

Analisis Tingkat Kesehatan Jasmani Usia 10-12 Tahun SDN Kepanjen Lor 2 Kota Blitar

Indra Gunawan Pratama

Pendidikan Olahraga, Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Jl. Masjid 22 Kota Blitar

E-mail: Indragunawanpratama21@gmail.com

Abstrak — Beranggapan bahwa tingkat kesehatan jasmani pada siswa penting dalam menentukan hasil jasmani siswa, penelitian ini meneliti tentang kesehatan jasmani siswa di SDN Kepanjen Lor 2 Kota Blitar. Penelitian ini dilakukan tahun 2018 yang mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesehatan jasmani siswa usia 10-12 tahun. Data diperoleh dengan melakukan tes TKJI terdapat hasil dengan jenis kelamin siswa yang berada pada kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (1,6%), pada kategori baik sebanyak 10 siswa (16,7%), pada kategori sedang sebanyak 31 siswa (51,7%), pada kategori kurang sebanyak 16 siswa (26,7%), dan pada kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa (3,3%). Selaras dengan temuan yang diperoleh, penelitian ini memberikan saran operasional bagaimana meningkatkan tingkat kesehatan jasmani siswa usia 10-12 tahun untuk lebih fokus dan konsentrasi mengikuti pembelajaran.

Kata Kunci — Kesehatan Jasmani, Siswa, Usia 10-12 Tahun

I. PENDAHULUAN

Kesehatan Jasmani adalah dasar olahraga yang harus dimiliki setiap manusia saat melakukan aktifitas olahraga selama hidupnya dengan semangat tinggi tanpa merasa lelah berlebihan, sehingga dapat bekerja secara produktif. Kesehatan jasmani yang baik dengan waktu teratur, akan menjamin setiap manusia melaksanakan tugas sehari-hari menjadi lebih siap dan menampilkan *performance* yang optimal. Manusia yang memiliki kondisi bugar, maka aktifitas dapat dilakukan secara berulang-ulang dalam waktu relative lama tanpa menimbulkan kelelahan. Pentingnya kesehatan jasmani dapat disadari oleh guru dan siswa, beberapa siswa mengatakan bahwa mereka belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani. Guru hendaknya mengontrol kebugaran jasmani siswa, sehingga dapat terdeteksi sejak dini apabila ada kelainan yang terjadi pada siswa. Peningkatan kebugaran jasmani dapat dipantau dengan pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang dilakukan secara berkala. Hasil tes tersebut dapat digunakan guru agar mengarahkan dan memberikan informasi pada siswanya tentang tingkat kesehatan jasmani mereka.

Dari hasil observasi dan wawancara dengan guru diketahui bahwa perilaku siswa pada saat mengikuti pembelajaran kurang fokus pada proses pembelajaran pendidikan jasmani. Karena pada saat mengikuti pembelajaran khususnya di pendidikan jasmani tidak sesuai dengan apa yang seharusnya menjadi tujuan pendidikan jasmani, sebab dalam mengikuti pembelajaran tersebut tidak maksimal. Sehubungan

dengan hal tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti “Tingkat Kesehatan Jasmani di SDN Kepanjenlor 2 Kota Blitar”. Identifikasi beberapa masalah yang berkaitan dengan latar belakang yaitu: (1) Siswa terlihat kurang berpartisipasi dan cenderung malas dalam mengikuti proses pembelajaran penjas, sehingga dimungkinkan kesehatan jasmani siswa kurang baik. (2) Belum diketahui seberapa besar kesehatan jasmani siswa di SDN Kepanjenlor 2 Kota Blitar.

Pembelajaran pendidikan jasmani dikatakan berhasil apabila faktor-faktor yang terkait pada kegiatan tersebut telah berperan terhadap terwujudnya tujuan yang akan dicapai. Sehingga kesehatan jasmani sangat diperlukan agar aktivitas sehari-hari menjadi lancar. Sepaham dengan hal tersebut, bahwa aktivitas belajar siswa sangat mendukung prestasi siswa dengan baik dalam tubuh yang bugar dan sehat. Tujuan tersebut merupakan titik diluar diri manusia yang akan dicapainya, sehingga kegiatan yang akan dilakukan seseorang akan menjadi terarah.

II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kesehatan Jasmani

Kesehatan jasmani menurut Arman Abdoelah (1994: 10) menyatakan kemampuan dalam melakukan tugas sehari-hari dengan penuh semangat tanpa ada rasa lelah berlebihan dan penuh energy pada saat melakukan dan menikmati pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat ketika akan datang. Sedangkan menurut Rusli Lutan (2002:7) mengatakan bahwa kesehatan jasmani sebagai

kemampuan seseorang dalam melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Latihan yang paling efektif untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, apabila dilakukan dengan teratur, terukur, dan terprogram dalam olahraga yang bersifat aerobik. Adapun latihan olahraga untuk kebugaran jasmani meliputi 3 (tiga) macam, yaitu: (1) Intensitas latihan, (2) Lamanya Latihan, (3) Frekuensi Latihan.

B. Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen-komponen kebugaran jasmani Menurut Mohammad Sajoto (1988: 45-46) apabila ingin mengetahui kebugaran jasmani seseorang, dapat dilihat dari empat komponen, yaitu: (1) Kebugaran Kardiovaskular adalah keadaan jantung seseorang yang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu, kebugaran semacam ini disebut kebugaran aerobik. (2) Kebugaran Kekuatan Otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja dengan menahan beban yang diangkutnya. (3) Kebugaran Keseimbangan berat badan tergantung pada rasio perbandingan ketebalan lemak dalam tubuh dengan serabut-serabut otot serta tulang. (4) Kebugaran kelenturan adalah kemampuan persendian, ligament, dan tendon disekitar persendian untuk melaksanakan gerak seluas-luasnya.

C. Karakteristik Siswa SDN Kepanjen Lor 2 Kota Blitar

Karakteristik anak usia sekolah dasar yang perlu diketahui para guru, agar lebih mengetahui keadaan peserta didik khususnya ditingkat sekolah dasar. Sebagai guru harus menerapkan metode pembelajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya, maka sangatlah penting bagi seorang pendidik mengetahui karakteristik siswanya. Karakteristik yang perlu diperhatikan kebutuhan peserta didik.

III. METODE

Penelitian ini menggunakan satu variabel, yaitu tingkat kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini dilakukan tanpa pengujian hipotesis. Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian variabel mandiri, karena penelitian tidak menghubungkan antara satu variabel dengan variabel yang lain. Penelitian ini mengambil seluruh Populasi untuk dijadikan sampel pada siswa usia 10-12 tahun di SDN Panjenlor 2 Kota Blitar (Penelitian Populasi).

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang terkumpul mengenai kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun di SDN Kepanjen Lor 2 Kota

Blitar, selanjutnya dikonversikan ke dalam tabel pengkategorian untuk mengetahui kategori status kebugaran jasmaninya. Analisis data menghasilkan mean sebesar 12,91 dan standard deviasi sebesar 2,83. Selanjutnya disusun distribusi frekuensi berdasar norma baku TKJI berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun SDN Kepanjen Lor 2 Kota Blitar.

No	Interval	Kategori	f	f%
1	5-9	Kurang Sekali (KS)	2	3,3
2	10-13	Kurang (K)	16	16,7
3	14-17	Sedang (S)	31	51,7
4	18-21	Baik (B)	10	16,7
5	22-25	Baik Sekali (BS)	1	1,6
Jumlah			60	100

Dari tabel diatas dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang berada pada kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa (3,3%), pada kategori kurang sebanyak 16 siswa (26,7%), pada kategori sedang sebanyak 31 siswa (51,7%), pada kategori baik sebanyak 10 siswa (16,7%), dan pada kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (1,6%). Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa persentase terbesar tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang.

A. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SDN Kepanjen Lor 2 Kota Blitar

Data yang terkumpul mengenai kebugaran jasmani siswa putra SDN Kepanjen Lor 2 Kota Blitar, selanjutnya dikonversikan ke dalam tabel pengkategorian untuk mengetahui kategori status kebugaran jasmaninya. Analisis data menghasilkan mean sebesar 14,03 dan standar devias sebesar 2,64. Selanjutnya disusun distribusi frekuensi berdasar norma baku TKJI. Berikut table distribusi frekuensi yang diperoleh.

Tabel 2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SDN Kepanjen Lor 2 Kota Blitar

No	Interval	Kategori	f	f%
1	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
2	10-13	Kurang (K)	5	16,7
3	14-17	Sedang (S)	18	60
4	18-21	Baik (B)	6	20
5	22-25	Baik Sekali (BS)	1	3,3
Jumlah			30	100

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra tidak ada siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya pada kategori kurang sekali, pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (16,7%), pada kategori sedang sebanyak 18 siswa (60%), pada kategori baik sebanyak 6 siswa (20%) dan kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (3,3%). Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa presentase terbesar tingkat kebugaran jasmani siswa putra berada pada kategori sedang.

B. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Putri SDN Kapanjen Lor 2 Kota Blitar.

Data yang terkumpul mengenai kebugaran jasmani siswa putri SDN Kapanjen Lor 2 Kota Blitar, selanjutnya dikonversikan ke dalam tabel pengkategorian untuk mengetahui kategori status kebugaran jasmani. Analisis ydata menghasilkan mean sebesar 11,80 dan standar deviasi sebesar 2,60. Selanjutnya disusun distribusi frekuensi berdasar norm baku TKJI. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

Tabel 3. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi SDN Kapanjen Lor 2 Kota Blitar.

No	Interval	Kategori	f	F %
1	5-9	Kurang Sekali (KS)	2	6,7
2	10-13	Kurang (K)	11	36,7
3	14-17	Sedang (S)	13	43,3
4	18-21	Baik (B)	4	13,3
5	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
Jumlah			30	100

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa putri, pada kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa (6,7%), pada kategori kurang sebanyak 11 siswa (36,7%), pada kategori sedang sebanyak 13 siswa (43,3%), pada kategori baik sebanyak 4 siswa (13,3%) dan tidak ada siswa putri yang berada pada kategori baik sekali. Berdasarkan

tabel di atas dapat disimpulkan bahwa presentase terbesar tingkat kebugaran jasmani siswa putri berada pada kategori sedang.

Hasil analisis data Uji Normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Pada Tingkat kebugaran jasmani sebesar 0,200. Karena *p* lebih besar dari 0,05, maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

Pada Pembahasan ini Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Kapanjen Lor 2 Kota Blitar tanpa mempertimbangkan jenis kelamin terdapat siswa yang berada pada kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (1,6%), pada kategori baik sebanyak 10 siswa (16,7%), pada kategori sedang sebanyak 31 siswa (51,7%), pada kategori kurang sebanyak 16 siswa (26,7%), dan pada kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa (3,3%). Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang, hal ini dimungkinkan dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya aktivitas fisik yang dilakukan siswa untuk memenuhi kebutuhan gerakanya kurang, terutama dengan semakin berkembangnya teknologi memungkinkan siswa untuk memilih permainan yang cenderung mengurangi gerak fisik. Selain itu kebiasaan siswa yang berangkat sekolah berjalan kaki, naik sepeda dengan yang diantar dengan menggunakan kendaraan bermotor tentunya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bompas, T.O. 1990. *theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- [2] DePorter, Bobbi & Mike Hernacki. 2009. *Quantum Learning Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*. Terj. Alwiyah Abdurrahman original Title *Quantum Learning : Unleashing the Genius in You*. Cetakan ke-27. Bandung: Kaifa
- [3] Gordon, Thomas. (1986). *Guru yang efektif*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
- [4] Hazeldine, R. 1989. *Fitness for Sport*. Wiltshire: The Crowood Press.
- [5] Sajono, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Jakarta: Proyek Pengembangan LPTK Ditjen Dikti Depdikbud.