

Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 02 Sariaklaweh

Maigy Yahdi Habillah¹, Atradinal², Hendri Neldi³, Muhammad Arnando⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia¹²³⁴

1maigyyahdi12@gmail.com, 2atradinal@fik.unp.ac.id, 3hendrineldi@fik.unp.ac.id, 4171050@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.2.2024.42>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa kelas V SD Negeri 02 Sariaklaweh. Jenis penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di SD Negeri 02 Sariaklaweh yang berjumlah 31 orang siswa. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 31 orang, terdiri dari 18 siswa dan 13 siswi. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani kelompok usia 10-12 tahun atau untuk siswa sekolah dasar. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Kebugaran jasmani siswa pada kategori sedang sebanyak 6 orang dengan persentase (19%), pada kategori kurang sebanyak 24 orang dengan persentase (78%) dan sebanyak 1 orang dengan persentase (3%) berada pada kategori kurang sekali. (2) Hasil belajar PJOK siswa kelas V SD Negeri 02 Sariaklaweh sebanyak 23 siswa berada pada kategori baik dengan persentase (74,19%), sebanyak 8 orang berada pada kategori sedang dengan persentase (25,81%). (3) Terdapat Hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK dengan korelasi (0,207) memiliki tingkat hubungan yang sedang.

Keywords : *Physical fitness*

Abstract : *This research aims to find out the relationship between physical fitness and PJOK learning outcomes for class V students at SD Negeri 02 Sariaklaweh. This type of research is correlation with a quantitative approach. The population in this study were all class V students at SD Negeri 02 Sariaklaweh, totaling 31 students. Sampling in this study used a total sampling technique, so that the sample in this study amounted to 31 people, consisting of 18 students and 13 female students. The data collection technique uses a physical fitness test for the 10-12 year old age group or for elementary school students. Data analysis techniques use correlation test analysis techniques. The results of the research show that: (1) Physical fitness of students in the moderate category is 6 people with a percentage (19%), in the poor category there are 24 people with a percentage (78%) and 1 person with a percentage (3%) is in the poor category very. (2) The PJOK learning results of class V students at SD Negeri 02 Sariaklaweh as many as 23 students are in the good category with a percentage of (74.19%), as many as 8 people are in the medium category with a percentage of (25.81%). (3) There is a significant relationship between physical fitness and PJOK learning outcomes with a correlation (0.207) having a moderate level of relationship.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun

manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam usaha mengembangkan dan pembangunan disegala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Tujuan utama dari pendidikan adalah belajar, tidak ada pendidikan tanpa kegiatan belajar. Pendidikan adalah indikator yang digunakan untuk kemajuan suatu negara yang mendukung pembangunan dan merupakan kompetensi suatu negara. Melalui pendidikan manusia dapat menghadapi dan menyelesaikan masalah serta tantangan yang dihadapi oleh manusia. Berbicara tentang pendidikan, pendidikan tidak dapat dipisahkan dengan upaya-upaya yang harus dilakukan untuk menciptakan sumber daya manusia yang kompeten dan berkualitas. Belajar sangat diperlukan bagi setiap individu untuk mengembangkan potensi diri dan memperoleh pengetahuan mengenai apa yang dipelajari.

Untuk melakukan tujuan pendidikan nasional tersebut, dapat melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah-sekolah dimulai dari tingkat SD, SMP dan SMA. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus di arahkan pada pencapaian tujuan tersebut. kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan

dengan tuntutan tugas maupun aktivitas dalam kehidupan sehari-hari" (Zainul Arifin 2018:24).

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan di atas, kebugaran jasmani bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari. Mata pelajaran PJOK disekolah, merupakan salah satu sarana dan prasarana bagi siswa dalam mengembangkan minatnya, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sehingga, masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk beraktifitas secara spontan, dimana seseorang yang memiliki tingkat kebugaran kurang tidak dapat melakukannya.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SDN 02 Sariaklaweh Kec.Akabiluru ditemukan dilapangan saat melakukan aktivitas jasmani, diduga kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 02 Sariaklaweh Kec.Akabiluru tergolong rendah. Hal itu dilihat dari banyak aspek mulai kenyataan di lapangan, sarana dan prasarana di sekolah yang kurang lengkap dan lingkungan sekolah tempat berolahraga yang kurang strategis biasa juga mengakibatkan beberapa peserta didik malas melakukan aktivitas jasmani. Tetapi hal tersebut tidak bisa membuktikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut rendah, karena banyak aktivitas jasmani peserta didik diluar sekolah yang peneliti tidak ketahui.

Dari fenomena yang ditemukan peneliti menduga bahwa banyaknya hasil belajar PJOK siswa yang tidak mencapai batas KKM berkemungkinan disebabkan oleh beberapa

faktor di daalamnya, diantaranya tingkat kebugaran jasmani siswa rendah, gizi, motivasi belajar, metode pembelajaran yang kurang efektif, kurang tersedianya sarana dan prasarana sehingga membuat mereka malas belajar sehingga mempengaruhi hasil belajar PJOK dan kesehatan siswa.

METODE

Metode penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini di laksanakan di lapangan SDN 02 Sariaklaweh Kec.Akabiluru, sedangkan waktu berjalannya penelitian diperkirakan pada bulan september 2023. Sampel dalam penelitian ini adala siswa kelas V SDN 02 Sariaklaweh berjumlah 31 orang.

HASIL

Berdasarkan kriteria pengolahan data dapat digambarkan kebugaran jasmani siswa putra SD Negeri 02 Sariaklaweh sebagai berikut

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani (n=31):

Kategori	Skor interval	f	%
Baik Sekali	22-25	0	0
Baik	18 – 21	0	0
Sedang	14 – 17	6	19%
Kurang	10 – 13	24	78%
Kurang Sekali	5 – 9	1	3%
Total		31	100%

Berdasarkan Tabel dapat diungkapkan bahwa sebanyak 6 siswa (19%) kebugaran jasmaninya berada pada kategori sedang, 24 siswa (78%) berada pada kategori kurang dan

1 siswa (3%) berada pada kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel dapat diungkapkan bahwa sebanyak 6 siswa (19%) kebugaran jasmaninya berada pada kategori sedang, 24 siswa (78%) berada pada kategori kurang dan 1 siswa (3%) berada pada kategori kurang sekali.

Orlando & Maidarman (2018), menjelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan suatu aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami keluhan yang berarti sehingga masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi aktivitas selanjutnya. Sejalan dengan itu Sepriadi (2017), mengemukakan kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh terhadap pembebanan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selanjutnya fatriani & Deswandi (2019), menyatakan bahwa kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan dengan cukup baik tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti.

Dari pendapat yang telah dijabarkan dapat dijelaskan bahwa, kebugaran jasmani merupakan gambaran kemampuan fungsi system-sistem tubuh yang terlihat dalam setiap aktivitas fisik manusia tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Sedangkan komponen kebugaran jasmani terdiri atas dua garis besar yaitu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yang terdiri dari: daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan tubuh. Komponen kebugaran jasmani yang kedua adalah kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan yang terdiri

dari kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi.

Menurut Sutrisno (2017), kebugaran jasmani adalah salah satu potensi fisik yang dimiliki setiap orang untuk meningkatkan produktivitas kerja. Selanjutnya Sepriadi (2017), menyatakan bahwa fungsi kebugaran jasmani untuk anak-anak ialah untuk kebugaran tubuh. Selain itu bagi kalangan pelajar, kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan fisik sebelum menerima pelajaran di sekolah sehingga nantinya dengan kebugaran fisik yang baik, siswa dapat menerima pelajaran yang diberikan sekolah dengan optimal. Salah satu manfaat kebugaran jasmani bagi pelajar adalah mempertinggi kemampuan dan kamauan belajar, dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa mempunyai tingkat konsentrasi yang tinggi untuk mendapatkan pelajaran yang disampaikan oleh bapak ibu guru.

Syafruddin (Pranata dan Berlian, 2019), mengemukakan kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi belajar di sekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar. Sejalan dengan itu Sepriadi (2017), menjelaskan fungsi khusus kebugaran jasmani bagi anak-anak ialah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki peranan yang penting dalam kegiatan sehari-hari, karena kebugaran yang baik sangat diperlukan oleh siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah dalam pencapaian prestasi diluar sekolah.

Kebugaran jasmani siswa memiliki peranan penting terutama dalam mengikuti proses kegiatan belajar. Kebugaran jasmani berperan penting dalam mempertinggi kemauan dan kemauan belajar, sehingga dengan kebugaran jasmani yang baik maka dapat mendukung tercapainya hasil belajar yang baik pula. Berdasarkan kesimpulan ini maka penting bagi siswa untuk senantiasa memperhatikan serta meningkatkan kebugaran jasmaninya. Hal ini bertujuan agar siswa mempunyai modal utama untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga lebih bersemangat untuk meningkatkan hasil belajarnya.

Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur dan terukur baik dalam segi kualitas maupun kuantitas. Kebugaran jasmani merupakan modal utama semestinya dimiliki oleh seseorang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Kebugaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang akan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari, dengan kebugaran jasmani seseorang akan menampakkan penampilan optimal, percaya diri, senantiasa bersemangat dan bergairah dalam hidupnya.

Pada dasarnya pembinaan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga, dan semua jenis latihan dan olahraga tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Melalui kebugaran jasmani yang baik, sudah pasti siswa akan mampu dalam menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga tujuan untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam segala aspek akan dapat terealisasi. Sehingga siswa dapat secara aktif terlihat dalam era persaingan

global dengan modal yang kuat sehingga dapat bertahan dan menjadi yang terbaik diantara siswa-siswa yang lain.

Melalui kebugaran jasmani yang baik, setiap siswa juga akan memiliki rasa percaya diri di dalam kegiatan menuntut ilmu karena ia tidak akan mudah lelah, tidak mudah kehilangan konsentrasi, ataupun tidak mudah jatuh sakit karena adanya daya tahan tubuh menurun sehingga akibatnya siswa akan mampu menunjukkan potensi maksimalnya dan mampu bersaing dengan siswa lain baik itu dalam skala regional maupun internasional. Terlebih lagi untuk anak-anak usia sekolah, tentunya kebugaran jasmani sangatlah penting agar anak-anak senantiasa sehat, aktif dan ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar baik di luar kelas maupun di dalam kelas sehingga harapannya dengan kondisi ini anak-anak akan memiliki konsentrasi yang baik saat menerima pelajaran di sekolah.

KESIMPULAN

Kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 02 Sariaklaweh pada kategori sedang sebanyak 6 orang dengan persentase (19%), pada kategori kurang sebanyak 24 orang dengan persentase (78%) dan sebanyak 1 orang dengan persentase (3%) berada pada kategori kurang sekali. Artinya secara rata-rata kebugaran jasmani siswa SD Negeri 02 sariaklaweh berada pada kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, Z., & Purbawanto, S. (2015). Pemahaman siswa terhadap pemanfaatan media pembelajaran berbasis livewire pada mata pelajaran teknik listrik kelas X jurusan audio video di SMK Negeri 4 Semarang. *Edu Elekrika Journal*, 4(1).

Ade Wahyuni & Bafirman. (2019). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh. *Jurnal Stamina*. Vol. 2, No. 1. Him. 471-482.

Ahmad, S. (2013). *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar*.

Agus, A., & Sepriadi, S. (2013). *Manajemen Kebugaran*.

Anggraini, S., & Alnedral, A. (2019). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Kecerdasan Emosional Atlet Pencak Silat. *Jurnal JPDO*, 2(1), 114-118.

Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.

Arsil & Anthony.(2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.

Arsil.(2017). *Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Padang: PT. Rajagrafindo Persada.

Aziz, I., & Donie, D. (2017). Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 132-142.

Berto, A. (2017). Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga

- Kesehatan (Penjasorkes) pada Pelajar SMP Pertiwi Siteba Padang. *Jurnal Menssana*. Vol.2. No.2. Him. 19-26.
- Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 85-91.
- Hardiansyah, S. (2018). *Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga*. JURNAL PENJAKORA, 4(2).
- https://pmpk.kemdikbud.go.id/assets/docs/UU_2003_No_20.Sistem_Pendidikan_Nasional.pdf. Diakses pada tanggal 29 Maret 2022
- Ibnu Andli Martha dan Oktarifaldi (2020). "Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola". *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol 4(1). Hlm. 1-14.
- Kementerian Pendidikan Nasional, 2010. *Tes Kesegaran Jasmani, Kelompok usia 16-19 tahun*, PUNJAS, Jakarta.
- Muhammad, A., Putra, A. N., Atradinal, A., & Syampurma, F. (2022). Profil Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Sonyak Pratama FC Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 5(8), 26-32.
- Moefti, C., & Atradinal, A. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Satelite Padang. *Jurnal JPDO*, 1(2), 96-101.
- Rasyid, W., Emral, E., & Arsil, A. (2003). *Profil Kesegaran Jasmani Mahasiswa Universitas Negeri Padang Ditinjau dari Aspek Sikap Mahasiswa terhadap Olahraga*.
- Rusmono. (2017). *Strategi Pembelajaran Dengan Problem Based Learning Itu Perlu (Edisi Kedua)*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Sepriadi, dkk.(2017) *perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. *Jurnal media Ilmu Keolahragaan Nasional*.
- Sepriadi, S. (2017). *Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani*. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Setiyono, W. (2018). *PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS X PAKET KEAHLIAN OTOMATISASI DAN TATA KELOLA PERKANTORAN (OTP) SEMESTER 1 TAHUN PELAJARAN 2017/2018*. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 5(2), 213-220.
- Sugiyono, (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : ALFABETA
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). *Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta*. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280-292.

UNP. (2019).Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir Universitas Negeri Padang. Padang. UNP.

Zulman, F. U., Umar, A., & Atradinal, F. U. (2018). Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai. *Jurnal Menssana*, 3(1), 77-88.