

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Inpres Rabakodo Kecamatan Wohu Kabupaten Bima

Rabwan Satriawan^{a,*}

^a STKIP Taman Siswa Bima, PalibeloI, Bima 84171, Indonesia

*Alamat Surel: rabwansatriawan91@gmail.com

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya konsentrasi siswa kelas V SDN Inpres Rabakodo dalam mengikuti pembelajaran, perkembangan IPTEK menyebabkan sebagian siswa kurang beraktivitas, dan belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Inpres Rabakodo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Inpres Rabakodo. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Inpres Rabakodo yang berjumlah 27 siswa. Penelitian ini penelitian populasi dengan menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 2010 untuk anak umur 10-12. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif berdasarkan norma kesegaran jasmani dan Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2010. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Inpres Rabakodo, sebagai berikut : terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 81% atau sebanyak 22 siswa dalam klasifikasi sedang, 19% atau sebanyak 5 siswa dalam klasifikasi kurang dan 0% siswa dalam klasifikasi kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Inpres Rabakodo berkategori sedang.

Kata kunci:

Kesegaran Jasmani, Siswa Kelas V, SDN Inpres Rabakodo

© 2019 Dipublikasikan oleh Universitas Negeri Semarang

1. Pendahuluan

Perkembangan tingkat kesegaran jasmani sangat dipengaruhi oleh kemajuan Iptek. Kemajuan Iptek yang demikian pesat, sangat besar manfaatnya bagi kehidupan manusia. Segala aktivitas manusia menjadi lebih mudah, lebih ringan, lebih cepat dan menjadi lebih lancar sebagai dampak dari Iptek. Pada zaman dahulu anak sekolah masih banyak yang berjalan kaki atau bersepeda untuk menempuh perjalanan berangkat dan pulang sekolah. Sekarang ini anak sekolah kebanyakan sudah menggunakan angkutan umum atau menggunakan sepeda motor sendiri. Dengan kemajuan Iptek pola hidup manusia menjadi berubah. Manusia yang bisa aktif bergerak kini menjadi pasif. Fenomena ini tidak hanya terlihat pada kehidupan orang-orang kota besar, tetapi orang-orang desa pun sudah bergaya hidup seperti itu. Demikian juga kehidupan anak-anak sekolah dasar, pada umumnya anak umur antar 6–12 tahun yang secara fisiologis masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan sekarang sudah ikut-ikutan *trend* yang berkembang akhir-akhir ini. Anak umur 6-12 tahun lebih suka duduk-duduk bermain *video games* atau permainan elektronik lainnya daripada bermain sepakbola atau berkejar-kejaran dengan temannya. Dampak yang langsung dirasakan akibat pola hidup yang seperti ini adalah menurunnya kemampuan fisik siswa (Rusli Lutan, 2002).

Berdasarkan observasi dilapangan dari laporan dari guru-guru kelas, didapatkan bahwa konsentrasi anak di dalam mengikuti pelajaran cenderung menurun. Perhatian mereka terhadap pelajaran yang sedang diikuti sangatlah kurang. Siswa lebih sering berbicara sendiri dari pada memperhatikan guru dalam menyampaikan materi pelajarannya. Konsentrasi siswa juga mudah sekali terganggu, misalnya saja ketika

To cite this article:

Rabwan Satriawan, (2019). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Inpres Rabakodo Kecamatan Wohu Kabupaten Bima. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*

ada suara kendaraan yang melintas di depan sekolah, siswa lebih cenderung memperhatikan kendaraan yang lewat tersebut daripada berkonsentrasi pada pelajaran yang sedang diikutinya.

Peneliti juga mengamati kondisi kesehatan Siswa SDN Inpres Rabakodo terutama Kelas V, berdasarkan hasil observasi yang dilihat dari rekapitulasi absensi setiap bulan terlihat banyak siswa kehadiran yang kurang dikarenakan sakit. Demikian juga pada saat siswa mengikuti upacara bendera banyak juga diantara mereka yang tidak kuat mengikuti upacara sampai selesai. Dengan kondisi ini, siswa tidak bisa belajar dengan baik yang pada akhirnya tidak bisa meraih prestasi belajar yang optimal.

Menurut Depdiknas (2010) kebugaran jasmani berhubungan erat dengan kesehatan, ada pula yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: 1) kebugaran kardiovaskuler (*cardiovascular fitness*), 2) kekuatan otot (*strenght fitness*), 3) keseimbangan tubuh (*body weight fitness*), 4) kelentukan (*fleksibility*).

Dengan demikian kebugaran jasmani yang baik maka seseorang dapat meningkatkan keterampilannya dengan hasil atau prestasi yang lebih baik. Kebugaran jasmani berhubungan erat dengan VO_2 max. Karena VO_2 adalah tempo tercepat dimana seseorang dapat menggunakan oksigen selama berolahraga (Jonathan & Kathleen L. Kuntaraf, 2002), jadi seseorang yang mempunyai VO_2 max yang baik maka dalam penggunaan oksigen akan lebih maksimal sehingga daya tahan kardiorespirasi menjadi lebih baik pula dan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, tidak akan mudah lelah atau capek setelah melakukan aktivitas keseharian, walaupun terjadi kelelahan dengan sedikit istirahat dapat mengembalikan kondisi tubuh seperti sediakala.

Oleh karena itu, pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan juga mampu memberikan sumbangan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan siswa SDN Inpres Rabakodo. Keberhasilan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, faktor kurikulum, faktor guru, dan sarana prasarana yang menunjang.

Observasi yang dilakukan oleh peneliti, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik tentunya mempunyai kesiapan yang lebih tinggi dalam menerima setiap mata pelajaran yang diberikan oleh guru dibandingkan dengan siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya kurang baik. Djoko Pekik Irianto (2000) menjelaskan untuk mendapatkan kebugaran yang baik dan memadai diperlukan pemahaman pola hidup yang sehat bagi setiap lapisan masyarakat meliputi tiga faktor yaitu makan, istirahat, dan berolahraga. Sebagian siswa belum memahami pentingnya kebugaran jasmani karena siswa memiliki kebiasaan-kebiasaan yang kurang baik. Kegiatan jasmani diluar jam sekolah diharapkan dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Namun tidak semua siswa dapat mengikuti kegiatan tersebut, sebab siswa lebih senang memanfaatkan waktu luangnya dengan melakukan kegiatan-kegiatan diluar kegiatan jasmani misalnya bermain *game*, nonton televisi membaca dan sebagainya. Berdasarkan masalah di atas, maka peneliti bermaksud meneliti terkait seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN Inpres Rabakodo Kecamatan Woha Kabupaten Bima.

Penelitian ini didasari dari penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini yang dilakukan oleh; (1) Yuli Murdaningrum (2013) dalam judul “survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Blunyah I Pendowoharjo Sewon Bantul”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD Blunyah I Kelas Atas diantaranya siswa kelas IV terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 48,49% siswa dalam klasifikasi sedang, 33,33% siswa dalam klasifikasi kurang dan 18,18% siswa dalam klasifikasi kurang sekali. Sedangkan siswa kelas V terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 28,57% siswa dalam klasifikasi sedang, 60,72% siswa dalam klasifikasi kurang dan 10,71% siswa dalam klasifikasi kurang sekali. Dan siswa kelas VI terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 0% siswa dalam klasifikasi sedang, 29,03% siswa dalam klasifikasi kurang dan 3,23% siswa dalam klasifikasi kurang sekali, (2) Ganjar Kurniawan (2013) dalam judul “survei tingkat kebugaran jasmani siswa SD Maguwoharjo I Depok Sleman”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa klasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa SD Maguwoharjo terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 1,66% siswa dalam klasifikasi baik, 28,33% siswa dalam klasifikasi sedang, 61,66% siswa dalam klasifikasi kurang dan 8,35% siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

2. Pembahasan

2.1. Hasil Kesegaran Jasmani Siswa Putra

Hasil tes tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas V SDN Inpres Rabakodo umur 10-12 tahun terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 75% dalam klasifikasi sedang, 25% dalam klasifikasi kurang, dan 0% dalam klasifikasi kurang sekali. Ini terdiri dari 12 Siswa Putra Kelas V SDN Inpres Rabakodo.

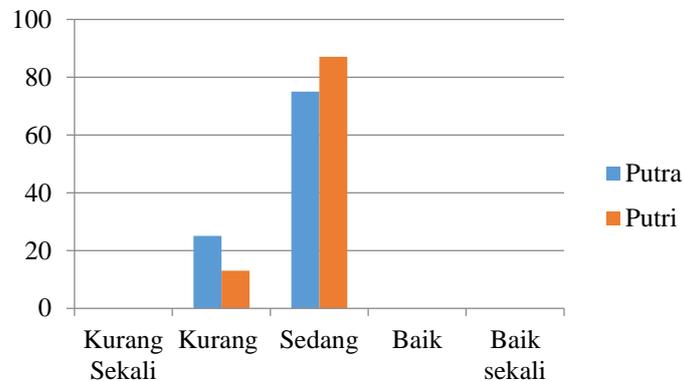
2.2. Hasil Kesegaran Jasmani Siswa Putri

Hasil tes tingkat kesegaran jasmani siswa putri, terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 87% dalam klasifikasi sedang, 13% dalam klasifikasi kurang, dan 0% dalam klasifikasi kurang sekali. Ini terdiri dari 15 siswa putri Kelas V SDN Inpres Rabakodo.

Menurut jenis kelamin, keadaan kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Inpres Rabakodo dapat disajikan dalam bentuk tabel dan gambar sebagai berikut :

Tabel 2.1. Rekapitulasi Keadaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Inpres Rabakodo

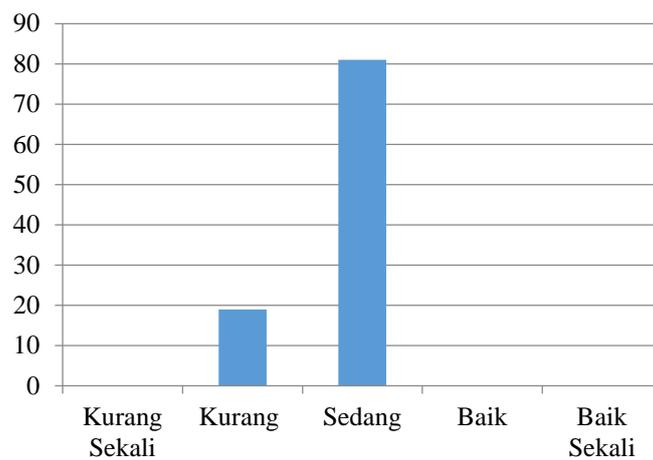
Kelas	Siswa	Klasifikasi					Jumlah
		Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali	
V	Putra	-	-	9	3	-	12
	%	-	-	75	25	-	100
	Putri	-	-	13	2	-	15
	%	-	-	87	13	-	100
	Jumlah	-	-	22	5	-	27
	Frekuensi %	-	-	81	19	-	100



Gambar 2.1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Inpres Rabakodo Menurut Jenis Kelamin

2.3. Hasil Kesegaran Jasmani Siswa Secara Keseluruhan

Terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 81% siswa dalam klasifikasi sedang, 19% dalam klasifikasi kurang, dan 0% dalam klasifikasi kurang sekali. Dari keterangan tersebut keadaan kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Inpres Rabakodo secara keseluruhan dapat disajikan dalam bentuk gambar sebagai berikut :



Gambar 2.2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan Siswa Kelas V SDN Inpres Rabakodo

Dari Hasil penelitian diatas ternyata tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Inpres Rabakodo sebagian besar dalam klasifikasi kesegaran jasmani sedang sebesar 81% atau sebanyak 22 siswa, yang lainnya dalam klasifikasi kesegaran jasmani kurang sebesar 19% atau sebanyak 5 siswa.

Dunia anak-anak begitu indah dan menakjubkan dengan berbagai aktivitas yang banyak mereka tidak mengenal lelah dan tidak mengenal waktu. Tapi untuk meningkatkan kesegaran jasmani mereka sangat malas. Hanya disekolah mereka melakukannya dalam pelajaran olahraga. Padahal waktu yang hanya satu kali pertemuan tiap minggu tentunya masih sangat kurang untuk meningkatkan kesegaran jasmani baik, dari frekuensi, intensitas, sara prasarana maupun waktunya.

Kesegaran jasmani dipengaruhi beberapa faktor antara lain masalah kesehatan, masalah gizi, faktor keturunan dan latihan fisik (Suhantoro, 2006). Jadi sangat wajar jika banyak siswa SDN Inpres Rabakodo yang memiliki kesegaran jasmani berkategori sedang, karena aktivitas fisiknya masih kurang. Oleh karena itu perlu diadakannya kegiatan ekstrakurikuler dan masuk klub-klub olahraga guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa sesuai dengan kemampuan, minat dan bakat dari masing-masing siswa sebagai penunjang latihan fisiknya siswa.

Kesegaran jasmani dapat dipengaruhi salah satunya gizi, makanan yang baik banyak mengandung karbohidrat, lemak protein, vitamin, mineral dan air. Dalam hal ini siswa kelas V kurang memahami arti pentingnya makanan terhadap kesegaran jasmani, karena dengan pola makan yang teratur dapat mempengaruhi kesegaran seseorang. Individu atau seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik tingkat kebugarannya. Gizi dapat didapatkan dan diperoleh dari makanan yang sehat berimbang dan cukup energi dan nutrisi, yang meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dari makanan, sumber energi dengan proporsi: karbohidrat 60 %, lemak 25 %, protein 15% (Djoko P., I., 2000).

Istirahat merupakan salah satu cara untuk memulihkan kondisi tubuh, membantu proses metabolisme tubuh. Karena tubuh manusia tersusun atas organ-organ jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja yang terbatas. Seseorang tidak mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti, dalam sehari semalam umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 sampai 8 jam. Istirahat yang cukup dan teratur dapat meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan kesegaran (Djoko Pekik Irianto, 2000). Namun untuk siswa SDN Inpres Rabakodo berbeda, mereka lebih banyak meluangkan waktunya untuk bermain disiang hari dan malam hari digunakan untuk menonton televisi hingga larut malam, sehingga pada waktu pelaksanaan tes kesegaran jasmani atau pun pada saat melakukan aktivitas belajar, mereka cenderung mengantuk, malas, dan kurang semangat.

Peranan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat penting untuk seorang siswa karena seorang guru dituntut secara aktif dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswanya. Mengoptimalkan jam pelajaran yang ada merupakan hal yang harus dilakukan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Meningkatkan kualitas mengajar dan mencoba menerapkan model

pembelajaran yang baru juga diperlukan oleh seorang guru penjasorkes sebagai inovasi baru dalam proses pembelajaran.

Pelaksanaan pelajaran penjasorkes hanya dilakukan seminggu sekali untuk masing-masing kelas sesuai dengan jadwal yang sudah diatur oleh sekolah. Kurangnya jam pelajaran penjasorkes tersebut belum bisa meningkatkan kesegaran jasmani siswa SDN Inpres Rabakodo untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka diperlukan aktivitas fisik atau latihan secara teratur. Seperti dalam hasil penelitian Rabwan Satriawan (2018) bahwa seseorang yang mempunyai VO_2 max yang baik maka dalam penggunaan oksigen akan lebih maksimal sehingga daya tahan kardiorespirasi menjadi lebih baik pula dan berpengaruh terhadap kebugran jasmani seseorang. Agar mendapat hasil yang diharapkan, maka kegiatan tersebut dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu.

3. Simpulan

Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Inpres Rabakodo dengan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun, didapatkan data bahwa klasifikasi kesegaran jasmani sedang sebesar 81% atau sebanyak 22 siswa, yang lainnya dalam klasifikasi kesegaran jasmani kurang sebesar 19% atau sebanyak 5 siswa. Maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas V SDN Inpres Rabakodo termasuk dalam keadaan tidak segar atau tidak bugar. Hal ini disebabkan oleh sebagian besar siswa termasuk dalam klasifikasi sedang, dan kurang. Sementara siswa yang termasuk dalam klasifikasi segar atau bugar tidak ada.

Daftar Pustaka

- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Depdiknas Puskesjasrek.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Olahraga sebagai Alternatif untuk Menghindarkan Frustrasi Remaja*. *Cakrawala Pendidikan*, IKIP Yogyakarta.
- Ganjar Kurniawan (2013). Survei of Physical Fitness Level Student's SD Maguwoharjo I Depok Sleman. *Journal of Science and Medicine in Sport*, Vol. 15 No. 3: 124-131.
- Jonathan Kuntaraf dan Kathleen L. Kuntaraf. (2002). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Advent Indonesia.
- Rabwan Satriawan. (2018). The Effect of Physical Fitness on the Student's Grade Point Average Study Program Physical Education of Health and Recreation STKIPTaman Siswa Bima. *Proceedings of MOHE/ACPEs*, Conference 2018, Selangor.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta: Depdiknas RI.
- Suhantoro. (2006). *Manual Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Dinas Kesehatan DKI.
- Yuli Murdaningrum. (2013). Survei of Physical Fitness Level Student's High Class SD Blunyahan I Pendowoharjo Sewon Bantul. *The journal Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, Vol. 17 No. 1: 84-92.