



Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman

Yudi Hernando¹, Atradinal²

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
 yudihernando119@gmail.com

Kata Kunci: tingkat kesegaran jasmani

Abstrak: Masalah dalam penelitian berawal dari tidak semua siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes, siswa lebih cepat letih, malas, dan kurang bersemangat. Salah satu faktor penyebabnya adalah tingkat kesegaran jasmani. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian adalah deskriptif. Penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Sampel berjumlah 41 orang dengan TKJI usia 10-12 tahun. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase. Dari hasil analisis data diperoleh rata-rata tingkat kesegaran jasmani dari 23 orang siswa putra sebesar 14,04 termasuk kategori sedang dan rata-rata tingkat kesegaran jasmani dari 18 orang siswa putri sebesar 13,39 termasuk kategori kurang.

Keywords: *level of physical fitness*

Abstract: *Problems in research begin with not all active students participating in Penjasorkes learning, students are more tired, lazy, and less enthusiastic. One of the contributing factors is the level of physical fitness. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students of Sungai Limau Elementary School 17 Sungai Limau District, Padang Pariaman Regency. This type of research is descriptive. Sampling uses purposive sampling technique. A sample of 41 people with TKJI aged 10-12 years. Data analysis techniques used descriptive statistics in the form of percentages. From the results of data analysis, the average physical fitness level of 23 male students was 14.04 including the medium category and the average physical fitness level of 18 female students was 13.39, including the poor category*

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. Mengingat 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 tentang Pendidikan Nasional bab 11 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 bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan

menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang makin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut harus didukung banyak faktor diantaranya sarana dan prasarana yang ada disekolah, kemampuan guru, motivasi dan kemampuan siswa, namun yang tidak kalah pentingnya adalah kondisi kesegaran jasmani serta status gizi siswa itu sendiri.

Menurut Sumosardjono dalam Mutohir (2004) yang menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk keperluan mendadak. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas-tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang siswa sangat penting mempunyai kesegaran jasmani yang tinggi, karna apabila kesegaran jasmani siswa tinggi tentunya akan dapat memberikan ketahanan terhadap daya tahan tubuhnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dengan demikian dapat dikatakan kesegaran jasmani merupakan faktor yang dapat mempengaruhi proses belajar mengajar pendidikan disekolah, salah satunya mata pelajaran Penjasorkes. Karena siswa tidak akan mampu menjalankan aktivitas belajar Penjasorkes tanpa didukung oleh kesegaran jasmani yang baik. Sedangkan status gizi merupakan keadaan tubuh akibat dari mengkosumsi makanan, mana mungkin siswa akan siap dan tenang menghadapi pembelajaran Penjasorkes dengan perut kosong atau dalam keadaan lapar. Berdasarkan uraian di atas,

seharusnya setiap peserta didik di berbagai tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, sehingga pekerjaan yang awalnya sukar untuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan demikian diharapkan bagi siswa untuk selalu aktif melakukan aktifitas fisik baik dilingkungan tempat tinggal apalagi disekolah terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, serta menjaga keseimbangan antara makanan sumber energi yang kita makan dengan energi yang kita keluarkan terutama bergerak dan beraktifitas.

Ahli lain mengungkapkan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan “kumpulan beberapa ilmu pengetahuan yang ditata dan diajarkan pada sebuah program pendidikan formal” (Henry, 1964) dalam Bakhtiar (2016). Konsep pendidikan jasmani yang diperkenalkan Henry merupakan konsep interdisiplin yang menegaskan bahwa pendidikan jasmani bukanlah ilmu traditional yang sederhana. Konsep ini kemudian diadaptasi oleh banyak negara, sehingga pendidikan jasmani dikemas sebagai kumpulan ilmu akademik biomekanika gerak, anatomi dan fisiologi olahraga, biokimia olahraga, motor learning, gerak dasar, psikologi olahraga, sosiologi, antropologi dan sejarah olahraga.

Tingkat kesegaran jasmani tentunya banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya: Status gizi. Aktifitas fisik, sarana dan prasarana, kondisi fisik siswa, kemampuan guru Penjasorkes dalam mengajar. Status gizi berhubungan dengan faktor makanan, karena beberapa makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, dan metabolisme makanan harus sesuai dengan tubuh kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Artinya tubuh manusia sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses tubuh dan untuk tumbuh dan berkembang khususnya bagi yang masih dalam pertumbuhan.

Aktivitas fisik dapat meningkatkan komponen-komponen kebugaran jasmani yang meliputi kecepatan (speed), kekuatan (muscle

strength), daya ledak otot (explosive power), daya tahan otot (muscle explosive power), dan daya tahan cardiovascular-respiratory. Untuk sarana dan prasarana dalam menciptakan proses pembelajaran penjas yang berkualitas diperlukan sarana dan Prasarana yang lengkap dan memadai sehingga siswa tertarik atau lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas olahraga, dengan sendirinya tentu dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Menurut Bafirman dan Apri Agus (2008) komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi daya tahan (endurance), kekuatan (strength), daya ledak (explosive power), kecepatan (speed), kelenturan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), koordinasi (coordination). Selain itu kemampuan guru Penjasorkes juga mempengaruhi kesegaran jasmani, guru merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan setiap upaya pendidikan, setiap adanya inovasi pendidikan selalu bermuara pada faktor guru. Dalam proses pembelajaran guru dituntut memiliki multi peran, sehingga mampu menciptakan kondisi belajar yang efektif, dan memperhatikan faktor aktivitas fisik anak dalam proses pembelajaran disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang kesegaran jasmani.

Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau merupakan salah satu sekolah yang ada di Kabupaten Padang Pariaman yang melaksanakan pembelajaran Penjasorkes. Banyak kegiatan Penjasorkes yang ada disilabus untuk diikuti siswa, seperti bolabasket, sepakbola, bolavoli, senam, dan kegiatan pendidikan jasmani lainnya. Dalam pembelajaran Penjasorkes seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau dilibatkan untuk belajar pendidikan jasmani dengan tujuan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap – mental – emosional – spritual – sosial), serta kebiasaan pola hidup sehat. Dengan kesegaran yang baik, diharapkan dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada peningkatan aktivitas sehari-

hari khususnya peningkatan dalam kegiatan belajar pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan pengamatan di Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman dalam proses pembelajaran Penjasorkes terlihat bahwa pembelajaran belum berjalan dengan maksimal dan jauh dari karakteristik pembelajaran Penjasorkes, seperti pergerakan yang dinamis, kegembiraan, kompetitif, semangat dan lain sebagainya dan temuan dilapangan menunjukkan hal yang berlawanan seperti, siswa tidak bersemangat, malas, tidak serius, tidak disiplin dan lebih banyak duduk dalam melakukan praktek pembelajaran Penjasorkes. Sewaktu siswa melakukan aktivitas olahraga mereka seperti orang kelelahan. siswa lebih cenderung kelihatan malas untuk melakukan aktivitas olahraga dilapangan, siswa juga sering merasakan men gantuk. Kurang berjalannya proses belajar mengajar pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman diduga disebabkan oleh tingkat kesegaran jasmani, status gizi, sarana dan prasarana, kondisi fisik siswa, kemampuan guru Penjasorkes dalam mengajar, sarapan pagi. Jika hal ini tidak dicarikan solusinya tentu akan berpengaruh terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa.

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis menduga hal ini disebabkan oleh tingkat kesegaran jasmani siswa yang rendah. Dengan demikian untuk mendapatkan data dan informasi yang sebenarnya mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

Menurut Dini (2013) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara

sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, kognitif dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan Nasional. Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Dengan proses belajar gerak ini peserta didik dapat mendapatkan pengalaman dan dengan pengalaman tersebut akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohani peserta didik. Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya yang secara alami berkembang serah dengan perkembangan zaman.

Menurut Depdiknas dalam Gusril (2008) karakteristik pendidikan jasmani adalah pendidikan jasmani merupakan bagian integral pendidikan yang mampu mengembangkan anak/individu secara utuh dalam arti mencakup aspek-aspek jasmaniah, intelektual (kemampuan intelektual), kemampuan interpretatif, emosional dan moral spritual yang dalam proses pembelajaran mengutamakan aktivitas jasmani dan pembiasaan hidup sehat. Untuk mengetahui apa yang ingin dicapai dalam pelajaran pendidikan jasmani, maka perlu diketahui tujuan pendidikan jasmani. Tujuan dari pendidikan jasmani adalah memenuhi hasrat untuk bergerak, merangsang pertumbuhan, perkembangan jasmani dan perkembangan gerak, memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani, normalisasi dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, mengurangi kejenuhan, stress, menanamkan disiplin, kerjasama, sportivitas dan mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku, peningkatan daya tangkal terhadap pengaruh dari luar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yaitu mengembangkan individu secara organik, neuromuskular, perceptual, kognitif, emosional, serta untuk membantu siswa menuju kearah kedewasaan baik dalam aspek fisiologis,

neuromuskuler, intelektual, dan mengajarkan siswa berpola hidup sehat.

Menurut Muhajir (2006) kesegaran 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. Sedangkan menurut Djoko (2004) mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kebugara fisik (physical fitness) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan tubuh yang mampu melakukan kegiatan tanpa kelelahan yang dapat menghambatnya sehingga mampu melakukan pekerjaan tersebut secara efektif dan efisien. Agar aktivitas berjalan dengan baik dan lancar tanpa kelelahan yang bisa menghambatnya, setiap siswa perlu memiliki kesegaran yang baik.

Unsur-unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan dari sistem jantung, darah dan peredaran darah serta pernapasan. Disamping itu, kemampuan atau keterampilan gerak dasar. Hal ini berarti kesegaran jasmani tidak hanya dipusatkan kepada perkembangan kemampuan organ tubuh dalam menerima beban saat latihan. Manfaat kesegaran jasmani seseorang sangat berbeda-beda, karena kesegaran jasmani masing-masing di sesuaikan dengan pekerjaan, keadaan dan usianya. Menurut Lutan (2001) manfaat kesegaran jasmani bagi anak diantaranya adalah untuk anak dapat merangsang pertumbuhan tulang, mengembangkan kapasitas paru-paru, merendahkan tekanan darah dan mengurangi taraf kolestrol. Bagi siswa kesegaran jasmani dapat meningkatkan kerja jantung, memperkuat sendi-sendi dan otot tubuh. Hal ini juga akan berpengaruh dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, seperti menghadapi proses belajar ataupun kegiatan-kegiatan di sekolah yang berhubungan dengan fisik. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang antara lain umur, jenis kelamin, makanan, genetik, istirahat yang cukup dan faktor lingkungan.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang begitu berarti. Peran siswa sangat penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa maka semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya dalam proses belajar. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik tentunya kesehatan yang dimilikinya juga akan semakin baik, karena seluruh organ tubuhnya dapat berfungsi dengan normal. Tetapi jika seseorang tersebut sehat belum tentu kesegaran jasmani yang dimilikinya baik. Bila kesegaran jasmani seseorang menurun, maka akan berpengaruh terhadap kesehatannya sehingga daya pikirnya dapat terganggu.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian berjumlah 84 orang siswa. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel pada penelitian berjumlah 41 orang siswa. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data yang dapat dikumpulkan secara langsung oleh peneliti saat melakukan pengukuran tingkat kesegaran jasmani sedangkan data sekunder diambil dari tata usaha Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 41 orang siswa.

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yakni dengan melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun yang terdiri dari lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik (sit up), loncat tegak, dan lari 600 meter. Untuk melaksanakan tes di perlukan alat sebagai berikut: lintasan lari yang lurus, datar, rata, dan tidak licin, stopwach, bendera star, tiang pancang, nomor dada, palang tunggal, papan berskala untuk loncat tegak, serbuk dapur, formulir TKJI, pluit, alat tulis, dan tiga orang pembantu pengambil tes. Teknik analisis data yang

digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan bentuk persentase. Menurut Yusuf (2005) rumus persentase adalah :

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

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

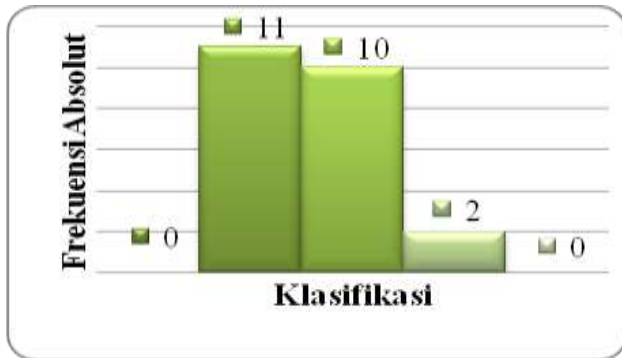
Hasil penelitian yang dikemukakan dalam bab ini merupakan gambaran tentang kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariman, khususnya siswa kelas IV, V dan VI. Data hasil penelitian akan dideskripsikan melalui tabel distribusi frekuensi dan grafik. Distribusi frekuensi data kesegaran jasmani siswa putra dapat dilihat pada Tabel 1.

TABEL 1.
DISTRIBUSI FREKUENSI KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA

No	Skor	Kategori	Fa	Fr(%)
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0
2	18 – 21	Baik	2	8.69
3	14 – 17	Sedang	10	43.48
4	10 – 13	Kurang	11	47.83
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	0
		Jumlah	23	100

Berdasarkan Tabel I dapat disimpulkan bahwa dari 23 orang siswa putra yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kesegaran jasmani kategori baik sekali, 2 orang (8.69%) siswa yang memiliki kesegaran jasmani pada kategori baik, 10 orang (43.48%) siswa yang memiliki kesegaran jasmani dalam ketegori sedang, 11 orang (47.83%) siswa yang memiliki kesegaran jasmani dalam ketegori kurang dan kategori kurang sekali tidak ada. Dari hasil analisis data diperoleh rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar

Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman sebesar 14.04, berada pada klasifikasi “Sedang”. Untuk lebih jelasnya tingkat kebugaran jasmani siswa putra dapat dilihat pada Gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Putra

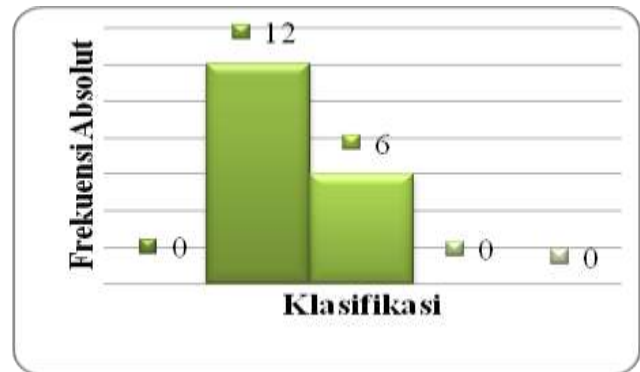
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap 18 orang siswa putri, diperoleh nilai tertinggi 16 dan nilai terendah 12, rata-rata hitung (mean) 13.39, simpangan baku (standar deviasi) 1.24. Selanjutnya distribusi frekuensi data kategori kebugaran jasmani siswa putri dapat dilihat pada Tabel II.

TABEL 2.
DISTRIBUSI FREKUENSI KESEKARAN JASMANI SISWA PUTRI

No	Skor	Kategori	Fa	Fr (%)
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0
2	18 – 21	Baik	0	0
3	14 – 17	Sedang	6	33.33
4	10 - 13	Kurang	12	66.67
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			18	100

Pada Tabel II dapat disimpulkan bahwa dari 18 orang siswa putri yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali dan baik, 6 orang (33.33%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori sedang, 12

orang (66.67%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori kurang dan kategori kurang sekali tidak ada. Dari hasil analisis data diperoleh rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman sebesar 13.39, berada pada klasifikasi “Kurang”. Untuk lebih jelasnya tingkat kebugaran jasmani siswa putri dapat dilihat pada Gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Kebugaran jasmani sangat penting artinya bagi siswa dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, karena kebugaran jasmani tersebut merupakan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas atau kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani ini dikemukakan oleh Mutohir dalam Ismaryati (2006) kebugaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Memiliki kebugaran jasmani yang baik merupakan hal yang penting dimiliki siswa agar aktivitas belajar mengajarnya berjalan secara maksimal. Pada tingkat sekolah menengah pertama, kegiatan belajar mengajar berlangsung hampir tujuh jam setiap harinya, bahkan ada yang lebih, ditambah dengan aktivitas seperti les, kegiatan ekstrakurikuler, dan sebagainya. Hal itu beresiko terhadap kebugaran jasmani, yang kemudian akan berdampak buruk bagi kesehatan, seperti mudah lelah, loyo, tidak bersemangat, dan konsentrasi yang berkurang.

Dengan demikian 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 Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman, 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.

Dari hasil analisis deskriptif data penelitian diketahui bahwa dari 23 orang siswa putra yang dijadikan sampel, tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali tidak ada, 2 orang (8.69%) siswa kategori baik. 10 orang (43.48%) siswa kategori sedang, 11 orang (47.83%) siswa kategori kurang dan kategori kurang sekali tidak ada. Secara tingkat kebugaran jasmani siswa putra termasuk kategori sedang. Tingkat kebugaran jasmani dari 18 orang siswa putri, kategori baik sekali dan baik tidak ada, 6 orang (33.33%) siswa kategori sedang, 12 orang (66.67%) siswa kategori kurang dan kategori kurang sekali. Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa putri termasuk kategori kurang.

Berdasarkan uraian hasil temuan penelitian tentang kebugaran jasmani siswa, baik siswa putra maupun siswa putra di Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa gambaran nyata siswa di Sekolah Dasar tersebut masih banyak yang kategori kurang tingkat kebugaran jasmaninya. Banyak faktor yang dapat menunjang kebugaran jasmani seseorang. Menurut Djoko (2004) ada beberapa hal yang menunjang kebugaran jasmani yang meliputi tiga upaya bugar yakni 1) Makanan, 2) Istirahat, 3) Berolahraga. Kemungkinan kurang baiknya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman hal ini disebabkan oleh: 1)

Aktivitas sehari-hari, 2) Makanan yang Bergizi, 3) Kreatifitas Guru, 4) Ketersediaan Sarana dan Prasarana.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang menentukan dalam kehidupan sehari-hari. Terutama bagi siswa yang belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat memerlukan sekali ketekunan serta daya tahan tubuh yang lebih tinggi dalam mengikuti materi-materi pembelajaran sehingga anak tidak akan cepat mengalami kelelahan. Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan mendadak.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa seseorang siswa sangat penting mempunyai kebugaran jasmani yang tinggi, karna bila kebugaran jasmani siswa tinggi tentunya akan dapat memberikan ketahanan terhadap daya tahan tubuhnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi tercapainya tujuan proses belajar mengajar di sekolah. Seseorang tidak akan mendapatkan hasil belajar yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kebugaran jasmani yang baik. Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang.

Berdasarkan pada hasil penelitian yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa termasuk pada kategori sedang dan kurang, maka upaya-upaya apa yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa tersebut adalah: 1) Guru Penjasorkes agar lebih memperhatikan lagi tentang faktor aktivitas fisik anak dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang kebugaran jasmani, serta memberikan pengetahuan mengenai pentingnya kebugaran jasmani, 2) Kepala sekolah agar menambah dan melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran Penjasorkes, 3) Siswa agar lebih giat melakukan berbagai aktivitas fisik agar

dapat mencapai kesegaran jasmani yang lebih baik dan memperhatikan makanan yang yang dikonsumsi.

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, banyak pembenahan yang perlu dilakukan terutama guru pendidikan jasmani. Banyak penelitian membuktikan kesegaran jasmani yang rendah disebabkan oleh aktifitas fisik yang kurang diminati dan lakukan siswa. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Universitas MacMaster Kanada, menemukan bahwa anak yang lebih sering melakukan aktivitas fisik memiliki tingkat kemampuan gerak yang lebih baik, sebaliknya anak yang hanya melakukan aktivitas fisik beberapa kali saja dalam seminggu memiliki tingkat kemampuan gerak dasar yang lebih rendah pula, McMaster University, Kanada., 2011 dalam Oktarifaldi (2019). Hal tersebut jelas menekankan pada guru pendidikan jasmani agar memandu anak dalam beraktifitas gerak, untuk dapat beraktifitas gerak dengan baik tentunya anak mesti menguasai gerak dasar secara baik. salah satu variabel yang menyebabkan anak tidak aktif dan memiliki kesegaran jasmani yang buruk adalah tidak mampu merealisasikan gerak dasar sebagaimana mestinya sehingga malas bergerak.

Kondisi ini akan menyebabkan dampak yang sangat fatal dan akan berpengaruh terhadap psikis anak jika dibandingkan dengan teman sebaya yang memiliki gerak dasar yang baik. Penguasaan keterampilan gerak dasar adalah suatu hal yang sangat wajib bagi anak, guru pendidikan jasmani disekolah dasar merupakan actor utama yang bertanggung jawab dalam implementasi gerak yang benar. Banyak bentuk gerak dasar yang harus dikenalkan dan diajarkan, Oktarifaldi Dkk, (2019).

Dalam merealisasikan pembelajaran diharapkan guru dapat menyajikan dengan kreatif dan menyenangkan. Bakhtiar Dkk (2020) menerangkan, Didalam pembelajaran gerak diharapkan terjadinya interaksi, salah satunya umpan balik selama proses pembelajaran. Kemudian daripada itu, guru diharapkan mampu menggunakan feedback dalam berbagai bentuk. Hal tersebut bermakna bahwa dalam merealisasikan

gerak dalam pendidikan jasmani, upaya yang harus dilakukan guru adalah membimbing, mengajarkan serta memberikan program latihan dan pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengalaman gerak yang benar serta meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Dalam berolahraga atau melakukan aktivitas fisik penting bagi anak dalam menjelajahi lingkungannya. Aktifitas fisik yang monoton tentu membuat jenuh bagi anak, sehingga perlu didampingi oleh guru dengan menggunakan pendekatan atau strategi yang tepat dan efisien. Beberapa penelitian membuktikan bahwa bermain merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam merangsang anak untuk beraktifitas fisik, Bakhtiar Dkk (2019).

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kesegaran jasmani dari 23 orang siswa putra, kategori baik sekali tidak, 2 orang (8.69%) siswa kategori baik. 10 orang (43.48%) siswa kateori sedang, 11 orang (47.83%) siswa kategori kurang dan kategori kurang sekali tidak ada. Secara tingkat kesegaran jasmani siswa putra termasuk kategori sedang.
2. Tingkat kesegaran jasmani dari 18 orang siswa putri, kategori baik sekali dan baik tidak ada, 6 orang (33.33%) siswa kategori sedang, 12 orang (66.67%) siswa kategori kurang dan kategori kurang sekali. Secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa putri termasuk kategori kurang.

DAFTAR RUJUKAN

- Apri, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Bakhtiar, S., Khairuddin, K., & Yelis, R. (2020). Pengaruh Umpan Balik, Koordinasi Terhadap Kemampuan Objek Kontrol Siswa Paud Kota Padang Panjang. *Sporta Sainika*, 5(1), 59-72.
- Bakhtiar, S., Khairuddin, K., & Afrian, H. (2019). Pengaruh Strategi Pembelajaran Rangkaian Permainan, Indeks Massa Tubuh Terhadap

- Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia Dini. *Sporta Sainatika*, 4(2), 84-96.
- Bakhtiar, S. (2016, December). Identitas Pendidikan Jasmani: Kaitannya Dengan Ilmu Keolahragaan. In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM (pp. 1-8).
- Djoko Pekik, Irianto 2004. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan: Andi*.
- Dini, Rosdiani. 2013. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Gusril 2008. *Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang: UNP Press Padang.
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Lutan, Rusli dkk. 2001. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Mutohir, T. Cholik dkk, 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Oktarifaldi, O., Syahputra, R., & Putri, L. P. (2019). The Effect Of Agility, Coordination and Balance On The Locomotor Ability Of Students Aged 7 To 10 Years. *Jurnal Menssana*, 4(2), 190-200.
- 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.
- UU RI Nomor 20 Tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Yusuf, A. Muri. Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.