***PHYSICAL FRESHNESS LEVEL OF GRADE V STUDENTS AT SD
SEKEPENGHULUAN BUKIT SELAMAT
ROKAN HILIR REGENCY***

Dedek Kurniati Rahayu, Zainur, Aref Vai,

Email: dedekkurniati@gmail.com, zainur@lecturer.unri.ac.id, aref.vai@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: +62 852-5456-0719

*Physical Education Program For Health And Recreation
Faculty Of Teacher Training And Education
Riau University*

Abstract: *The problem in this study is seen that most students who are not eager to follow the learning, some are limp, not concentrated, evaporate or sleepy in following the learning, resulting in a lack of maximum peroses of physical sports learning peroses from grade V students of SD Negeri 007 hill four and grade V students of SD Negeri 011 siderejo which is always no improvement. The purpose of this study was to find out the level of physical freshness of both schools. this research was carried out at SD Negeri 007 bukit empat and SD Negeri 011 siderejo kepenghuluan bukit sekamat rokan hilir district, the population in this study is 29 students and sampling using saturated sampling techniques, time in data collection in January samapai November 2020. This research uses descriptive quantitative method, the data in this study are physical freshness test data of students of SD Negeri 007 hill four and students of sd Negeri.*

Key Words: *Level of Physical Freshness*

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SD SEKEPENGHULUAN BUKIT SELAMAT KABUPATEN ROKAN HILIR

Dedek Kurniati Rahayu Zainur, Aref Vai

Email: dedekkurniati@gmail.com, zainur@lecturer.unri.ac.id, aref.Vai@lecturer.unri.ac.id

Nomor HP: +62 852-5456-0719

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau**

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini terlihat kebanyakan siswa yang tidak semangat mengikuti pembelajaran, ada yang lemas, tidak konsentrasi, mengantuk atau ngantuk dalam mengikuti pembelajaran, mengakibatkan kurang maksimalnya proses pembelajaran olahraga jasmani dari siswa kelas V SD Negeri 007 bukit empat dan siswa kelas V SD Negeri 011 siderejo yang selalu tidak ada peningkatan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dari kedua sekolah tersebut. penelitian ini di laksanakan di SD Negeri 007 bukit empat dan SD Negeri 011 siderejo kepenghuluan bukit sekamat kabupaten rokan hilir, jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu 29 siswa dan pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, waktu dalam pengambilan data pada bulan januari samapai November 2020. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, data dalam penelitian ini yaitu data tes kebugaran jasmani siswa putra putri SD Negeri 007 bukit empat dan siswa putra putri SD Negeri 011 siderejo kabupaten rokan hilir, pengumpulan data menggunakan lima instrumen tes yaitu lari 30 meter dan 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data hasil klasifikasi tes kebugaran jasmani siswa SD Negeri 007 bukit empat terbilang dalam kategori kurang sedangkan klasifikasi tes kebugaran jasmani siswa SD Negeri 011 siderejo terbilang dalam kategori kurang, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kurangnya kebugaran jasmani siswa kedua sekolah tersebut antara siswa putra dan putri SD Negeri 007 bukit empat dan siswa putra dan putri SD Negeri 011 siderejo kabupaten rokan hilir,

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan disuatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan berkembang jasmani, mental, social dan emosial yang serasi, selaras dan seimbang (NASIONAL, 2003, p. 131)

Menurut (Sajoto, 1995, p. 9) mengemukakan kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya. Atau faktor kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen kondisi fisik. Agar seseorang dapat dikategorikan kondisi fisiknya baik, maka status komponennya harus berada dalam keadaan baik pula. Adapun komponen atau faktor jasmani adalah kekuatan, dayatahan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.

Penelitian yang dilakukan oleh Dadang Setiawan (2016) Berdasarkan hasil observasi penulis pada SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi ditemukan permasalahan yaitu banyak siswa yang tidak semangat dalam pembelajaran, hal ini dilihat dari aktifitas gerak yang dilakukan, lalu masih ada siswa yang menguap dan tidak ikut serta aktif dalam proses pembelajaran lalu informasi yang didapat dari wali kelas mengatakan bahwa siswa lebih mudah terserang penyakit. Hal ini akan berdampak negatif terhadap proses maupun hasil belajar siswa, sehingga penulis menduga permasalahan ini terjadi karena tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi. Selain itu juga banyak faktor lain seperti status gizi, motivasi siswa, sarana dan prasarana yang tidak mendukung dan juga metode pembelajaran yang tidak efektif.

Penelitian yang dilakukan oleh Muhamad Lendra (2016) pembelajaran penjasorkes disekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orang tua siswa, serta asupan gizi yang dikonsumsi. Di desa para wali murid/ orang tua rata-rata menengah ke bawah banyak orang tua yang bekerja sebagai buruh tani, kuli bangunan. Sebab kondisi atau penghasilan mereka hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Dan orang tua tidak begitu mengerti dengan asupan gizi yang dibutuhkan anak. Keadaan seperti ini akan berimbas pada kondisi anak serta gizi anak tidak terpenuhi.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan Juni Farianto (2016) Seharusnya dengan adanya penambahan waktu pembelajaran penjasorkes dan pemberian makanan tambahan anak sekolah, maka kadar gizi dan kesegaran jasmani anak meningkat. Namun kenyataannya di lapangan terhadap siswa SDN 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam, masih terlihat kesegaran jasmani siswa yang rendah, indikatornya adalah pada saat Proses Belajar Mengajar (PBM) penjasorkes siswa tidak semangat dalam beraktifitas, lalu baru beberapa menit sudah kelihatan sangat lelah, dan setelah pelajaran olahraga siswa banyak yang mengantuk dan tertidur dikelas. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor seperti: cara belajar anak, pengaruh pergaulan, lingkungan tempat tinggal siswa, sosial ekonomi orang tua siswa, cara hidup, pola makan, status gizi, motivasi siswa, latar belakang pendidikan orang tua, sarana prasarana, sehingga dapat berakibat negatif terhadap hasil belajarnya. Penelitian yang penulis lakukan yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani yang rendah

akan berdampak dalam kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Hal ini akan berdampak buruk bila seorang, pelajar mengalami kesegaran jasmani yang rendah, akan terkendala menghadapi proses pembelajaran dengan tuntas sesuai jam pembelajaran yang disekolah

Kesegaran jasmani menjadi masalah yang harus diperhatikan sehingga para siswa untuk meningkatkan daya tahan tubuh untuk melaksanakan aktifitas fisik sehari hari tanpa meimbulkan kelelahan , berdasarkan permasalahan yang telah dikaji dan pernyataan diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul : **Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Kelas V Sekepnghuluan Bukit Selamat Kabupaten Rokan Hilir.**

Dengan adanya penelitian tersebut dapat kita ketahui tingkat kesegaran jasmani tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD sekepnghuluan bukit selamat kabupaten rokan hilir dikatakan baik karena pembelajaran telah terprogram dan berkesinambungan adanya pembelajaran olahraga yang sudah berjalan sesuai tugas dan wewenangnya, guru sesuai bidangnya dan membuat program pembelajaran olahraga yang sesuai, serta memiliki sarana dan prasarana yang baik.

METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian bersifat deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, jumlah populasi dalam penelitian berjumlah 29 siswa dan pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, pengumpulan data menggunakan lima instrumen tes yaitu lari 30 meter dan 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter, teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu secara kuantitatif dan secara kualitatif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu : (1) lari 30/40 meter (2) tes gantung siku tekuk (3) baring duduk 30 detik (4) loncat tegak (5) lari 600 meter. Deskriptif hasil tes TKJI siswa kelas V SD Negeri 007 bukit empat dan SD Negeri 011 sederejo kabupaten rokan hilir sebagai berikut

Tingkat kesegaran jasmani Indonesia siswa SD Negeri 007 bukit empat dan SD Negeri 011 siderejo kelas V kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes kesegaran jasmani Indonesia sebagai berikut :

Data hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 007 bukit empat kabupaten rokan hilir.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V SD Negeri 007 bukit empat.

NO	Jumlah nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	22 – 25	baik sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	0	0%
3	14 – 17	sedang	4	22,22%
4	10 -13	Kurang	11	61,11%
5	5 – 9	kurang sekali	3	16,67%
Jumlah			18	100%

Berdasarkan table di atas menunjukkan bahwa ada tingkat kesegaran jasmani Indonesia siswa kelas V SD Negeri 007 bukit empat kabupaten rokan hilir berada pada katagori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 16,67% (3 siswa), katagori “kurang” persentase sebesar 61,11% (11 siswa), katagori “Sedang” persentase sebesar 22,22% (4 siswa), katagori “Baik” persentase sebesar 0% (0 siswa), katagori “Baik sekali” persentase sebesar 0% (0 siswa).

Data hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 011 siderejo kabupaten rokan hilir.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V SD Negeri 011 siderejo.

NO	Jumlah nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	22 - 25	baik sekali	0	0%
2	18 - 21	Baik	0	0%
3	14 - 17	sedang	0	0%
4	10 -13	kurang	11	100%
5	5 – 9	kurang sekali	0	0%
Jumlah			11	100%

Berdasarkan table di atas menunjukkan bahwa ada tingkat kesegaran jasmani Indonesia siswa kelas V SD Negeri 011 siderejo kabupaten rokan hilir berada pada katagori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), katagori “kurang” persentase sebesar 100% (11 siswa), katagori “Sedang” persentase sebesar 0% (0 siswa), katagori “Baik” persentase sebesar 0% (0 siswa), katagori “Baik sekali” persentase sebesar 0% (0 siswa).

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kekegaran jasmani siswa kelas V SD Sekepenghuluan bukit selamat kabupaten rokan hilir. Tes kekegaran jasmani siswa SD Negeri 007 bukit empat kabupaten rokan hilir tidak terdapat nilai baik sekali

atau diatas 22 dari responden yaitu 0%, pada klasifikasi baik 18-21 tidak terdapat nilai baik responden yaitu 0%, selanjutnya klasifikasi sedang 14-17 terdapat 4 orang responden 22,22%, sedangkan klasifikasi kurang ada 11 orang responden 61,11%, dan klasifikasi kurang sekali 5-9 ada 3 orang responden 16,67%. Dan data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa SD Negeri 011 siderejo kabupaten rokan hilir tidak ada terdapat nilai baik sekali atau diatas 22 dari responden yaitu 0%, diklasifikasi baik 18-21 tidak terdapat responden 0%, dan diklasifikasi sedang 14-17 juga tidak terdapat responden 0%, sedangkan diklasifikasi kurang 10-13 terdapat 11 orang responden atau 100%, dan diklasifikasi kurang sekali 5-9 tidak ada terdapat responden 0%.

Dari penelitian yang dilakukan untuk kategori baik sekali yaitu 22 tidak terdapat satu pun siswa SD Negeri 007 bukit empat kabupaten rokan hilir dan siswa SD Negeri 011 siderejo kabupaten rokan hilir yang berhasil mencapainya, hal ini disebabkan karena siswa SD Negeri 007 bukit empat kabupaten rokan hilir tidak terfokus kepada kegiatan fisik yang terprogram dengan baik dan memiliki durasi yang lama, selanjutnya klasifikasi tergolong baik dengan skor 18-21, tidak terdapat satu pun siswa SD Negeri 007 bukit empat kabupaten rokan hilir dan SD Negeri 011 siderejo kabupaten rokan hilir disebabkan karena mereka tidak aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan tidak aktif mengikuti di bidang olahraga lainnya. sedangkan dari keseluruhan sampel yang melakukan dalam kategori sedang dengan skor 14-17, ini siswa SD Negeri 007 bukit empat kabupaten rokan hilir dan siswa SD Negeri 011 siderejo kabupaten rokan hilir sering melakukan aktifitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, seperti pergi dan pulang sekolah dengan berjalan kaki, ikut aktif dan tinggal dilingkungan yang aktif berolahraga seperti bermain bulu tangkis dan tenis meja. Kemudian dari hasil wawancara siswa kelas V SD Negeri 007 bukit empat dan SD Negeri 011 siderejo kabupaten rokan hilir sepulang sekolah mereka harus membantu orang tua berkebun, sedangkan siswa yang tergolong kategori Kurang dengan skor 10-13, dari hasil yang ditemui dilapangan ternyata disebabkan faktor keterpaksaan, kebiasaan siswa tidak sarapan, dan tidak tidur malam karena bermain game online. Sementara terdapat 3 siswa di SD Negeri 007 tergolong pada kategori kurang sekali yaitu di karenakan saat tes dalam keadaan sakit atau tidak enak badan. Dalam hal ini maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 007 bukit empat dan SD Negeri 011 siderejo kabupaten rokan hilir tergolong pada kategori Kurang.

Pengembangan kesegaran jasmani siswa melalui pembelajaran penjas, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik para siswa, agar mereka mampu mengikuti aktifitas pembelajaran dengan baik yang diberikan disekolah sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan. Siswa yang memiliki drajat kesegaran jasmani yang tinggi, akan menompang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas lainnya, seperti jalan-jalan olahraga dan kegiatan pengisi waktu luang lainnya, sebaliknya siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah dapat mengganggu mereka dalam menjalani aktivitas maupun dimasa-masa belajarnya, sebab siswa akan merasa cepat lelah dalam menjalankan pelajaran atau tugasnya dan tidak menunjang hasil kerja yang diharapkan. Akibatnya ada kemungkinan beberapa siswa yang bermalasan.

Dengan keadaan seperti ini, tenaga pendidik, orang tua serta siswa perlu memperhatikan kesegaran jasmani siswa agar dapat menunjang aktivitas belajar dan kinerja peserta didik. Tenaga pendidik seharusnya merancang program pembelajaran penjas yang baik serta selalu memotivasi untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa tersebut, orang tua juga seharusnya memotivasi serta memperhatikan faktor-faktor yang

dapat menghambat kesegaran jasmani serta siswa selayaknya meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesegaran jasmani karena kesehatan dan kesegaran merupakan faktor utama agar proses pembelajaran berjalan dengan baik dan maksimal.

Hal ini di perkuat oleh pernyataan (Sajoto, 1995, p. 9) mengemukakan kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya. Atau faktor kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen kondisi fisik. Agar seseorang dapat dikategorikan kondisi fisiknya baik, maka status komponennya harus berada dalam keadaan baik pula. Adapun komponen atau faktor jasmani adalah kekuatan, dayatahan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Hasil penelitian diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa secara keseluruhan kesegaran jasmani siswa kelas V SD sekepenghuluan bukit selamat kabupaten rokan hilir terbilang dalam kategori kurang.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi guru hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani saat melaksanakan olahraga
2. Bagi siswa hendaknya menjaga kesegaran jasmani dan asupan makan agar mandukung kondisi fisik yang baik
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

NASIONAL, D. P. (2003). *TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun)*. pusat pengembangan kualitas jasmani.

Lendra, M., Ramadi, R., & Vai, A. *Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siwa Kelas V Sdn 012 Harapan Jaya dengan Siswa Sdn 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir* (Doctoral dissertation, Riau University).

Rafianto, J., Ramadi, R., & Vai, A. *Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam* (Doctoral dissertation, Riau University).

Sajoto. (1995). *peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang dhara prize.

Setiawani, D., Saripin, S., & Agust, K. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sdn 011 Air Emas Kecamatan Singingi* (Doctoral dissertation, Riau University).