

SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD IT UTSMAN BIN AFFAN SURABAYA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Ahmad Risqi Amirullah

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, riezkygaruda10@gmail.com

Junaidi Budi Prihanto

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Kebugaran seseorang sangat berperan penting terhadap kemampuan dalam melakukan aktivitas pekerjaan selama masa hidupnya, karena faktor tersebut sangat menunjang terhadap produktifitas yang kita lakukan dalam kegiatan sehari-hari misalnya pada waktu melakukan aktifitas olahraga. Pendidikan jasmani sangat berpengaruh pada aktifitas fisik siswa, untuk menunjang kelancaran penerapan pendidikan jasmani, maka diharapkan siswa dituntut dapat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas IV dan V. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V di SD IT Utsman Bin Affan Kota Surabaya. Besar populasi 38 siswa dan penelitian ini merupakan penelitian populasi. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani rata-rata siswa kelas IV sebesar 4,07, median sebesar 4 dengan standar deviasi 0,68. Sedangkan pada kelas V didapat rata-rata 3,72, median sebesar 4 dengan standar deviasi 0,65. Dengan perhitungan menggunakan *Microsoft Excel 2010*. Sehingga dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan siswa kelas V adalah termasuk kategori kurang.

Kata Kunci: Survey, Tingkat Kebugaran Jasmani, SD

Abstract

Fitness someone very important role in the ability to perform work activities during his lifetime, because of these factors is very supportive of the productivity that we do in daily activities such as when doing sports activities. Physical education is very influential on students' physical activity, to support the smooth implementation of physical education, it is expected that the students are required to have a good level of physical fitness. This study aims to describe the level of physical fitness among students of grade 4th and 5th. This research is quantitative descriptive. Population in this research is grade 4th and 5th in Integrated primary schools Utsman Bin Affan Islamic Surabaya. 38 students and a large population of this research is the study population. The research instrument using Indonesian Physical Fitness Test. Based on this research, it is known that the level of physical fitness average grade 4th of 4.07, the median at 4 with a standard deviation of 0.68. While in class V gained an average of 3.72, the median at 4 with a standard deviation of 0.65. By calculations using *Microsoft Excel 2010*. There is thus a level of physical fitness grade 4th and 5th grade students are less category.

Keywords: survey, physical fitness, elementary school

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan di dunia ini, kebugaran seseorang sangat berperan penting terhadap kemampuan dalam melakukan aktivitas pekerjaan selama masa hidupnya. Sehingga dengan mempunyai kebugaran yang baik seseorang akan berada pada produktifitas yang baik dalam masa hidupnya. Tentang kebugaran jasmani John F. Kennedy (dalam Nurhasan, dkk 2005:17) mengatakan kebugaran fisik bukan semata-mata faktor terpenting dalam kesehatan tubuh, akan tetapi juga merupakan dasar bagi aktifitas intelektual dan dinamis.

Dalam penelitian Pratama dan Febrianti, 2014 menyatakan bahwa mempunyai badan yang sehat dan bugar tentu menjadi dambaan setiap manusia, tetapi tidak semua manusia mengetahui dengan pasti bugar tidak tubuhnya. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi manusia untuk melakukan aktifitas sehari-hari dalam jangka waktu yang lama. Tujuan mempunyai kebugaran jasmani adalah agar dapat melakukan aktifitas sehari-hari secara ideal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Perkembangan kebugaran jasmani adalah tujuan penting dalam program pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. Istilah kebugaran

ini, tidak hanya kebugaran jasmani yang mendukung kesehatan, akan tetapi kebugaran yang mendukung motoriknya (Lutan 2001: 22-23).

Pendidikan jasmani mempunyai pengaruh penting dalam membentuk manusia yang sehat, namun keberadaan pendidikan jasmani masih dianggap kurang berpengaruh dibandingkan bidang studi lainnya. Suherman, 2004 (dalam Nurhasan, dkk 2005: 1) menyatakan "Pembelajaran pendidikan jasmani sering dikatakan sebagai pelajaran yang membosankan".

Pendidikan jasmani merupakan investasi jangka waktu yang panjang dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia di Indonesia. Pendidikan jasmani olahraga biasanya dilaksanakan pada pelaksanaan kegiatan olahraga disekolah khususnya gerakan-gerakan yang mendasar. Seperti dikatakan Lutan (2001: 15) pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerakan. Melalui pengalaman yang didapat itu anak akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya.

Dari hasil pengamatan yang telah dilakukan di SD IT Utsman Bin Affan Surabaya, yang sering terjadi di sekolah ini adalah setiap selesai pelajaran pendidikan jasmani rata-rata siswanya mengalami kelelahan. Guru sering kali dihadapkan pada suatu kenyataan, yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa sangat rendah, sehingga pada siang hari siswanya banyak yang mengalami kelelahan, apalagi pada saat olahraga yang memerlukan banyak stamina yang tinggi. Hal ini terjadi karena kurangnya peran guru terhadap pentingnya kebugaran jasmani dan tidak adanya monitoring dari sekolah terhadap siswanya.

Hakikat Kebugaran Jasmani

Seseorang yang aktif dalam kehidupan sehari-hari akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang kurang aktif. Mereka yang memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik tentunya akan mempunyai kemampuan fisik yang ideal. Seperti dikatakan Nurhasan, dkk (2005: 17), menyatakan bahwa dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam kehidupannya. Kebugaran yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan komponen-komponen yang diperlukan untuk aktifitas tersebut misalnya : kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, serta komposisi tubuh.

Menurut Mutohir dan Maksun (2007: 53) kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen-komponen kemampuan fisik, yaitu : a) *Cardio-respiratory endurance* yaitu daya tahan kardiovaskuler, b) *Muscular endurance* yaitu daya tahan otot, c) *Strength muscle* yaitu kekuatan otot skeletal, d) *muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam kontraksi dan, e) *flexibility* yaitu kelenturan.

Menurut Nurhasan, dkk (2005: 18), kebugaran jasmani memiliki beberapa faktor-faktor yaitu :

1. Genetik
Faktor keturunan adalah sifat-sifat bawaan yang dibawa sejak lahir, yang didapat dari sifat kedua orang tua.
2. Umur
Umur mempengaruhi semua komponen-komponen kebugaran jasmani. Daya tahan tubuh akan menurun sejalan dengan bertambahnya usia. Namun penurunan ini dapat berkurang apabila seseorang melakukan aktifitas olahraga secara teratur.
3. Jenis kelamin
Nilai kebugaran jasmani yang dicerminkan melalui Volume Oksigen maksimal (*VO2 Max*) laki-laki lebih besar dari nilai *VO2 Max* perempuan berkisar antara 15-30%.
4. Aktifitas Fisik
Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani.
5. Kebiasaan Olahraga
Olahraga dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani apabila memenuhi syarat-syarat sebagai berikut : intensitas latihan, lama latihan dan frekuensi latihan.
6. Status gizi
Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang yang didapatkan dari makanan sehari-hari.
7. Kadar Haemoglobin
Haemoglobin merupakan molekul utama yang bertanggung jawab untuk transport oksigen dan karbondioksida dalam darah.
8. Status kesehatan
Bebas penyakit belum tentu tingkat kebugaran jasmaninya baik, tetapi karena adanya penyakit akan menurunkan status kebugaran jasmani..
9. Kebiasaan Merokok
Kebiasaan merokok juga berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler.
10. Kecukupan Istirahat
Secara ilmiah telah dibuktikan bahwa kurang tidur mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan fisik pada segala usia.

METODE

Penelitian ini merupakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Deskriptif adalah jenis penelitian yang memberikan gambaran pada suatu keadaan atau fenomena tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Bentuk sederhana dari penelitian deskriptif adalah penelitian dengan satu

variabel dan bentuk analisisnya biasanya menggunakan statistik deskriptif seperti mean, median, persentase, dan sebagainya (Maksum, 2012: 68).

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian (Maksum, 2012: 29). Variabel dibedakan menjadi dua jenis yaitu variabel bebas dan variabel terikat. 1) yang dimaksud variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi, sedangkan variabel terikat yaitu variabel yang di pengaruhi. Dalam penelitian ini hanya menggunakan satu variabel terikat yaitu tingkat kebugaran jasmani.

Subjek penelitian ini yang digunakan adalah kelas IV (IVa, IVb) dan V di SD IT Utsman Bin Affan Kota Surabaya dengan jumlah total 38 siswa. Sehingga penelitian ini menunjukkan penelitian populasi.

Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yaitu : Tes lari 40 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk, Loncat tegak, Lari 600 meter.

Teknik Analisis Data

a. Persentase

$$\text{Persentase} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

n : jumlah kasus

N : jumlah total

b. Mean

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

M : mean

$\sum X$: jumlah total nilai dalam distribusi

N : jumlah individu

c. Median

$$M = B + \left\{ \frac{\frac{1}{2}N - f_k}{f} \right\} i$$

Keterangan :

B :Batas bawah nyata dari interval yang mengandung median

N : jumlah (frekuensi) individu dalam distribusi

f_k :frekuensi kumulatif di bawah interval yang mengandung demian

i : lebar interval

f : frekuensi interval yang mengandung median

d. Standar Deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N}}$$

Keterangan :

SD : Standar deviasi

$\sum d^2$: Jumlah deviasi

N : Jumlah individu

(Maksum, 2007: 9-27)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan kepada subyek penelitian, maka dapat diketahui hasil Deskriptif kategori kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V dan hasil perhitungan deskriptif yang telah disusun seperti tabel berikut ini :

Tabel. 1 Hasil Deskriptif Kategori Kebugaran Jasmani siswa Kelas IV dan V

Variabel Kebugaran	BS	B	S	K	KS
Kelas IV	0	0	5 (19%)	15 (56%)	7 (26%)
Kelas V	0	0	4 (36%)	6 (55%)	1 (9%)

(Sumber: perhitungan dengan program *Microsoft Excel 2010*)

Tabel. 2 Hasil Rekapitulasi Tes Kebugaran Jasmani

Deskriptif Data	Siswa Kelas IV	Siswa Kelas V
Rata-rata/Mean	4,07	3,73
Median	4	4
Standar Deviasi	0,68	0,65

(Sumber: perhitungan dengan program *Microsoft Excel 2010*)

Berdasarkan hasil analisis tabel diatas maka dapat diketahui bahwa hasil tes TKJI siswa kelas IV memiliki nilai rata-rata (Mean) 4,07, Median dengan nilai 4, Standar Deviasi dengan nilai 0,68 dan data berdasarkan kategori dan presentase yaitu siswa yang masuk kategori kurang sekali 7 siswa sebanyak dengan presentase sebesar 26%, dan yang masuk kategori kurang sebanyak 15 siswa dengan presentase sebesar 56%, dan yang masuk kategori sedang sebanyak 5 siswa dengan presentase 19%, sedangkan kategori baik dan baik sekali sebanyak 0 dengan presentase 0%. Sedangkan hasil tes TKJI siswa kelas V memiliki nilai rata-rata (Mean) 3,73, Median dengan nilai 4, Standar Deviasi 0,65 dan berdasarkan kategori dan presentase yaitu siswa yang masuk kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa dengan presentase sebesar 9%, dan yang masuk kategori kurang

sebanyak 6 siswa dengan presentase sebesar 55%, dan yang masuk kategori sedang sebanyak 4 siswa dengan presentase 36%, sedangkan kategori baik dan baik sekali sebanyak 0 dengan presentase 0%. Maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas IV dan V di SD IT Utsman Bin Affan tergolong kurang.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas IV dan V SD IT Utsman Bin Affan Kota Surabaya, maka diperoleh simpulan sebagai berikut:

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V mendapatkan kategori tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Hal ini terjadi karena kurang adanya peran sekolah terhadap pentingnya kebugaran jasmani siswa.

Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti di SD IT Utsman Bin Affan Surabaya, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti
Penelitian ini perlu ditindak lanjuti, sehingga dilakukannya penelitian guna mengetahui faktor penyebab tingkat kebugaran jasmani yang rendah.
2. Bagi Guru Penjasorkes.
Meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan memberikan aktivitas fisik sesuai dengan komponen-komponen kebugaran jasmani sehingga siswa dapat menjaga kebugaran jasmaninya.
3. Bagi Siswa
Semua siswa diharapkan untuk lebih memperhatikan dan memperbanyak melakukan aktivitas fisik baik pada saat pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah maupun aktivitas fisik diluar sekolah agar memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik

DAFTAR PUSTAKA

- Lutan. 2001. *Asas-asas pendidikan jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Indonesia.
- Maksum, A. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index*, Jakarta: PT. Indeks.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.

Pratama dan Febrianti, 2014. *Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa pendidikan olahraga dengan mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga* : (Online), Vol 2, No 1, (<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>), di unduh 5 Februari 2015.