



TINGKAT KEBUGARANJASMANISISWAKELAS V SD NEGERI 002 KEPENUHAN

Darul Qutni¹, Arisman² Tofikin³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Rokania, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Januari 2022
Revisi Januari 2022
Diterima Mei 2022
Tersedia online Mei 2022

Kata kunci:

Tingkat Kebugaran Jasmani

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah masih terlihat rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan, penelitian ini bertujuan seberapa besar gambaran kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan. Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif, jumlah populasi penelitian siswa kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan adalah 13 orang, yang terdiri dari 6 orang putra dan 7 orang putri. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yang berjumlah 13 orang. Instrumen berupa tes TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk putra dan putri usia 10-12 tahun. Hasil penelitian ini menyatakan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan dinyatakan kurang

Abstract

The problem in this study is that there is still a low level of physical fitness of grade V students of 002 state fullness, this study aims at how big is the physical fitness description of grade V students of state 002 fullness. Type of descriptive research, the total population of research students grade V sd 002 fullness is 13 people, consisting of 6 sons and 7 daughters. Sampling using a *total sampling* technique totaling 13 people. The instrument in the form of TKJI test (Indonesian Physical Fitness test) for sons and daughters aged 10-12 years. The results of this study stated the level of physical fitness of grade V student of state 002 fullness was expressed less.

*Alamat yang sesuai: Jl. Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Darulqutni@gmail.com

PENDAHULUAN

Proses penyelenggaraan pendidikan adalah suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan dimulai sejak usia dini, dengan sasaran utama yaitu membuat semua peserta didik menjadi sumberdaya manusia yang berkualitas dalam berbagai aspek baik jasmani, rohani, intelektual dan sosial. Seperti yang dikemukakan oleh Giriwijoyo (2017:13) bahwa sasaran utama dan pertama pendidikan adalah membuat semua peserta didik menjadi sumberdaya manusia yang sewaras mungkin dalam aspek jasmani, rohani (spiritual, emosional) dan sosial.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian terintegrasi dari pendidikan secara keseluruhan, dimana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu subsistem pendidikan yang berperan dalam mengembangkan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia seutuhnya. Penjasorkes dapat bertindak sebagai Pembina dalam mengembangkan potensi gerak bagi peserta didik disetiap satuan pendidikan. Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 22,23 dan 24 Tahun 2006 (Mahardika, 2008:39-45) selain membina dan mengembangkan potensi gerak, pembelajaran penjasorkes juga harus mengajarkan pola hidup sehat dan berperan serta dalam memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani para peserta didiknya. Oleh sebab itu penjasorkes memiliki peranan yang sangat penting, Syahrizan (1:2016) berpendapat bahwa penjasorkes berperan penting dalam memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis yang tujuannya meningkatkan kualitas fungsi tubuh dalam artike sehatan/kebugaran serta peningkatan keterampilan gerak melalui pembelajaran kecabangan olahraga.

Menurut Nurhasan (2011:12) Tingkat kebugaran jasmani adalah tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari hari tanpa menimbulkan suatu kelelahan yang berarti. Kondisi kebugaran jasmani yang dimaksud adalah kondisi siswa dalam mengikuti aktivitas disekolah baik pelajaran praktek penjasorkes dilapangan maupun kegiatan pembelajaran di dalam kelas.

Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang No. 3 Tahun 2005 Pasal 1 ayat 11 yang berbunyi” Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaranjasmani”.

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal seperti makanan yang bergizi, kebiasaan hidup sehat, istirahat yang cukup, dan latihan jasmani atau latihan olahraga. Selain itu unsure unsure kebugaran jasmani itu meliputi kekuatan, *power*, kecepatan, kelentukan, daya tahan otot. Oleh sebab itu kebugaran jasmani merupakan gambaran nyata dari kondisi fisik seseorang. Maka dari itulah kebugaran jasmani sangatlah penting dalam menunjang aktifitas sehari-hari baik disekolah maupun diluar sekolah yang tercermin melalui prestasi belajar yang optimal.

Permasalahan yang menjadi latar belakang peneliti melakukan pengamatan atau observasi di SD Negeri 002 Kepenuhan dilatarbelakangi oleh letak topografi wilayah yang terletak di daerah dataran rendah. SD Negeri 002 ini berdiri pada tahun 1973 terletak di Desa Rantau Binuang Sakti Kecamatan Kepenuhan. SD Negeri 002 kepenuhan ini termasuk sekolah yang jauh dari pusat kota Kecamatan Kepenuhan. SD Negeri 002 kepenuhan terletak diwilayah dataran rendah, dan mengalami banjir setiap tahunnya. Akses kesekolah sulit dilalui, tidak adanya transportasi umum kesekolah menjadi kendala. Terutama saat musim hujan terjadi, jalan rusak dan becek ketika musim hujan menjadi kendala siswa dan siswi yang bersekolah di SD tersebut. Siswa rata-rata berjalan kaki untuk sampai kesekolah. Sehingga anak-anak berjalan kaki kesekolah, semakin sering mereka berjalan kaki otomatis fisik, dan kebugarannya terjaga (otot sering digerakkan).

SD Negeri 002 kepenuhan memiliki prestasi yang membanggakan bagi daerah tersebut, dan juga bagi Kabupaten Rokan Hulu. Adapun prestasi yang pernah di raihdiantaranya yaitu

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Darulqutni@gmail.com

Juara 1 pada *open tournament* bola voly tingkat SD sekabupaten yang diraih padatahun 2014 dan Juara 2 pada ajang *tournament* takraw tingkat SD sekecamatan yang diraih padatahun 2015. Akan tetapi pada 2 tahun belakangan ini menurut data yang diperoleh, prestasi sekolah mengalami penurunan disebabkan karena banyaknya siswa yang mengalami sakit dan kurangnya kebugaran.

Pola makan yang kita makan harus diatur kapan waktunya kita makan, terutama dalam hubungannya dengan berolahraga. Untuk beraktivitas diperlukan energy atau tenaga, makin tinggi intensitas aktivitas makin banyak pula energi yang diperlukan. Istirahat juga sangat diperlukan untuk proses pemulihan fungsi organ-organ tubuh setelah beraktivitas, antara lain penggantian sel-sel yang rusak dan pemulihan energi. Makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang cukup akan menjadikan tubuh menjadi sehat, lebih cepat sembuh dari cedera, dapat lebih lama dalam melakukan aktivitas olahraga. Apabila zat gizi dalam keadaan jumlah yang mencukupi maka kesehatan dan kebugaran jasmani orang tersebut dalam keadaan yang maksimal.

Dari uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengambil suatu judul penelitian, yang berjudul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan”**.

METODE

Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif dalam Suryana (2010:16) yaitu “metode yang digunakan untuk mencari unsur-unsur, ciri-ciri, sifat-sifat suatu fenomena. Metode ini diawali dengan tahapan mengumpulkan data, mengenalisa data dan mengolah data”. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat dikatakan bahwa penggunaan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan memberikan gambaran tentang tingkat kebugaran siswa kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan.

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat pengambilan data penelitian ini dilakukan di lapangan SD N 002 Kepenuhan. Waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29 April – 01 Mei 2019 di lapangan sekolah SD Negeri 002 Kepenuhan.

Populasi dan Sampel

Menurut Suharsimi (2002:108) yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan tahun 2019-2020 dengan jumlah laki-laki 6 orang dan perempuan 7 orang siswa dan siswi. Jumlah keseluruhan 13 orang siswa. Menurut Riduwan (2004:182), sampel adalah sebagian dari populasi. Dalam penelitian ini tehnik pengambilan sampel adalah *total sampling*, yaitu keseluruhan siswa dan siswi kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan tahun 2019-2020 dengan jumlah laki-laki 6 orang perempuan 7 orang siswa. Jumlah keseluruhannya 13 orang siswa..

Instrumen Penelitian

1. Tes Kebugaran Jasmani (Kemendiknas, 2010:5).

- a. Tujuan : Untuk mengukur kemampuan fisik siswa dan mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar.
- b. Alat/fasilitas

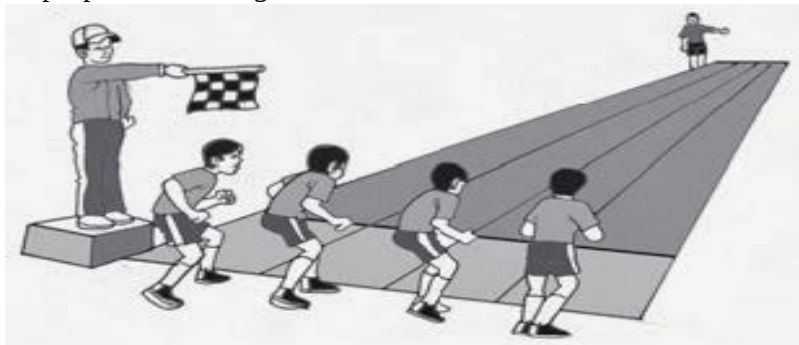
Alat/ fasilitas tes kebugaran jasmani yaitu:

- 1) Lintasan lari, atau Lapangan datar dan tidak licin.
- 2) *Stop Watch*.
- 3) Bendera Star dan tiang pancang.
- 4) Nomor dada.
- 5) Palang tunggal.
- 6) Papan berskala dengan ukuran 30 x 150cm berwarna gelap.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Darulqutni@gmail.com

- 7) Serbuk kapur.
 - 8) Penghapus.
 - 9) Formulir pencatat hasil dan alat tulis.
- c. Butir-butir dan pelaksanaan hasil tes kebugaran jasmani.
- Jenis-jenis tes kebugaran jasmani yaitu:
- 1) Lari cepat 40 meter.
 - a) Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
 - b) Alat dan perlengkapan berupa:
 - 1) Lapangan, dengan syarat lapangan: lintasan lurus, datar, rata, tidak licin berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
 - 2) Bendera start.
 - 3) Pluit.
 - 4) Tiang pancang.
 - 5) *Stop watch*.
 - 6) Formulir.
 - 7) Alat tulis.
 - c) Petugas tes, terdiri dari:
 - 1) Juru keberangkatan.
 - 2) Pengukur waktu, merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan, cara pelaksanaan tes kebugaran :
- 1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis *Start*.
 - 2) Gerakan :
 - a) Pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 - b) Pada aba-aba "Ya" peserta ini secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 40 meter.
 - 3) Lari masih bisa diulang apabila
 - a) Pelari mencuri start
 - b) Pelari tidak melewati garis finish.
 - c) Pelari terganggu dengan pelari lain.
 - 4) Pengukuran waktu, pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.



Gambar 1.
Lari Cepat 40 Meter (Kemendiknas 2010:6)

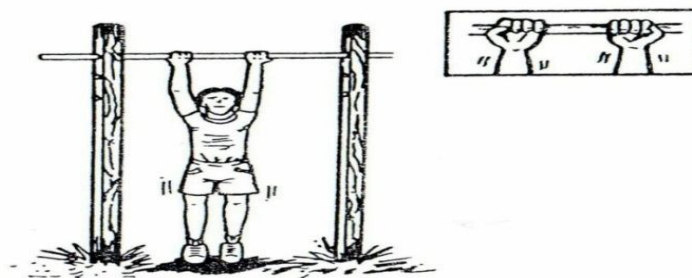
- e. Pencatatan hasil:
- 1). Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan detik.
 - 2) . Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

Tabel 1.
Norma Tes Lari Cepat40 Meter (Kemendiknas, 2010:21)

Nilai	Kategori Atau Klasifikasi	10-12 TAHUN	
		Putra	Putri
5	Baik sekali	s.d – 6.3”	Sd – 6.7”
4	Baik	6.4” – 6.9”	6.8” – 7.5”
3	Sedang	7.0” – 7.7”	7.6” – 8.3”
2	Kurang	7.8” – 8.8”	8.4” – 9.6”
1	Sangat kurang	8.9” – dst.	9.7” – dst.

2. Gantung Siku Tekuk 30 detik

- a) Tujuan : Untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
- b) Alat dan peralatan :
 - 1) Lantai rata dan bersih serta palang tunggal, yang tinggi rendahnya dapat diatur, sehingga teste dapat bergantung.
 - 2) *Stop Wacth*
 - 3) Formulir pencatat hasil.
- c) Petugas tes
 - 1) Pengamat waktu
 - 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d) Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan, peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang/wajah.
 - 2) Gerakan
 - a) Dengan bantuan tolakan kaki atau naik bangku, peserta meraih palang sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk. Daggu berada di atas palang tunggal.
 - 3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila
 - a) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
 - b) Pada waktu mengangkat badan, daggu tidak menyentuh palang tunggal.
 - c) Pada waktu kembali kesikap permulaan kedua lengan tidak lurus.



Gambar 2.Tes Gantung Siku Tekuk 30 Detik (Kemendiknas, 2010:6)

e) Pencatan hasil

- 1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- 2) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 30 detik.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: Darulqutni@gmail.com

- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).

Tabel 2. Gantung Siku Tekuk 30 Detik (Kemendiknas, 2010:22)

Nilai	10-12 Tahun	
	Putra	Putri
5	51" ke atas	40" ke atas
4	31" – 50"	20" – 39"
3	15" – 30"	8" – 19"
2	5" – 14"	2" – 7"
1	4" – dst	0" – 1"

3. Tes Baring Duduk 30 detik

a. Tujuan : untuk mengukur kekuatan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas.

- 1) Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih.
- 2) *Stop watch*.
- 3) Alat Tulis.
- 4) Alat, tikar/matras/jika diperlukan.

c. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan.

- a) Berbaring terlentang dilantai atau dirumput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 kedua tangan dan jari-jari saling berselang seling diletakkan dibelakang kepala.
- b) Petugas / peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

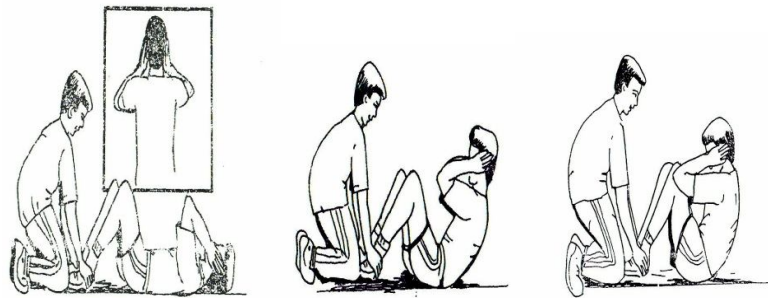
- a) Gerakan aba-aba "Ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.
- b) Gerakan ini dilakukan berulang dengan cepat tanpa istirahat, 30 detik.

Catatan :

- 1) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
- 2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- 3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Darulqutni@gmail.com



Gambar 3. Test Baring Duduk 30 Detik (Kemendiknas, 2010:6)

e. Pencatat Hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring diberi nilai 0 (nol).

Tabel 3.Data Norma Tes Baring Duduk 30 detik (Kemendiknas, 2010:22)
10-12 Tahun

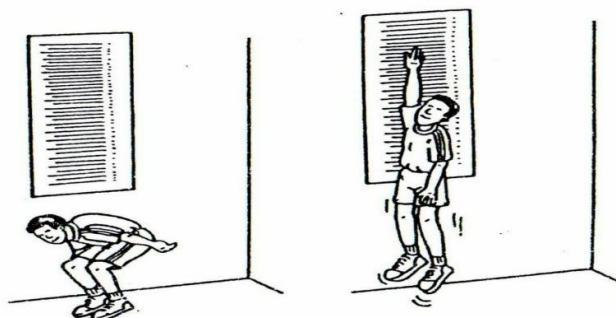
Nilai	10-12 Tahun	
	Putra	Putri
5	23 ke atas	20 ke atas
4	18 – 22	14 – 19
3	12 – 17	7 – 13
2	4 – 11	2 – 6
1	0 – 8	0 – 1

4. Tes Loncat Tegak

- a. Tujuan : Untuk mengukur tenaga eksplosive.
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) papan berskala cm, berwarna gelap.
- c. Petugas tes dan pencatat hasil.
 - 1) Dinding yang rata dan lantai yang rata dan cukup luas, papan berwarna gelap berukuran 30 X 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
 - 2) Serbuk kapur dan alat penghapus.
 - 3) Papan tulis dan alat tulis.
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
 - a) Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi dengan kapur.
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan skala, sehingga meninggalkan bekas raihanannya.
 - 2) Gerakan
 - a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: Darulqutni@gmail.com

- b) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta didik.



Gambar. 4. Loncat Tegak Posisi Awal Dan Ketika Melompat (Kemendiknas, 2010:7)

e. Pencatat hasil

- 1) Catat jangkauan raihan tertinggi (sebelum meloncat) = X
- 2) Catat tinggi ketiga raihan lompatan = Y
- 3) Hasil lompatan = selisih hasil tinggi raihan lompatan dikurangi hasil raihan sebelum meloncat (Y – X)
- 4) Ambil hasil raihan yang tertinggi, catat dalam satuan cm tanpa angka di belakang koma.

Tabel 4.Data Norma Tes Loncat Tegak (Kemendiknas, 2010:23)

Nilai	10-12 Tahun	
	Putra	Putri
5	46 ke atas	42 ke atas
4	38 – 45	34 – 41
3	31 – 37	28 – 33
2	24 – 30	21 – 27
1	23 – dst	20 – dst.

5. Lari Jarak Menengah 600 Meter

- a) Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b) Alat dan perlengkapan berupa:
 - 1) Lapangan, dengan syarat lapangan: lintasan lurus, datar, rata, tidak licin berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
 - 2) Bendera start Pluit
 - 3) Tiang pancang.
 - 4) *Stop watch*.
 - 5) Formulir.
 - 6) Alat tulis.
- c) Petugas tes, terdiri dari:
 - 1) Juru keberangkatan.
 - 2) Pengukur waktu, merangkap pencatat hasil.
- d) Pelaksanaan, cara pelaksanaan tes kebugaran :
 - 1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis *Start*.
 - 2) Gerakan :

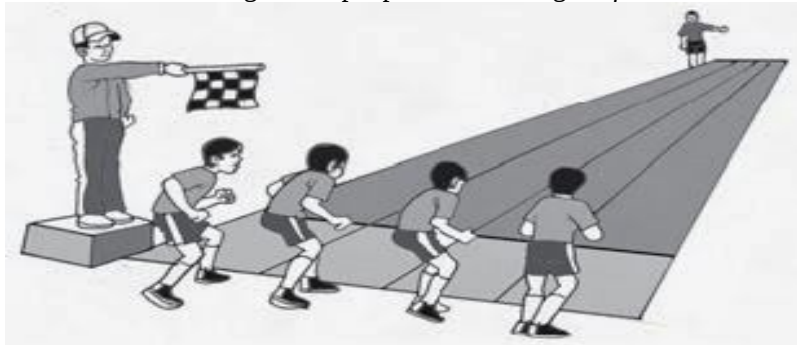
⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Darulqutni@gmail.com

- a) Pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- b) Pada aba-aba "Ya" peserta ini secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 600 meter.

- 3) Lari masih bisa diulang apabila
 - a) Pelari mencuri *start*
 - b) Pelari tidak melewati garis *finish*.
 - c) Pelari terganggu dengan pelari lain.

- 4) Pengukuran waktu, pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis *finish*.



Gambar 5. Lari Jarak Menengah 600 Meter (Kemendiknas, 2010:7)

e. Pencatatan hasil:

- 1). Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter, dalam satuan detik.
- 2) . Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

Tabel 5.Norma Tes Lari Jarak Menengah600 Meter (Kemendiknas, 2010:24)

Nilai	Kategori atau Klasifikasi	10-12 Tahun	
		Putra	Putri
5	Baik sekali	Sd – 2'09"	Sd – 2'32"
4	Baik	2'10" – 2'30"	2'33" – 2'54"
3	Sedang	2'31" – 2'45"	2'55" – 3'28"
2	Kurang	2'46" – 3'44"	3'29" – 4'22"
1	Sangat kurang	3'45 – dst	4'23" – dst.

Tabel 6.Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran (Kemendiknas, 2010:24)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	10 – 13	Kurang
5	5 – 9	Kurang Sekali

Teknik Analisis Data

Dalam memperoleh suatu kelompok masalah yang akan diteliti, maka analisis data merupakan suatu langkah penting dalam penellitian, karena melalui analisis data akan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Darulqutni@gmail.com

gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan, Kabupaten Rokan hulu. Apabila data yang diperlukan dalam penelitian ini telah terkumpul, maka data tersebut akan diolah dan dianalisa dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentasi

F : Frekuensi

HASIL

Pada bab ini membahas tentang pengumpulan data, deskripsi data, dan hasil penelitian yang telah dilaksanakan terkait dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan. Data variabel kebugaran jasmani diperoleh dari 13 orang responden yang terdiri dari 6 orang putra dan 7 putri, yang mengikuti tes kebugaran jasmani putra dan putri usia 10-12 tahun, yang meliputi : 1) Lari cepat 40 meter, 2) Tes gantung angkat tubuh, Baring duduk 30 detik (*sit up*), 4) Loncat tegak, dan 5) Lari jarak menengah 600 meter. Variabelnya adalah tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan

Hasil pengukuran dari 6 orang siswa kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan yang dijadikan sampel diperoleh jumlah nilai tingkat kebugaran jasmani tertinggi untuk tingkat kesegaran jasmani adalah sebesar 17 dan terendah 10 sedangkan rata-rata (*mean*) sebesar 12,83, nilai tengah (*median*) adalah 11,5, nilai sering muncul (*modus*) yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 11 dengan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 2,56 (data terlampir dilampiran 3). Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan tertera pada tabel 7.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan

No	Kelas Interval	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
1	11-12	4	66,67 %
2	13-14	0	0 %
3	15-16	1	16,66 %
4	17-18	1	16,66 %
Jumlah		6	100 %

Jawaban Pertanyaan

Kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan berdasarkan hasil pengukuran dari 13 orang siswa kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan yang dijadikan sampel diperoleh jumlah nilai tingkat kebugaran jasmani tertinggi untuk tingkat kesegaran jasmani adalah sebesar 17 dan terendah 10 sedangkan rata-rata (*mean*) sebesar 12,23, nilai tengah (*median*) adalah 11. sementara itu nilai sering muncul (*modus*) yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 11 dengan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 1,93 (data terlampir dilampiran 5). Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan tertera pada tabel 8

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Darulqutni@gmail.com

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan

Kelas Interval	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
10-11,4	7	53,85 %
12-13,4	3	23,08 %
14,-15,4	2	15,38%
16-17,4	1	7,69 %
18-18,4	0	0 %
Jumlah	13	100 %

Berdasarkan tabel 11 di atas, nilai antara 10-11,4 diperoleh oleh 7 orang siswa dengan 53,85 %, siswa yang memperoleh nilai antara 12-13,4 sebanyak 3 orang siswa dengan 15,38 %, siswa yang memperoleh nilai antara 14,-15,4 sebanyak 2 orang siswa dengan 15,38%, dan siswa yang memperoleh nilai antara, 16-17,4 sebanyak 1 orang siswa dengan 7,69 %, dan 18-18,4 tidak ada dengan 0%.

Data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan berdasarkan norma klasifikasi kebugaran jasmani, untuk lebih jelasnya dapat dilihat distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan Berdasarkan Norma Klasifikasi

Klasifikasi	Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	22 – 25	0	0%
Baik	18 – 21	0	0%
Sedang	14 – 17	3	23,08%
Kurang	10 – 13	10	76,92%
Kurang Sekali	5 – 9	0	0%
Jumlah	-	13	100%

Sumber : Pengolahan Data Primer (2019)

Berdasarkan tabel 12 di atas, dari 13 siswa kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan, tidak satu orang pun siswa memiliki kebugaran jasmani dalam klasifikasi baik sekali dan baik. Sebanyak 3 orang (23,08%) siswa memiliki kebugaran jasmani yang sedang, 10 orang (76,92%) memiliki kebugaran jasmani kurang dan tidak ada siswa (0 %) memiliki kebugaran jasmani kurang sekali.

Setelah melakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan diperoleh rata-rata tingkat kebugaran semua siswa 12,23 berarti tingkat kebugarannya dinyatakan kurang, yang berada pada norma tes kebugaran jasmani pada klasifikasi kurang adalah jumlah nilai 10-13 dengan frekuensi 10 orang adalah (76,92%).

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: Darulqutni@gmail.com

Pembahasan Hasil Penelitian

Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani putra dan putri hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani dapat digambarkan dari 13 siswa kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan adalah tidak satu orang pun siswa memiliki kebugaran jasmani dalam klasifikasi baik sekali dan baik. Sebanyak 3 orang (23,08%) siswa memiliki kebugaran jasmani yang sedang, 10 orang (76,92%) memiliki kebugaran jasmani kurang dan tidak ada siswa (0 %) memiliki kebugaran jasmani kurang sekali.

Dari temuan di atas, jelaslah tidak ada dari jumlah sampel yang memiliki kebugaran jasmani baik sekali dan baik siswa kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan. Artinya perlu dilakukan peningkatan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan. Kebugaran jasmani merupakan faktor utama bagi manusia untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan baik. Dari tes pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan dapat dilihat kondisi kebugaran jasmani siswa tidak ada yang berada pada klasifikasi sangat baik dan baik.

Untuk itu kebugaran jasmani yang kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode yang benar.

Ciri-ciri orang yang mempunyai kebugaran jasmani di bawah standar 1). Menguap, 2) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, 3) cenderung pemarah, merasa lelah dan capek dengan kerja ringan, 4) gugup, 5) suka rileks, 6) mudah cemas dan sedih, dan 7) mudah tersinggung.

Meningkatkan kebugaran jasmani diperlukan beberapa komponen-komponen yang terdiri atas kekebalan tubuh, kekuatan otot, ketahanan dan daya tahan otot, fleksibilitas, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, kecepatan gerak, keseimbangan, kesehatan, kekuatan fisik, kesanggupan untuk berbuat dan kesanggupan untuk memenuhi kebutuhan agar mendapatkan kondisi kebugaran jasmani yang prima.

Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting. Oleh karena itu, pembelajaran penjasorkes tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain. hubungan kesegaran jasmani dengan pendidikan jasmani sangat erat. Sumbangan nyata pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan (psikomotor). Karena itu posisi pendidikan jasmani menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak dari mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan.

Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani dari pelajaran-pelajaran lainnya. Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan. Kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan berada pada kategori kurang pada norma tes kesegaran jasmani dengan klasifikasi kurang sangat perlu meningkatkan kesegaran jasmani agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan kebugaran siswa dapat meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Kelas V SD Negeri 002 Kepenuhan di nyatakan kurang kelas V SD Negeri 01 Tandun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STKIP Rokania yang telah menerima artikel untuk diterbitkan sehingga dapat berguna bagi peneliti berikutnya. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Darulqutni@gmail.com

REFERENSI

- Arsi. 2008. Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik. Universitas Negeri Padang
- Griwijoyo Santoso, dkk. 2017. Ilmu Kesehatan Olahraga. Bnadung. Remaja Rosdakarya
- Ismaryati. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta. UNS Press
- Riduan. 2004. Belajar Mudah Untuk Penelitian Guru Karyawan dan Peneliti Pemula. Bandung. Alfabeta
- Suharsimi. 2002. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. PT Rieneka
- Suryana. 2010. Metodologi Penelitian . Universitas Pedidikan Indonesia

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: Darulqutni@gmail.com