

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI SE-GUGUS GENTENG KULON KECAMATAN GENTENG KABUPATEN BANYUWANGI

Bryan Nauval Pramana*, Hari Wisnu

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,

Universitas Negeri Surabaya

*byannauval269@gmail.com

ABSTRAK

Olahraga merupakan hak dan kebutuhan dasar yang dimiliki oleh setiap manusia. Sebagai sebuah hak seperti halnya hak yang lain, hak melakukan olahraga perlu mendapatkan perhatian yang serius dan perlu diperjuangkan sayangnya hak untuk dapat melakukan aktivitas berolahraga belum sebangun dan sejajar dengan hak yang lainnya seperti hak mendapatkan pekerjaan, hak berpolitik dan hak berekonomi. Hal ini sudah dirasakan di Gugus Genteng Kulon, Kecamatan Genteng, Kabupaten Banyuwangi yang dulunya banyak lahan kosong yang bisa dijadikan sebagai tempat olahraga jumlahnya sudah mulai berkurang, tidak hanya itu sejumlah prasarana olahraga seperti lapangan voli, lapangan basket, lapangan bulutangkis dan lapangan sepakbola yang dulunya sering digunakan sebagai tempat berolahraga sudah dialihfungsikan menjadi tempat bisnis seperti rumah makan, tempat penjualan, perumahan dan lain-lain. Dengan dialihfungsikannya sejumlah prasarana olahraga ini maka mengakibatkan berkurangnya fasilitas olahraga. Rencana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus Genteng kulon Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi. Jenis penelitian yang digunakan merupakan non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V (lima) Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus Genteng Kulon, Kec. Genteng, Kab. Banyuwangi yang berjumlah 205 siswa dari 6 sekolah. Berdasarkan perhitungan dari hasil tes TKJI kemudian data yang didapat diolah menggunakan perhitungan manual dan SPSS besarnya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus Genteng Kulon Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi yaitu siswa dengan kriteria kebugaran jasmani baik sekali berjumlah 0 dari 205 siswa dengan persentase 0%, sedangkan siswa dengan kriteria kebugaran jasmani yang baik berjumlah 2 orang dari 205 siswa dengan persentase 1%, sedangkan tingkat kebugaran jasmani dengan kriteria sedang berjumlah 35 orang dari 205 siswa dengan persentase 17%, untuk kriteria kurang jumlah siswa sebanyak 108 orang dari 205 siswa dengan persentase 53%, sedangkan tingkat kebugaran jasmani dengan kriteria kurang sekali jumlah siswa sebanyak 60 orang dari 205 siswa dengan persentase 29%.

Kata Kunci : Survei, Kebugaran Jasmani.

ABSTRACT

Sports is the basic rights and needs of every human being. As a right as well as other rights, the right to exercise needs to get serious attention and needs to be fought for unfortunately the right to be able to exercise is not yet equal and equal to other rights such as the right to work, political rights and economic rights. This has been felt in the Genteng Kulon Cluster, Genteng Subdistrict, Banyuwangi Regency which used to be a lot of vacant land that can be used as a sporting place. The number has begun to decrease, not only a number of sports infrastructure such as volleyball courts, basketball courts, badminton courts and football fields that were once often used as a place of exercise has been converted into a business place such as restaurants, places of sale, housing and others. With the conversion of a number of sports skills, this has resulted in reduced sports facilities. This research plan aims to determine the level of physical fitness of the fifth grade students of public elementary schools as kulon cluster in Genteng sub-district, Banyuwangi regency. The type of research used is a non-experiment with a quantitative approach where researchers have absolutely no opportunity to give treatment or manipulation of variables that may play a role in the appearance of a symptom, because the observed symptoms have occurred. The population taken in this study were all students in grade V (five) of State Primary Schools in the Genteng Kulon Cluster, Kec. Genteng, Kab. Banyuwangi which numbered 205 students from 6 schools. Based on the calculation of the TKJI test results then the data obtained were processed using manual calculation and

SPSS the physical fitness level of the fifth grade students of Public Elementary Schools in Genteng Kulon Cluster, Genteng Subdistrict, Banyuwangi Regency, ie students with excellent physical fitness criteria totaling 0 out of 205 students with a percentage 0%, while students with good physical fitness criteria amounted to 2 out of 205 students with a percentage of 1%, while the level of physical fitness with moderate criteria amounted to 35 people out of 205 students with a percentage of 17%, for criteria less number of students were 108 people out of 205 students with a percentage of 53%, while the level of physical fitness with the criteria of the number of students is as many as 60 people from 205 students with a percentage of 29%.

Keywords: Survey, Physical Fitness.

PENDAHULUAN

Hak melakukan olahraga perlu mendapatkan perhatian yang serius dan perlu diperjuangkan sayangnya hak untuk dapat melakukan aktivitas berolahraga belum sebangun dan sejajar dengan hak yang lainnya. Hal ini sudah dirasakan di Gugus Genteng Kulon, Kecamatan Genteng, Kabupaten Banyuwangi yang dulunya banyak lahan kosong yang bisa dijadikan sebagai tempat olahraga jumlahnya sudah mulai berkurang, tidak hanya itu sejumlah prasarana olahraga seperti lapangan voly, lapangan basket, lapangan bulutangkis dan lapangan sepakbola yang dulunya sering digunakan sebagai tempat berolahraga sudah dialih fungsikan menjadi tempat bisnis.

Berikut ini adalah hasil survei sosial ekonomi nasional (SUSENAS) yang menunjukkan bahwa partisipasi penduduk berumur 10 tahun keatas dalam melakukan olahraga mengalami penurunan dari waktu-kewaktu. Peningkatan partisipasi olahraga hanya terjadi dari tahun 2000 sebesar 22,6 % menuju tahun 2003 menjadi sebesar 25,4 % dalam kurun waktu 2003, 2006, 2009 partisipasi penduduk dalam melakukan aktivitas olahraga menjadi terus menurun yaitu dari 25,4 % terjadi pada tahun 2003, turun menjadi 23,2 % pada tahun 2006, dan terakhir turun menjadi 21,8 % pada tahun 2009 Pola tersebut berlaku baik di daerah perkotaan maupun di pedesaan. Partisipasi berolahraga di daerah perkotaan lebih tinggi apabila dibandingkan dengan penduduk pedesaan. Hal ini didukung oleh fasilitas dan jenis olahraga yang berkembang di daerah perkotaan lebih banyak dibandingkan di daerah pedesaan Sekretaris Kemenpora (dalam Prasetya 2013: 220).

Menurut Hartono dkk (2013 : 21) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan mendadak ataupun tambahan lainnya. Salah satu upaya untuk mempertahankan tubuh agar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik kususnyanya usia anak pendidikan jasmani adalah yang memiliki peran penting dalam hal ini. Menurut Menpora dalam Nurhasan (2005 :

2) pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan dan pembentukan watak. Sedangkan menurut Mahardika (2010 : 87) salah satu tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik yang diamanahkan disemua jenis dan jenjang pendidikan.

Salah satu upaya yang dilakukan oleh pihak Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus Genteng Kulon Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya, selain dengan melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dengan melakukan senam pagi secara bersama dengan intensitas waktu satu minggu sekali. Guru di Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus Genteng Kulon, Kecamatan Genteng, Kabupaten Banyuwangi belum pernah melakukan tes dan pengukuran untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya. Pendidik hanya merasa bahwa tingkat kebugaran jasmani siswanya sudah baik dengan berpacu serangkaian kegiatan jasmani yang telah dilakukan di sekolah. Padahal untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa perlu diadakannya tes dan pengukuran, salah satu macam tes yang dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa adalah menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian non eksperimen pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus Genteng Kulon, Kec. Genteng, Kab. Banyuwangi yang berjumlah 205 siswa dari 6 sekolah yaitu SDN 1 Genteng, SDN 2 Genteng, SDN 3 Genteng, SDN 5 Genteng, SDN 6 Genteng, dan SDN 7 Genteng.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang

terdiri dari lima butir tes yaitu tes lari cepat (*sprint*), tes gantung siku tekuk (*pull up*), tes baring duduk, tes loncat tegak (*vertical jump*) dan tes lari jarak sedang. Namun dalam penelitian ini peneliti menggunakan TKJI kategori usia 10-12 tahun, berikut ini adalah instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kategori usia 10-12 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus Genteng Kulon Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi

No	Komponen TKJI	M in	M ax	Mea n	SD	Nilai Rata-rata
1.	Lari 40 Meter	5,1	14,5	8,3	1,24	2,42
2.	Gantung Siku Tekuk	0	42	8,5	9,31	1,99
3.	Baring Duduk 30 Detik	0	20	8,7	3,98	2,46
4.	Loncat Tegak	19	61	30,9	6,27	2,77
5.	Lari 600 Meter	2,35	9,5	4,08	1,06	1,44
Jumlah Nilai Rata-rata						11,09

Pada tabel 1 di atas dapat dideskripsikan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus Genteng Kulon Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi yaitu untuk lari 40 meter mendapatkan perolehan waktu minimal yaitu 5,1 detik, sedangkan perolehan waktu maksimalnya adalah 14,5 detik, dengan rata-rata yaitu 8,3 detik, standar deviasi 1,24, sehingga nilai rata-rata dari lari 40 meter adalah 2,42. Untuk tes gantung siku tekuk mendapatkan perolehan waktu minimal yaitu 0 detik, sedangkan waktu maksimal yaitu 42 detik, dengan rata-rata 8,5, standar deviasi 9,31, sehingga nilai rata-rata dari tes gantung siku tekuk adalah 1,99. Untuk tes baring duduk 30 detik mendapatkan hasil minimal yaitu sebanyak 0, sedangkan hasil maksimal sebanyak 20 kali, dengan rata-rata 8,7 kali, standar deviasi 3,98 kali, sehingga nilai rata-rata tes baring duduk 30 detik adalah 2,46. Untuk tes loncat tegak mendapatkan hasil minimal yaitu 19 cm, sedangkan hasil maksimal yaitu 61 cm, dengan rata-rata 30,9 cm, standar deviasi 6,27, sehingga nilai rata-rata dari tes loncat tegak yaitu 2,77. Untuk tes lari 600 meter mendapatkan perolehan waktu minimal yaitu 2,35 menit/detik, sedangkan waktu maksimal yaitu 9,5 menit/detik, dengan

rata-rata yaitu 4,08 menit/detik, sedangkan standar deviasi yaitu 1,06, dengan nilai rata-rata yaitu 1,44. Sehingga jumlah nilai keseluruhan dari tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dan tes lari 600 meter mendapatkan hasil yaitu 11,09.

Tabel 2. Persentase Kriteria Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus Genteng Kulon Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	-	-
2	Baik (B)	2	1%
3	Sedang (S)	35	17%
4	Kurang (K)	108	53%
5	Kurang Sekali (KS)	60	29%

Dari tabel 2 di atas dapat dideskripsikan kriteria tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus Genteng Kulon Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi yaitu untuk Kriteria Baik (B) jumlah siswa sebanyak 2, dengan persentase 1%. Kriteria Sedang (S) jumlah siswa sebanyak 35, dengan persentase 17%. Kriteria Kurang (K) jumlah siswa sebanyak 108, dengan persentase 53%. Kriteria Kurang Sekali (KS) jumlah siswa sebanyak 60, dengan persentase 29%.

Pembahasan

Pembahasan menyajikan tentang hasil penelitian “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus Genteng Kulon Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi” yang dilakukan pada tanggal 7 Mei 2018 sampai dengan tanggal 12 Mei 2018 pukul 07.00 hingga selesai. Pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus Genteng Kulon siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dan tes lari jarak sedang 600 meter Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi dengan menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) di mana didalamnya terdapat 5 rangkaian tes dengan format *battery* tes, yang terdiri dari tes lari cepat 40 meter, tes gantung untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kebugaran siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus Genteng Kulon, Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi.

Berdasarkan perhitungan dari hasil tes TKJI kemudian data yang didapat diolah menggunakan perhitungan manual dan SPSS maka tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus Genteng Kulon Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang

kurang, menurut peneliti hal ini dikarenakan siswa kurang menjaga kondisi fisik tubuhnya serta kurangnya pemahaman para guru atau pendidik yang mengajar mata pelajaran PJOK dalam tes dan pengukuran sehingga mereka tidak mengetahui bagaimana cara mengetahui status kebugaran jasmani siswanya serta cara pelaksanaan tes dan pengukuran untuk mengetahui status kebugaran jasmani siswanya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian serta hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus Genteng Kulon Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang dengan jumlah 108 orang dari 205 siswa dengan persentase 53%.

Saran

1. Bagi Siswa
Sebagai informasi yang berharga tentang kebugaran jasmaninya sehingga dapat dijadikan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih teratur untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya demi mencapai kehidupan yang sehat dan bugar
2. Bagi Guru PJOK
Bagi Guru PJOK, dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk lebih memperhatikan siswa saat pembelajaran dalam upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Bagi Sekolah
Sekolah harus lebih memperhatikan akan kegiatan siswa baik kegiatan *intrakurikuler* maupun *extrakurikuler*, karena dengan kegiatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswanya.

Maksum, Ali. 2013. *Sosiologi Olahraga Teori Dan Aplikasi*. Tanpa penebit

Nurhasan, dkk. 2005. *Bersatu Membangun Manusia Yang Sehat Jasmani Dan Rohani*. Surabaya: Unesa University Press

Sugiono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Sugondo, Dendy. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.

Taufik, Imam. 2010. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Bekasi: Ganeca Exact

Tim Penyusun. 2014. *Panduan Penulisan dan Penelitian Skripsi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

Winarsunu, Tulus. 2009. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi Dan Pendidikan*. Malang: UMM Press

Yudik, Prasetyo. 2013. "Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional". *MEDIKORA*. Vol. XI (2): hal. 219-228

DAFTAR PUSTAKA

Darmadi, hamid. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta

Hartono, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.

Kemendiknas. 2010. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Tanpa Penerbit

Mahardika. I Made Sriundy. 2010. *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.