



Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara

Ardha Allifacco¹, Hendri neldi²

¹*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*
¹ardhaallifacco@gmail.com ²hendrineldi62@gmail.com

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani

Abstrak: Tujuan penelitian ini mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas IV dan Kelas V Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara. Teknik penarikan sampel dengan menggunakan Data dianalisis dengan statistic deskriptif. tergolong penelitian deskriptif yang menggunakan data primer yaitu dikumpulkan melalui tes kebugaran jasmani. Alat pengumpul data adalah berupa rangkaian tes kebugaran jasmani yang terdiri dari Hasil penelitian menyatakan (1) lari 40 m untuk putra atau lari 30 meter untuk putri, (2) gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak dan (5) lari 600 meter.

Keywords: Physical Fitness

Abstract: *The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students in Class IV and Class V of the 29 Elementary School of Ulak Karang Utara District of North Padang. Sampling techniques using data were analyzed with descriptive statistics. classified as descriptive research that uses primary data that is collected through physical fitness tests. The data collection tool is in the form of a series of physical fitness tests consisting of the results of the study stating (1) 40 m running for men or 30 meters running for girls, (2) hanging elbows, (3) sitting for 30 seconds, (4) upright jumping and (5) run 600 meters.*

PENDAHULUAN

Upaya pembangunan dibidang pendidikan di Indonesia diarahkan dan ditujukan untuk mewujudkan masyarakat adil dan makmur, merata materil dan spirituil. Agar tujuan pembangunan dibidang pendidikan dapat tercapai dengan baik maka perlu mutu sumber daya manusia ditingkatkan melalui pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif.

Berdasarkan uraian di atas, mengandung harapan bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka

dapatkan di sekolah melalui proses pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat, dan Negara sekarang dan di masa akan datang. Tujuan pendidikan juga untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan. Untuk merealisasikan tujuan pendidikan nasional tersebut, pemerintah perlu mengusahakannya dengan kebijakan-kebijakan pendidikan yang jelas dan konsisten seta berkesinambungan agar tercipta generasi muda sebagai generasi penerus bangsa dan manusia seutuhnya. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, memiliki peranan yang sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan individu anak, karena belajar

sangat berkaitan dengan aspek kognitif, afektif dan psikomotor, di mana proses belajar mengajar mengarahkan tercapainya perkembangan siswa secara wajar, normal dan optimal. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan, pendidikan dan teknologi banyak sekali yang dirasa tiap individu dalam menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani. Manusia banyak disibukkan oleh banyaknya pekerjaan sebagaimana yang terjadi pula di negara Indonesia.

Kebugaran jasmani tidak luput dari masalah yang dihadapi oleh warga negara, bila kebugaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka akan tercipta masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik pula. Tentunya hal itu akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani pada atlet di Indonesia, sehingga dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan prestasi olahraga atlet-atlet Indonesia akan lebih baik. Untuk itu tentunya perlu adanya hal yang peling mendasar yaitu fisik yang baik dan tingkat kebugaran jasmani yang baik pula. Sekolah merupakan wadah pembentukan aspek kepribadian, intelektual, dan bahkan pengembangan keterampilan bagi generasi kita. Agar setelah mereka menamatkan sebuah jenjang pendidikan, para peserta didik mampu bersaing dalam mengikuti seleksi untuk memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Sebagaimana tujuan pendidikan di Indonesia “mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya“, maka dalam proses pembelajaran yang dialami siswa diharapkan benar-benar menguasai mata pelajaran sesuai tuntutan kurikulum berlaku. Tidaklah berlebihan kita berharap jika para siswa yang kita didik mampu menguasai materi ajar yang diberikan. Karena kurikulum termutakhir di terapkan tidaklah memaksa siswa untuk hanya menghafal dan mengingat, tetapi agar memahami, serta berhasil menguasai materi sampai batas ketuntasan minimal yang ditetapkan para pendidik berdasar pemikiran yang matang. Salah satu bagian dari proses pendidikan di sekolah adalah kegiatan pembelajaran yang memegang peran penting untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan nalar, membentuk sikap peserta didik.

Kegiatan pembelajaran ini adalah usaha guru dalam menciptakan kondisi yang

memungkinkan siswa belajar. Oleh sebab itu tugas guru bukan hanya menyampaikan materi pelajaran saja, tetapi juga bertanggung jawab memajukan dan membimbing proses belajar siswa. Pelaksanaan tugas tersebut harus direncanakan dan dilaksanakan oleh guru sebaik mungkin sehingga tercipta suasana belajar yang kondusif. Guru harus memiliki kemampuan menciptakan proses belajar mengajar yang kondusif dan membantu meningkatkan kebugaran jasmani agar tercapai hasil belajar praktek olahraga sesuai dengan yang diinginkan Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara merupakan sekolah yang dikawasan ramai penduduknya dan lingkungan yang berada dekat pesisiran pantai kota padang. tidak terlepas dari kesiapan peserta didik itu sendiri untuk menerima pelajaran yang diberikan guru. Keberhasilan proses belajar mengajar penjas tentunya sangat tergantung kemampuan guru dalam menguasai setiap materi pembelajaran penjas sesuai dengan harapan kurikulum. Berdasarkan beberapa kajian yang mendukung jelas pembelajaran penjas sangat bermanfaat bagi siswa-siswa di sekolah. Sehingga siswa akan mempunyai kebugaran jasmani yang baik dan mencapai hasil belajar praktek olahraga yang baik juga. Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari siswa, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun di luar sekolah. Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Kebugaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor gizi dan makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator, dan metabolisme. Dari uraian di atas maka kebugaran jasmani diperlukan tiap-tiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam membangun semangat berolahraga untuk mencapai kebugaran yang lebih baik dan maksimal.

Kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting, karena jika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat

tanpa merasa capek dan lelah. Sebaliknya apabila kebugaran jasmani siswa rendah mereka merasa tidak konsentrasi dalam menghadapi pembelajaran, karena mereka mudah lelah, lesu dan capek.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara ditemukan kenyataan bahwa masih ditemukan tingkat kebugaran jasmani siswa yang tergolong rendah, itu dikarenakan kurangnya motivasi dan minat anak terhadap pelajaran olahraga serta kegiatan ekstrakurikuler di mana metode mengajar guru juga kurang bervariasi serta sarana dan prasarana yang kurang lengkap. lingkungan tempat belajar penjas yang kurang strategis bisa juga mengakibatkan siswa malas melakukan aktifitas fisik. Penulis juga melihat rendahnya kebugaran jasmani karena faktor kesehatan siswa. Maka penulis mengangkat judul Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian penelitian. Tempat pelaksanaan penelitian dan pengambilan data adalah di Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara. Teknik analisis data yang digunakan statistik deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi (Sudjana 2009:130) dengan rumus:

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

Keterangan:

- P = persentase hasil yang dicari
F = frekuensi dari masing-masing
N = jumlah responden

HASIL PENELITIAN

a. Deskripsi Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN 29 Ulak Karang

Deskripsi data tingkat kebugaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas IV untuk (1) data putra dengan jumlah responden 13 orang, diperoleh rerata hitung (mean) = 16.62, standar deviasi = 2.26, nilai minimum = 13 dan maksimum

= 22, (2) data putri dengan jumlah responden 13 orang, diperoleh rerata hitung (mean) = 17.52, standar deviasi = 3.06, nilai minimum = 9 dan maksimum 22. Untuk lebih jelasnya kemampuan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas IV dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang.

No	Klafikasi	Nilai	Fa	Fr
1	Baik Sekali	22 – 25	1	3.85
2	Baik	18 – 21	7	34.62
3	Sedang	14 – 17	16	53.85
4	Kurang	10 – 13	1	3.85
5	Kurang Sekali	5 – 9	1	3.85
Jumlah			26	100.0

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang memiliki kesegaran jasmani pada klasifikasi “baik sekali” sebanyak 1 orang atau 3.85 %, klasifikasi “baik” sebanyak 9 orang atau 34.62%, klasifikasi “sedang” sebanyak 14 orang atau 53.85%, klasifikasi “kurang” sebanyak 1 orang atau 3.85%, dan klasifikasi “kurang sekali” 1 orang (3.85%). Untuk lebih jelasnya dapat pada grafik berikut :



Grafik 1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang.

b. Deskripsi Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 29 Ulak Karang

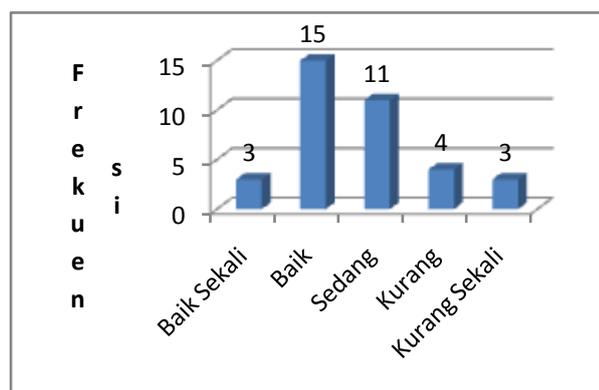
Untuk siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang hasil analisis tingkat kebugaran jasmani yaitu (1) data putra dengan 21 orang responden, diperoleh rerata hitung (mean) = 16.00, standar deviasi = 2.61, nilai minimum = 9 dan maksimum = 18, (2) data putri dengan jumlah responden 15 orang, diperoleh rerata hitung

(mean) = 15.67, standar deviasi = 4.03, nilai minimum = 9 dan maksimum 22. Untuk lebih jelasnya deskripsi data dapat dilihat pada tabel 2. Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang.

No	Klafikasi	Nilai	Fa	Fr
1	Baik Sekali	22 – 25	3	8.33
2	Baik	18 – 21	15	41.67
3	Sedang	14 – 17	11	30.56
4	Kurang	10 – 13	4	11.11
5	Kurang Sekali	5 – 9	3	8.33
Jumlah			36	100.0

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa tidak ada siswa pada klasifikasi “baik sekali” sebanyak 3 orang (8.33%), klasifikasi “baik” sebanyak 15 orang atau 41.67%, klasifikasi “sedang” sebanyak 11 orang atau 30.56%, klasifikasi “kurang” sebanyak 4 orang atau 11.11% dan pada klasifikasi “kurang sekali” sebanyak 3 orang atau 8.33%.

Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 16. Histogram Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas V.

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan penelitian yang telah diuraikan di atas, kebugaran jasmani merupakan aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. begitu juga halnya dengan siswa Sekolah Dasar terutama pada Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas IV dan Kelas V, mereka sebaiknya memiliki

tingkat kebugaran jasmani yang baik agar bisa melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa merasakan kelelahan dalam tubuh dan masih memiliki tenaga cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif.

Pada dasarnya kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin baik aktivitas fisik yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Dari hasil analisis deskriptif data penelitian diketahui bahwa dari 26 responden yang terdiri dari 13 putra dan 13 putri pada Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas IV menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kesegaran jasmani pada kategori sedang dengan persentase sebesar 53.85%.

Dilain pihak berdasarkan tinjauan tingkat kebugaran jasmani pada Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas V dari 36 orang responden yang terdiri dari 21 orang putra dan 15 putri diperoleh analisis deskriptif data penelitian yang sesuai dengan klasifikasi norma Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia. Sebagian besar siswa SDN 29 Ulak Karang Padang Kelas V memiliki kesegaran jasmani pada kategori Baik dengan persentase sebesar 41.67%.

Berpedoman pada hasil tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa pada ke dua kelas tersebut maka dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas IV lebih baik dari pada siswa kelas V. Hal ini dibuktikan dari persentase tingkat kebugaran jasmani masing-masing sekolah. Pada Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas IV terdapat 1 (satu) orang siswa yang menjadi sampel penelitian mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali sedangkan pada Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas V sebanyak 3 orang, begitu juga pada klasifikasi baik, pada Siswa kelas IV ada 9 orang siswa sedangkan pada Siswa kelas V ada 15 orang. Untuk klasifikasi sedang pada Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas IV sebanyak 14 orang siswa dan pada Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas V sebanyak 11 orang siswa.

Selanjutnya klasifikasi kurang, Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas IV terdapat 1 orang sedangkan pada Sekolah Dasar Negeri 29

Ulak Karang Kelas V sebanyak 4 orang. Dan untuk klasifikasi kurang sekali pada Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas IV siswa pada kategori ini yaitu sebanyak 1 orang sementara itu pada Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas V ada 3 orang. Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas IV lebih baik dibandingkan dengan siswa SD Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas V.

Ada banyak faktor yang menyebabkan hal ini terjadi, salah satunya adalah faktor geografis. Dimana diketahui bahwa lokasi Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas IV terletak di pesisiran pantai sehingga aktivitas siswa lebih banyak dan membutuhkan daya tahan tubuh yang lebih besar dari pada siswa - siswi kelas V di Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang, sementara siswa-siswi di Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang kelas V yang terletak di kawasan daratan yang datar. Selain itu faktor kesehatan lingkungan juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Ryadi dalam Gusril (2009) bahwa : “Keadaan lingkungan juga merupakan unsur preventif dalam rangka mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, sejahtera dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya.” Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani, maka kesehatan lingkungan juga harus dijaga. Apabila tindakan individu atau kelompok tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungan termasuk di dalamnya pengelolaan lingkungan sekolah, maka hal ini akan dapat mempengaruhi kebugaran jasmani individu yang ada disekitarnya.

Bila kita melihat di tempat penelitian di Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang, siswa kelas IV terletak di pesisiran pantai yang kurang tercemar tempatnya sehingga potensi siswa kelas IV ini sangat tinggi aktifitasnya dari pada siswa kelas V yang terletak di kawasan daratan yang datar dan dengan keadaan lingkungan tercemar oleh asap kendaraan dan aktivitas fisik masyarakat yang terlalu banyak. Dari deskripsi ini dapat diketahui bahwa lingkungan Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang kelas IV lebih sehat dari pada siswa kelas V dan dengan sendirinya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang kelas IV lebih baik dari siswa kelas

V. Argumentasi di atas sesuai dengan temuan penelitian bahwa dari hasil tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa ditemukan bahwa siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang kelas IV lebih baik dari siswa kelas V. Hal ini membuktikan bahwa faktor kawasan sekolah merupakan salah satu penentu tingkat kebugaran jasmani seseorang. Disamping itu ada banyak komponen yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, seperti daya tahan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Bowers dalam Arsil (2008) bahwa “daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, dan salah satu komponen terpenting dari kesegaran jasmani”. Kutipan ini menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki daya tahan tubuh yang tinggi, maka kondisi tubuhnya akan mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Komponen lainnya yang ikut mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah kecepatan, power (daya ledak) dan kelincahan. Semua komponen ini sangat diperlukan pada semua aktivitas fisik seseorang, termasuk siswa Sekolah Dasar.

Dari hasil penelitian yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang siswa kelas IV lebih baik dari siswa kelas V, maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani sangat berperan dalam aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang siswa kelas IV. Dapat dicontohkan melalui aktivitas fisik siswa kelas IV ini mereka setiap hari yang pergi dan pulang sekolah berjalan, berlari di pesisiran pantai. Maka dengan sendirinya mereka terlatih, dan akan memiliki kondisi fisik yang baik dan tentunya kemampuan ini juga harus ditunjang dengan gizi yang baik dan lingkungan yang sehat. Sementara itu siswa kelas V ini selalu lewat dari posisi jalan yang datar dekat ke jalan umum sehingga aktivitas fisik siswa kurang karena sering memakai transportasi dan kondisi lingkungan kurang sehat.

SIMPULAN

1. Sebagian besar siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kota Padang memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori Sedang.

2. Sebagian besar siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kota Padang memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori Baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto (2010), *Metodelogi Penelitian*, Jakarta : PT. Grmedia Pustaka Utama.
- Arsil. (2008). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan olahraga. Padang* : Dip Universitas Negeri Padang
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik. Padang* : Universitas Negeri Padang
- Bafirman. (1999). *Sport Medicine*. Padang: FIK UNP
- Carthy, Any, MC. (1995) kiat menjadi ramping dan segar. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.