



## Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang

**Hasan Ahmad<sup>1</sup>, Nirwandi<sup>2</sup>**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[ahmadhasan100195@gmail.com](mailto:ahmadhasan100195@gmail.com)

**Kata Kunci** : Tingkat Kesegaran Jasmani

**Abstrak** : Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani Siswa SD N 44 Kalumbuk Kota Padang. 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 44 Kalumbuk Kota Padang. Teknik penarikan sampel adalah *randaom Sampling*, Instrumen penelitian menggunakan alat ukur Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yaitu dengan menghitung persentase penilaian. Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD N 44 Kalumbuk Kota Padang. Berdasarkan hasil penelitian dalam analisis data 1) Siswa Putra SD N 44 Kalumbuk Kota Padang berada pada kategori **cukup**. 2) Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD N 44 Kalumbuk Kota Padang berada pada kategori **cukup**. 3) Kesegaran Jasmani Siswa putra dan putri di SD N 44 Kalumbuk Kota Padang berada pada kategori **Cukup**.

**Keywords** : *Level Of Physical Freshness*

**Abstract** : *The purpose of this study was to find out how the physical fitness level of SD N 44 Kalumbuk students in Padang City. This type of research is descriptive research, which describes what it is from the results of the analysis by looking at the percentage and categories of assessment. The population in this study were students of SD N 44 Kalumbuk, Padang City. The sampling technique is Randaom Sampling, the research instrument used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The data analysis technique uses descriptive analysis, namely by calculating the percentage of assessment. Physical Fitness for Male Students at SD N 44 Kalumbuk, Padang City. Based on the results of the research in data analysis 1) Putra SD N 44 Kalumbuk, Padang City is in the sufficient category. 2) Student Physical Freshness Putri SD N 44 Kalumbuk, Padang City is in the sufficient category. 3) Physical Freshness Male and female students in SD N 44 Kalumbuk, Padang City are in the Enough category.*

### **PENDAHULUAN**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pernbebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh banyak factor antara lain gaya hidup seperti konsumsi makan, pola aktivitas dan kebiasaan merokok. Organ yang biasanya terasa adalah jantung, paru dan otot yang

amat berperan pada kesegaran jasmani seseorang.

Kristanti (2001) menyimpulkan bahwa “Makin tinggi kemampuan fisik seseorang, makin mampu mengatasi beban kerja yang diberikan atau dengan kata lain kemampuan produktivitas orang tersebut makin tinggi. Remaja sebagai generasi muda penerus bangsa dengan kesegaran jasmani baik akan mampu beraktivitas dengan optimal, termasuk belajar”.

Penjasorkes di sekolah adalah salah satu bidang studi yang harus diikuti oleh semua siswa. Bidang studi ini dapat mengembangkan aspek atau

potensi yang lebih luas bila dibandingkan dengan bidang studi yang lainnya. Penjasorkes tidak hanya dapat mengembangkan komponen berfikir dan kemampuan sikap mental. Dilihat dari tingkatan jenjang pendidikan di SD penjasorkes merupakan pengembangan kemampuan dasar yang mendukung sikap, perilaku dan kesehatan yang disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan.

Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan salah satunya membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kesegaran jasmani adalah aspek penting dalam menghadapi suatu aktifitas.

Selanjutnya Sutarman (1974) menyatakan bahwa "Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (Total Fitness) yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik yang layak". Berdasarkan kutipan yang dikemukakan di atas, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Tingkat kesegaran jasmani akan membantu seorang dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga yang benar dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Karena kesehatan sangat menentukan aktivitas seseorang.

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Sehingga dapat membantu seseorang dalam beraktifitas dan tidak mudah lelah karena terdapat keseimbangan antara makanan dengan energi yang dikeluarkan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Lamb dalam Asril (1999).

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa makanan yang baik dan lengkap akan mempengaruhi faktor gizi dan kesehatan sehingga sangat membantu dalam setiap aktifitas yang dilakukan terutama dalam aktifitas jasmani, karena setiap aktifitas jasmani membutuhkan energi yang cukup dan seimbang.

Di samping itu faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, sebagaimana yang dinyatakan oleh Sadoso dalam Asril (1991) bahwa "Kesegaran jasmani lebih bertitik berat pada physiological fitness: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)". Dengan demikian letak geografis menjadi salah satu faktor yang dapat membedakan tingkat kesegaran jasmani antara 2 daerah karena perbedaan keadaan iklim dan cuaca dapat membedakan sistem kerja jantung dan alat tubuh lainnya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti pada siswa Kelas IV SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang menemukan fakta bahwa rendahnya tingkat kesegaran jasmani dilihat dari : pertama, Melakukan tes Kesegaran Jasmani meliputi : Lari cepat, tes gantung siku tekuk, Baring duduk, loncat tegak, lari 600 meter. Pada saat melakukan tes banyak siswa yang mendapatkan nilai rendah. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani disebabkan oleh pengetahuan gizi yang kurang, tingkat ekonomi, faktor anggota keluarga, faktor lingkungan, ketersediaan bahan pangan, kebiasaan siswa dalam beraktifitas fisik, sarana dan prasarana yang kurang, kondisi fisik siswa.

Menurut Asril (2015) Tes kesegaran jasmani yang digunakan bagi anak-anak usia sekolah dasar umur 10-12 tahun antara lain : Tes lari cepat 40 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk, Loncat tegak, Lari 600 meter.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya. kesegaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu sangat berbeda dan

bervariasi, tergantung pada sifat tantangan fisik yang di hadapinya, misalnya kesegaran jasmani seorang atlet tentu berbeda dibandingkan dengan pegawai administrasi.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa-siswi SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang yang berjumlah 207 orang, yang terdiri dari 104 orang siswa Laki-laki dan 103 orang siswi Perempuan. Dalam penelitian ini menggunakan simple random sampling. Pengertian simple random sampling adalah teknik pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Sampel dalam penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang yang berjumlah 36 orang yaitu 17 putra dan 19 putri.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah Tingkat kesegaran jasmani ditentukan dengan tes kesegaran jasmani yang telah disepakati dan ditetapkan menjadi alat tes yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. Mengolah data mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas IV SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang yang dilakukan dengan analisis deskriptif melalui persentase.

## HASIL

### Hasil Penelitian

#### 1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV**

No	Jumlah nilai	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
1	22-25	-	-	Baik sekali (BS)
2	18-21	2	11.76	Baik (B)
3	14-17	10	58.82	Sedang (S)
4	10-13	5	29.41	Kurang (K)
5	5-9	-	-	Kurang Sekali (KS)
Jumlah		17	100	

Sesuai data yang dikumpulkan dari 17 sampel penelitian yang mewakili siswa putra diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat

klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi “Baik Sekali” frekuensi = 0%, “Baik” frekuensi = 2 (11.76%), “Sedang” frekuensi=10 (58.82%), “Kurang” frekuensi=5 (29.41%) dan “Kurang Sekali” frekuensi= 0%.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik batang sebagai berikut:

#### 2. Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Putri Kelas IV

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV**

No	Jumlah nilai	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
1	22-25	-	-	Baik sekali (BS)
2	18-21	4	21.05	Baik (B)
3	14-17	12	63.16	Sedang (S)
4	10-13	3	15.79	Kurang (K)
5	5-9	-	-	Kurang Sekali (KS)
Jumlah		19	100	

Sesuai data yang dikumpulkan dari 19 sampel penelitian yang mewakili siswa putri diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi “Baik Sekali” frekuensi = 0%, “Baik” frekuensi = 4 (21.05%), “Sedang” frekuensi=12 (63.16%), “Kurang” frekuensi=3 (15.79%) dan “Kurang Sekali” frekuensi=0 (0%).

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik batang sebagai berikut:

#### 3. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang

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

No	Jumlah nilai	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
1	22-25	-	-	Baik Sekali (BS)
2	18-21	6	16.67	Baik (B)
3	14-17	22	61.11	Sedang (S)
4	10-13	8	22.22	Kurang (K)
5	5-9	-	-	Kurang Sekali (KS)
Jumlah		36	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri kelas IV SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang 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:

## **PEMBAHASAN**

Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang khususnya kesegaran jasmaninya akan terganggu dan ia akan cepat lelah, kurang semangat, mudah pusing, mengantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan-gangguan pada fungsi alat indera pada tubuhnya. Mengingat pentingnya peranan kesegaran jasmani bagi seseorang, hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik dan latihan olahraga teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus di ambil dan disalurkan ke semua organ serta jaringan tubuh yang membutuhkan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani masing-masing individu.

Bagi orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan oleh tubuhnya. Dan bagi orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah, hal ini merupakan kesulitan yang berarti, dengan kata lain bagi orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga teratur.

Kesegaran jasmani sangat penting artinya bagi siswa dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, karena kesegaran jasmani tersebut merupakan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas atau kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk lebih jelasnya pengertian kesegaran jasmani ini dikemukakan oleh Mutohir dalam Ismayarti

(2006) mengatakan “kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti”.

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) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologi atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat”. Dipihak lain Sukarjo (1992) menjelaskan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk menjalankan aktifitas sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiapan, 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 ke organ-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.

Dari hasil analisis deskriptif data penelitian diketahui bahwa dari 36 sampel siswa Kelas IV SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang

mengambarkan tingkat kesegaran jasmani yang “Sedang” pada siswa putra, dan “Sedang” pada siswa putri. Dari 17 sampel penelitian yang mewakili siswa putra, maka diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi “Kurang Sekali” frekuensi = 0 (0%), “Kurang” frekuensi = 5 (29.41%), “Sedang” frekuensi = 10 (58.82%), “Baik” frekuensi = 2 (11.76%), “Baik Sekali” frekuensi = 0 (0%). Kemudian sesuai data yang dikumpulkan dari 19 sampel penelitian yang mewakili siswa putri, maka diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi “Baik Sekali” frekuensi = 0%, “Baik” frekuensi = 4 (21.05%), “Sedang” frekuensi = 12 (63.16%), “Kurang” frekuensi = 3 (15.79%) dan “Kurang Sekali” frekuensi = (0)%.

Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik tentunya siswa yang terbiasa melakukan aktivitas fisik, misalnya olahraga permainan seperti bermain sepakbola, kejar-kejaran, lari, lompat. Dari kebiasaan mereka untuk beraktivitas bermain dapat memperkaya komponen-komponen kesegaran jasmani anak tersebut. Dalam bermain tersebut mereka akan berlari, melompat, melempar. Dengan demikian dapat disimpulkan siswa yang mempunyai kesegaran jasmani baik tentunya mampu dan tidak kesulitan dalam melakukan berbagai aktivitas yang diberikan guru dalam pembelajaran penjas..

Selanjutnya siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang dan kurang sekali adalah anak-anak yang malas atau kurang terbiasa melakukan aktivitas fisik seperti bermain, selalu naik kendaraan ke sekolah, serta dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mereka tidak aktif berolahraga, sehingga dengan kebiasaan seperti itu menyebabkan unsur-unsur atau komponen-komponen kesegaran jasmani mereka tidak berkembang sehingga mengakibatkan tingkat kesegaran jasmani mereka menjadi rendah, akibat siswa kurang mampu atau kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas Kelas IV SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang dinilai “Sedang” maka dapat

disimpulkan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani sangat berperan dalam aktivitas fisik siswa Kelas IV SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang dalam peningkatan kesegaran jasmani, maka upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa tersebut adalah : 1) Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar lebih memperhatikan lagi tentang faktor aktivitas fisik anak dalam proses belajar mengajar, serta memberikan pengetahuan mengenai pentingnya kesegaran jasmani, 2) Kepala Sekolah agar menambah dan melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, 3) Siswa agar lebih giat melakukan aktivitas fisik agar dapat mencapai kesegaran jasmani yang lebih baik dan memperhatikan makanan yang dikonsumsi, 4) Orang Tua, memberikan arahan kepada anak untuk hidup teratur, sehat dan melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan memperhatikan kebutuhan gizi anaknya.

## SIMPULAN

1. Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang berada pada klasifikasi sedang yang dikategorikan Cukup
2. Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang berada pada klasifikasi sedang yang dikategorikan Cukup.
3. Kesegaran Jasmani Siswa putra dan putri Kelas IV SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang berada pada klasifikasi sedang yang dikategorikan Cukup.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arsil. 1999. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media.
- Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media.
- Ichsan, M. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: PLPTK Dirjen Dikti-Depdikbud.
- Ismaryati. 2006. *“Tes Pengukuran Dan Olahraga”*. Padang: UNP Press.
- Napitupulu. (1997). *Bases of Fitness*. New York Macmillan Publishing Company.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H.

(2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.

Sukarjo dan Nurhasan. 1992. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Dirjen Dikti, Jakarta.

Sutarman. 1975. *Pengertian-Pengertian Tentang Kesegaran Jasmani dan Kardiorespirasi*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga KONI.