

ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS V MADRASAH IBTIDAIYAH NAHDLATUL 'ULAMA (MINU) NGINGAS WARU SIDOARJO

Muhammad Agus Syamsudi^{1*}, Moh. Yusroni²

¹ Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

² Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, STAI YPBWI Surabaya, Indonesia

*Corresponding email: syangenak@gmail.com¹, mypjoks1s2@gmail.com²

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Minu Ngingas Waru Sidoarjo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V MINU Ngingas Waru Sidoarjo dengan jumlah peserta 24 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sistem random sampling, yang digunakan oleh seluruh siswa kelas V MINU Ngingas Waru Sidoarjo dengan jumlah peserta 15 orang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang semata-mata menggambarkan keadaan objek dengan menggunakan metode survei. Sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, sebagian besar masuk dalam klasifikasi Kurang. Berdasarkan hasil analisis data, tidak ada siswa yang masuk dalam klasifikasi Baik Sekali atau Baik. 27% Siswa tergolong Sedang, 33,3% tergolong Kurang, dan 40% tergolong Kurang Sekali.

Kata Kunci: analisis, tingkat kebugaran jasmani

Abstract

The purpose of this study was to determine how big the level of physical fitness of 5th graders Minu Ngingas Waru Sidoarjo. The population in this study consisted of all 5th grade students of MINU Ngingas Waru Sidoarjo with a total of 24 participants. The sampling technique in this study used a random sampling system, which was used by all 5th grade students of MINU Ngingas Waru Sidoarjo with a total of 15 participants. This research is a quantitative descriptive study. Descriptive research is a study that merely describes the state of the object, using survey methods, while the data collection technique is using tests. Based on the results of data analysis, there are no students who have entered the Good Once or Good classification. 27%, students are classified as Medium, 33.3% are classified as Less, and 40% are classified as Less Once.

Keywords: analysis, level of physical freshness.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang tidak bisa dipisahkan dan erat hubungannya dengan afektif, kognitif, dan psikomotor anak sebagai landasan hidup anak. Sebagai salah satu sarana untuk pembelajaran gerak pendidikan jasmani menjadisebuah bagian penting untuk menunjang keberhasilan pendidikan seseorang. Kebutuhan akan gerak hidup seseorang juga menjadi tujuan dari pendidikan jasmani. Keterampilan gerak terintegrasi dengan pendidikan jasmani melalui program pendidikan yang dapat memberikan pertumbuhan dan perkembangan anak (Nugraha, 2015; Yuliawan, 2016).

Kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kesegaran jasmani

merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar sehat dan mampu menghasilkan sesuatu yang produktif sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah. Sekolah dasar merupakan lembaga pendidikan yang tersebar bahkan sampai daerah terpencil. Pendidikan jasmani di sekolah dasar harus benar-benar mendapatkan perhatian yang intensif, hal ini perlu dilakukan karena anak usia SD merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan. Pendidikan jasmani juga dapat membentuk gaya hidup sehat, dengan kesadaran anak akan menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam hidupnya dan akan tetap dilakukan di sepanjang hayat.

Dalam putaran era yang semakin maju, kehidupan manusia pun turut mengikuti. Berbagai aspek kehidupan dalam suatu kegiatan baik secara nyata maupun mental. Semua aspek kegiatan dalam

kehidupan ini melibatkan dari unsur fisik maupun psikis. Kondisi fisik yang stabil dapat mempengaruhi setiap kegiatan yang dilakukan. Faktor yang berada sebagai penyokong kondisi ini yakni salah satunya tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sendiri merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupan dalam kegiatan atau pekerjaan secara optimal dan efisien.

Kelas 5 MINU Ngingas Waru Sidoarjo merupakan salah satu sekolah yang berada pada wilayah padat penduduk. Dengan keterbatasan sarana dan prasarana kegiatan jasmani tentu akan berpengaruh dalam keberlangsungan pembelajaran PJOK di sekolah tersebut. Fenomena tersebut tentu akan berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran PJOK, khususnya terkait kondisi kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta didik. Selain itu, berdasarkan hasil pengamatan lain menunjukkan bahwa, sebagian besar siswa gemar bermain *game online* melalui *smartphone* sehingga aktifitas gerak kecenderungan berkurang.

Selama pandemi ini kegiatan pembelajaran praktikum lapangan ditiadakan dan proses pembelajaran di gantikan dengan sistem daring/online, dengan adanya masalah seperti ini maka tingkat kebugaran jasmani peserta siswa SD Kelas 5 MINU Ngingas Waru Sidoarjo kurang maksimal, itu dapat dilihat ketika proses pembelajaran online berlangsung para siswa banyak yang lemas dan kurang bersemangat misalnya ada yang mengantuk saat proses pembelajaran daring berlangsung. Selain itu aktifitas anak di sekolah dan di luar sekolah juga berbeda-beda, dengan keadaan tersebut maka tingkat kebugaran jasmani anak sangat beraneka ragam. Hal ini terbukti ketika pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Ada sebagian anak yang baru melakukan aktifitas sebentar sudah lelah, mengeluh, tetapi ada juga anak yang masih bisa mengikuti pembelajaran di sekolah sampai jam sekolah yang ditetapkan tanpa mengalami kelelahan dan rasa kantuk. Menurut Sunarto dkk (2013: 4) setiap individu memiliki ciri dan sifat atau karakteristik bawaan (*heredity*) dan karakteristik yang diperoleh dari pengaruh lingkungan, tujuan kebugaran jasmani adalah bahwa program pendidikan jasmani itu bersifat menyeluruh, sebab mencakup bukan hanya aspek fisik tetapi juga aspek lainnya yang mencakup aspek intelektual, emosional, sosial

dan moral dengan maksud, kelak anak muda itu menjadi seseorang percaya diri, berdisiplin, sehat, bugar, dan hidup bahagia.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan secara terperinci, diperlukan suatu kajian atau proses penelitian terkait kondisi kebugaran jasmani peserta didik. Dalam hal ini, penulis fokus mengkaji "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas 5 MINU Ngingas Waru Sidoarjo. Berharap hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagaimana kondisi kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, sehingga dapat dijadikan bahan acuan oleh guru dalam menindak lanjuti.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, Penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang semata-mata melukiskan keadaan objek (Sutrisno Hadi, 2014: 3), dengan menggunakan metode survey, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes. Menurut Burhan Bungin (2006: 36), penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh siswa putra kelas V MINU Ngingas Waru Sidoarjo dengan jumlah total 24 peserta. Sugiono, (2013: 117) menjelaskan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sampel adalah bagian dari populasi, jadi sampel merupakan suatu perwakilan dari populasi, dalam penelitian ini sampel yang digunakan seluruh siswa putra kelas V MINU Ngingas Waru Sidoarjo dengan jumlah total 15 peserta.

Menurut Arikunto, (2010: 203) Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti di dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dari (Nurhasan, 2013: 65-

73). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan rangkaian tes kebugaran jasmani. Dengan urutan rangkaian tes lari *sprint* 30 meter, *sit-up* 30 detik, dan lari jarak jauh 100 meter. Rangkaian tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V MINU Ngingas Waru Sidoarjo ini dilaksanakan tahap demi tahap, siswa dibuat kelompok karena rangkaian tes TKJI ini tidak boleh berhenti lebih dari 3 menit masing-masing terdiri dari 4 orang, setiap kelompok melakukan rangkaian tes secara urut mulai dari:

- 1) Lari *sprint* 30 meter dalam satuan detik dengan dicatat satu angka di belakang angka, tes ini untuk mengukur kecepatan
- 2) Melakukan *sit-up* selama 30 detik, tes ini bertujuan untuk menguatkan otot perut.
- 3) Lari jarak jauh 100 meter diukur dalam satuan menit dan detik, untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan. Peneliti menyiapkan 8 orang petugas, pada setiap pos ditangani oleh dua orang petugas masing-masing sebagai petugas keberangkatan dan pencatat hasil, Untuk lari *sprint* 30 meter dan lari jarak jauh 100 meter di tangani petugas yang sama.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) umur 10-12 tahun dari Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010). TKJI merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang sudah dibakukan dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia.

Setelah mendapatkan data penelitian, maka dilakukan pengelompokan data untuk dilakukan analisis. Hasil dari analisis nantinya akan dimasukkan dalam pengelompokan data sehingga dapat diketahui Nilai TKJI. Sesuai dengan pengelompokan usia antara 10-12 tahun, maka norma kebugaran jasmani yang digunakan sesuai dengan Bab III. Berikut uraian data yang telah dikelompokkan dan di analisis.

Tabel 1. Hasil Tes TKJI

Nama Siswa	Lari 30 Meter	Sit-Up 30 Detik	Lari 100 Meter
Achmad	07:13	17	1:10:18
Rizqi	08:69	13	2:03:23

Saif	08:52	15	2:51:94
Rizal	07:04	16	1:46:19
Dzuhri	08:37	13	2:07:19
M. Andi	08:35	14	2:14:69
M. Dava	07:71	17	1:71:03
Fadil M	08:63	12	2:28:16
Wildan	08:41	13	1:51:39
Fahri F	09:04	10	2:83:24
Reginal	07:23	15	1:16:59
Raffi P	08:12	12	2:01:15
Azuan Z	07:47	16	1:84:02
Hasbi H	08:62	11	2:57:29
Izam A	08:06	14	1:03:81

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Tes TKJI

No	Subjek	Nilai Tes			Klasifikasi
		1	2	3	
1	Achmad	3	2	3	Sedang
2	Rizqi	3	2	2	Sedang
3	Saif	2	1	2	Kurang
4	Rizal	3	3	2	Sedang
5	Dzuhri	2	1	1	Kurang Sekali
6	M. Andi	2	1	2	Kurang Sekali
7	M. Dava	1	2	2	Kurang
8	Fadil	3	2	2	Sedang
9	Wildan	2	2	1	Kurang Sekali
10	Fahri F	3	2	2	Kurang
11	Reginald	1	1	2	Kurang Sekali
12	Raffi	2	1	1	Kurang Sekali
13	Azuan	2	2	2	Kurang
14	Hasbi	2	1	2	Kurang Sekali
15	Izam Arif K	2	2	2	Kurang

Keterangan Nilai tes:

1 : lari 30 meter

2 : sit-up 30 detik

3 : lari 100 meter

Sumber: Amri Sani (2013:32)

Tabel 3. Klasifikasi Tingkat Kebugaran

Siswa	Klasifikasi					Σ
	BS	B	S	K	KS	
Putra	-	-	4	5	6	15
%	-	-	27	33.3	40	100

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, sebagian besar masuk masuk dalam klasifikasi Kurang. Berdasarkan hasil analisis data, belum ada siswa yang masuk pada klasifikasi Baik Sekali ataupun Baik. 27%, siswa masuk pada klasifikasi Sedang, 33,3% masuk pada klasifikasi

Kurang, dan 40% masuk pada klasifikasi Kurang Sekali.

Berdasarkan hasil tersebut, maka perlu diperhatikan beberapa hal yang dapat diuraikan secara rinci sebagai bentuk usaha dalam peningkatan kesegaran jasmani khususnya pada siswa kelas V SD MINU Ngingas Waru Sidoarjo. Dimana beberapa hal tersebut meliputi faktor yang berkaitan dengan aktifitas fisik yang dilakukan siswa, kebiasaan hidup, asupan makanan yang dikonsumsi.

Aktifitas fisik yang dilakukan

Durasi waktu pada kegiatan pembelajaran PJOK di SD MANU Ngingas Waru Sidoarjo dilakukan selama 3x35 menit di setiap minggunya. Jika dilihat durasi waktu dalam perminggunya, tentunya masih sangat kurang jika digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani baik dari sisi frekuensi, intensitas, maupun durasi waktunya. Dimana frekuensi berkaitan dengan banyaknya aktifitas latihan yang dilakukan dalam kurun waktu tertentu. Intensitas berkaitan dengan kualitas atau pembebanan aktifitas yang dilakukan (berkaitan dengan berat atau ringan). Sedangkan waktu terait hitungan detik yang diperlukan untuk melakukan aktifitas fisik.

Jika ditinjau dari beberapa aspek mulai dari frekuensi, intensitas, dan waktu, maka tentu hal yang wajar jika masih banyak siswa kelas V SD MINU Ngingas Waru Sidoarjo masuk pada klasifikasi kurang. Jika hanya mengandalkan aktifitas jasmani pada pembelajaran PJOK di Sekolah, maka tentu akan sulit dalam melakukan peningkatan kesegaran jasmani. Oleh karena itu diperlukan kegiatan jasmani lainnya diluar jam pembelajaran untuk dapat menambah aktifitas fisik siswa, khususnya di SD MINU Ngingas Waru Sidoarjo.

Siswa dapat mengikuti club misalnya untuk meningkatkan aktifitas fisik. Selain dapat meningkatkan kesegaran jasmani, siswa juga dapat meningkatkan keterampilan skill sehingga dapat berprestasi melalui kegiatan di club. Peran guru dalam meningkatkan kesegaran jasmani melalui aktifitas di luar sekolah juga sangat penting. Guru dapat memotivasi dan melakukan komunikasi terhadap orang tua untuk berperan aktif dalam kegiatan fisik siswa diluar sekolah. Jadi adanya kolaborasi antara guru PJOK, Pelatih di Club, dan

juga orang tua diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa khususnya kelas V SD MINU Ngingas Waru Sidoarjo.

Kebiasaan hidup

Kebiasaan hidup yang tidak teratur juga dapat membuat kesegaran jasmani yang tidak baik. Maka diperlukan kebiasaan hidup yang sehat baik dengan tidur teratur (\pm 8 jam), menjaga kebersihan badan misalnya mandi 2 x sehari, ataupun dengan tidak melaksanakan hal – hal yang merugikan kesehatan. Secara umum kebiasaan anak Sekolah Dasar sepulang sekolah langsung bermain dengan temannya, ada juga yang melihat televisi sehingga anak tidak langsung makan siang ataupun istirahat.

Makanan yang dikonsumsi

Seseorang yang kurang mengkonsumsi zat – zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari – hari. Untuk memenuhi kebutuhan tubuh, siswa membutuhkan makanan sehat berimbang cukup energy dan nutrisi meliputi: protein, vitamin, mineral, lemak, karbohidrat, dan air. Dengan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi maka akan menghasilkan energy yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi siswa SD.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, sebagian besar masuk dalam klasifikasi Kurang. Berdasarkan hasil analisis data, belum ada siswa yang masuk pada klasifikasi Baik Sekali ataupun Baik. 27% siswa masuk pada klasifikasi Sedang, 33,3% masuk pada klasifikasi Kurang, dan 40% masuk pada klasifikasi Kurang Sekali. siswa yang memiliki kesegaran jasmani cukup atau sedang diusahakan untuk ditingkatkan lagi kesegaran jasmaninya dengan mematuhi pengarah dan penelitian yang diberikan Guru PJOK. Bagi siswa yang memiliki kesegaran jasmani kurang sebaiknya harus diusahakan lagi latihannya yang lebih teratur dan terarah. Latihan fisik perlu dilakukan secara rutin untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar. Dengan adanya penelitian ini guru PJOK harus bisa mengerti arti dari istilah kesegaran jasmani bagaimana pentingnya

dalam proses pembelajaran, karena apabila siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik maka proses pembelajaran dilapangan maupun dikelas bisa maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad Paturusi. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Rineka Cipta.

Agus Mukholid. (2004). *Pengertian Kesegaran Jasmani*. Diakses dari <http://susumilk-susumilk.blogspot.com>.

Djoko Pekik Irianto. (2002). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Adi Offest.

Hanafi, Brahmana. (2020). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan dan Penyusunan Program Latihan*. Surabaya: Percetakan Jakad Publishing.

Jemy Alamsyah. (2014). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSO Real Madrid Universitas Negeri Yogyakarta Kelompok Usia 10-12 Tahun*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Soedjatmo Soemawardoyo. (2012). *Pengertian Kesegaran Jasmani*. Diakses dari <http://ekosantosouny.blogspot.com>.

Sunarto, dkk. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suyatma (2011). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, VI SD Negeri Panembahan Kota Madya Yogyakarta*: FIK UNY.