

PROFIL KONDISI FISIK SISWA SEKOLAH DASAR DALAM PELAKSANAAN KURIKULUM 2013 DI KABUPATEN PEMALANG

Donny Anhar Fahmi, Bertika Kusuma, Maftukin Hudah, Galih Dwi Pradipta

PJKR, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang

donny_anhar@yahoo.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa sekolah dasar dan manfaat profil kondisi fisik untuk pencabangan olahraga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di kecamatan comal kabupaten Pemalang pada siswa kelas atas sekolah dasar (4, 5, 6) atau berusia 9-12 tahun di Kabupaten Pemalang. Jumlah sampel 74 siswa yang terdiri 14 sekolah yang merupakan perwakilan tiap kecamatan. Berdasarkan hasil penelian di atas, diperoleh bahwa profil kondisi fisik siswa Sekolah Dasar kelas atas dengan hasil Baik sekali (BS) sebesar 10,80%, Baik (B) 40,50%, Sedang (S) 40,50%, Kurang (K) 8,10%, dan Kurang Sekali (KS) 0,00%. Dari hasil analisis yang didapat kondisi fisik siswa SD kelas atas adalah baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa profil kondisi fisik siswa Sekolah Dasar kelas atas dengan hasil Baik sekali dan profil kondisi fisik siswa Sekolah Dasar kelas atas berkaitan dengan pengelompokan kecabangan di cabang atletik dan sepak bola.

Kata kunci : profil kondisi fisik, pemanduan bakat

PENDAHULUAN

Profil kondisi fisik merupakan keadaan atau gambaran keadaan diri seseorang. Kondisi fisik dapat digunakan untuk mengetahui karakter biomotor seseorang dalam pencabangan olahraga. Pencabangan olahraga yang kurang tepat menimbulkan pembinaan prestasi yang salah. Sekolah dasar merupakan tingkatan pendidikan atau usia yang tepat untuk pembibitan calon atlit dan pembinaan prestasi. Calon atlit dapat dilatih sejak dini untuk mencapai prestasi tinggi.

Prestasi olahraga di Indonesia pada umumnya menurun, dilihat dari even olahraga yang diadakan baik dari tingkat daerah sampai Internasional prestasi yang dihasilkan tidak memuaskan dikarenakan pembibitan yang instan. Mengetahui profil kondisi fisik dapat membantu dalam pemilihan dan pembinaan atlit. Pembibitan atlit harusnya dilakukan sejak dini dan dibina dengan baik untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Hal ini diperlukan pembinaan ketrampilan biomotor yang terdapat dalam kondisi fisik seseorang. Komponen biomotor terdiri dari ketahanan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan (Sukadiyanto, 2011). Komponen-komponen biomotor digunakan untuk mengetahui profil kondisi fisik seseorang. Komponen kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan melalui latihan rutin dari sejak usia dini hingga menjadi atlit profesional.

Sekolah dasar merupakan sarana pendidikan yang tepat untuk memilih profil kondisi fisik seseorang dalam pencabangan olahraga. Sekolah dasar dapat digunakan sebagai tempat pembinaan atlit junior, karena disekolah dasar juga diadakan event olahraga yang mempertandingkan jenis-jenis olahraga untuk memilih atlit-atlit berprestasi. Tenaga pendidik terutama guru olahraga harus mampu melihat potensi anak didiknya untuk berprestasi dalam olahraga dengan mengadakan tes kondisi fisik.

Komponen kondisi fisik dapat digunakan untuk menyeleksi calon atlit dan menentukan pencabangan olahraga, mengetahui profil kondisi fisik akan memudahkan guru, pelatih maupun lembaga olahraga untuk memilih atlit-atlit yang berbakat dalam pencabangan olahraga tertentu. Kabupaten Pematang Siantar merupakan wilayah yang mempunyai potensi calon atlit-atlit yang banyak, dilihat dari struktur wilayahnya yang beragam dan aktivitas fisik yang tinggi tetapi sekolah dasar belum melakukan pembinaan atlit sejak dini masih melihat pembibitan secara subjektif. Maka peneliti tertarik untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa sekolah dasar di daerah pematang.

Kondisi fisik merupakan proses peningkatan kemampuan fisik yang dijalani dengan menitik beratkan pada efisiensi kerja fisiologi tubuh. Kondisi fisiologis tubuh manusia berbeda-beda tergantung pada genetik dan aktivitas sehari-hari. Kondisi fisik dipengaruhi oleh sistem organ dalam tubuh manusia contohnya sistem saraf dan otot, pernafasan, peredaran darah, pencernaan, tulang, persendian. Kemampuan kondisi fisik manusia sangat dipengaruhi sistem kerja fisiologis tubuh tersebut. Saat bergerak manusia membutuhkan energi yang berasal dari makanan melalui proses pencernaan yang diedarkan keseluruh tubuh oleh darah dibantu dengan oksigen hasil pernafasan dan menghasilkan gerak yang efektif dan efisien dilakukan oleh otot dan persendian. Menurut Bonga (1994) hampir semua aktivitas gerak olahraga selalu mengandung unsur-unsur kekuatan, durasi, kecepatan dan gerak kompleks yang memerlukan keluasaan gerak persendian. Komponen kondisi fisik erat hubungannya dengan kapasitas aerobik dan kapasitas anaerobik.

Komponen kondisi fisik menurut Bonga (1994) komponen biomotor meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, kelincahan dan fleksibilitas. Kekuatan, merupakan kemampuan

otot untuk sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Tingkat kekuatan atlit dipengaruhi panjang pendeknya, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, jenis otot merah atau putih, pemanfaatan potansi, teknik dan kemampuan kontraksi otot. Kontraksi otot digolongkan menjadi tiga, kontraksi statis, kontraksi dinamis, kontraksi isokinetis. Contoh latihannya; push up, sit up, gantung siku tekuk. Ketahanan, merupakan kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu. Ketahanan otot erat hubungannya dengan kemampuan kardiovaskuler, sistem pernafasan dan peredaran darah. Jika seseorang mempunyai ketahanan yang baik maka saat melakukan aktivitas tidak mudah mengalami kelelahan. Contoh latihannya, lari jarak jauh, naik turun bangku, multi level test. Kecepatan, merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat atau sesingkat mungkin. Kecepatan otot erat hubungannya dengan reaksi dan indra manusia, ketika indra mendapatkan rangsang dan meresponnya dengan baik maka akan mendapatkan reaksi yang baik juga. Energi yang dibutuhkan berasal dari anaerobik. Contoh latihannya; lari cepat, lari bolak-balik.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Contoh latihannya; lari zig-zag. Fleksibilitas, merupakan kemampuan luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Fleksibilitas dibagi menjadi dua, kelentukan erat hubungannya dengan tulang dan persendian dan kelenturan erat hubungannya dengan keadaan fleksibilitas antara tingkat

elastisitas otot, tendo dan ligamen. Fleksibilitas dipengaruhi oleh latihan dan tingkat umur, semakin bertambah umur maka fleksibilitas semakin menurun. Contoh latihannya; cium lutut, butterfly.

Komponen latihan menurut Sukadiyanto (2011) komponen latihan terdiri dari intensitas, volume, recovery, interval, repetisi, set, seri, durasi, densitas, irama, frekuensi, set unit. Komponen Intensitas merupakan ukuran yang menunjukkan kaulitas duatu rangsangan atau pembebanan. Intensitas dapat diukur berdasar: repetisi maksimum, denyut jantung per menit, kecepatan, jarak tempuh. Komponen volume merupakan ukuran yang menunjukkan kualitas jumlah suatu rangsangan atau pembebanan. Recovery merupakan pemberian waktu istirahat pada saat antar set atau repetisi latihan. Repetisi merupakan jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir latihan. Set merupakan jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan. Seri merupakan ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda. Durasi merupakan ukuran yang menunjukkan lamanya waktu pemberian rangsang. Densitas merupakan ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsang. Irama merupakan ukuran menunjukkan kecepatan pelaksanaan suatu rangsang atau pembebanan. Frekuensi merupakan latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu.

Siswa sekolah dasar tingkat kelas berdasarkan perkembangannya tingkat sekolah dasar dibagi menjadi dua, tingkat atas dan tingkat bawah. Ciri-ciri pada masa kelas-kelas rendah(6/7 – 9/10 tahun) : adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi, sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan tradisional, adanya kecenderungan memuji diri sendiri, membandingkan dirinya dengan anak yang lain, apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal

itu dianggap tidak penting, pada masa ini (terutama usia 6 – 8 tahun) anak menghendaki nilai angka rapor yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak. Hal-hal yang bersifat konkret lebih mudah dipahami ketimbang yang abstrak. Kehidupan adalah bermain. Bermain bagi anak usia ini adalah sesuai yang dibutuhkan dan dianggap serius. Bahkan anak tidak dapat membedakan secara jelas perbedaan bermain dengan bekerja. Kemampuan mengingat (memory) dan berbahasa berkembang sangat cepat dan mengagumkan. Ciri-ciri pada masa kelas-kelas tinggi (9/10-12/13 tahun): minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, sangat realistik rasa ingin tahu dan ingin belajar, menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal atau mata pelajaran khusus sebagai mulai menonjolnya bakat-bakat khusus, sampai usia 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas usia ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya, pada masa ini anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran tepat mengenai prestasi sekolahnya, gemar membentuk kelompok sebaya untuk bermain bersama. Dalam permainan itu mereka tidak terikat lagi dengan aturan permainan tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Profil kondisi fisik digunakan untuk mengetahui keadaan seseorang dalam pembibitan calon atlit dan pencabangan olahraga. Komponen biomotor untuk mengetahui kondisi fisik diketahui melalui tes. Keadaan wilayah di Pematang yang beraneka ragam baik kondisi wilayah maupun aktivitas penduduknya menarik peneliti mengetahui kondisi fisik untuk pencabangan olahraga yang berguna untuk pembibitan atlit yang tepat sesuai dengan

karakter atlit dan jenis olahraganya. Peneliti akan mengambil sampel penelitian berdasarkan kecamatan-kecamatan yang ada kemudian melakukan tes kondisi fisik di sekolah dasar yang telah dipilih dengan beberapa item tes. Hasil dari tes digunakan untuk mencabangkan seseorang terhadap jenis olahraga tertentu.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Nawawi (2003 : 64) metode deskriptif yaitu metode-metode penelitian yang

memusatkan perhatian pada masalah-masalah atau fenomena yang bersifat aktual pada saat penelitian dilakukan, kemudian menggambarkan fakta-fakta tentang masalah yang diselidiki sebagaimana adanya diiringi dengan interpretasi yang rasional dan akurat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian tentang profil kondisi fisik siswa putri Sekolah dasar di Kecamatan Comal Kabupaten Pematang 2016 akan disajikan sebagai berikut:

Tabel 1 Profil Kondisi Fisik Putri

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5 s/d 9	Kurang Sekali	2	5%
2	10 s/d 13	Kurang	5	12.%
3	14 s/d 17	Sedang	6	15%
4	18 s/d 21	Baik	14	35%
5	22 s/d 25	Baik Sekali	12	30%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa sebagian besar siswa putri sekolah dasar profil kondisi fisiknya baik, yaitu sebanyak 14 siswa (35%), selanjutnya pada kategori kurang sebanyak 2 siswa (5%), selanjutnya pada kategori baik sekali sebanyak 12 siswa (30%), selanjutnya pada kategori kurang sebanyak 5

siswa (12.%), dan paling sedikit pada kategori kurang sekali, yaitu sebanyak 2 siswa (5%) dalam kategori baik sekali.

Data hasil penelitian tentang profil kondisi fisik siswa putra Sekolah dasar di Kecamatan Comal Kabupaten Pematang 2016 akan disajikan sebagai berikut:

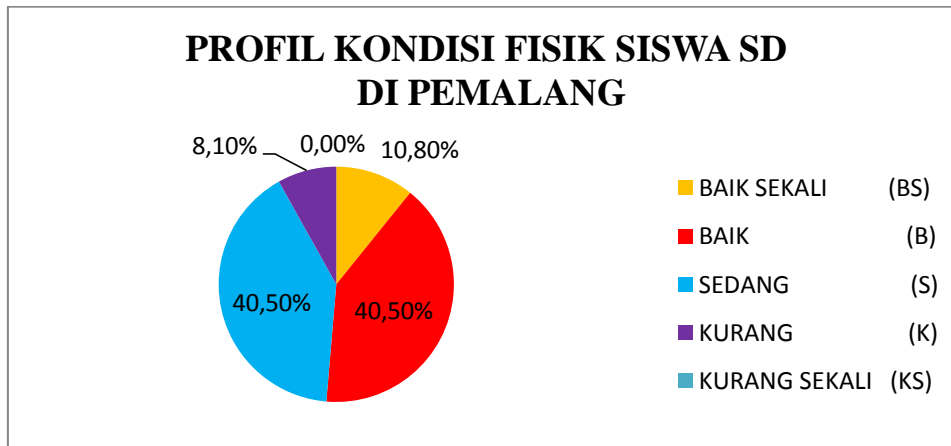
Tabel 2 Profil Kondisi Fisik Putra

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5 s/d 9	Kurang Sekali	0	0%
2	10 s/d 13	Kurang	2	5,9 %
3	14 s/d 17	Sedang	14	41.20%
4	18 s/d 21	Baik	10	29,4 %
5	22 s/d 25	Baik Sekali	8	23.50%
Jumlah			34	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa sebagian besar siswa putra sekolah dasar profil kondisi fisiknya sedang, yaitu sebanyak 14 siswa (41.20%), selanjutnya pada kategori baik 10 siswa (29,4 %), selanjutnya pada kategori baik sekali sebanyak 8 siswa (23.50%), selanjutnya pada kategori kurang sebanyak 2 siswa (5,9 %),

dan paling sedikit pada kategori kurang sekali, yaitu sebanyak 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam grafik sebagai berikut

Rekapitulasi deskriptif data hasil pengukuran kondisi fisik Siswa SD Kelas Atas.



Gambar 1 diagram Profil Kondisi Fisik siswa SD di Pemalang

Berdasarkan hasil penelitian di atas, diperoleh bahwa profil kondisi fisik siswa Sekolah Dasar kelas atas dengan hasil Baik sekali (BS) sebesar 10,80%, Baik (B) 40,50%, Sedang (S) 40,50%, Kurang (K) 8,10%, dan Kurang Sekali (KS) 0,00%. Dari hasil analisis yang didapat kondisi fisik siswa SD kelas atas adalah baik. profil kondisi fisik siswa putra dalam menentukan pencabangan olahraga untuk sekolah dasar terdapat 16 siswa yang kecabangannya di Atletik, terdapat 10 siswa yang kecabangannya di sepak bola, terdapat 8 siswa yang kecabangannya di takraw, dan terdapat 2 siswa yang kecabangannya di pencak silat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa profil kondisi fisik siswa Sekolah Dasar kelas atas dengan hasil Baik sekali dan profil kondisi fisik siswa Sekolah Dasar kelas atas berkaitan dengan pengelompokan kecabangan di cabang atletik dan sepak bola, dengan hal ini kita dapat menerapkan dan menjadikan suatu padangan dalam

pengembangan pembelajaran penjasorkes di sekolah dasar.

SIMPULAN

Profil kondisi fisik siswa Sekolah Dasar kelas atas dengan hasil Baik sekali (BS) sebesar 10,80%, Baik (B) 40,50%, Sedang (S) 40,50%, Kurang (K) 8,10%, dan Kurang Sekali (KS) 0,00%. Dari hasil analisis yang didapat kondisi fisik siswa SD kelas atas adalah baik. Profil kondisi fisik siswa putradalam menentukan pencabangan olahraga untuk sekolah dasar terdapat 16 siswa yang kecabangannya di Atletik, terdapat 10 siswa yang kecabangannya di sepak bola, terdapat 8 siswa yang kecabangannya di takraw, dan terdapat 2 siswa yang kecabangannya di pencak silat. Profil kondisi fisik siswa putri dalam menentukan pencabangan olahraga untuk sekolah dasar terdapat 12 siswa yang kecabangannya di Atletik, terdapat 14 siswa yang kecabangannya di sepak bola, terdapat 7 siswa

yang kecabanganya di takraw, terdapat 5 siswa yang kecabanganya di pencak silat, dan terdapat 2 siswa yang tidak mempunyai kecabangan dalam olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, K., Ellen. (2010). *Profil perkembangan anak*. (Terjemahan Velentino). Jakarta: Indeks. (Buku asli diterbitkan tahun 2008).
- Departemen Pendidikan Nasional Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. (1999). *Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk umur 6-19 tahun*. Jakarta, 1999-2000. Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi: Departemen pendidikan nasional.
- Hurlock B. Elizabeth. *Perkembangan anak*. (Terjemahan Meitasari Tjandra & Muslichah Zarkasih). Jakarta: Erlangga. (Buku asli diterbitkan tahun 1978).
- Suherman, Adang (2012). *Membangun kualitas hidup bangsa melalui pendidikan jasmani. Pidato Pengukuhan Guru Besar Universitas Pendidikan Indonesia*. UPI Bandung
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk penelitian (Rev. ed.)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D (Rev. ed.)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK <http://sabrinariz.blogspot.co.id/2014/05/karakteristik-dan-ciri-khas-anak-sd.html>