

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS ATAS DI SD NEGERI 1 REJOSARI KABUPATEN GROBOGAN

Ardi Krisna Aji

E-mail : ardikrisna90@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The background of this research is that the students of State Elementary School 1 Rejosari do fitness for students through Panjaskes subjects, in this context in fact students who follow fitness tend to be a lot of fatigue. The fitness carried out at this school tends to be limited, namely 4 times a week with a duration of 45 minutes for each meeting. While the curriculum applied in schools so that fitness can be maximized by students, namely 4 times a week with a duration of fifteen minutes to thirty minutes. The results showed: the level of physical fitness of students at SD Negeri 1 Rejosari, Grobogan Regency, the results of physical fitness in the less category were 35 respondents 43.75%, while the moderate category was 31 respondents 38.75%, and fitness was in the good category of 8 respondents 10.00 %, and the category of fitness is less than 6 respondents by 7.5%. The most respondents or the highest frequency were included in the 11-14 interval, namely 35 respondents, so the overall physical fitness level of the students of SD Negeri 1 Rejosari is included in the less category. The conclusion of this study shows that the survey of the level of physical fitness of students at the State Elementary School 1 Rejosari has a percentage level of physical fitness in the good category of 0.0%, while the level of fitness with a percentage of 10%, and the level of fitness in the moderate category with a percentage of 38.75. %, and the level of fitness in the less category with a percentage of 43.75%. and the fitness level with 7.5% has a very poor category.

Keywords: Physical Fitness, Class IV, V, VI Students, State Elementary School 1 Rejosari

Abstrak

Latar belakang penelitian ini adalah peserta didik Sekolah dasar Negeri 1 Rejosari melakukan kebugaran bagi peserta didik melalui mata pelajaran panjaskes, dalam konteks ini pada kenyataannya peserta didik yang mengikuti kebugaran cenderung banyak kelelahan. Kebugaran yang dilakukan pada sekolah ini cenderung terbatas yaitu 4 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 45 menit setiap pertemuannya. Sedangkan kurikulum yang diterapkan disekolah agar kebugaran bisa maksimal yang dilakukan peserta didik yaitu 4 kali dalam satu minggu dengan durasi waktu lima belas menit sampai tiga puluh menit. Hasil penelitian menunjukkan: tingkat kebugaran jasmani peserta didik SD Negeri 1 Rejosari Kabupaten Grobogan hasil kebugaran jasmani dalam kategori kurang sebesar 35 responden 43,75%, sedangkan kategori sedang sebesar 31 responden 38,75%, serta kebugaran kategori baik Sebesar 8 responden 10,00%, dan kategori kebugaran kurang sekali 6 responden sebesar 7,5%. Responden terbanyak atau frekuensi terbanyak termasuk dalam interval 11-14 yaitu sebanyak 35 responden, maka tingkat kebugaran jasmani peserta didik keseluruhan SD Negeri 1 Rejosari adalah termasuk dalam kategori kurang. Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa Survei tingkat kebugaran jasmani peserta didik di Sekolah Dasar Negeri 1 Rejosari memiliki persentase tingkat kebugaran jasmani kategori baik sebesar 0,0%, sedangkan tingkat kebugaran dengan persentase 10%, serta tingkat kebugaran dengan kategori sedang dengan persentase 38,75%, serta tingkat kebugaran dengan kategori kurang dengan persentase 43,75%. dan tingkat kebugaran dengan 7,5% memiliki kategori kurang sekali.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Peserta Didik Kelas IV,V,VI, Sekolah Dasar Negeri 1 Rejosari

PENDAHULUAN

Standar survei kebugaran jasmani dilakukan oleh seorang peserta didik sangatlah penting untuk menunjang kesehatannya. Dalam pelaksanaan kebugaran jasmani perlu adanya instrumen dan tes yang dilakukan. Tes Kebugaran dapat dilakukan melalui tahapan-tahapan tertentu agar mendapat hasil yang maksimal bagi peserta didik. Survei kebugaran bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peserta didik melakukannya serta mendapatkan hasil yang optimal. Tes kebugaran yang dilakukan oleh peserta didik yang berumur 10-12 melalui lari 40 meter, baring duduk 30 detik, gantung siku, loncat tegak, dan lari 600 meter

Peserta didik yang memiliki kebugaran yang optimal, maka kondisinya dalam mengikuti pembelajaran lebih optimal tanpa harus kelelahan pada saat mengikuti mata pelajaran panjaskes disekolah. Kebugaran jasmani ini berdampak pada tingkat kesehatan peserta didik pada setiap harinya terhindar dari beberapa penyakit dalam selalu semangat melakukan aktivitas pada periode berikutnya.

Terlepas dari aspek yang di ukur oleh guru kepada peserta didik, hasil belajar peserta didik dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor tersebut bisa datang dari individu maupun kelompok misalnya: fasilitas belajar yang kurang memadai, lingkungan juga membawa pengaruh sebagai pembawa pesan kepada peserta didik. Faktor individu antara lain akan menyangkut sikap, kemampuan psikis, dan fisik antara lain adalah derajat kesehatan anak.

Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani sering kali terutama kebugaran bisa dilakukan secara kelompok maupun individu dengan membutuh suatu tempat dalam pelaksanaannya. Dengan adanya kebugaran yang baik maka peserta didik bisa terhindar dari beberapa kebiasaan buruk dari kenakalan remaja pada umumnya. Salah satu kebugaran jasmani yang dilakukan peserta didik yaitu peserta didik rata-rata banyak berjalan kaki, serta menggunakan sepeda untuk kesekolah, akan tetapi ada beberapa juga peserta didik berangkat kesekolah menggunakan sepeda motor dan diantar oleh orang tuanya.

Sekolah dasar Negeri 1 Rejosari melakukan kebugaran bagi peserta didik melalui mata pelajaran panjaskes, dalam konteks ini pada kenyataannya peserta didik yang mengikuti kebugaran cenderung banyak kelelahan. Kebugaran yang dilakukan pada sekolah ini cenderung terbatas yaitu 4 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 45 menit setiap pertemuannya. Sedangkan kurikulum yang diterapkan disekolah agar kebugaran bisa maksimal yang dilakukan peserta didik yaitu 4 kali dalam satu minggu dengan durasi waktu lima belas menit sampai tiga puluh menit. Dengan kondisi ini kebugaran peserta didik dikategorikan tidak berjalan baik sehingga akan terjadi penurunan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran panjaskes. Oleh karena itu kebugaran yang baik agar dilakukan sesuai kompetensi yang sudah ada disekolah guna mengurangi tingkat kebugaran peserta didik dalam mengikuti mata pelajaran panjaskes.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah merupakan suatu planning dalam menentukan jalannya suatu penelitian. Dari latar belakang serta tujuan penelitian ini kebugaran yang akan dilakukan yaitu melalui anak sekolah yang berumur 10-12 tahun dengan melakukan tes

kebugaran salah satunya lari 40 meter, lari 600 meter, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan gantung siku. Setelah peserta didik melakukan kebugaran tersebut yang mana populasi tersebut diambil dari beberapa kelas yaitu kelas iv, v, dan vi sekolah dasar negeri 1 Rejosari.

Sampel adalah bagian dari sejumlah dan karakter dari populasi tersebut. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 80 peserta didik dari semua populasi yang di Sekolah Dasar Negeri 1 Rejosari. Sehingga penelitian kebugaran ini merupakan penelitian populasi

Tabel 3.1
Data Berdasarkan Masing-Masing Kelas Di SD Negeri 1 Rejosari Kabupaten Grobogan

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik		Jumlah
		L	P	
1	Kelas 4	8	18	26
2	Kelas 5	10	20	30
3	Kelas 6	11	13	24
Jumlah				80

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana kebugaran jasmani yang dilakukan peserta didik melalui tes lari 40 meter, lari 600 meter, tes baring duduk 30 detik, gantung siku tekuk, dan loncat tegak maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1
Standar Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani seluruh peserta didik SD Negeri 1 Rejosari

Jumlah Nilai	Klasifikasi
23-25	Baik Sekali
19-22	Baik
15-18	Sedang
11-14	Kurang
5-10	Kurang Sekali

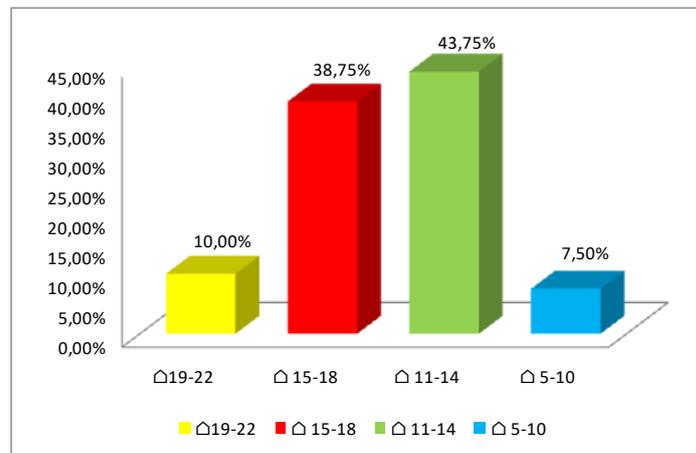
Dengan mengacu kepada kategorisasi tersebut, maka distribusi tingkat kebugaran jasmani SD Negeri 1 Rejosari Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan berdasarkan pengamatan dan penilaian dilapangan dapat disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 4.2
Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Keseluruhan SD Negeri 1 Rejosari

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
23-25	Baik Sekali	0	0,00%
19-22	Baik	8	10,00%
15-18	Sedang	31	38,75%
11-14	Kurang	35	43,75%
5-10	Kurang Sekali	6	7,5%
Jumlah		80	100%

Hasil tabel diatas menunjukkan bahwa hasil kebugaran jasmani dalam kategori kurang sebesar 35 responden 43,75%, sedangkan kategori sedang sebesar 31 responden 38,75%, serta kebugaran kategori baik Sebesar 8 responden 10,00%, dan kategori kebugaran kurang sekali 6 responden sebesar 7,5%.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.1

Diagram Batang Hasil Penelitian Seluruh Peserta Didik Di Sekolah Dasar Negeri 1 Rejosari

1. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran yang dilakukan oleh peserta didik adalah sebagai berikut:

- a. Analisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV Sekolah Dasar Negeri 1 Rejosari

Hasil penelitan kebugaran jasmani yang dilakukan peserta didik kelas iv diukur dengan kateogri jumlah dan klasifikasi adalah sebagai berikut.

Tabel 4.3

Standar Perhitungan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV

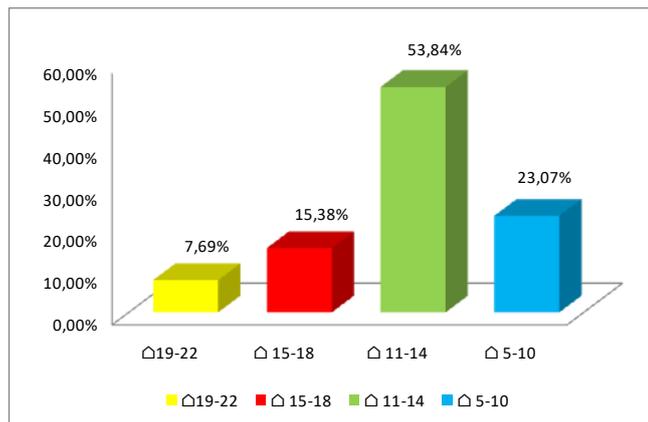
Jumlah Nilai	Klasifikasi
23-25	Baik Sekali
19-22	Baik
15-18	Sedang
11-14	Kurang
5-10	Kurang Sekali

Tabel diatas merupakan standar perhitungan tingkat kebugaran jasmani dengan klasifikasi serta jumlah nilai yang sudah ditentukan yang ada Disekolah Dasar Negeri 1 Rejosari maka pengamatan dan penilaian adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4
Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Rejosari

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
23-25	Baik Sekali	0	0,00%
19-22	Baik	2	7,69%
15-18	Sedang	4	15,38%
11-14	Kurang	14	53,84%
5-10	Kurang Sekali	6	23,07%
Jumlah		26	100%

Hasil tabel diatas menunjukkan bahwa hasil kebugaran jasmani dalam kategori kurang sebesar 14 responden 53,84%, sedangkan kategori kurang sekali sebesar 6 responden 23,07%, serta kebugaran kategori sedang sebesar 4 responden 15,38%, dan kategori kebugaran baik sebesar 2 responden 7,69%.



Gambar 4.2
Diagram Batang Hasil Penelitian Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 1 Rejosari

- b. Analisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Rejosari

Hasil penlitian kebugaran jasmani yang dilakukan peserta didik kelas v diukur dengan kateogri jumlah dan klasifikasi adalah sebagai berikut.

Tabel 4.5
Standar Perhitungan Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri 1 Rejosari

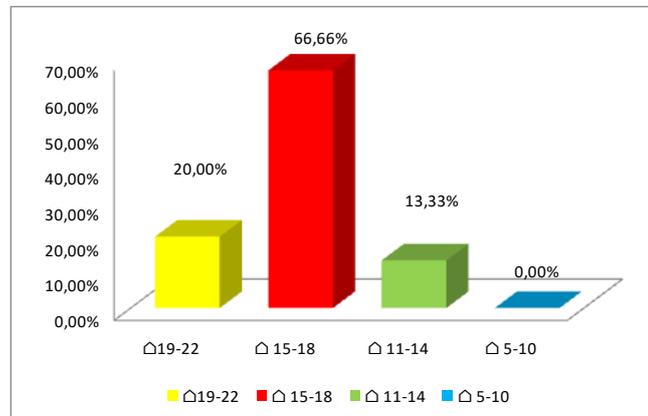
Jumlah Nilai	Klasifikasi
23-25	Baik Sekali
19-22	Baik
15-18	Sedang
11-14	Kurang
5-10	Kurang Sekali

Tabel diatas merupakan standar perhitungan tingkat kebugaran jasmani dengan klasifikasi serta jumlah nilai yang sudah ditentukan yang ada di Sekolah Dasar Negeri 1 Rejosari maka pengamatan dan penilaian adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6
Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Rejosari

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
23-25	Baik Sekali	0	0,00%
19-22	Baik	6	20,00%
15-18	Sedang	20	66,66%
11-14	Kurang	4	13,33%
5-10	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah		30	100%

Hasil tabel diatas menunjukkan bahwa hasil kebugaran jasmani dalam kategori sedang sebesar 20 responden 66,66%, sedangkan kategori baik sebesar 6 responden 20,00%, serta kebugaran kategori kurang Sebesar 4 responden 13,33%.



Gambar 4.3
Diagram Batang Hasil Penelitian Peserta didik Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Rejosari

- c. Analisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VI SD Negeri 1 Rejosari
Hasil penelitan kebugaran jasmani yang dilakukan peserta didik kelas vi diukur dengan kategori jumlah dan klasifikasi adalah sebagai berikut.

Tabel 4.7
Standar Perhitungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD
Negeri 1 Rejosari

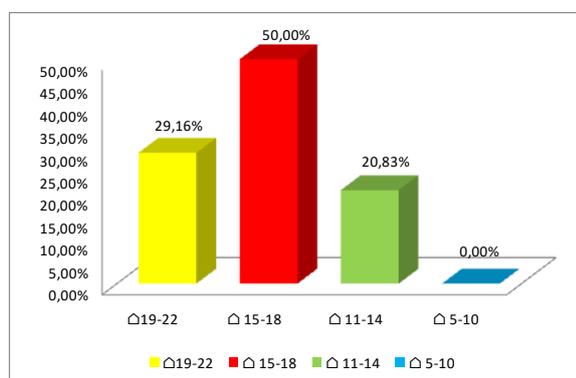
Jumlah Nilai	Klasifikasi
23-25	Baik Sekali
19-22	Baik
15-18	Sedang
11-14	Kurang
5-10	Kurang Sekali

Tabel diatas merupakan standar perhitungan tingkat kebugaran jasmani dengan klasifikasi serta jumlah nilai yang sudah ditentukan yang ada Disekolah Dasar Negeri 1 Rejosari maka pengamatan dan penilaian adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8
Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI Sekolah Dasar
Negeri 1 Rejosari

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
23-25	Baik Sekali	0	0,00%
19-22	Baik	7	29,16%
15-18	Sedang	12	50,00%
11-14	Kurang	5	20,83%
5-10	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah		24	100%

Hasil tabel diatas menunjukkan bahwa hasil kebugaran jasmani dalam kategori sedang sebesar 12 responden 50,00%, sedangkan kategori baik sebesar 7 responden 29,16%, serta kebugaran kategori kurang Sebesar 5 responden 20,83%,



Gambar 4.4
Hasil Penelitian Peserta Didik kelas VI Sekolah Dasar Negeri 1 Rejosari

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Adapun simpulan dari hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan di lapangan adalah sebagai berikut:

Survei tingkat kebugaran jasmani peserta didik di Sekolah Dasar Negeri 1 Rejosari memiliki persentase tingkat kebugaran jasmani kategori baik sebesar 0,0%, sedangkan tingkat kebugaran dengan persentase 10%, serta tingkat kebugaran dengan kategori sedang dengan persentase 38,75%, serta tingkat kebugaran dengan kategori kurang dengan persentase 43,75%. dan tingkat kebugaran dengan 7,5% memiliki kategori kurang sekali.

Saran

Adapun saran dari hasil simpulan penelitian yang dilakukan pada peserta didik sebagai bentuk evaluasi peningkatan hasil belajar pada periode berikutnya adalah sebagai berikut :

1. Bagi guru penjaskes Sekolah Dasar Negeri 1 Rejosari Grobogan agar antusias mengikuti pelatihan kebugaran peserta didiknya, karena pada umumnya kebugaran jasmani untuk Sekolah Dasar Negeri 1 Rejosari pada kelas iv. v, vi masuk dalam kategori baik. Disamping itu agar dapat melaksanakan kebugaran secara teratur agar meningkatkan survei kebugaran pada periode berikutnya.
2. Bagi orang tua, diharapkan agar memberikan support dan semangat dalam meningkatkan kebugaran anak-anaknya melalui melakukan pekerjaan sehari-hari di rumah tidak mengalami kelelahan yang berlebih.
3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya melakulan penelitian secara rutin mengenai kebugaran jasmani guna meningkatkan hasil belajar peserta didik pada periode berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Cholik, M. T., 1999. *Makalah Pengertian Kesegaran Jasmani dan definisinya menurut para ahli*. <https://www.zonareferensi.com/pengertian-kebugaran-jasmani/html>
- Giam Teh. 1992. *Makalah Kesegaran Jasmani> Pengertian, Fungsi, Komponen*. Diunduh pada tanggal 14 Mei 2019 dari www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-fungsi-httml
- Hartono. Y. S., 2013. “*Perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V, VI SD Negeri 1 Karang Sari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulonprogo*”. Skripsi. Yogyakarta FIK UNY.
- Ichsan, M., (1988), *Makalah Pengertian Kesegaran Jasmani dan definisinya menurut para ahli*, http://www.kajian_pustaka.com/2018/01/pengertian-tujuan-ruang-lingkup-dan-manfaat-pendidikan-jasmani
- Irianto, D. P., 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Iskandar. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (kuantitatif dan kualitatif)*. Jakarta: GP Press.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kemendikbud. 2017. *Bugar dan Sehat*. Jakarta : Kemendikbud
- Kemendiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Kemenpora. 1992. *Petunjuk Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani 1992*. Jakarta : Kemenpora
- Mardiana. A., Purwadi, dan Satya, W., I. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta. Universitas Terbuka
- Riyanto, Y. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : SIC
- Mukholid, A., 2004. *Makalah Kesegaran Jasmani> Pengertian, Fungsi, Komponen*. Diunduh pada tanggal 14 Mei 2019 dari www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-fungsi-httml
- Mutohir. 2004. *Komponen Kesegaran Jasmani*, diakses dari <http://susumilk-susumilk-blog.com>
- Nawawi, H., 2003. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. UGM Press. Yogyakarta.
- Nurhasan. 2001. *Buku Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Direktorat Jenderal Olahraga*. Jakarta Pusat: Indonesia.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (SD/MI)*. Jakarta: Litera

- Setyawan, B., 2010. “ *Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Putri Kelas IV dan V Gugus Kartika UPTD Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang Tahun 2009/2010*”. Skripsi. Semarang FIK UNS.
- Sudijono, A. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Suherman, A.,2009. *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: UPI
- Sumosardjuno, S., 1989. *Makalah Pengertian Kesegaran Jasmani dan definisinya menurut para ahli*. <http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html>
- Sumosardjuno, S., 1989. *Makalah Pengertian, Fungsi, Komponen , Alat ukur*. <http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertianfungsi.html>
- Sumosardjuno, S., 1991. *Program Olahraga untuk Kebugaran para Eksekutif*. Seminar Olahraga bagi Eksekutif, Yogyakarta.