

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA-SISWI KELAS IV, V, VI SDN JATIRASA V KOTA BEKASI TAHUN 2013

Mia Kusumawati¹, Yusman Nugraha Sutryadi²

Universitas Islam “45” Bekasi

miasubarno@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana profil tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi kelas IV, V, VI SDN Jatirasa V Kota Bekasi tahun 2013.

Populasi sebanyak 378 orang siswa kelas IV, V, dan VI SDN Jatirasa V Kota Bekasi Tahun 2013. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sampel acak sederhana (*simple random sampling*), yang diambil 10% dari keseluruhan total populasi yang ada, sehingga jumlah sampel yang digunakan oleh penulis sebanyak 38 siswa. Instrument tes menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SDN Jatirasa V Kota Bekasi untuk tes lari *sprint* memiliki nilai rata-rata 3.00 yang berada pada norma cukup, rata-rata nilai tes *sit up* 3.26 yang berada pada norma cukup, rata-rata tes *vertical jump* 2.53 yang berada pada norma kurang, dan rata-rata tes lari jarak menengah 2.63 yang berada pada norma kurang. Sedangkan rata-rata keseluruhan tes berada pada nilai 11.42 yang berada pada norma sedang.

Kata Kunci: TKJI, Profil, SDN Jatirasa.

Lingkungan sekolah merupakan waktu anak untuk mempelajari banyak hal termasuk interaksi sosialnya, karena dia dapat bertemu orang-orang dengan berbagai sifat dan karakter serta yang paling penting dia dapat bertemu dengan teman-teman seusianya. Sekurang-kurangnya anak usia sekolah dasar hanya berada di lingkungan sekolah selama 5 jam dan sisanya berada di lingkungan rumahnya. Maka dengan waktu yang tidak terlalu lama itu, anak harus dapat mempelajari banyak hal baik tentang akademis maupun hal-hal non akademis termasuk interaksi sosialnya. Untuk itu diperlukan kondisi kebugaran jasmani awal siswa mulai dari berangkat menuju sekolah hingga pulang kembali ke rumah. Terlebih jika sekolah tersebut merupakan sekolah yang terbagi menjadi dua *shift* atau sekolah pagi dan siang karena keterbatasan ruang dan kuota yang melebihi batas.

¹ Mia Kusumawati; Dosen PJKR FKIP Universitas Islam “45” Bekasi

² Yusman Nugraha Sutryadi; Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Islam “45” Bekasi

Kebugaran jasmani menjadi mutlak karena setiap anak memiliki latar belakang kondisi fisik dan lingkungan yang berbeda-beda.

Kondisi fisik siswa memegang peranan yang sangat penting dalam pembelajaran pendidikan di sekolah. Program pendidikan sekolah harus terencana dengan baik dan sistematis serta ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh siswa sehingga meningkatkan kemampuan siswa untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Apabila seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, berarti orang tersebut mempunyai kesanggupan untuk melakukan suatu tugas atau pekerjaan yang baik pula. Menurut Wahjoedi (2000 : 58) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Untuk mendapat tingkat kebugaran jasmani yang baik dibutuhkan aktivitas fisik berupa latihan olahraga secara teratur. Melalui latihan olahraga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan aktivitas fisik seseorang. Dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya, baik untuk masa kini maupun depannya, menjaga harga diri dan memiliki interaksi sosial yang baik dengan lingkungan sekitarnya.

Menurut Wahjoedi (2000 : 59) Kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Adapun penjabaran kedua jenis kebugaran jasmani tersebut adalah sebagai berikut:

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Kebugaran jasmani ini meliputi berbagai hal seperti daya tahan jantung dan paru-paru (kardiovaskular), daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Komponen kebugaran jasmani tersebut sangat berkaitan erat dengan kondisi kesehatan seseorang, apabila salah satunya terganggu maka tingkat kesehatannya pun akan menurun.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Kebugaran jasmani ini berkaitan erat dengan kemampuan seseorang dalam melakukan setiap aktivitas

gerak yang meliputi kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak (*power*), kelincahan, keseimbangan, ketepatan dan koordinasi.

Diantara kedua jenis kebugaran jasmani tersebut, masing-masing memiliki peranan penting. Kebugaran jasmani yang berhubungan kesehatan menjadi modal dasar bagi setiap orang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan lancar. Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak berperan dalam pencapaian prestasi olahraga yang maksimal dimana setiap kondisi fisik akan menentukan prestasi tertinggi. Dan perlu disadari bahwa seiring dengan perkembangan zaman, sosial budaya dan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) membuat manusia lebih cenderung mengurangi aktivitas atau gerakan yang biasa dilakukan sehari-hari. Padahal aktivitas atau gerakan yang ringan dan sederhana itu perlu untuk dilakukan oleh tubuh setiap harinya. Sehingga tanpa disadari kondisi tersebut mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani menjadi semakin menurun.

Selain kurangnya jenis aktivitas yang baik, pengaruh kondisi lingkungan turut mempengaruhi pelaksanaan aktivitas sehari-hari yang dilakukan seseorang. Kondisi lingkungan daerah perkotaan misalnya, kurangnya sosialisasi antar warga di lingkungan sekitar berdampak pada ketidakpedulian akan tetangga. Lebih parah dari itu warga tetanggapun terkadang tidak saling mengenal satu sama lain. Salah satu dampak yang terbesar dari kondisi lingkungan seperti ini adalah kebugaran jasmani pada anak yang terabaikan. Jika seorang anak terbiasa terisolasi di lingkungan rumahnya sendiri dan tidak pernah berinteraksi dengan anak-anak lain di lingkungan sekitar, maka anak tersebut akan mengalami penyakit kekurangan gerak (*hipokinetik*). Ditambah dengan kedua orangtua yang tidak pernah berada di rumah dan lebih sering mengabaikan kondisi gerak anaknya. Menurut Sukintaka (2004: 46) anak pada mulanya bersifat a-sosial atau pra-sosial, kemudian pada perkembangannya sedikit demi sedikit disosialisasikan. Karena perkembangan itu merupakan proses sosialisasi maka sangat penting bagi anak-anak untuk selalu berinteraksi sosial dengan orang lain terutama dengan anak-anak seusianya.

Seperti halnya di SDN Jatirasa V Bekasi, dalam pengamatan penulis siswa di sekolah tersebut masih belum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Hal ini terlihat dari seringnya siswa SDN Jatirasa V Bekasi mudah kelelahan dalam mengikuti

kegiatan pembelajaran di kelas atau bahkan absen dikarenakan sakit. Dari grafik kehadiran siswa dapat terlihat bahwa tidak sedikit siswa yang absen dikarenakan sakit, baik siswa kelas I hingga siswa kelas VI. Jika siswa mudah kelelahan atau bahkan sering tidak masuk karena sakit, maka siswa akan tertinggal pelajaran yang berdampak pada kemampuan akademiknya.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa SDN Jatirasa V Bekasi ini dikarenakan kebanyakan siswa lebih senang bermain dengan permainan yang bersifat modern dibandingkan bermain dengan permainan tradisional. Dalam pandangan penulis sebagian besar permainan yang bersifat modern lebih cenderung hanya melatih motorik halus dibandingkan motorik kasar. Permainan seperti *play station*, *game online* internet, atau permainan lainnya yang berada dalam ponsel cerdas atau lebih dikenal dengan istilah *smartphone*. Juga permainan-permainan modern tersebut lebih bersifat individualis yang menyebabkan siswa kurang bersosialisasi dengan teman-teman seusianya. Sedangkan permainan tradisional yang sudah mulai ditinggalkan anak-anak pada jaman sekarang lebih menggunakan motorik kasar dalam memainkannya dan lebih mengutamakan kemampuan bersosialisasi dari tiap anak. Permainan tradisional seperti galasin, lompat karet, bermain kucing-kucingan dan lain sebagainya sudah sangat jarang dilakukan oleh anak-anak pada jaman sekarang.

Waktu luang yang biasa diisi dengan kegiatan bergerak di lapangan oleh anak-anak, lebih sering diisi dengan kegiatan yang bersifat modern dan diam di tempat. Ditambah lagi dengan menjamurnya tempat-tempat *game online*, dan *play station* yang sering diisi oleh anak-anak usia sekolah, menjadikan banyak anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang amat rendah. Sebagian besar orang tua pun seakan tidak terlalu peduli dengan aktivitas anak-anak pada jaman sekarang yang lebih menyukai kegiatan bermain di dalam ruangan seperti permainan modern tersebut. Perlunya menggairahkan kembali anak-anak usia sekolah untuk melakukan permainan yang bersifat gerak atau bahkan menggairahkan anak-anak untuk kembali berolahraga seperti dulu. Jika saja anak-anak pada usia sekolah sudah enggan untuk melakukan kegiatan olahraga, maka pembibitan dan pembinaan prestasi olahraga dapat mengalami kemunduran.

Kondisi lingkungan yang ada di sekitar SDN Jatirasa V Bekasi yang cukup padat wilayah pemukiman penduduknya menjadikan ruang gerak bermain anak-anak sangat terbatas. Lapangan yang dapat digunakan untuk bermain bebas hanya seukuran lapangan badminton yang berdimensi kurang lebih 13 x 6 meter. Dengan ukuran lapangan sebesar itu dibandingkan dengan jumlah anak-anak yang bermain setiap harinya sangat tidak sebanding. Hal itulah yang menjadu salah satu penyebab banyak anak beralih dari bermain di lapangan menjadi bermain di ruangan *game online* dan sejenisnya. Pada saat bermain di lapangan anak-anak tidak mau bergantian dan menunggu giliran bermain, kebanyakan dari mereka hanya ingin bermain dari awal permainan hingga waktu habis.

Hasil pengamatan yang dilakukan penulis mulai dari lingkungan sekolah hingga lingkungan di sekitar sekolah, kebanyakan anak-anak yang bersekolah di SDN Jatirasa V Bekasi kurang memiliki aktivitas gerak yang kontinyu setiap harinya dikarenakan beberapa faktor seperti merebaknya permainan modern yang mengakibatkan anak-anak lebih senang menghabiskan waktunya di ruangan *game online*, kurangnya perhatian dari orang tua tentang aktivitas yang dilakukan anak-anaknya sehari-hari, dan kurangnya ruang gerak bebas di lingkungan sekitar sekolah yang sangat diperlukan anak-anak dalam melakukan permainan sehari-hari. Untuk itulah penulis merasa perlu mengkaji lebih mendalam mengenai profil tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SDN Jatirasa V Bekasi, agar dapat diketahui sejauh mana faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa-siswa di SDN Jatirasa V Bekasi.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah menganalisis lebih jauh mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi kelas IV, V, VI SDN Jatirasa V Kota Bekasi Tahun 2013.

METODE

Metode penelitian sangat dibutuhkan dalam penelitian, Nazir (1988: 53) mengatakan metode penelitian dapat memandu si peneliti tentang urutan dan bagaimana penelitian dilakukan. Dalam penelitian ini penulis akan mencoba memberikan gambaran tentang profil tingkat kebugaran jasmani siswa. Untuk dapat menyimpulkan hasil penelitian, maka diperlukan suatu metode penelitian yang sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.

Penelitian yang penulis lakukan adalah menjelaskan sebuah profil tingkat kebugaran jasmani siswa, jadi metode yang digunakan penulis adalah metode penelitian kancha atau lapangan. Menurut Arikunto (1998:11) penelitian pendidikan mempunyai kancha bukan saja di sekolah tetapi dapat di keluarga, di masyarakat, di pabrik, di rumah sakit, asal semuanya mengarah tercapainya tujuan pendidikan. Penelitian yang dilakukan oleh penulis dilakukan di lingkungan masyarakat, yang menjadi subjeknya adalah sebuah sekolah dasar yang memiliki sejumlah siswa dan siswi.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif, mengenai metode deskriptif, Nazir (1988:63) menjelaskan “Metode deskriptif adalah suatu metode dalam penelitian status kelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa masa sekarang”. Berbeda dengan penelitian eksperimen, dalam penelitian deskriptif ini tidak diperlukan adanya pengontrolan terhadap perlakuan, tetapi hanya menggambarkan adanya tentang suatu variabel. Jadi metode yang diterapkan dalam menyelenggarakan penelitian ini adalah metode deskriptif, guna memberikan gambaran dari data-data yang akan diperoleh dari hasil penelitian. Yang dimaksud dengan metode deskriptif menurut Sudjana (2001 : 60) penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang. Metode ini digunakan penulis didasarkan pada permasalahan yang diajukan untuk diteliti, dimana dalam penelitian ini diharapkan dapat mendeskripsikan profil dari tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SDN Jatirasa V Kota Bekasi tahun 2013.

Tiap peneliti memerlukan sejumlah objek yang harus diteliti. Objek penelitian dinamakan populasi. Populasi adalah sekelompok subjek yang akan diteliti, seperti dijelaskan oleh Arikunto (1998:108) populasi adalah kelompok individu yang dapat dipilih untuk pengumpulan data atau informasi guna menjawab permasalahan yang ada untuk menguji kebenaran dari hipotesis yang telah ditetapkan. Dari pendapat tersebut penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa populasi adalah sekelompok individu yang telah dipilih sesuai dengan kualitas dan ciri-ciri tertentu untuk pengumpulan data atau informasi guna menjawab hipotesis yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan populasi Siswa-siswi kelas IV, V, dan VI SDN Jatirasa V Kota Bekasi,

Adapun jumlah populasi yang ada sebanyak 378 orang. Selanjutnya, Arikunto (1998:117) mengemukakan bahwa sampel adalah merupakan bagian dari populasi dalam penelitian. Dasar pemikiran dari pengambilan sampel adalah bahwa dengan menyeleksi bagian dari elemen-elemen populasi, sehingga kesimpulan tentang keseluruhan populasi dapat diperoleh, dan untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini penulis mengambil persyaratan jumlah sampel penelitian menurut Arikunto (1998:107) yang mengatakan “Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semuanya sehingga penelitian merupakan sampel populasi total, selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih”.

Maka penulis menetapkan jumlah sampel pada penelitian ini sebesar 10% dari jumlah populasi yang ada, yakni sejumlah 38 orang. Adapun cara penulis menentukan sampel-sampel tersebut adalah dengan mengundi nama-nama siswa yang ada di kelas IV, V, dan VI. Penulis membuat nomor undian berdasarkan jumlah siswa maksimal dari tiap kelas-kelas tersebut, kemudian penulis mengundi sampel berdasarkan nomor absensi siswa dari masing-masing kelas. Dari sembilan kelas yang ada (3 kelas IV, 3 kelas V, dan 3 kelas VI), penulis mengambil masing-masing 4-5 orang yang nantinya terkumpul sejumlah 38 orang.

Untuk mendapatkan data yang akurat maka diperlukan alat ukur sebagai pengumpul data dalam penelitian. Arikunto (1998:138) mengemukakan instrumen penelitian adalah suatu alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan lebih mudah. Ada dua jenis instrumen yang digunakan penulis dalam penelitian ini, yang pertama adalah tes kebugaran jasmani dan wawancara kepada siswa.

Nurhasan (2007: 45) mengungkapkan macam-macam tes kebugaran jasmani Indonesia untuk SD merupakan rangkaian tes yang dapat digunakan untuk memantau tingkat kebugaran jasmani siswa melalui 5 jenis tes yang berbeda. Bentuk tes ini antara lain (1) lari cepat 40 m, (2) baring duduk (*sit up*) 30 detik, (3) loncat tegak, (4) lari 600 m.

Tes lari cepat 40 meter. Menurut Nurhasan (2007: 45) tujuan tes untuk mengukur kecepatan jarak tempuh berdasarkan jenis kelamin. Peralatan yang dibutuhkan lintasan lari 40 m, peluit dan *stop watch*. Pelaksanaan; testi harus berlari secepat mungkin dengan jarak

40 m, tester mencatat waktu dalam satuan detik hingga satu angka di belakang koma.

Berikut kriteria penilaiannya:

Tabel 1.
Kriteria penilaian tes lari cepat 40 meter
(Sumber : Nurhasan, 2007 : 106)

Usia 10 – 12 Tahun		Skor	Kategori
PUTERA	PUTERI		
Sd-6.3"	Sd-6.7"	5	Sangat baik
6.4"-6.9"	6.8"-7.5"	4	Baik
7.0"-7.7"	7.6"-8.3"	3	Cukup
7.8"-8.8"	8.4"-9.6"	2	Kurang
8.9"-dst.	9.7"-dst.	1	Kurang sekali

Tes baring duduk (*sit up*) 30 detik. Menurut Nurhasan (2007: 46) tujuan tes untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Peralatan yang dibutuhkan alas berupa matras, peluit, dan *stop watch*. Adapun pelaksanaan tes: (1) Posisi awal testi dalam keadaan berbaring terlentang dengan kedua lutut ditekuk dan kedua tangan memegang bagian belakang kepala sementara kawannya membantu memegang pergelangan kakinya, dan (2) ketika tester memberi aba-aba mulai maka testi bangun dari posisi berbaring ke posisi duduk dan terus mengulangnya berulang kali selama 30 detik dan kawannya menghitung jumlah pengulangan gerakan testi. Berikut kriteria penilaiannya:

Tabel 2.
Kriteria penilaian Tes baring duduk (*sit up*) 30 detik
(Sumber : Nurhasan, 2007 : 112)

Usia 10 – 12 Tahun		Skor	Kategori
PUTERA	PUTERI		
23 ke atas	20 ke atas	5	Sangat baik
18-22	14-19	4	Baik
12-17	7-13	3	Cukup
4-11	2- 6	2	Kurang
0- 3	0-1	1	Kurang sekali

Tes loncat tegak. Menurut Nurhasan (2007: 47) tujuan tes untuk mengukur tenaga eksplosif dari tungkai. Peralatan yang dibutuhkan terdiri atas lantai dengan permukaan yang rata, papan skala pada dinding dari angka 0-200 cm. Adapun pelaksanaannya: (1) testi berada pada posisi awal berdiri tegak dengan salah satu lengan lurus ke atas dan telapak tangan menyentuh papan skala, angka yang disentuh pada posisi ini disebut angka raihan, (2) kemudian testi memberi kapur pada tangan yang digunakan untuk menyentuh papan skala, lalu testi melakukan awalan dengan setengah berjongkok kemudian melompat dan menyentuh tangannya ke papan skala, (3) angka yang tersentuh merupakan angka jangkauan, dan (4) lompatan dilakukan sebanyak 3 kali dan dipilih angka tertinggi, angka perolehan testi merupakan angka jangkauan dikurangi raihan.

Tabel 3.
Kriteria penilaian Tes loncat tegak
(Sumber : Nurhasan, 2007: 114)

Usia 10 – 12 Tahun		Skor	Kategori
PUTERA	PUTERI		
46 ke atas	42 ke atas	5	Sangat baik
38-45	34-41	4	Baik
31-37	28-33	3	Cukup
24-30	21-27	2	Kurang
0-23	0-20	1	Kurang sekali

Tes Lari 600 meter. Menurut Nurhasan (2007: 47) tujuan tes untuk mengukur kekuatan daya tahan jantung dan paru-paru. Peralatan yang dibutuhkan lintasan lari 600 meter, peluit dan *stop watch*. Pelaksanaannya testi harus berlari dengan jarak 600 meter, dan tester mencatat waktu tempuh testi.

Tabel 4.
Kriteria penilaian Tes loncat tegak
(Sumber : Nurhasan, 2007: 117)

Usia 10 – 12 Tahun		Skor	Kategori
PUTERA	PUTERI		
Sd-2'.09"	Sd-2'.32"	5	Sangat baik
2'.10"-3'30"	2'.33"-2'.54"	4	Baik

2'.31"-2'.45"	2'.55"-3'.28"	3	Cukup
2'.46"-3'.44"	3'.29"-4'.22"	2	Kurang
3'.45" ke atas	4'.23" ke atas	1	Kurang sekali

Selanjutnya, untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani, maka hasil dari kelima butir tes tersebut dijumlahkan kemudian dibandingkan dengan norma tes kebugaran jasmani Indonesia berikut ini:

Tabel 5.
Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Sekolah Dasar
(Sumber : Nurhasan, 2007 : 118)

No.	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	5-9	Kurang sekali (KS)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lari Cepat 40 Meter

Hasil penilaian tes pengukuran lari cepat 40 meter terhadap 38 orang siswa SDN Jatirasa V Kota Bekasi adalah sebagai berikut:

Tabel 6.
Hasil tes pengukuran Lari Cepat 40 Meter

Klasifikasi	Jumlah	Prosentase
Sangat baik	0	0%
Baik	8	21%
Sedang	22	58%
Kurang	8	21%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	38	100%

Pada tabel 1 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa kemampuan lari cepat 40 meter pada siswa SDN Jatirasa V Kota Bekasi, terdapat sebanyak 0 siswa (0%), termasuk dalam klasifikasi sangat baik, 8 siswa (21%) pada klasifikasi baik, sedangkan klasifikasi sedang terdapat 22 orang siswa (58%), dan klasifikasi kurang terdapat 8 orang siswa (21%), dan tidak ada siswa yang berada pada klasifikasi kurang sekali (0%).

Sit - up

Hasil penilaian tes pengukuran *sit-up* terhadap 38 orang siswa SDN Jatirasa V Kota Bekasi adalah sebagai berikut:

Tabel 7.
Hasil tes pengukuran *Sit-Up*

Klasifikasi	Jumlah	Prosentase
Sangat baik	0	0%
Baik	16	42%
Sedang	16	42%
Kurang	6	16%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	38	100%

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa kemampuan *sit-up* pada siswa SDN Jatirasa V Kota Bekasi, terdapat sebanyak 0 siswa (0%) termasuk dalam klasifikasi sangat baik, 16 siswa (42%) pada klasifikasi baik, sedangkan 16 orang siswa (42%) klasifikasi sedang, dan terdapat 6 orang siswa (16%) yang berada pada klasifikasi kurang dan tidak ada siswa yang masuk pada klasifikasi kurang sekali (0%).

Loncat Tegak

Hasil penilaian tes pengukuran loncat tegak terhadap 38 orang siswa SDN Jatirasa V Kota Bekasi adalah sebagai berikut:

Tabel 8
Hasil tes pengukuran Loncat Tegak

Klasifikasi	Jumlah	Prosentase
Sangat baik	0	0%

Baik	0	0%
Sedang	22	58%
Kurang	14	37%
Kurang Sekali	2	5%
Jumlah	38	100%

Pada tabel 3 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa kemampuan loncat tegak pada siswa SDN Jatirasa V Kota Bekasi, terdapat sebanyak 0 siswa (0%), termasuk dalam klasifikasi sangat baik, 0 siswa (0%) pada klasifikasi baik, sedangkan klasifikasi sedang terdapat 22 orang siswa (58%), dan terdapat 14 orang siswa (37%) yang berada pada klasifikasi kurang dan 2 orang siswa (5%) yang masuk pada klasifikasi kurang sekali.

Lari 600 Meter

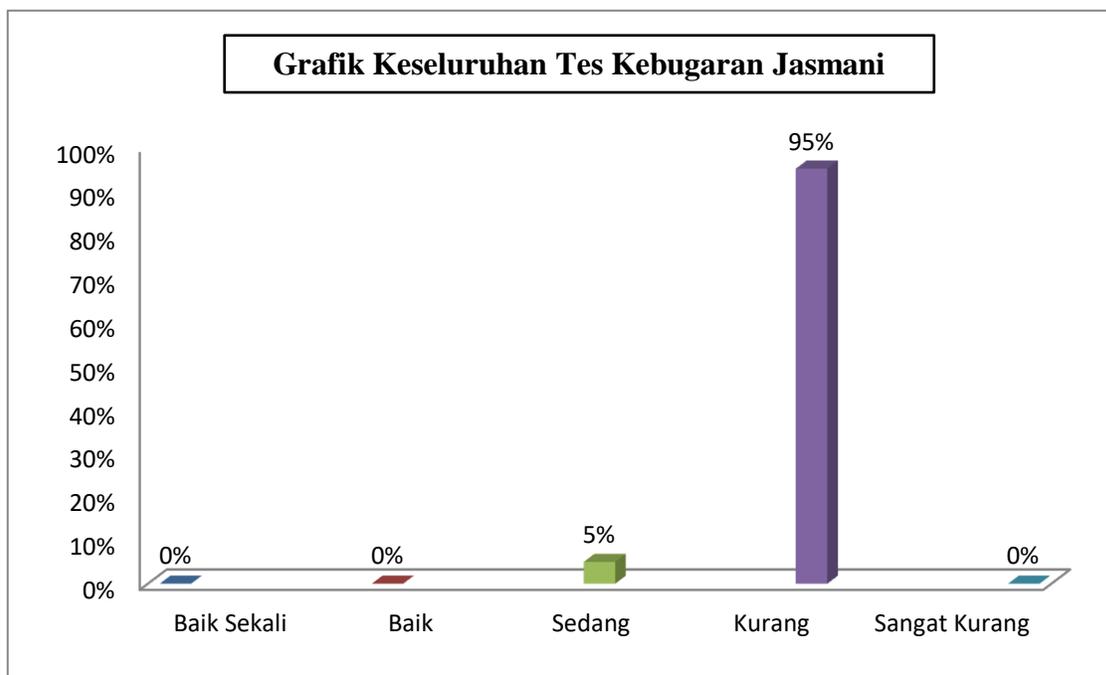
Hasil penilaian tes pengukuran lari 600 meter terhadap 38 orang siswa SDN Jatirasa V Kota Bekasi adalah sebagai berikut:

Tabel 9.
Hasil tes pengukuran Lari 600 Meter

Klasifikasi	Jumlah	Prosentase
Sangat baik	0	0%
Baik	2	5%
Sedang	20	53%
Kurang	16	42%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	38	100%

Pada tabel 4 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa kemampuan lari 600 meter pada siswa SDN Jatirasa V Kota Bekasi, terdapat sebanyak 0 siswa (0%), termasuk dalam klasifikasi sangat baik, 2 siswa (5%) pada klasifikasi baik, sedangkan klasifikasi sedang terdapat 20 orang siswa (53%), dan terdapat 16 orang siswa (42%) yang berada pada klasifikasi kurang 0 orang siswa (0%) yang masuk pada klasifikasi kurang sekali.

Berdasarkan analisis deskriptif hasil tes pengukuran kebugaran siswa SDN Jatirasa V Kota Bekasi hasilnya dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 1.
Grafik Keseluruhan Kebugaran Jasmani SDN Jatirasa V

Berdasarkan grafik diatas maka dapat diketahui bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa SDN Jatirasa V Kota Bekasi, secara keseluruhan terdapat 0% siswa yang memperoleh predikat sangat baik, 2% siswa memperoleh predikat baik, 37% siswa memperoleh predikat sedang, 61% siswa memperoleh predikat kurang, dan 0% siswa memperoleh predikat kurang sekali. Dari hasil diatas terlihat bahwa tidak terdapat siswa yang secara keseluruhan memiliki kebugaran jasmani memiliki predikat baik sekali dan kurang sekali. Sedangkan jika dilihat dari tingkat persentase setiap komponen hasilnya sebagai berikut:

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SDN Jatirasa V Kota Bekasi, antara lain sebagai berikut: (1) hasil rata-rata nilai tes lari 40 meter 3,00, jika dibandingkan ke dalam norma skala tes kebugaran jasmani nilai tersebut berada pada tingkatan cukup, (2) hasil rata-rata nilai tes *sit up* 3,26, jika

dibandingkan ke dalam norma skala tes kebugaran jasmani nilai tersebut berada pada tingkatan cukup, (3) hasil rata-rata nilai tes loncat tegak 2,53, jika dibandingkan ke dalam norma skala tes kebugaran jasmani nilai tersebut berada pada tingkatan kurang, (4) hasil rata-rata nilai tes lari 600 meter 2,63, jika dibandingkan ke dalam norma skala tes kebugaran jasmani nilai tersebut berada pada tingkatan kurang, dan (5) hasil rata-rata nilai tes kebugaran jasmani 11.42, jika dibandingkan ke dalam norma skala tes kebugaran jasmani nilai tersebut berada pada tingkatan kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma.
- Nazir, Mohammad. 1988. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nurhasan. 1999. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP.
- Sudjana. 2001. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- 2002. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Surakhmad. Winarno. 1990. *Pengantar Penelitian, Dasar Metode dan Teknik*. Bandung: Tarsito.
- Syarifuddin, Aip. 1989. *Dasar-dasar Di Dalam Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: FPOK IKIP.
- Wahjoedi. 2000. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo.