

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V USIA 10-12 TAHUN DI SD NEGERI JALI 1 KECAMATAN BONANG KABUPATEN DEMAK TAHUN 2023

Achmad Ndaru Aji
email: ndaruaji1@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

Improving student's phisical fitness needs to be done so that students are always primed in carrying out learning activities. Students' phisical fitness levels can be measured using the TKJI (Indonesian Physical Fitness Test). This aim of writing is to determine the level of physical fitness of class V students aged 10-12 years at SD Negeri Jali 1 Bonang in 2023. Descriptive method this research applies , by conducting a survey to collect data using tests and measurement. All student is known that the population in this study in class V at SD Negeri Jali 1, totaling 45 students,. The sampling technique used purposive sampling with a total a total research sample of 22 students according to certain criteria. The analysis technique uses quantitative descriptive techniques where data collection is obtained from test arrangements that have been prepared using the TKJI guide. The research were only 4 students (18.38%) a physical fitness level moderate category, there were 10 students (40.86%) with a level category, and 8 students (32.76%) a physical level in the very low category. Not a single student have level in the good or very good category (0.0%). The physical fitness level of class V students aged 10-12 years at SD Negeri Jali 1 Bonang District Demak Regency in 2023 is still in the poor and very poor category.

Keywords: *Physical fitness level, Survey, and fifth grade students aged 10-12 years.*

Abstrak

Meningkatkan kebugaran jasmani siswa perlu dilakukan agar siswa selalu prima dalam menjalankan aktivitas belajar disekolah maupun aktivitas sehari0hari. Pengukuran kebugaran jasmani siswa didapatkan salahsatunya melalui TKJI. Tujuan penulisan jurnal ini ialah, agar diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V dengan usia 10-12 tahun di SD Negari Jali 1 Kecamatan Bonang, Kabupaten Demak, Tahun 2023. Penelitian ini menerapkan sebuah metode deskriptif yang bersifat kuantitatif, untuk mengumpulkan data dilakukan melalui tes beserta pengukuran. Seluruh peserta didik atau siswa kelas V SD Negeri Jali 1 sebanyak 45 siswa menjadi populasi penelitian ini. Sampel sebanyak 22 siswa sesuai dengan kriteria tertentu dengan teknik purposive sampling. Teknik analisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dimana pengumpulan data diperoleh dari susunan-susunan tes yang sudah disiapkan melalui panduan TKJI. Hasil penelitian hanya 4 siswa (18,38%) yang memiliki kategori sedang, tingkat kebugaran jasmani dengan kriteria kurang terdapat 10 siswa (40,86%), dan tingkatan kebugaran jasmani dengan kriteria kurang sekali terdapat 8 siswa (32,76%). Tidak satupun siswa yang mempunyai tingkatan kebugaran jasmani dengan kriteria baik dan baik sekali (0,0%). Dalam hal ini tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V dengan usia 10-12 tahun di SD Negeri Jali 1 Kecamatan Bonang Kabupaten Demak Tahun 2023 masih dalam kriteria kurang dan kurang sekali.

Kata kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Survei, dan Siswa kelas V dengan usia 10-12 tahun.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang dilakukan melalui kegiatan belajar siswa sehari – hari berupa aktivitas jasmani, kegiatan pada saat bermain dan berolahraga yang didalamnya terdapat sebuah program yang tersusun dengan baik juga berguna untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik, sosisal, moral, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, dan pengendalian emosional yang baik.(Faqih & Hartati, 2017). Seseorang akan mampu meningkatkan kebugaran jasmani pada diri mereka dengan baik dengan adanya pendidikan jasmani.

Kesegaran jasmani seseorang dapat di lihat dari bagaimana seseorang yang sehat untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan fisik yang prima, tanpa mengalami kelelahan yang berlebih.(Hartono, dkk (2013:21). Dengan memiliki kemampuan fisik yang selalu prima diharapkan dapat meningkatkan kondisi tubuh manusia menjadi lebih bugar. Adanya pembelajaran penjas yang baik di sekolah dapat mendorong atau meningkatkan kebugaran jasmaniya.

Peran penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari seseorang adalah tingkat kebugaran jasmaninya. Membutuhkan aktivitas fisik yang tinggi untuk meningkatkan kebugaran jasmani agar mendapatkan manfaat yang signifikan. Tingkat kebugaran jasmani seseorang tidaklah sama, sebagai contoh perbandingan tingkat kebugaran jasmani seorang guru dengan siswa jelas berbeda, hal tersebut karena adanya perbedaan dalam aktivitas fisik seseorang (Mutohir dan Maksum, (2007:51). Aktivitas fisik dan berolahraga adalah peran untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dengan komponen fisik yang sudah kita ketahui bersama yaitu : endurance (daya tahan jantung dan paru-paru), strength(kekuatan), fleksibilitas(kelenturan), speed(kecepatan), power(daya ledak), agility(kelincahan), balance(keseimbangan), accuracy(ketepatan), coordination(kordinasi), dan reaction(reaksi).(Harper & steeves. 2013).

TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) merupakan salahsatu tolak ukur untuk menentukan atau mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang. Didalamnya terdapat butiran-butiran tes yang digolongkan dengan norma-norma yang sesuai dengan umur yang ditentukan, tes kebugaran jasmani indonesia terbagi menjadi 4 sesuai umur, yakni : 1)T.K.J.I. umur 6-9 tahun, 2)T.K.J.I. umur 10-12 tahun,. 3)T.K.J.I. umur 13-15 tahun,. 4)T.K.J.I. umur 16-19 tahun.(Permana, 2016).

Karakrer fisik anak SD dapat dilihat dari pekembangan jasmaninya, pada usia tersebut pertumbuhan tulang dan jaringan akan lebih stabil. Rata-rata pada usia tersebut pertumbuhan tubuh akan bertambah panjang 1-6 cm setiap tahunya sampai pada usia 12 tahun. Pertumbuhan anak perempuan agak lebih pesat pada usia tersebut, selanjutnya setelah usia 15 tahun yang pertumbuhan fisiknya lebih unggul yaitu anak laki-laki.(Syarif Hidayat, 2019).

Kebugaran jasmanii merupakan salah satu aspek penting untuk dimiliki setiap seswa, namun kondisi siswa di Indonesia belum seluruhnya berada dalam kondisi baik. Dikutip dari (Sari, 2020) hanya 14,8% siswa kebugaran jasmaninya baik.

Kondisi tersebut juga terjadi di 31 Sekolah Dasar daerah pedesaan yang ada di Demak Jawa Tengah Indonesia dengan usia 10-12 tahun. (Supriyadi, 2017) mengungkapkan bahwa dari hasil survei tingkat kebugaran jasmani hanya ditemukan 31% siswa yang dalam kategori sedang, tidak satupun yang memiliki kategori baik maupun baik sekali (0,0%).

Dari hasil wawancara dengan guru wali kelas di Sekolah Dasar Negeri Jali 1 Kecamatan Bonang Kabupaten Demak, peneliti mendapatkan informasi bahwa di sekolah tersebut tidak terdapat guru PJOK dan untuk pembelajaran penjas hanya dilakukan oleh guru kelas. Sehingga kurang memahami pelaksanaan tes kebugaran jasmani. Berdasarkan uraian tersebut maka penulis mengambil judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Dengan Usia 10-12 tahun di SD Negeri Jali 1 Kecamatan Bonang Kabupaten Demak Tahun 2023”.

METODE PENELITIAN

Digunakan metode penelitian deskriptif yang bersifat kuantitatif didalam penelitian yang akan di lakukan. Dilakukan pengumpulan data dengan cara survei dan tes pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan dengan menggunakan TKJI, dengan pendekatan “one shoot method” yang merupakan metode pengumpulan data dengan menggunakan model pendekatan. Suharmisi Ari Kunto, 2013). Pendekatan dengan cara ini digunakan untuk berjalannya penelitian yang dimana dalam penelitian ini digunakan TKJI dalam pengumpulan datanya.

Pengambilan sampel sudah di pilih oleh peneliti dengan cara menseleksi populasi yang ada. Dalam penelitian ini populasi menggunakan seluruh siswa yang berjumlah 45 yang duduk di kels V. Didapatkan 22 siswa yang menjadi sampel oleh peneliti dalam penelitian ini.

Supaya data penelitian dapat terkumpul dan mudah dalam mengolahnya peneliti menggunakan fasilitas yang disebut instrumen. Selain lebih mudah dalam mengolahnya, digunakanya instrumen juga dapat menghasilkan data yang lebih cermat dan sistematis. Maka peneliti memilih TKJI sebagai alat instrumenya. Karena didalamnya sudah terstruktur dan terbagi-bagi sesuai norma-normm untuk digunakan dalam jengjang usia yang ditentukan dalam struktur tes didalamnya.

Valid atau tidaknya instrumen yang digunakan dalam penelitian, terbukti bahwa instrumen tersebut tidak merubah hasil ketikan dilakukan pengujian beberapa kali, dalam hal ini TKJI sudah sering digunakan bahkan menjadi satuan tolak ukur untuk pengujian tes kebugaran. Maka digunakanya TKJI untuk instrumen dalam penelitian ini sudah sesuai dengan validitas dan reliabilitas instrumen.

Dalam menganalisis data yang sudah terkumpul ada banyak cara yang sering digunakan oleh beberapa peneliti, penganalisisan data sudah ditentukan menurut apa-apa yang akan diteliti nantinya. Untuk penyesuaian dalam penelitian ini digunakan cara deskriptif dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Perolehan data dari TKJI nantinya akan akan dituliskan dengan penyajian berupa tabel distribusi frekuensi yang menggunakan hasil presentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengambilan data menggunakan TKJI dengan norma usia 10-12 tahun dengan butiran-butiran tes yang sudah ditentukan sesuai dengan TKJI 10-12 tahun. Responden dari penelitian ini yaitu siswa SD Negeri Jali 1 Kecamatan Bonang Kabupaten Demak dengan usia 10-12 tahun kelas V sebanyak 22 siswa. Hasil tes yang dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut :

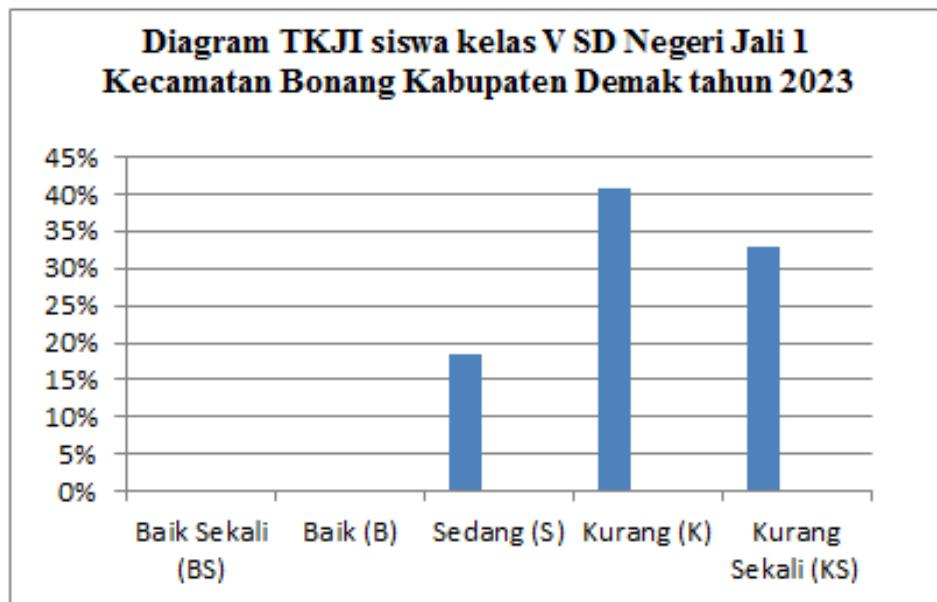
Tabel 1

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Jali 1 Kecamatan Bonang Kabupaten Demak

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1.	Baik Sekali (BS)	22-25	0	0,00%
2.	Baik (B)	18-21	0	0,00%
3.	Sedang (S)	14-17	4	18,38%
4.	Kurang (K)	10-13	10	40,86%
5.	Kurang Sekali (KS)	05-09	8	32,76%
Jumlah			22	100%

Dapat diketahui hasil survei peserta didik kelas V SD Negeri Jali 1 Kecamatan Bonang Kabupaten Demak dapat dideskripsikan dengan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, terdapat 8 siswa (32,76%) dengan kategori kurang sekali, 10 siswa (40,86%) dengan kategori kurang, dan 4 siswa (18,38%) yang memiliki kategori sedang. Tidak satupun siswa yang masuk dalam kategori baik dan baik sekali (00,00%).

Gambar 1



Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V usia 10-12 tahun di SD Negeri Jali 1 Kecamatan Bonang Kabupaten Demak tahun 2023. Kegiatan survei tingkat kebugaran jasmani meliputi susunan tes yang akan dilakukan oleh siswa yang dipilih sebagai sampel dalam penelitian ini, sebanyak 22 siswa. TKJI digunakan sebagai Instrumen untuk pengambilan data dalam penelitian ini, yang dimana didalamnya terdapat norma tes yang sesuai dengan kriteria penelitian yang akan dilakukan.

Kebugaran jasmani siswa harus diperhatikan dengan baik, karena dalam hal ini menyangkut pada salahsatunya kegiatan belajar siswa, siswa tidak akan cepat mengalami kelelahan ataupun lesu dalam mengikuti pembelajaran ketika kebugaran jasmaninya terperhatikan dengan baik. Hasil penelitian ini mendapatkan gambaran dimana masih kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V usia 10-12 tahun di SD Negeri Jali 1.

Pengaruh dari kurangnya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V dengan usia 10-12 tahun di SD Negeri Jali 1 Kecamatan Bonang Kabupaten Demak menurut peneliti banyak siswa yang bermalas-malasan pada saat proses pengambilan data dengan tes TKJI. Pada saat pengambilan data, siswa tidak terbiasa dan kurang paham dengan komponen TKJI. Terletak di daerah pedesaan tidak memberikan

dampak yang banyak terhadap kebugaran jasmaninya.

DAFTAR PUSTAKA

- Faqih, A., & Hartati, S. C. Y. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 385-390.
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi dan Simulasi. *Jurnal Refleksi Edukatika*, 6(2), 119-129. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/RE/article/download/603/617>.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Saintika*, 5(2), 133-138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>.