Indonesian Journal of Sport and Physical Education, 1 (3) 2020, 79-84

ISSN 2714-6693 (online)

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Dataran Sedang

Muhammad Luthfi Sani , Imam Hariadi*

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia
*Penulis koresponden imamhariadi.fik@um.ac.id

Artikel diterima: 14 Februari 2020; direvisi 2020: 21 Maret; disetujui: 12 April 2020

Abstract: The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students of SD Negeri Wajak 2 and 6. The method used in this study was descriptive quantitative and the population used was 134 students consisting of grades 2 to 6 with ages 6 to 12 years. This sampling technique uses total sampling or all subjects are used as samples by using a 20-meter sprint test instrument, shuttle run, flaminggo balance test, tapping test plate, and sit and reach. Data analysis using quantitative descriptive, from the results of data analysis that has been carried out and the discussion made, the level of physical fitness of elementary students in the plain area is entering the category of "less" as much as 38.10%, then the category of "less" 9.52%, the "moderate" category was 34.92%, the "good" category was 15.87% and the category "very good" 1.59%.

Keywords: Survey, Physical Fitness, Plain Area

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengtahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Wajak 2 dan 6. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dan populasi yang di gunakan berjumlah 134 siswa yang terdiri dari kelas 2 sampai kelas 6 dengan usia 6 sampai 12 tahun. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan total sampling atau seluruh subjek digunakan sebagai sampel dengan menggunakan istrument tes sprint 20meter, shuttle run, flaminggo balance test, plat tapping test, dan sit and reach. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif, dari hasil analisis data yang sudah dilakukan dan pembahasan yang dibuat maka tingkat kebugaran jasmani siswa SD di daerah dataran sedang memasuki kategori “kurang” sebanyak 38,10%, lalu kategori “kurang sekali” sebanyak 9,52%, kategori “sedang” sebanyak 34,92%, kategori “baik” sebanyak 15,87% dan kategori “baik sekali”1,59%.

Kata kunci: Survei, Kebugaran Jasmani, Dataran Sedang

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan program pelajaran yang sangat penting dalam membentuk kebugaran para siswa. Pendidikan olahraga dan kesehatan diharapkan bisa mengarahkan siswa untuk banyak melakukan aktivitas olahraga agar terbentuk generasi yang kuat dan sehat. Olahraga itu termasuk aktivitas yang sangat menyenangkan sehingga cara belajarnya dapat mengarahkan para siswa dalam melakukan aktivitas jasmani di sekolah. Selain itu siswa bisa juga belajar cara untuk melakukan gaya hidup yang sehat dalam kegiatan sehari-hari

(Guru, 2007:5). Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang bisa juga dilakukan dengan cara permainan. Memang memiliki tujuan yang berbeda, akan tetapi dalam beberapa bagian tertentu memiliki satu keterkaitan yang sama. Adapun pendidikan jasmani dan kesehatan memiliki tujuan yaitu meningkatkan kesenangan, dan kekayaan gerak, meningkatkan kesehatan jasmani, rohani dan sosial, mengisi waktu luang. Di antara lain pendidikan jasmani memiliki tujuan untuk terus bergerak (Syarifudin, dkk. 2003:2.3).

Pada dasarnya tingkat kebugaran jasmani siswa berbeda-beda dari satu daerah dengan daerah lain dilihat dari segi geografis setiap wilayah. Kondisi geografis tersebut meliputi iklim, topografi, jenis dan kualitas tanah serta kondisi perairan. topografi erat kaitannya dengan tinggi rendahnya bentuk permukaan bumi. Suwito (2011) menjelaskan bahwa relief permukaan bumi dapat dibedakan atas dataran rendah, dataran tinggi dan pegunungan. Definisi kebugaran jasmani adalah kegiatan yang dilakukan secara berulang-ualng tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sedangkan kamus besar ilmu pengetahuan mendefinisikan bahwa kebugaran jasmani adalah daya tahan tubuh terhadap segala jenis penyakit yang menyerang terhadap tubuh, kemampuan unutk tubuh kembali normal, setelah mengalami kelelahan fisik (Dagun, 2006:492). Dalam usaha mempertahankan kebugaran jasmani harus ada komponen komponen yang dijaga agar tidak mudah merasa kelelahan dalam melakukan aktifitas sehari hari. 10 komponen kondisi fisik tersebut merupakan, 1). Daya tahan Kardiovaskuler, 2). Kekuatan otot, 3). Daya tahan otot, 4). Kelentukan, 5). Kecepatan, 6). Keseimbangan, 7). Komposisi tubuh 8.) kecepantan reaksi, 9). Koordinasi, 10). Kelincahan. Dengan menjaga seluruh komponen dari kebugaran jasmani maka seseorang bisa mempertahankan fungsi dari kebugaran jasmani tersebut. Menurut Muhajir (2006:2), kesegaran jasmani memiliki manfaat sebagai berikut: a) memperkuat sendi-sendi dan ligamen, b) meningkatkan kemampuan daya tahan jantung dan paru, c) memperkuat otot rangka, d) menurunkan tekanan darah, e) mengurangi lemak tubuh, f) mengurangi kadar gula, g) mengurangi terkena penyakit jantung koroner.

Manfaat utama dari kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kemajuan dalam belajar menjaga dan memelihara kesegaran jasmani (Kosasih, 1985:10). Hidayat (2014) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan penentu ukuran fisik seseorang dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Artinya dalam usaha peningkatan fisik maka seluruh komponen tersebut perlu dikembangkan. Untuk meningkaktkan kebugaran jasmani seseorang dapat dilihat dari indikator-indikator yang terjadi. Maka dari itu pendidikan kebugaran jasmani dari SD harus sudah di ajarkan agar anak-anak usia dini dapat tumbuh dan berkembang secara sehat. Menurut Luthan (2002:9), bimbingan kebugaran dan kesehatan jasmani di SD sangat diperlukan, beberapa manfaat kebugaran jasmani siswa SD, yaitu: a) meningkatkan kemampuan belajar siswa, b) meningkatkan kekebalan tubuh dari berbagai macam penyakit, c) menurunkan angka tidak masuk sekolah.

Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik setiap individu dapat meningkatkan dan mengembangkan produktifitas dalam belajar sehingga dapat meningkatkan prestasi disekolah, tempat kerja maupun aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani memiliki manfaat bagi individu masing-masing dalam menyelesaikan tugas dengan optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan intstrumen tes berupa *eurofit test of physical fitness* dengan lima macam tes, yaitu: lari 20 meter, *shuttle run*, *sit and reach*, *plate tapping test*, dan *flamingo balance test*.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD di dataran sedang Kabupaten Malang yang berusia 7-12 tahun. Sampel yang digunakan adalah siswa yang bersekolah di SD Negeri Wajak 2 dan 6 yang berjumlah 134 orang, yang masing-masing terbagi dari 25 siswa kelas 2, 31 siswa kelas 3, 25 siswa kelas 4, 27 siswa kelas 5 dan 26 siswa kelas 6.Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *sampling cluster*.

HASIL

Hasil dari penelitian ini terdiri dari berbagai macam test dan satuan hitungan dalam tes kecepatan memiliki satuan waktu yang semakin kecil angka maka semakin baik, begitu juga dengan kelincahan memiliki satuan yang sama dengan kecepatan. Tes kelentukan memiliki satuan centi meter yang semakin jauh jarak jangkauan maka semakin baik nilainya. Tes koordinasi memiliki satuan hitung waktu semakin cepat melakukan taping semakin baik nilainya. Tes keseimbangan menggunakan satuan hitung waktu semakin lama mempertahankan posisi nilainya semakin baik. Peneliti melakukan penghitungan data dengan menggunakan *micosoft excel.* Peneliti akan menjabarkan hasil tes yang sudah dilakukan pada materi ini.

Tabel 1 Deskripsi Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Dataran Sedang Kabupaten Malang

No	Komponen Kondisi Fisik	Jenis Statistik									
		N		*Mean*		SD		Min		Max	
		PA	PI	PA	PI	PA	PI	PA	PI	PA	PI
1	Keseluruhan	63	71	14,52	14,00	3,79	2,85	8.00	6,00	22,00	22,00
2	Kecepatan	63	71	4,42	5,02	0,73	1,04	6,70	11,60	3,09	3,86
3	Kelincahan	63	71	23,65	25,55	4,82	4,96	35,83	37,54	14,90	15,89
4	Kelentukan	63	71	7,82	9,14	3,22	3,81	0,00	0,00	15,80	17,60
5	Koordinasi	63	71	12,19	12,57	3,93	4,16	25,95	26,77	5,50	5,10
6	Keseimbangan	63	71	35,02	42,32	18,50	12,77	8,00	8,00	53,00	53,00

Berdasar kan dari tabel 1 hasil tes kebugaran jasmani yang sudah digambar pada tabel nilai rata-rata siswa SD dataran sedang kabupaten malang “putra” 14,52% dan “putri” 14%. Yang memiliki standart deviasi “putra” 3,79 dan “putri” 2,85 yang memasuki kategori “kurang”.

Tabel 2 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Dataran Sedang Kabupaten Malang

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	1	1,59
Baik	10	15,87
Sedang	22	34,92
Kurang	24	38,10
Kurang Sekali	6	9,52
Total	63	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat dari 63 siswa putra terdapat 1 siswa (1,59%) memperoleh skor dengan kategori baik sekali, 10 siswa (15,87%) memperoleh skor dengan kategori baik, 22 siswa (34,92%) memperoleh skor dengan kategori sedang, 24 siswa (38,10%) memperoleh skor dengan kategori kurang, 6 siswa (9,52%) memperoleh skor dengan kategori kurang sekali.

Tabel 3 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Dasar Dataran Sedang Kabupaten Malang

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	1	1,41
Baik	4	5,63
Sedang	34	47,89
Kurang	28	39,44
Kurang Sekali	4	5,62
Total	71	100

Rata-rata	13,70

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat dari 71 siswa putri terdapat 1 siswa (1,41%) memperoleh skor dengan kategori baik sekali, 4 siswa (5,63%) memperoleh skor dengan kategori baik, 34 siswa (47,89%) memperoleh skor dengan kategori sedang, 28 siswa (39,44%) memperoleh skor dengan kategori kurang, 4 siswa (5,62%) memperoleh skor dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah. kebugaran jasmani dapat diukur dengan melaksanakan berbagai macam tes kebugaran jasmani yang telah dibakukan dan sesuai dengan tingkat usia peserta didik. Menurut Dwiyogo dan Sulistyorini (2004:10), "kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan waktu luang". Kebugaran jasmani menurut Widiastuti (2015:13), "aspek fisik dari kebugaran menyeluruh, yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan kehidupan produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas fisik yang lain". Tingkat kebugaran siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Masih ditemukan 42,27% siswa sekolah dasar dengan tingkat kebugaran jasmani rendah (Sulistiono, 2014:223). Banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, di antaranya adalah faktor lingkungan tempat tinggal, yaitu berkaitan dengan kondisi geografis dan topografi wilayah. Topografi merupakan bagian yang dominan terlihat perbedaannya antara daerah yang satu dengan daerah yang lainnya sebagai contoh daerah dataran tinggi dan dataran rendah, oleh sebab itu kebugaran jasmani seorang anak yang tinggal di pesisir pantai berbeda dengan anak yang tinggal di pegunungan. Anak yang berada di daerah dataran tinggi harus menempuh perjalanan menanjak dan menurun saat berangkat atau pulang sekolah. Secara tidak langsung ini akan mempengaruhi fungsi alat-alat tubuhnya terutama kebugaran fisik (Suwito, 2010:65). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yogantoro (2016:3), bahwa daerah yang memiliki iklim yang cenderung dingin dan tidak banyak bangunan atau gedung-gedung tinggi ini memperluas tugas gerak dan secara tidak sadar dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya. Pada daerah pegunungan daya tampung oksigen lebih besar pada paru-paru manusia. Ini dikarenakan aktivitas yang berat dan berada pada daerah ketinggian yang dingin dan lembab.

Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. objek yang menjadi sasaran dalam penelitian ini adalah siswa-siswi sekolah dasar dari kelas II sampai kelas VI, sedangkan untuk variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Tes kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik untuk melatih kebugaran yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang khusus untuk satu tujuan tertentu. Selain itu juga diperluas untuk membentuk prestasi, membentuk tubuh yang atletis dan memelihara kesehatan. Dari beberapa variasi *tes eurofit* yang digunakan untuk anak usia dini diantaranya adalah lari (*sprint*) 20 meter untuk mengukur kecepatan lari, *shuttle run* untuk mengukur kelincahan, *sit and reach* untuk mengukur kelentukan, *plate tapping test* untuk mengukur koordinasi mata-tangan, dan *flamingo balance test* untuk mengukur keseimbangan. Hal ini sependapat dengan yang dikemukakan oleh Sajoto (1995:58-59), bahwa ada sepuluh komponen yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Selain dari sepuluh komponen tersebut masih terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik yaitu faktor latihan, prinsip-prinsip beban lebih, faktor istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan dan juga faktor makanan dan gizi. Dari pengertian di atas tes kebugaran yang akan digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa sekolah dasar yaitu *eurofit test* dengan sistematika sendiri, serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai

seperti kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), dan keseimbangan (*balance*)..

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di dataran sedang Kabupaten Malang dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: 1). Tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi sekolah dasar di dataran sedang Kabupaten Malang termasuk dalam kategori ‘’kurang’’, 2). Hasil tes kecepatan lari siswa-siswi sekolah dasar di dataran sedang Kabupaten Malang termasuk dalam kategori “cukup”, 3). Hasil tes kelincahan siswa-siswi sekolah dasar di dataran sedang Kabupaten Malang termasuk dalam kategori “buruk sekali”, 4). Hasil tes kelentukan siswa-siswi sekolah dasar di dataran sedang Kabupaten Malang termasuk dalam kategori “kurang”Hasil tes koordinasi siswa-siswi sekolah , 5). dasar di dataran sedang Kabupaten Malang termasuk dalam kategori “cukup”, 6). Hasil tes keseimbangan siswa-siswi sekolah dasar di dataran sedang Kabupaten Malang termasuk dalam kategori “baik sekali”.

DAFTAR RUJUKAN

Hidayat, Syarif, 2014. *Pelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi,* Yogyakarta: Graha Ilmu.

Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta. Erlangga.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

Sukadiyanto. 2002. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY

Sulistiono, Agus Amin. 2014. Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, (Online), 2 (20):223-233, (http://jurnaldikbud.kemdikbud.go.id/index.php/jpnk/article/view/140/130), diakses 22 Mei 2019.

Tim Universitas Negeri Malang. 2017. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah: Skripsi. Tesis, Disertasi, Artikel, Makalah, Tugas Akhir, Laporan Penelitian (Edisi Keenam)*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Sani, Amri. 2013. *Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 6-9 Tahun Di SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung. Skripsi Tidak Dipublikasikan*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Yogantoro, Siwi. 2016. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Di Sekolah Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi dan Daerah Pesisir. 658—660. (online), (http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikanjasmani/issue/archive), diakses 25 oktober 2018.

Kementerian Pendidikan Nasional. 2010. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Kurvad AV, Swaminathan S, Bhat S. (2004). IAP National Task Force For Childhood Prevention Of Adult Disease: The Effect Of Childhooh Physical Activity On Prevention Of Adult Disease. Indian Pediatrics; 41: 37-62.

Ibrahim Rusli, 2001. Landasan Psikologis Pendidikan Jasmai di Sekolah Dasar, Jakarta : Depdiknas.