



Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi

Rahmat Afif, Syahrastani, Syamsuar, Andre Igoresky

Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
raahmatafif@gmail.com, syahrastani@fik.unp.ac.id, syamsuar.unp@fik.unp.ac.id,
andre.igo88@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Masalah Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK Kelas Atas SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. Banyak faktor yang menyebabkan. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kebugaran jasmani dalam pembelajaran pjok siswa kelas atas SD 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa siswi kelas Atas SD 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. Sampel diambil seluruh siswa siswi kelas atas SD 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi berjumlah 30 orang dengan cara *Total sampling*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen sebagai berikut: 1) *V sit and Reach Teazh* untuk mengukur kelentukan, 2) *Squat thrust*, 3) *sit up* untuk mengukur kekuatan otot perut Teknik analisis yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi. Hasil dari penelitian kebugaran jasmani siswa siswi SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi 1) Kelentukan yang dimiliki siswa SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi sekarang tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 6,92. Sedangkan kelentukan yang dimiliki siswi SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi sekarang tergolong pada katategori rendah dengan rata-rata 0,5. 2) Sit up yang dimiliki siswa SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi sekarang tergolong pada kategori rendah dengan rata-rata 27,43. Sedangkan yang dimiliki siswi SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi yang sekarang tergolong kategori sangat rendah dengan rata-rata 14,27. 3) *Squat Thrust* yang dimiliki siswa SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 12,17. Sedangkan yang dimiliki siswi SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi tergolong kategori baik dengan rata-rata 9,27.

Keywords : *Physical fitness*

Abstract : *The* The problem in this study is that there is still a lack of physical fitness in learning PJOK for the upper grades of SD Negeri 17 Pakan Kurai, Bukittinggi City. Many factors cause. For this reason, it is necessary to carry out a study with the aim of reviewing physical fitness in the corner learning of upper grade students at SD 17 Pakan Kurai Bukittinggi City. This type of research is descriptive, this research was conducted in July 2023. The population in the study were all upper grade students at SD 17 Pakan Kurai City of Bukittinggi. Samples were taken from all upper grade students at SD 17 Pakan Kurai Bukittinggi City totaling 30 people by means of total sampling. Data collection used tests, with the following instruments: 1) V sit and Reach Teazh to measure flexibility, 2) Squat thrust, 3) sit ups to measure abdominal muscle strength. The analysis technique used was the frequency distribution technique. The results of the research on the physical fitness of students at SD Negeri 17 Pakan Kurai City of Bukittinggi 1) The flexibility of students at SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi is now classified as good with an average of 6.92. Meanwhile, the flexibility possessed by SD Negeri 17 Pakan Kurai students in Bukittinggi City is now classified as in the low category with an average of 0.5. 2) Sit ups owned by students of SD Negeri 17 Pakan Kurai City of

Bukittinggi are now classified as in the low category with an average of 27.43. Whereas those owned by SD Negeri 17 Pakan Kurai City of Bukittinggi students are now in the very low category with an average of 14.27. 3) Squat Thrust owned by SD Negeri 17 Pakan Kurai students in Bukittinggi City belongs to the good category with an average of 12.17. Whereas those owned by SD Negeri 17 Pakan Kurai City of Bukittinggi students are in the good category with an average of 9.27.

PENDAHULUAN

Olahraga ini sudah menjadi kebutuhan sebagian manusia untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Hal ini terbukti dengan meluangkan waktu untuk melaksanakan aktivitas olahraga. Olahraga pada saat ini jelas memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran, kesegaran dan kesehatan masyarakat.

Olahraga juga merupakan bagian atau upaya untuk meningkatkan kualitas manusia yang seutuhnya. Manusia yang diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, rohani mental serta sosial masyarakat sehingga menunjukkan watak dan kepribadian sportifitas serta disiplin yang tinggi dalam mencapai prestasi kemajuan olahraga Nasional.

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar lebih sehat dan mampu beraktifitas secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan

pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (physical fitness), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (physical fitness), yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menikmati waktu luangnya.

Di dalam kebugaran jasmani terdapat beberapa fungsi "Berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya rekreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa. Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat atau rehabilitasi. Keadaan yang berdasarkan umur misalnya bagi anak, anak merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh".

Yang mampu mendukung segala aktifitas dalam kehidupan sehari – hari tanpa terjadi kelelahan berlebihan, kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari – hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktifitas sehari – hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seorang masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugur/segar seseorang, semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan. Dengan demikian kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya

Menurut Shintia (2020:15) juga menjelaskan pengertian kebugaran jasmani bahwa, “Kebugaran jasmani adalah kata lain dari Physical Fitness. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani adalah tercapainya derajat kebugaran jasmani. Dalam kehidupan sehari-hari setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda-beda. Agar dapat menjalankan tugas geraknya dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntunan tugas gerak yang dijalaninya.

Kualitas kemampuan fungsi organ tubuh menunjukkan kualitas kebugaran jasmani. Menurut Afizi (2023:156) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Jakbar (2019:11) juga

menjelaskan pengertian kebugaran jasmani bahwa, “Kebugaran jasmani adalah kata lain dari Physical Fitness. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani adalah tercapainya derajat kebugaran jasmani. Dalam kehidupan sehari-hari setiap orang memiliki tugas gerak yang berbedabeda. Agar dapat menjalankan tugas geraknya dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntunan tugas gerak yang dijalaninya. Kualitas kemampuan fungsi organ tubuh menunjukkan kualitas kebugaran jasmani.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Menurut Barlian, E. (2018:19) Penelitian deskriptif (*descriptive research*) yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian diadakan, atau dengan kata lain, menginformasikan keadaan sebagaimana adanya. Dalam Penelitian ini akan digambarkan bagaimana tentang tingkat kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK SDN 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi.

Penelitian ini dilaksanakan dibulan Juli, tempat pelaksanaan di lapangan SDN 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif dengan persentase. Dimana data yang telah diperoleh kemudian dianalisis dan disajikan dalam bentuk kuantitatif dengan presentase. Untuk menentukan presentase tersebut digunakan rumus statistic. Berikut adalah rumus yang digunakan untuk mencari persentase.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P: Persentase

F: Frekuensi yang dicari

N: Jumlah Responden (Maksum, 2012: 8)

HASIL

1. Kelenturan

Tabel 1. Hasil Data Kelenturan

| N o. | Rentang Nilai | Fa | Kategori |
|---------------|---------------|-----------|---------------|
| 1. | >-6 | 2 | Sangat Rendah |
| 2. | -6-1.9 | 4 | Rendah |
| 3. | 2-3.9 | 2 | Cukup |
| 4. | 4-9 | 2 | Baik |
| 5. | <9 | 5 | Baik Sekali |
| Jumlah | | 15 | |

Berdasarkan hasil kelenturan dengan tes *V sit and Reach* diperoleh skor maksimum adalah 10,7 dan skor minimum 0,2. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 6,92 dan standar deviasi = 6,18.

2. Kekuatan Otot Perut

Tabel 2. Hasil Data Kekuatan Otot Perut

| N o. | Rentang Nilai | Fa | Kategori |
|---------------|---------------|-----------|---------------|
| 1. | >4 | 2 | Sangat Rendah |
| 2. | 4-6.9 | 8 | Rendah |
| 3. | 7-9.9 | 2 | Cukup |
| 4. | 10-15 | 1 | Baik |
| 5. | >15 | 2 | Baik Sekali |
| Jumlah | | 15 | |

Berdasarkan hasil kekuatan otot perut dengan *sit up* diperoleh skor maksimum adalah 37 dan skor minimum 15. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 27,43 dan standar deviasi = 6,47.

3. Squat Thrust

Tabel 3. Hasil Data Squat Thrust

| N o. | Rentang Nilai | Fa | Kategori |
|------|---------------|----|-------------|
| 1. | <4 | 2 | Baik sekali |

| | | | |
|---------------|-------|-----------|-------------|
| 2. | 5-8 | 2 | Rendah |
| 3. | 9-11 | 1 | Cukup |
| 4. | 10-14 | 9 | Baik |
| 5. | >15 | 1 | Baik Sekali |
| Jumlah | | 30 | |

Berdasarkan hasil *Squat thrust* diperoleh skor maksimum adalah 15 dan skor minimum 11. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 12,71 dan standar deviasi = 1,14.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai "Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi" maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan perumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana analisis kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK bagi siswa sekolah dasar negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi Agar lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Kelenturan

Tes dengan melakukan *V Sit and Reach* membutuhkan kelenturan yang bagus, melatih kebugaran jasmani anak SD. Rata-rata tingkat kelenturan yang dimiliki siswa SD berada kategori baik. Kondisi fisik kelenturan yang masih dalam kategori baik disebabkan karena bagusnya siswa siswi SD 17 Pakan Kurai melakukan olahraga. Selain itu anak-anak SD sangat senang belajar PJOK. Oleh karena itu kebugaran jasmani perlu ditingkatkan dan dipertahankan lagi melalui PJOK. Menurut Yenes (2021:440) "Kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan jangkauan yang jauh dalam bentuk yang sama".

2. Kekuatan Otot Perut

Tes dengan melakukan Sit Up membutuhkan kekuatan otot perut yang bagus, melatih kebugaran jasmani anak SD. Rata-rata tingkat kekuatan otot perut yang dimiliki siswa SD berada kategori rendah karena kurangnya siswa siswi SD 17 Pakan Kurai melakukan olahraga otot perut.

3. *Squat thrust*

Squat thrust melatih kebugaran jasmani anak SD. Rata-rata tingkat *Squat thrust* yang bagus melatih kebugaran jasmani anak SD. Rata-rata tingkat *Squat thrust* yang dimiliki siswa SD berada pada kategori baik karena baiknya siswa siswi SD 17 Pakan Kurai melakukan *Squat thrust*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil peneliti tentang analisis kebugaran jasmani yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat di kesimpulan bahwa :

1. Kelentukan yang dimiliki siswa SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi sekarang tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 6,92. Sedangkan kelentukan yang dimiliki siswi SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi sekarang tergolong pada kategori rendah dengan rata-rata 0,5.
2. Sit up yang dimiliki siswa SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi sekarang tergolong pada kategori rendah dengan rata-rata 27,43. Sedangkan yang dimiliki siswi SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi yang sekarang tergolong kategori sangat rendah dengan rata-rata 14,27.
3. *Squat Thrust* yang dimiliki siswa SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 12,17. Sedangkan yang dimiliki siswi SD Negeri 17 Pakan

Kurai Kota Bukittinggi tergolong kategori baik dengan rata-rata 9,27.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, Mochammad Ridwan. 2018. "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Dalam Permainan Futsal GL FC Kota Blitar 2017". Kediri: Jurnal Simki-Techsain Vol.02 No.07:3.
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Bumi Aksara.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Debyanto, K., Atradinal, Yulifri, & Edwarsyah. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satellite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5(2), 85-91.
- Emzi, R. (2022). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Power Otot Tungkai dengan Akurasi Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 16 Pontianak. IKIP PGRI Pontianak.
- Erfandi, Wahyu dkk. 2018. Modelb Latihan Keterampilan Shooting Futsal (Diyu) Untuk Usia SMA. Jakarta: Jurnal Penjaskesrek Vol.5, No.2
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.
- Ihsan, N., & Suwirman, S. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1-6.

- Ilham, T. R., Pujiyanto, D., & Arwin. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics (*Hurdle Hops dan Ladder Drill*) Terhadap Kecepatan Dribbling Futsal Putri Tim Jugador Bonita Rafflesia. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 34 – 45. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Jaya. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta. Pustaka Timur.
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang”, *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- R. Sepriani and E. Eldawaty, “kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman”, *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Defliyanto. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpk/article/view/1162>
- Ramadaniawan, Nizamuddin Nur. 2018. “Anthropometrics And Physical Fitness Factors As Determinants Of Futsal Dribbling And Passing Skills Of Extracurricular Students Aged 12-15 Years”. *International Journal of Education*. 10 (2): 137-140.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sutiana, Y. W., Kurniawan, F., Resita, C., & Gemael, Q. A. (2020). Tingkat Keterampilan Dasar Futsal Pada Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Nihayatul Amal Purwasari. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(2), 124. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i2.4411>
- Syarifudin, M. ., Sulistyorini, & Supriatna. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Futsal Berbasis Aplikasi Android. *Indonesia Performance Journal*