

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VI DI SEKOLAH
DASAR NEGERI 112/I PERUMNAS KECAMATAN MUARA BULIAN
KABUPATEN BATANGHARI**

Hifzil Kurniawan

Program Magister Pendidikan Dasar, Universitas Jambi, Indonesia

hifzilkurniawan12@gmail.com

Correspondence author : hifzilkurniawan12@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VI. Jenis penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI. Analisis data menggunakan analisis formula persentase. Dari hasil deskripsi data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 112/I Perumnas Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari berada di tingkat kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 51,86% (28 orang) terjadi dikarenakan Dengan masa pandemi ini siswa hanya belajar dirumah saja tanpa beraktivitas disekolah. Siswa sangat jarang beraktivitas gerak menjadi faktor kurangnya kebugaran jasmani siswa, aktivitas siswa kebanyakan memandang atau bermain melalui gadget atau telpon seluler di karenakan pembelajaran pendidikan jasmani banyak diberikan oleh gurunya teori tidak praktek dirumah.

Kata Kunci : *Kebugaran Jasmani, Analisis*

**ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS IN CLASS VI STUDENTS AT STATE
ELEMENTARY SCHOOL 112/I PERUMNAS, MUARA BULIAN DISTRICT,
BATANGHARI REGENCY**

ABSTRACT

This study aims to find out the level of physical fitness in grade VI students. This type of research is a quantitative descriptive method with survey methods. The population in the study was class VI students. Data analysis used percentage formula analysis. From the results of the data description and discussion, it can be concluded that the physical fitness level of students of class VI Of State Elementary School 112/I Perumnas Muara Bulian District of Batanghari Regency is at the level of the category "less once" with a percentage of 51.86% (28 people) occurs because with this pandemic period students only study at home without activities in school. Students very rarely move movements to be a factor in the lack of physical fitness of students, the activities of students mostly looking or playing through gadgets or mobile phones because physical education learning is given by teachers theory is not practice at home.

Keywords: *Physical Fitness, Analytical*

PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang dalam kehidupannya. Demikian pula dengan pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Pendidikan jasmani berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat. Kebugaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari Kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak (Agus Apri, 2012:23).

Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik dan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan. Kemampuan aerobik dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kekuatan kontraksi otot (Agus Apri, 2012).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat memberi pelajaran berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga serta nilai-nilai sportifitas, kejujuran, kerjasama dan 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. Melalui pendidikan jasmani siswa diharapkan dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara Kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pendidikan di sekolah dasar merupakan dasar keberhasilan pendidikan selanjutnya, anak merupakan tunas bangsa yang masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan baik jasmani maupun rohaninya, sehingga diharapkan di kemudian hari menjadi anak yang tumbuh dewasa dengan keadaan yang sehat serta mempunyai rasa tanggungjawab dan berguna bagi bangsa dan negaranya, untuk itu anak sekolah dasar harus disiapkan sesuai dengan tahap perkembangan dan kematangannya. Pada umur berapa tepatnya anak matang untuk masuk sekolah dasar sebenarnya sukar untuk dikatakan karena kematangan tidak ditentukan oleh umur semata-mata. Namun pada umur 6 atau 7 tahun, biasanya anak telah matang untuk memasuki sekolah dasar (Desmita, 2009:13).

Peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas jasmani selain di dalam sekolah sangat mungkin terjadi mengingat banyaknya faktor yang menjadi latar belakang kehidupan siswa sehari-hari. Adapun faktor yang dimungkinkan mempengaruhi kebugaran jasmani siswa diantaranya yaitu: wilayah tempat tinggal, kebiasaan hidup, asupan makanan yang dikonsumsi, corak kehidupan lingkungannya hingga kebiasaan siswa berangkat ke sekolah. Berapa faktor tersebut sangat mungkin untuk menjadi pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani setiap siswa (Mafgi, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Pada siswa kelas VI SD Negeri 112/1 Perumnas Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari Tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 112/1 Perumnas Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI yang berjumlah 54 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah lari 40m, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak raihan, dan lari 600m. teknik analisis data yang di gunakan adalah analisis formula persentase.

HASIL PENELITIAN

Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Sekolah Dasar Negeri 112/1 Perumnas Muara Bulian diklasifikasikan berdasarkan norma tes Kesegaran Jasmani Indonesia, hasilnya adalah sebagai berikut :

Table 1. Frekuensi Tingkat kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	baik sekali	0	0%
2	18 - 21	baik	0	0%
3	14 - 17	Sedang	2	3,70%
4	10- 13.	Kurang	24	44,44%
5	5 - 9.	kurang sekali	28	51,86%
JUMLAH			54	100%

Berdasarkan hasil tes pengukuran lari 40 meter yang dilakukan pada siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 112/1 Perumnas Muara Bulian, dapat dilihat bahwa nilai tes lari 40 meter seluruh siswa yang d peroleh berkisaran pada kategori “Sedang”. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan table sebagai berikut :

Tabel 2. Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Kelas VI

No	Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d - 6.3" (pa) & s.d 6.7" (pi)	Baik Sekali	0	0,00%
2	6.4"- 6.9"(pa) & 6.8"-7.5" (pi)	Baik	5	9,25%
3	7.0" – 7.7" (pa) & 7.6" – 8.3" (pi)	Sedang	20	37,05%
4	7.8"-8.8" (pa) 8.4"-9.6" (pi)	Kurang	14	25,92%
5	8.9"-dst (pa) & 9.7"-dst (pi)	Kurang Sekali	15	27,78%
JUMLAH			54	100,00%

Berdasarkan hasil tes pengukuran gantung siku yang dilakukan pada siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 112/1 Perumnas Muara Bulian, dapat dilihat bahwa nilai tes gantung siku seluruh siswa yang d peroleh berkisaran pada kategori “kurang”. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Frekuensi Gantung Siku Siswa Kelas VI

No	Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	51"ke atas (pa) & 40"keatas (pi)	Baik Sekali	0	0,00%
2	31" – 50" (pa) & 20" – 39" (pi)	Baik	1	1,85%
3	15"-30" (pa) & 8"-19" (pi)	Sedang	2	3,70%
4	5"-14" (pa) & 2"-7" (pi)	Kurang	37	68,52%
5	4"dst (pa) & 0"-1" (pi)	Kurang Sekali	14	25,93%
JUMLAH			54	100,00%

Berdasarkan hasil tes pengukuran baring duduk 30 detik yang dilakukan pada siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 112/1 Perumnas Muara Bulian, dapat dilihat bahwa nilai tes baring duduk 30 detik seluruh siswa yang d peroleh berkisaran pada kategori “kurang”. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan table sebagai berikut :

Tabel 4. Frekuensi Baring Duduk 30 detik

No	Klasifikasi	kategori	frekuensi	%
1	23 keatas (pa) & 20keatas (pi)	Baik Sekali	0	0,00%
2	18 – 22 (pa) & 14–19 (pi)	Baik	4	7,41%
3	12-17 (pa) & 7-13 (pi)	Sedang	21	38,89%
4	4-11 (pa) & 2-6 (pi)	Kurang	28	51,85%
5	0-3 (pa) & 0-1 (pi)	Kurang Sekali	1	1,85%
JUMLAH			54	100,00%

Berdasarkan hasil tes pengukuran loncat tegak yang dilakukan pada siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 112/1 Perumnas Muara Bulian, dapat dilihat bahwa nilai tes loncat tegak seluruh siswa yang d peroleh berkisaran pada kategori “kurang”. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan table sebagai berikut :

Tabel 5. Frekuensi loncat tegak

No	Klasifikasi	kategori	frekuensi	%
1	46 keatas (pa) & 42keatas (pi)	Baik Sekali	0	0,00%
2	34 – 45 (pa) & 34–41 (pi)	Baik	0	0,00%
3	31-37(pa) & 28-33 (pi)	Sedang	5	9,26%
4	24-30 (pa) & 21-27(pi)	Kurang	37	68,52%
5	23 dst (pa) & 20 dst (pi)	Kurang Sekali	12	22,22%
JUMLAH			54	100,00%

Berdasarkan hasil tes pengukuran lari 600 meter yang dilakukan pada siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 112/1 Perumnas Muara Bulian, dapat dilihat bahwa nilai tes lari 600 meter seluruh siswa yang d peroleh berkisaran pada kategori “kurang sekali”. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan table sebagai berikut :

Tabel 6. Frekuensi lari 600 meter

No	klasifikasi	Kategori	frekuensi	%
1	s.d – 2’19” (pa) & s.d – 2’32”(pi)	Baik Sekali	0	0,00%
2	2’20” 2’30” (pa) & 2’33” 2’54” (pi)	Baik	0	0,00%
3	2’31-2’45”(pa) & 2’55”-3’28”(pi)	Sedang	0	0,00%
4	2’46”-3’44” (pa) & 3’29”-4’22”(pi)	Kurang	4	7,41%
5	3.45” dst (pa) & 4.23” dst (pi)	Kurang Sekali	50	92,59%
JUMLAH			54	100 %

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VI di Sekolah Dasar Negeri 112/1 Perumnas Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari. Berdasarkan Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 112/1 Perumnas Muara Bulian Kabupaten Batanghari yang berada pada kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 orang), kategori “baik” dengan persentase sebesar 0% (0 orang), kategori “sedang”

dengan persentase sebesar 3,70% (2 orang), kategori “kurang” dengan persentase sebesar 44,44% (24 orang), dan kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 51,86% (28 orang).

Dengan kondisi Sekolah Dasar Negeri 112/1 Perumnas tepatnya di Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari atau ditengah-tengah Kota Muara Bulian. Letak geografis Sekolah tersebut di perkomplekan dengan padatnya pendudukan. Tingkat ekonomi anak pun bermacam-macam, karena orang tua yang bekerja sebagai pedagang dan pegawai. Selain itu aktifitas anak disekolah dan diluar sekolah juga berbeda-beda, dengan keadaan tersebut maka tingkat Kebugaran jasmani anak sangat berbagai macam.

Letaknya Sekolah tersebut di tengah-tengah kota yang di masa saat ini masa pandemi COVID-19 yang masih penyeberan virus dimana-mana tersebut semua sekolah di kecamatan Muara Bulian ini masih melaksanakan pembelajaran jarak jauh atau daring. Dengan masa pandemi ini siswa hanya belajar dirumah saja tanpa beraktivitas disekolah. Siswa sangat jarang beraktivitas gerak menjadi faktor kurangnya kebugaran jasmani siswa, aktivitas siswa kebanyakan memandang atau bermain melalui gadget atau telpon seluler di karenakan pembelajaran pendidikan jasmani banyak diberikan oleh gurunya teori tidak praktek.

Kurangnya pengawasan orangtua untuk belajar dirumah juga berpengaruh untuk kebugaran jasmani siswa. Siswa jarang dipantau oleh orangtua karena orangtua sedang bekerja di luar rumah dan siswa tersebut dengan asik bermain gadedge atau telpon seluler sambil berbaring tanpa menyadari bahwa aktivitas bergerak bisa membuat tubuh lebih sehat dan bugar. Peningkatan kualitas fisik tubuh dapat dicapai dengan cara selalu bergerak dan melakukan olahraga dirumah saja. Olahraga menjadi pilihan dan upaya terbaik untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Prinsip dalam tingkat kebugaran jasmani adalah mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya.

Factor yang mempengaruhi kebugaran jasmani ini adalah umur, jenis kelamin, genetik (keturunan) dan aktivitas fisik (Agus, 2012:28). Salah satu indicator untuk mengemukakan mengenai tingkat kebugaran jasmani seseorang dimana semakin baik volume oksigen maksimal seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas jasmani selain di dalam sekolah sangat mungkin terjadi mengingat banyaknya faktor yang menjadi latar belakang kehidupan siswa sehari-hari. Adapun faktor yang dimungkinkan mempengaruhi kebugaran jasmani siswa diantaranya yaitu: wilayah tempat tinggal, kebiasaan hidup, asupan makanan yang dikonsumsi, corak kehidupan lingkungannya hingga kebiasaan siswa berangkat ke sekolah. Berapa faktor tersebut sangat mungkin untuk menjadi pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani setiap siswa (Mafgi, 2018).

Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik dan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan. Kemampuan aerobik dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan

anaerobik dapat diukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kekuatan kontraksi otot (Agus, 2012 : 17).

KESIMPULAN

Dari hasil deskripsi data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 112/1 Perumnas Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari berada di tingkat kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 51,86% (28 orang) terjadi dikarenakan Dengan masa pandemi ini siswa hanya belajar dirumah saja tanpa beraktivitas disekolah. Siswa sangat jarang beraktivitas gerak menjadi faktor kurangnya kebugaran jasmani siswa, aktivitas siswa kebanyakan memandang atau bermain melalui gadget atau telpon seluler di karenakan pembelajaran pendidikan jasmani banyak diberikan oleh gurunya teori tidak praktek dirumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Muchlisin. (2020). *Tes Pengukuran Olahraga*. Banten : Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju
- Apri, Agus. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press.
- Apri, Agus. (2013). *Manajemen Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Mafgi, Nugraha, Dkk. (2018). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX Nautika Kapal Penangkapan Ikan SMK Negeri 2 Subang Tahun Pelajaran 2018-2019*. Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang.Vol. 4.
- Zulfikar, Mukson. (2019). *Survey Tingkat Kebugaran Jasmnai Pada Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Olympia. Vol. 1.