

SURVEY KEBUGARAN JASMANI MADRASAH IBTIDAIYAH LEBO SIDOARJO

Edo Pahlawan

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, pahlawan_edo@gmail.com

Hari Wisnu

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, pahlawan_edo@gmail.com

Abstrak

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerja sama) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Proses belajar mengajar di Madrasah Ibtidaiyah sebenarnya sama saja dengan sekolah dasar, hanya yang membedakan di madrasah ibtidaiyah banyak kegiatan yang lebih dan biasanya proses pembelajaran bisa sampai sore hari atau ada jam pelajaran tambahan sehingga untuk para siswa cenderung akan lelah dan kebugaran jasmaninya akan menurun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Madrasah Ibtidaiyah Lebo Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian survei. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *purposive sampling* atau sampel bertujuan. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10 - 12 tahun. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Madrasah Ibtidaiyah Lebo Sidoarjo masuk dalam kategori kurang (11,58), dan pada kelas IV masuk dalam kategori kurang (12,43).

Kata Kunci : Survei, Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI)

Abstract

In the process learning of physical education teachers should be able to teach various skills basic motion, techniques and strategy games/sports internalisasi values (sportifitas, honest, cooperative) of conditioning pattern of healthy living. It's implementation rather than through conventional teaching in the classroom that is teoritis, but the studies involve an element of mental physical, intellectual, emotional and social. Madrasah Ibtidaiyah in teaching and learning is in fact tantamount to elementary school, only the difference in madrasah ibtidaiyah plenty more and usually the learning process can be up to the afternoon or are there additional hours of instruction so that students are likely to be tired and fitness physical will decrease. The purpose of this research is to know the level of physical fitness Madrasah Ibtidaiyah Lebo Sidoarjo. This study used a survey research design. Sampling in this research is carried out by the sampling of purposive sampling method aims. The instruments used are a Test of Physical Fitness Indonesian (TKJI) for children aged 10-12 years. Based on the results of research that has been presented, this research can be concluded that the physical fitness class of V grade students of Madrasah Ibtidaiyah Lebo Sidoarjo fall into the category of less (11,58), and class of IV grade students in the category of less too (12,43).

Keywords: Survey, The Level Of Physical Fitness (TKJI)

PENDAHULUAN

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikedik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Tingkat kebugaran jasmani adalah kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu juga perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupannya, sehingga tetap mempunyai kemampuan untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga mengatasi beban kerja tambahan (Nurhasan dkk, 2005:17).

Kemajuan teknologi yang sangat pesat, telah membawa dampak yang sangat besar pada kehidupan.

Dengan teknologi yang semakin maju, menjadikan pekerjaan dapat dilakukan dengan cepat dengan bantuan mesin sehingga hasilnya lebih cepat dan berkualitas, namun semua itu justru mengakibatkan manusia kurang gerak.

Setiap kali membicarakan masalah kualitas kejasmanian maka tidak dilepaskan dari apa yang disebut dengan kebugaran jasmani, yang dalam bahasa gaulnya disebut dengan *physical fitness*. Kebugaran jasmani mengandung pengertian bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Mahardika, 2010 : 87).

Dalam kehidupan sehari-hari tingkat kebugaran seseorang sangat berpengaruh terhadap kemampuannya dalam melakukan aktivitas dan pekerjaannya masing-masing dari pagi sampai siang, bahkan sore hari. Kemudian orang tersebut masih sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya untuk kepentingan keluarga atau sebagai pengisi waktu senggang. Sehingga dengan memiliki kebugaran jasmani yang memadai, setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya. Dalam hal ini kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen. Komponen-komponen tersebut dapat dikelompokkan dalam dua aspek yaitu :

- (1). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Aspek ini meliputi komponen-komponen : a). Daya tahan kardiorespiratori, b). Kekuatan otot, c). Daya tahan otot, d). Kelentukan, e). Komposisi tubuh.
- (2). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Aspek ini meliputi komponen-komponen : a). Kecepatan, b). Daya, c). Keseimbangan, d). Kelincahan, e). Koordinasi, f). Kecepatan reaksi (Nurhasan, 2005 : 18).

Di madrasah ibtidaiyah kurikulumnya lebih dikhususkan ke islam karena mata pelajarannya lebih detail tentang hukum islam dan hanya yang beragama islam yang bisa masuk ke madrasah ibtidaiyah, dan untuk mata pelajaran agama di madrasah ibtidaiyah dibagi beberapa macam seperti membaca Al-Quran dan Hadits, Aqidah dan Akhlaq, Fiqih, Sejarah kebudayaan Islam, dan Bahasa Arab. Di madrasah ibtidaiyah proses belajar mengajar sebenarnya sama saja dengan sekolah dasar, hanya yang membedakan di madrasah ibtidaiyah banyak kegiatan yang lebih dan biasanya proses pembelajaran bisa sampai sore hari atau ada jam pelajaran tambahan sehingga untuk para siswa cenderung akan lelah dan kebugaran jasmaninya akan menurun.

Berdasarkan pernyataan tersebut untuk mengkaji tentang kebugaran jasmani dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan maka dilakukan

penelitian dengan judul “Survey Kebugaran Jasmani Madrasah Ibtidaiyah Lebo Sidoarjo”.

METODE

Sesuai dengan latar belakang dan tujuan penelitian, maka kegiatan penelitian ini menggunakan rancangan penelitian survei. Penelitian dilaksanakan dengan meninjau terhadap kondisi subyek tertentu, yakni meninjau tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Lebo Sidoarjo.

Populasi adalah keseluruhan individu objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generilasi (Maksum, 2009: 40). Dalam proposal ini populasinya adalah siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Lebo Sidoarjo kelas I sampai dengan kelas VI yang berjumlah 310 peserta didik.

Sampel adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian (Maksum, 2008: 39). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *Purposive sampling* atau sampel bertujuan, adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasi (Maksum, 2008: 60). Kriteria sampel ditentukan oleh peneliti sendiri sesuai dengan tujuan penelitian. Sampel yang digunakan berjumlah 47 siswa-siswi yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas IV berjumlah 23 peserta didik dan kelas V berjumlah 24 peserta didik Madrasah Ibtidaiyah Lebo Sidoarjo. Peneliti memilih kelas IV dan V untuk dijadikan sampel karena sekolah tidak mengizinkan jika kelas I, II, III, dan IV sebagai sampel dengan alasan terlalu kecil dan kelas VI fokus dengan ujian nasional.

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10 - 12 tahun. Seorang anak harus melakukan kelima tes tersebut secara berurutan sesuai dengan urutan butir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sedangkan waktu antara tes satu ke tes yang berikutnya paling lama 3 menit. Tes tersebut antara lain:

Tabel 1 Instrumen Penelitian

No.	Jenis Tes	Alokasi Waktu	Perlengkapan
1	Tes lari 40 meter	10 menit	– Lintasan – Peluit – <i>Stopwatch</i> – Alat tulis
2	Tes angkat tubuh untuk putra (<i>pul up</i>) atau tes gantung	10 menit	– Lantai yang rata dan bersih – Palang tunggal yang dapat di atur tinggi rendahnya

No.	Jenis Tes	Alokasi Waktu	Perlengkapan
	siku untuk putri		sesuai peserta – Alat tulis
3	Tes baring duduk (<i>sit up</i>)	10 menit	– Lantai yang rata dan bersih – <i>Stopwatch</i> – Alat tulis – Alas/matras jika dibutuhkan
4	Tes loncat tegak (<i>vertical jump</i>)	10 menit	– Papan berskala centimeter warna gelap – Serbuk kapur – Alat penghapus – Alat tulis
5	Tes lari 600 meter untuk putra atau tes lari 600 meter untuk putri	15 menit	– Lintasan lari – <i>Stopwatch</i> – Peluit – Alat tulis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data-data yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian ini adalah mengenai tes kebugaran jasmani yang diperoleh dari hasil tes kebugaran jasmani menggunakan tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak dan tes lari 600 meter. Selanjutnya untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai subyek penelitian, maka akan dilakukan analisis data deskriptif, yaitu dengan menguraikan data-data hasil penelitian dan menganalisis data tersebut berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh setiap subyek penelitian dan selanjutnya mengklasifikasikan tingkat kebugaran berdasarkan skor yang diperoleh tersebut.

Tabel 2 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 40m

KLASIFIKASI	Lari 40 meter			
	Kelas IV		Kelas V	
	Frek.	(%)	Frek.	(%)
Baik Sekali	0	0.00	0	0.00
Baik	4	17.39	4	16.67
Sedang	9	39.13	7	29.17
Kurang	7	30.43	9	37.50
Kurang Sekali	3	13.04	4	16.67
Jumlah	23	100	24	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV melalui tes lari 40 meter diperoleh kemampuan siswa melakukan lari 40m berkategori baik sebanyak 4 siswa atau 17,39%, berkategori sedang sebanyak 9 siswa atau 39,13%, berkategori kurang 7 siswa atau 30,43%, dan berkategori kurang sekali 3 siswa atau 13,04%. Sedangkan kelas V diperoleh kemampuan siswa melakukan lari 40m berkategori baik sebanyak 4 siswa atau 16,67%, berkategori sedang sebanyak 7 siswa atau 29,17%, berkategori kurang 9 siswa atau 37,50%, dan berkategori kurang sekali 4 siswa atau 16,67%.

Tabel 3 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Gantung Siku

KLASIFIKASI	Gantung Siku Tekuk			
	Kelas IV		Kelas V	
	Frek.	(%)	Frek.	(%)
Baik Sekali	0	0.00	0	0.00
Baik	1	4.35	1	4.17
Sedang	7	30.43	5	20.83
Kurang	13	56.52	11	45.83
Kurang Sekali	2	8.70	7	29.17
Jumlah	23	100	24	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV melalui tes gantung siku tekuk diperoleh kemampuan siswa melakukan tes gantung siku tekuk berkategori baik sebanyak 1 siswa atau 4,35%, berkategori sedang sebanyak 7 siswa atau 30,43%, berkategori kurang 13 siswa atau 56,52%, dan berkategori kurang sekali 2 siswa atau 8,70%. Sedangkan kelas V diperoleh kemampuan siswa melakukan tes gantung siku tekuk berkategori baik sebanyak 1 siswa atau 4,17%, berkategori sedang sebanyak 5 siswa atau 20,83%, berkategori kurang 11 siswa atau 45,83%, dan berkategori kurang sekali 7 siswa atau 29,17%.

Tabel 4 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Baring Duduk

KLASIFIKASI	Baring duduk			
	Kelas IV		Kelas V	
	Frek.	(%)	Frek.	(%)
Baik Sekali	1	4.35	0	0.00
Baik	9	39.13	4	16.67
Sedang	9	39.13	16	66.67
Kurang	4	17.39	4	16.67
Kurang Sekali	0	0.00	0	0.00
Jumlah	23	100	24	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV melalui tes baring duduk diperoleh kemampuan siswa melakukan tes baring duduk berkategori baik sekali sebanyak 1 siswa atau 4,35%, berkategori baik sebanyak 9 siswa atau 39,13%, berkategori sedang sebanyak 9 siswa atau 39,13%, berkategori kurang 4 siswa atau 17,39%. Sedangkan kelas V diperoleh kemampuan siswa melakukan tes baring duduk berkategori baik sebanyak 4 siswa atau 16,67%, berkategori sedang sebanyak 16 siswa atau 66,67%, berkategori kurang 4 siswa atau 16,67%.

Tabel 5 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Loncat Tegak

KLASIFIKASI	Loncat tegak			
	Kelas IV		Kelas V	
	Frek.	(%)	Frek.	(%)
Baik Sekali	0	0.00	0	0.00
Baik	7	30.43	5	20.83
Sedang	9	39.13	5	20.83
Kurang	7	30.43	12	50.00
Kurang Sekali	0	0.00	2	8.33
Jumlah	23	100	24	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV melalui tes loncat tegak diperoleh kemampuan siswa melakukan tes loncat tegak berkategori baik sebanyak 7 siswa atau 30,43%, berkategori sedang sebanyak 9 siswa atau 39,13%, berkategori kurang sebanyak 7 siswa atau 30,43%. Sedangkan kelas V diperoleh kemampuan siswa melakukan tes loncat tegak berkategori baik sebanyak 5 siswa atau 20,83%, berkategori sedang sebanyak 5 siswa atau 20,83%, berkategori kurang 12 siswa atau 50,00%, dan berkategori kurang sekali 2 siswa atau 8,33%.

Tabel 6 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 600m

KLASIFIKASI	Lari 600 meter			
	Kelas IV		Kelas V	
	Frek.	(%)	Frek.	(%)
Baik Sekali	0	0.00	0	0.00
Baik	0	0.00	0	0.00
Sedang	0	0.00	2	8.33
Kurang	5	21.74	11	45.83
Kurang Sekali	18	78.26	11	45.83
Jumlah	23	100	24	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV melalui tes lari 600 meter diperoleh kemampuan siswa melakukan tes lari 600

meter berkategori kurang sebanyak 5 siswa atau 21,74%, berkategori kurang sekali sebanyak 18 siswa atau 78,26%. Sedangkan kelas V diperoleh kemampuan siswa melakukan tes lari 600 meter berkategori sedang sebanyak 2 siswa atau 8,33%, berkategori kurang sebanyak 11 siswa atau 45,83%, berkategori kurang sekali 11 siswa atau 45,83%.

PEMBAHASAN

Dari pembahasan diatas bisa diambil kesimpulan tingkat kebugaran jasmani secara umum sebagai berikut:

Tabel 7 Kesimpulan Kebugaran Jasmani Secara Umum

KATEGORI	PERSENTASE (%)	
	Kelas IV	Kelas V
Baik Sekali	0.87	0
Baik	18.26	11.67
Sedang	29.56	29.17
Kurang	31.30	39.17
Kurang Sekali	20	20

Pada tabel di atas kelas IV kategori baik sekali 0,87% dan kelas V 0%, kelas IV kategori baik 18.26% dan kelas V 11.67%, kelas IV kategori sedang 29.56% dan kelas V 29.17%, kelas IV kategori kurang 31.30% dan kelas V 39.17%, dan kategori kurang sekali kelas IV 20% dan kelas V 20%. Dari hasil tersebut bisa dilihat tingkat kebugaran jasmani di Madrasah Ibtidaiyah Lebo Sidoarjo kelas IV lebih bagus daripada kelas V.

Hasil penelitian survey kebugaran jasmani Madrasah Ibtidaiyah Lebo Sidoarjo pada kelas V masuk dalam kategori kurang (11,58), sedangkan pada kelas IV masuk dalam kategori kurang (12,43). Hasil penelitian ini, setidaknya dapat membantu memberikan gambaran kepada kepala sekolah, guru dan karyawan bahwa perlu adanya perhatian lebih dari guru mata pelajaran pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi tentang tingkat kebugaran jasmani. Selain itu, lingkungan sekolah yang mendukung dan kondusif membuat seluruh warga merasa nyaman dan bersemangat untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah. Tentunya dengan memperhatikan keadaan sekitar sekolah, kondisi gedung sekolah, fasilitas yang diperoleh siswa, sarana dan prasarana sekolah, terciptanya hubungan yang harmonis antar warga sekolah, serta perlunya pemberian tata tertib.

**PENUTUP
Simpulan**

Berdasarkan analisis data diatas menunjukkan bahwa hasil penelitian ini dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V Madrasah Ibtidaiyah Lebo Sidoarjo

masuk dalam kategori kurang (11,58), dan pada kelas IV masuk dalam kategori kurang (12,43).

Saran

Berdasarkan penelitian dan implikasi penelitian ini peneliti memberi saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa hendaknya selalu berusaha agar dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan cara menambah aktivitas gerak atau latihan fisik sesuai dengan takaran, pemenuhan gizi, dan istirahat yang cukup, sehingga kebugaran jasmani cukup baik karena dapat menunjang prestasi belajar dan kelancaran tugas atau pekerjaan sehari-hari.
2. Bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan agar lebih mengoptimalkan proses kegiatan belajar mengajar sehingga lebih bermakna terhadap kebugaran jasmani para siswa.
3. Mengingat penelitian yang dilakukan penulis ini dapat dikategorikan sebagai penelitian awal terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV dan kelas V Madrasah Ibtidaiyah Lebo Sidoarjo, maka perlu adanya penelitian lanjutan sehingga data-data yang diperoleh dapat lebih lengkap sebagai bahan perbandingan dan evaluasi terhadap pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di kelas IV dan kelas V Madrasah Ibtidaiyah Lebo Sidoarjo tahun 2016.

DAFTAR PUSTAKA

Maksum, Ali. 2008. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*.

Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*.

Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*.

Nurhasan, 2001, *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*.

Nurhasan, dkk. 2005, *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani)*.

Permendiknas RI No. 23 Th. 2006.

SK Menpora Nomor 053 A/MENPORA/1994.

Sudarno SP, 1992, *Pendidikan Kesegaran Jasmani*.
Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Suharto, 1995, *Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T.*

UU Pokok Pendidikan dan Pengajaran No. 12 Tahun 1954 BAB VI, Pasal 9.

Widiastuti, 2015, *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.