeinginan untuk berhasil dalam aktifitas belajarnya, keberhasilan siswa dalam belajar akan menjadi kebanggaan bagi orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator dari keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran adalah dengan mendapatkan hasil yang baik. Namun hasil belajar bukanlah semata-mata produk dari ubahan tunggal, melainkan merupakan hasil dari berbagai ubahan yang secara sinergis saling mendukung dalam proses pembelajaran. Soedjatmo Soemoworodojo (1984) ahli fisiologi menyatakan bahwa: “Kesegaran jasmani lebih di titik beratkan pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat

rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya”.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan nasional secara keseluruhan. Dengan demikian, keberhasilan dalam suatu proses pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah merupakan sumbangan yang berarti bagi keberhasilan pendidikan secara nasional. Sebagai bagian integral dari pendidikan nasional, pendidikan jasmani dibebankan tugas untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga (Dikdasmen, 2004:1).

Salah satu indikator keberhasilan pendidikan Jasmani di sekolah adalah tercapainya kualitas kesegaran jasmani Siswa. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik siswa atau peserta didik akan lebih mudah mengikuti pelajaran dan pada akhirnya akan mendorong peningkatan prestasi akademiknya. Kondisi rendahnya kualitas dari kesegaran jasmani pelajar sangat mengkhawatirkan, karena dengan lemahnya kondisi fisik pelajar-pelajar sekarang akan berimbas terhadap aktifitas belajar yang dilakukannya terganggu dan jangka waktu yang lama akan berpengaruh terhadap tingkat kualitas hidup, etos kerja serta daya kreasi dalam kehidupan masyarakat.

Berdasarkan pengamatan penulis siswa SD Negeri 01 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat, secara umum melakukan ekstrakurikuler secara aktif seperti olahraga, kesenian, dan pramuka. Hal ini di dukung oleh sarana dan prasarana yang memadai dukungan Kepala Sekolah orang tua murid SD Negeri 01 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat, namun tingkat kesegaran jasmani siswa masih rendah. Hal ini dapat dilihat sewaktu belajar siswa yang mengantuk, dan cepat lelah.

Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa tentunya disebabkan oleh banyak faktor seperti: sarana dan prasarana, motivasi siswa, kinerja guru, kondisi fisik siswa, pendidikan jasmani, status gizi siswa. Hal ini terlihat pada saat dalam

proses belajar mengajar, pelajar cenderung mudah mengantuk, cepat lelah dan kurang bersemangat dalam mengikuti proses belajar mengajar.

Berdasarkan uraian di atas terlihat jelas akan pentingnya kesegaran jasmani pelajar untuk dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan baik, termotivasi, dan tidak gampang lelah, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 01 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat di masa akan datang.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu memaparkan apa adanya dari hasil analisis dengan melihat persentase dan katagori penilaian. Populasi pada penelitian ini adalah Siswa SD N 01 Ranah Batahan Kec. Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat. Teknik penarikan sampel adalah *Purposive Sampling*, Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD N 01 Ranah Batahan Kec. Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yaitu dengan menghitung persentase penilaian.

## HASIL PENELITIAN

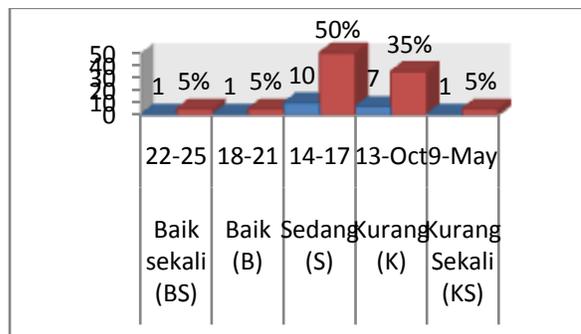
### Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra

No	Jumlah nilai	Fa	Fr	Klasifikasi
1	22-25	1	5	Baik sekali
2	18-21	1	5	Baik
3	14-17	10	50	Sedang
4	10-13	7	35	Kurang
5	5-9	1	5	Kurang Sekali
Jumlah		20	100	

Sesuai data yang dikumpulkan dari 20 sampel penelitian yang mewakili siswa putra diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi “Baik Sekali” frekuensi =1 (5%), “Baik” frekuensi =1 (5%), “Sedang” frekuensi=10 (50%), “Kurang” frekuensi=7 (35%) dan “Kurang Sekali” frekuensi=1 (5%).X Untuk lebih

jelasan dapat dilihat pada grafik batang sebagai berikut:



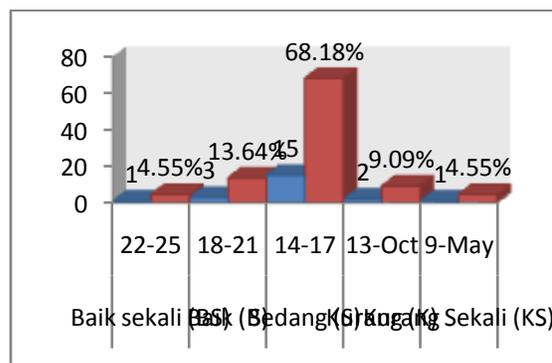
Gambar 1. Diagram Frekuensi Relatif Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra

### Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Putri

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri

No	Jumlah nilai	Fa	Fr(%)	Klasifikasi
1	22-25	1	4.55	(BS)
2	18-21	3	13.64	(B)
3	14-17	15	68.18	(S)
4	10-13	2	9.09	(K)
5	5-9	1	4.55	(KS)
Jumlah		22	100	

Sesuai data yang dikumpulkan dari 22 sampel penelitian yang mewakili siswa putri diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi “Baik Sekali” frekuensi =1 (4.55%), “Baik” frekuensi =3 (13.64%), “Sedang” frekuensi=15 (68.18%), “Kurang” frekuensi=2 (9.09%) dan “Kurang Sekali” frekuensi=1 (4.55%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik batang sebagai berikut:



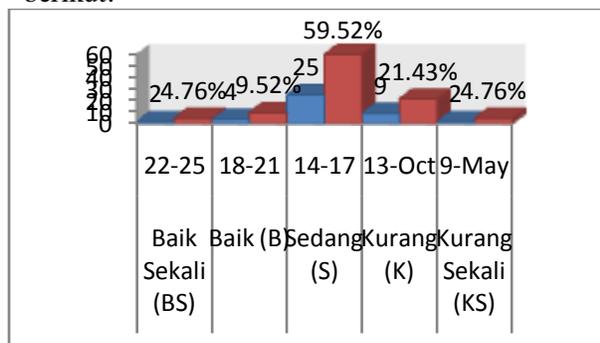
Gambar 2. Diagram Frekuensi Relatif Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri

### Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri SD Negeri 01 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Siswa Putri

No	jumlah nilai	Fa	Fr	Klasifikasi
1	22-25	2	4.76	(BS)
2	18-21	4	9.52	(B)
3	14-17	25	59.52	(S)
4	10-13	9	21.43	(K)
5	5-9	2	4.76	(KS)
Jumlah		42	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri SD Negeri 01 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat dapat dikelompokkan dalam 5 kategori yaitu siswa yang termasuk dalam kategori “Baik sekali” frekuensi = 0 (0%), “Baik” frekuensi = 6 (16.67%), “Sedang” frekuensi = 22 (61.11%), “Kurang” frekuensi = 8 (22.22%) dan “Kurang Sekali” frekuensi = 0 (0%). Berdasarkan distribusi frekuensi di atas dapat digambarkan dalam grafik batang sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Frekuensi Relatif Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri

## PEMBAHASAN

Data-data yang diperoleh dari analisis deskriptif di atas. Terdapat beberapa hal pada tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 01 Ranah batahan Kec. Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat. Oleh karena itu perlu adanya pembahasan yang akan membahas dari masing masing variable kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 01 Ranah batahan Kec. Ranah Batahan Kab.

Pasaman Barat. Kemampuan untelegensi yang berbeda-beda menimbulkan beraneka ragamnya buah pikiran untuk memaknai suatu hal. Pikir-pikiran tersebut bermunculan untuk memberikan pengertian tentang suatu objek yang dijadikan sebagai bahan dasar dalam ilmu pengetahuan. Seperti makna kesegaran jasmani yang beraneka ragam. Terdapat banyak pengertian serta pendapat dari para ahli mengenai kesegaran jasmani seperti apa yang dikemukakan Profesor Sutarnan (1975:4) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan terhadap stress fisik yang layak”.

Menurut Getchell dalam Ichsan (1988:3) mendefinisikan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan maksimal”. Selanjutnya Fox dan kawan-kawan dalam Napitupulu (1997:6) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologi atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat”. Dipihak lain Sukarjo (1992:13) menjelaskan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk menjalankan aktifitas sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiap siagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Dan hal ini yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah latihan dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi, tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan keorgan-organ tubuh dan jaringan yang membutuhkan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat

tergantung dari tingkat kesegaran jasmani masing-masing individu. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh. Bagi orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah, hal ini merupakan suatu kesulitan yang berarti dengan kata lain orang yang banyak melakukan aktifitas dan olahraga yang teratur maka tingkat jasmaninya relatif baik dibanding dengan orang yang melakukan sedikit aktifitas jasmaninya.

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SD Negeri 01 Ranah batahan Kec. Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat Dari hasil pengolahan data dari Distribusi frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 01 Ranah batahan Kec. Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat. Berdasarkan hasil demikian, frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 01 Ranah batahan Kec. Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat yang paling tinggi pada klafikasi sedang dengan persentase **59,52 %** yang dikatagorikan Cukup. Berdasarkan demikian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri 01 Ranah batahan Kec. Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat dikatagorikan **Cukup**.

## SIMPULAN

Dari Hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan oleh peneliti, maka meneliti mengambil kesimpulan, frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 01 Ranah batahan Kec. Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat yang paling tinggi pada klafikasi sedang dengan persentase (**50,00 %**) dikatagorikan Cukup, frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri 01 Ranah batahan Kec. Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat yang paling tinggi pada klafikasi sedang dengan persentase (**68,18 %**) yang dikatagorikan Cukup. Berdasarkan demikian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri 01 Ranah batahan Kec. Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat dikatagorikan **Cukup**. Sedangkan frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Ranah batahan Kec. Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat yang paling tinggi pada klafikasi sedang dengan persentase (**59,52 %**) yang dikatagorikan Cukup.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Depdikbud. (1994). *Kebijaksanaan Pemerintah dalam Membina Sekolah Dasar*.
- Direktorat Jenderal Dikdasmen. (2004). *Term of Reference*, Jakarta: Proyek Pembangunan Lembaga Penjamin Mutu Pendidikan.
- FIK UNP. (2004). *Panduan Penulis Skripsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga*. Padang.
- Fox, Edward L Kirbi. (1987). *Bases of Fitness*. New York Macmillan Publishing Company.
- Getchell, Bud (1979). *A Way of Live*. New York: John Wiley.Inc.
- Hairy, Junusul. (1989). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta : Direktorat Pendidikan Tinggi.
- Harahap, Yunus. (2000). *Implementasi TKJI dan ACSPFT pada anak perkotaan dan pedesaan*. (Internet. Jurnal Pendidikan. [Http://WWW/Diknas](http://WWW/Diknas) Jurnal Pendidikan).
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). *Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman*. Jurnal MensSana, 3(2), 47-52.