

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 22
DUKU KECAMATAN KOTO XI TARUSAN
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

JURNAL



Oleh:

**IVAN FADRIA
NIM. 1107165**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 22
DUKU KECAMATAN KOTO XI TARUSAN
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

Ivan Fadria

**Artikel ini disusun berdasarkan skripsi Ivan Fadria untuk persyaratan wisuda
periode September 2015 dan telah diperiksa dan disetujui oleh kedua pembimbing**

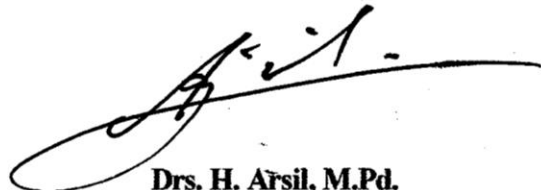
Padang, Juli 2015

Pembimbing I



**Dr. Marjohan HS, M.Pd
NIP. 19521102 198703 1 001**

Pembimbing II



**Drs. H. Arsil, M.Pd.
NIP. 19600317 198602 1002**

ABSTRAK

Ivan Fadria : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 22 Duku Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan

Penelitian ini berawal dari kenyataan di Sekolah Dasar Negeri 22 Duku Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan, berdasarkan hasil pengamatan penulis, bahwa masih adanya siswa yang sering absen karena sakit dan seringkali siswa yang pingsan, tidak kuat mengikuti pelaksanaan upacara bendera, itu membuat rasa cemas dan khawatir para guru beserta orang tua. Hal ini menjadi latar belakang masalah untuk dilakukan penelitian. Pertanyaan penelitian adalah, bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 22 Duku kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan? Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan gejala-gejala atau suatu keadaan pada saat penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Duku Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten pesisir selatan yang berjumlah 152 orang yang terdiri dari 78 orang putra dan 73 orang putri. Dalam penelitian ini sampel diambil secara purposive sampling yaitu pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Penetapan sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang siswa putra kelas V. Tes yang digunakan yaitu tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 umur 10-12. Tes tersebut terdiri dari item tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dan tes lari jarak 600 meter. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase. Dari analisis data diperoleh bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 22 Duku Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan 3 orang (20,00%) memiliki tingkat kesegaran jasmani berada pada klasifikasi sedang, 12 orang (80,00%) memiliki tingkat kesegaran jasmani berada pada klasifikasi kurang. Rata-rata nilai tingkat kesegaran jasmani siswa adalah 12,3 berada pada klasifikasi kurang.

ABSTRACT

Ivan Fadria: Overview Level Physical Freshness Elementary School Students 22 Duku District of Koto XI Tarusan South Coastal District

This study originated from the fact in State Elementary School 22 Duku District of Koto XI Tarusan South Coastal District, based on the writer's observation, that there are still students who are frequently absent due to illness and often students who are unconscious, not strong following the implementation of the flag ceremony, it makes anxiety and worried parents and their teachers. This becomes a problem to do background research. The research question is, how physical fitness level of students of SD Negeri 22 Duku districts Koto XI Tarusan South Coastal District? This type of research is descriptive research that aims to describe the symptoms or a condition at the time of the study. The population in this study were students of State Elementary School 22 Duku District of Koto XI Tarusan southern coastal district which amounted to 152 people consisting of 78 sons and 73 daughters. In this study, samples taken by purposive sampling that the sampling was done by taking the subject is not based on strata, random or region but is based on their specific purpose. Determination of the sample in this study is as much as 15 boys class V. The test used is a test of physical fitness Indonesia (TKJI) in 2010 aged 10-12. The test consists of test items to run 40 meters, hanging elbow bend test, test lying sit 30 seconds, vertical jump test and test run a distance of 600 meters. Analysis of the data used is descriptive analysis of the percentage. From the data analysis showed that the level of physical fitness of students of SD Negeri 22 Duku District of Koto XI Tarusan South Coastal District 3 people (20.00%) have high levels of physical fitness are at moderate classification, 12 (80.00%) have a level of physical fitness is the classification is less. The average value of physical fitness level is 12.3 students are at less classification.

A. PENDAHULUAN

Pemerintah Indonesia terus berupaya untuk meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia. Salah satu usahanya yang dilakukan pemerintah dengan membuat kurikulum yang sesuai dengan keadaan masa sekarang untuk tercapainya tujuan pendidikan yang diinginkan. Karena pendidikan sangat berperan untuk kemajuan bangsa. Begitu juga dengan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga mengalami perubahan dalam kurikulum. Karena pendidikan jasmani sangat berperan untuk menciptakan anak-anak Indonesia sehat jasmani dan rohani.

Dalam usaha pengembangan aspek jasmani dan rohani, pemerintah berupaya menyelenggarakan mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk membantu pendidikan dan perkembangan jasmani, mental, serta emosional yang sesuai, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan UUD Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (SKN) bahwa : segala kegiatan yang sistematis mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Berdasarkan kutipan di atas terlihat bahwa pembangunan dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diselenggarakan di sekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

Kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan yang berarti. Tingkat kesegaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa mengalami kelelahan. Kesegaran jasmani siswa tersebut sangat ditentukan oleh aktivitas fisik siswa dan kegiatan yang dilakukan dalam berolahraga seperti yang diberikan dalam proses pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes). Aktivitas fisik di luar sekolah juga membuat tingkat kesegaran jasmaninya semakin baik.

Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh. Menurut Sudoso dalam Arsil (1999 : 1) mengemukakan kesehatan jasmani lebih menitik beratkan kepada *Physical Fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat alat dalam fisiologis terhadap keadaan lingkungan (lingkungan, kelembaban, suhu, sebagainya).

Kesegaran jasmani diberi berbagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang tampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik. Menurut Moeloek dalam Apri, (2012:23), Ditinjau dari segi ilmu faal (fisiologi) “Kesegaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya

(kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Selanjutnya menurut Gusril (2009:119) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani akan berada dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur,tingkat ketelitiannya, dan status gizi”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan latihan-latihan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari yang berguna untuk meningkatkan daya pikir.Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik. Semakin banyak aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

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.Kegiatan itu merupakan pekerjaan sehari-hari, semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.

Kesegaran jasmani juga diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik ketika berada disekolah maupun diluar lingkungan sekolah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setiap

manusia perlu menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya sendiri agar dia dapat hidup sehat, terhindar dari penyakit dan selau ceria sepanjang hidup.

Tentunya untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik tidak akan muncul dengan sendirinya, tanpa melakukan kegiatan latihan-latihan secara baik dan teratur serta sesuai dengan porsinya. Kesegaran jasmani yang baik juga didukung oleh faktor-faktor lain yaitu : keberadaan lingkungan, motivasi siswa, sosial ekonomi orang tua dan asupan gizi, serta metode pembelajaran disetiap materi yang diajarkan guru olahraga disekolah.

Di dalam kehidupan sehari-hari bisa dilihat ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani, menurut pendapat Gusril (2009 : 123) yaitu sebagai berikut:

“(a) resisten terhadap penyakit, (b) memiliki daya tahan jantung, paru-paru, peredaran darah, pernafasan, (c) memiliki daya tahan otot umum, (d) memiliki daya tahan otot lokal, (e) memiliki daya ledak otot, (f) memiliki kelenturan, (g) memiliki kekuatan, (h) memiliki koordinasi dan ketepatan”.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan yaitu ciri ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani memiliki komponen komponen kesegaran jasmani yang baik dan resisten terhadap penyakit. Serta memiliki daya tahan yang bagus.

Dalam pendidikan penjasorkes di sekolah guru harus mampu memberikan materi dengan metode yang yang akan bisa membuat meningkatnya kesegaran jasmani siswa. Karena guru juga berperan penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Kalau kesegaran jasmani siswa

baik tentu akan dapat mendapatkan hasil belajar yang baik, serta dapat memotivasi siswa dalam proses pembelajaran.

Hal ini juga terlihat dari kesehatan pribadi dan lingkungan siswa, masih banyak siswa yang tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Dari hasil perbincangan penulis dengan guru Penjas SD Negeri 22 Duku Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan, bahwa masih adanya siswa yang sering absen karena sakit dan banyaknya yang mengalami pingsan sewaktu mengikuti upacara bendera.

SD Negeri 22 Duku Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan terletak di daerah perkampungan dan dikelilingi perbukitan, maka dari itu udara di sini relatif sejuk karena banyak terdapat pepohonan besar dan tidak adanya polusi udara, letaknya jauh dari pemukiman penduduk, jarak tempat tinggal siswa dengan SD Negeri 22 Duku Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan pada umumnya jauh. Di samping itu sebagian besar siswa di sekolah ini ke sekolah berjalan kaki, meskipun ada juga yang di antar dengan kendaraan sepeda motor atau ojek. Sementara kehidupan orang tua dan siswa SD Negeri 22 Duku Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan pada umumnya bertani, berkebun dan beternak. Selanjutnya kebiasaan siswa SD Negeri 22 Duku Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan sepulang sekolah banyak bekerja membantu orang tua mereka seperti mencari makanan hewan peliharaannya dan di kebun atau di sawah.

Dari uraian di atas, maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk melihat Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 22 duku Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Tempat dan waktu penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 22 Duku Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan, sedangkan waktu penelitian dilaksanakan bulan Maret.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di Sekolah Dasar Negeri 22 Duku Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah sebanyak 151 orang, terdiri dari kelas I sebanyak 16 putra 10 putri, kelas II sebanyak 10 putra 15 putri, kelas III sebanyak 15 putra 13 putri, kelas IV sebanyak 10 putra 16 putri, kelas V sebanyak 15 putra 10 putri, dan kelas VI sebanyak 14 putra 7 putri.

. Menurut Winarno (2011:83) mengatakan “sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian penelitian kita, dalam ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan”. Jadi sampel merupakan bagian dari populasi dimana ciri dan karakteristiknya sama dengan populasi. Berdasarkan pertimbangan tersebut maka sampel penelitian ditetapkan hanya siswa putra kelas V saja yang berjumlah 15 orang.

Jenis data dalam penelitian ini adalah Data primer yaitu data langsung dikumpulkan melalui pengukuran kepada sampel penelitian. Sedangkan data sekunder yaitu data arsip dan dokumen yang ada di sekolah tempat penelitian.

Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) anak Sekolah Dasar.

C. PEMBAHASAN DAN HASIL PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data distribusi frekuensi maka dapat dilihat bahwa tidak ada siswa putra yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik sekali (0%), baik (0%) dan kurang sekali (0%). Dan terdapat 3 orang siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori Sedang (20,00%) dan 12 orang siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori Kurang (80,00%). Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa, tingkat kebugaran jasmani siswa putra termasuk pada kategori kurang.

Berdasarkan hasil pembahasan di atas dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda, maka dari itu siswa putra hendaknya mampu menjaga dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani tersebut dengan melakukan aktivitas fisik seperti bermain, berolahraga dan mengonsumsi makanan yang bergizi sehingga bermanfaat bagi kehidupan siswa dalam menjalani kehidupan sebagai seorang pelajar dan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

Kesegaran jasmani adalah salah satu faktor yang menentukan dalam kegiatan sehari-hari, begitu juga bagi siswa yang belajar di sekolah yang sangat memerlukan kebugaran jasmani untuk tetap mampu beraktivitas dalam proses pembelajaran agar hasil belajarnya maksimal, begitu juga dalam menjalani

kehidupan sehari-hari, agar mampu melaksanakan tugas rumah dengan baik dan melakukan aktivitas olahraga, bermain, dan lain sebagainya.

Kesegaran jasmani merupakan suatu kemampuan tubuh seorang manusia yang mampu melakukan serangkaian kegiatan secara berlanjut tanpa adanya rasa kelelahan yang tidak berakibat terganggunya kegiatan-kegiatan lainnya, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan keperluan-keperluan mendadak lainnya. Kesegaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi tercapainya tujuan proses pembelajaran, aktivitas olahraga, aktivitas fisik dan lain sebagainya. Seseorang tidak akan mendapatkan hasil belajar, aktivitas olahraga, fisik dan lain sebagainya yang baik (optimal) tanpa di sertai dengan kesegaran jasmani yang baik pula. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan hasil belajar, aktivitas olahraga, fisik dan lain sebagainya.

Masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 22 Duku Kec. Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan ini dipengaruhi oleh faktor rendahnya asupan gizi baik dan seimbang yang didapatkan oleh siswa tersebut, timbulnya salah satu faktor ini juga karena rendahnya penghasilan dan tingkat ekonomi orang tua siswa, yang mayoritas bekerja sebagai peternak dan petani. Selain itu, kurangnya tingkat kesegaran jasmani pada siswi SDN 22 Duku Kec. Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan ini dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik dan gerak siswa tersebut, pada umumnya siswa malas melakukan aktivitas

fisik seperti olahraga, bekerja, bermain, dan aktivitas lainnya yang mendukung akan meningkatnya tingkat kesegaran jasmani cukup terbilang rendah.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap kesegaran jasmani siswa SD Negeri 22 Duku Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan, maka dari 15 orang diperoleh 3 orang (20,00%) memiliki tingkat kesegaran jasmani berada pada klasifikasi sedang, 12 orang (80,00%) memiliki tingkat kesegaran jasmani berada pada klasifikasi kurang. 10. Rata-rata nilai tingkat kesegaran jasmani siswa putra adalah 12,3 berada pada klasifikasi kurang.

2. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

- a. Bagi siswa untuk bisa meningkatkan kesegaran jasmaninya dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, mau melakukan aktivitas olahraga, aktivitas fisik dengan baik dan teratur, jangan malas untuk berolahraga karena dengan olahraga kita menjadi sehat dan bugar.
- b. Bagi orang tua siswa, supaya memperhatikan asupan gizi untuk anak tidak perlu makan makanan yang mahal yang penting memiliki gizi yang baik dan seimbang.

- c. Bagi guru penjasorkes, supaya memperhatikan dan bisa membawa anak-anak untuk melakukan aktivitas olahraga dengan memberikan materi yang menarik, dan selain itu guru harus memberikan pandangan terhadap anak bahwa akan pentingnya makan makanan yang bergizi dan seimbang.
- d. Bagi kepala sekolah, agar mendukung apa-apa kegiatan yang dilakukan oleh guru penjasorkes untuk meningkatkan kesegaran anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang : suka Bina Press.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Bumi Aksara
Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Arsil.(1999). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Gusril.(2009). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta :
Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudoso, S. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta : PT.
Gramedia Pustaka Utama
- UUD RI NO 20 Tahun 2003 *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Sinar
Grafika.