

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler

Fajar Bahari¹, Yulingga Nanda Hanief², Slamet Junaidi³
^{1,2,3} Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kota Kediri, Jawa Timur
fajarbahari30des@gmail.com

Abstract

It is not yet known the level of physical fitness of students who take extracurricular sports in SDN 2 Plemahan is the background of this study. The formulation of the problem taken is: What is the level of physical fitness of upper-class students at SDN 2 Plemahan?. This research is a quantitative descriptive study with survey techniques. The sample used upper-class students who participated in extracurricular basketball, volleyball, futsal, martial arts as many as 44 children. The research instrument used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI), namely the 40-meter Running test, the elbow hanging, lying down, upright jumping, running 600 meters. The data analysis technique uses percentage analysis with the TKJI norm. The results of this study are: (1) The level of physical fitness of basketball extracurricular upper-class students falls into the medium category (2) The level of physical fitness of upper-class extracurricular volleyball clubs falls into the medium category, (3) The level of physical fitness of upper-class students futsal extracurricular entry in the medium category (4) The level of physical fitness of pencak silat extracurricular upper-class students falls into the medium category

Keywords: *Physical fitness, Student, Upper-class, Extracurricular, Sports*

Abstrak

Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SDN 2 Plemahan menjadi latar belakang penelitian ini. Rumusan masalah yang diambil adalah: Seberapaakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN 2 Plemahan?. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Sampel menggunakan siswa kelas atas yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, bolavoli, futsal, pencak silat sebanyak 44 anak. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu tes Lari 40 meter, Gantung siku, baring duduk, loncat tegak, lari 600 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis persentase dengan norma TKJI. Hasil penelitian ini adalah: (1) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas ekstrakurikuler bola basket masuk dalam kategori sedang (2) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas ekstrakurikuler bolavoli masuk dalam kategori sedang, (3) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas ekstrakurikuler futsal masuk dalam kategori sedang (4) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas ekstrakurikuler pencak silat masuk dalam kategori sedang

Kata kunci: Kebugaran jasmani, Siswa, Kelas atas, Ekstrakurikuler, Olahraga

History

Received 2020-06-12, Revised 2020-06-28, Accepted 2020-07-04

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang tidak bisa dipisahkan dan erat hubungannya dengan afektif, kognitif, dan psikomotor anak sebagai landasan hidup anak (Hanief & Sugito, 2015). Sebagai salah satu sarana untuk pembelajaran gerak pendidikan jasmani menjadisu bagian penting untuk menunjang keberhasilan pendidikan seseorang. Kebutuhan akan gerak hidup seseorang juga menjadi tujuan dari pendidikan jasmani. Keterampilan gerak terintergrasi dengan pendidikan jasmani melalui program pendidikan yang dapat memberikan pertumbuhan dan

perkembangan anak (Nugraha, 2015; Yuliawan, 2016). Pendidikan jasmani sebagai alat pembelajaran gerak yang terproses dan terpantau oleh seorang guru sebagai fasilitator. Perencanaan yang terprogram, terukur dan teratur akan menjadikan tumbuh kembang anak maksimal. Selain itu kontribusi pendidikan jasmani juga memberikan dampak positif pada kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, memiliki sikap sportifitas, yang dilengkapi dengan kecerdasan emosional (Samsudin, 2008; Yahya & Sufitriyono, 2020). Sehingga dapat diartikan pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan yang terprogram terencana dari seorang guru sebagai fasilitator dengan tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, perilaku hidup sehat, kecerdasan emosional yang dilekatkan sikap sportifitas.

Perencanaan yang baik diharapkan akan menghasilkan pembelajaran yang berkualitas. Pembelajaran pendidikan jasmani yang berkualitas di tingkat sekolah adalah salah satu harapan masyarakat untuk dapat meningkatkan kebugaran fisik anak dan meningkatkan berbagai keterampilan dalam bidang olahraga. Seperti yang dijelaskan sebelumnya, pendidikan jasmani memberikan perkembangan dalam segi kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator dari keberhasilan pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Kebugaran jasmani menjadi kebutuhan manusia untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup seseorang (Sharkey, 2003). Kemampuan tubuh seseorang untuk beradaptasi pada pembebanan dari aktivitas keseharian tanpa memberikan tingkat kelelahan yang berarti itulah yang dimaksud dengan kebugaran jasmani (Prakoso & Hartoto, 2015). Kebugaran jasmani juga dapat dijadikan sebagai indikator kondisi sehat seseorang. Karena jika memiliki kebugaran jasmani yang baik, persentase sehat akan lebih besar. Artinya kesanggupan manusia dalam menerima beban keseharian atau rutinitas sehingga mampu melakukan aktivitas yang lainnya tanpa kelelahan. Dalam waktu 24 jam manusia bergerak untuk memenuhi kebutuhannya akan kelangsungan hidup menjadi rutinitas manusia dalam sehari-hari. Hal ini sama dengan kebutuhan anak dimana kebugaran jasmani memberikan peran sebagai pemenuhan rutinitas anak.

Melalui mengembangkan kebugaran jasmani, anak akan terjamin dalam kesiapannya untuk menjalankan aktivitas kesehariannya disekolah maupun di rumah. Kebugaran jasmani yang baik juga akan mengoptimalkan fungsi dari organ-organ anak dalam menerima rangsang dari luar. Karena kebugaran jasmani disusun dari beberapa komponen yaitu daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kecepatan gerak dan reaksi, koordinasi serta komposisi tubuh (Hardiansyah & Syampurma, 2017). Maka dari itu penanaman kebugaran jasmani sebaiknya dilakukan sejak dini termasuk dalam usia Sekolah Dasar. Dengan latihan yang teratur dan terstruktur pada anak akan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Karena kebugaran jasmani terbentuk juga dari kondisi dan rutinitas anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal tersebut berdampak pada anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan terhambat dalam proses pembelajaran sehingga pencapaian prestasi belajar tidak maksimal (Azidman, Arwin, & Syafriyal, 2017). Untuk itu dalam mengembangkan kebugaran jasmani pada anak hendaklah diperhatikan dalam pendidikan jasmani maupun aktivitas diluar sekolah.

Sekolah merupakan salah satu fasilitas dalam pendidikan yang didalamnya memberikan pembelajaran pendidikan jasmani dengan salah satu tujuan peningkatan kebugaran jasmani. Selain dalam pembelajaran, kebugaran jasmani juga mendapatkan dukungan dalam pengembangannya melalui ekstrakurikuler (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017). Melalui ekstrakurikuler pengembangan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan kegiatan-kegiatan dalam bentuk olahraga. ekstrakurikuler memiliki tujuan pengembangan potensi yang dimiliki anak agar menjadi manusia yang kreatif, memiliki sikap disiplin, bertanggung jawab, dan beretika dalam mengembangkan kebugaran, pembentukan fisik, sehat (Rosadi, 2017). Ekstrakurikuler di SD 2 Plemahan terdiri dari berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler. Meskipun pada umumnya kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah Dasar adalah Pramuka, namun di SD 2 Plemahan memiliki ekstrakurikuler tambahan yaitu: bolabasket, bola voli, futsal dan pencak silat. Ekstrakurikuler tersebut diikuti siswa dengan antusias, dengan bentuk pelaksanaan ekstrakurikuler yang terus berjalan. Hal ini menjadi dasar peneliti untuk mengkaji kebugaran jasmani pada SD 2 Plemahan, karena memiliki kegiatan ekstrakurikuler selain Pramuka. Peneliti berusaha mengkaji tentang bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD 2 Plemahan ditinjau dari keikutsertaan ekstrakurikulernya. Selain itu data tentang kebugaran jasmani siswa di SD 2 Plemahan kurang, artinya guru belum mengevaluasi kebugaran jasmani siswa. Hal ini dikarenakan kekurangpahaman guru pendidikan jasmani dalam melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang sesuai dengan SOP. Maka melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan pengetahuan tentang tes kebugaran jasmani begitu penting terhadap tumbuh kembang anak.

METODE

Variabel penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu kebugaran jasmani sebagai variabel terikat. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pendekatan penelitian tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan kriteria validitas putra 0,884 putri 0,897 dan nilai reliabilitas 0,911 dan untuk putri 0,942 (Nasional, 2010). TKJI yang dimaksudkan adalah bentuk dari beberapa tes yang nantinya akan menggambarkan keadaan kebugaran jasmani anak dengan melakukan tes: (1) tes Lari 40 meter, (2) Gantung siku, (3) baring duduk, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter. Waktu penelitian adalah pada pertengahan semester genap tahun ajaran 2019. Penelitian dilakukan selama 3 hari di SD 2 Plemahan pada kelas atas yaitu kelas IV, kelas V dan kelas VI sebanyak 44 Siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampel dengan alasan sampel termasuk pada populasi kecil kurang dari 100. Selanjutnya data yang diperoleh diinterpretasikan melalui tabel dan histogram dengan penilaian hasil tes dikonversikan tabel dari TKJI.

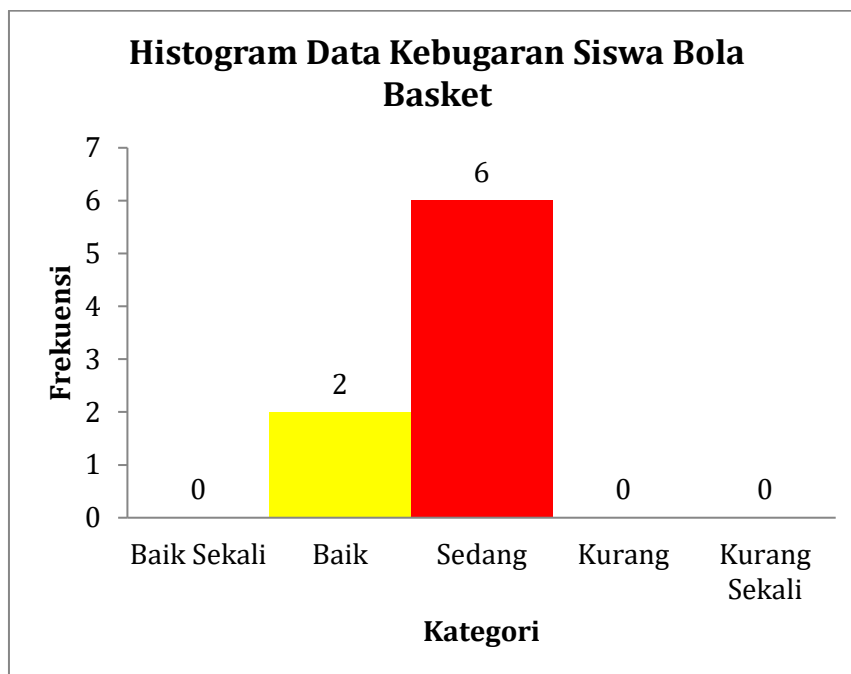
HASIL PENELITIAN

Setelah melaksanakan penelitian dengan melakukan tes kebugaran jasmani Indonesia variabel penelitian maka didapatkan data penelitian. Selanjutnya hasil penelitian disajikan dengan tabel dan histogram sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil TKJI Siswa Kelas Atas Ekstrakurikuler Bolabasket

No	Interval	Kategori	Frek	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	2	25%
3	14 – 17	Sedang	6	75%
4	10 – 13	Kurang	0	0%
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			8	100%

Tabel 1 di atas menunjukkan frekuensi terbanyak pada norma sedang dengan jumlah 6 siswa dengan persentase sebesar 75%. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket masuk dalam kategori sedang. Sehingga jika digambarkan dengan histogram adalah sebagai berikut:

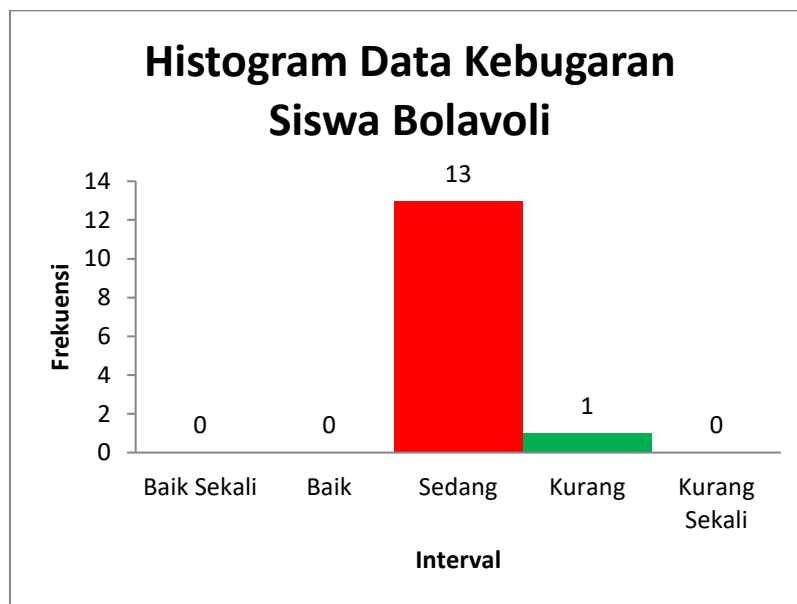


Gambar 1. Histogram Hasil TKJI Siswa Kelas Atas Ekstrakurikuler Bolabasket

Tabel 2. Hasil TKJI Siswa Kelas Atas Ekstrakurikuler Bolavoli

No	Interval	Kategori	Frek	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	0	0%
3	14 – 17	Sedang	13	93%
4	10 – 13	Kurang	1	7%
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			14	100%

Tabel 2 di atas menunjukkan frekuensi terbanyak pada norma sedang dengan jumlah 13 siswa dengan persentase sebesar 93%. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli masuk dalam kategori sedang. Sehingga jika digambarkan dengan histogram adalah sebagai berikut:

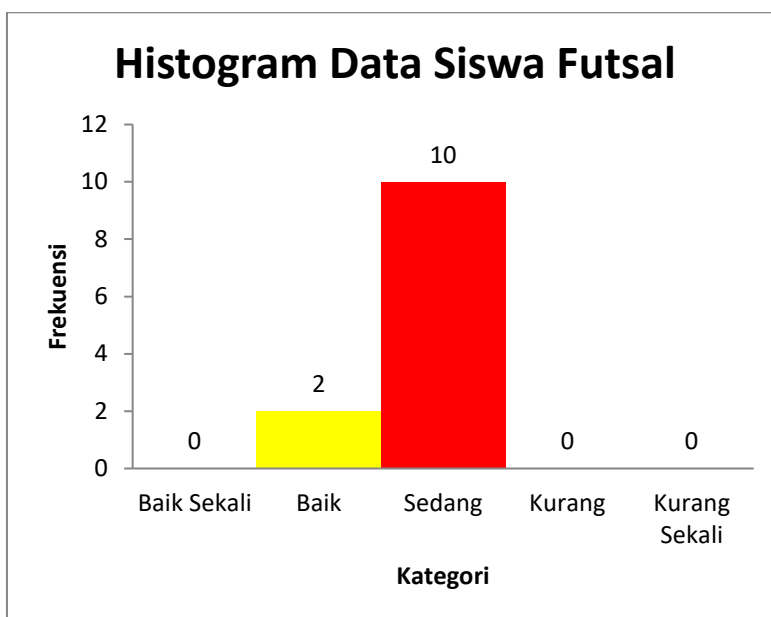


Gambar 2. Histogram Hasil TKJI Siswa Kelas Atas Ekstrakurikuler Bolavoli

Tabel 3. Hasil TKJI Siswa Kelas Atas Ekstrakurikuler Futsal

No	Interval	Kategori	Frek	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	2	17%
3	14 – 17	Sedang	10	83%
4	10 – 13	Kurang	0	0%
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			12	100%

Tabel 3 di atas menunjukkan frekuensi terbanyak pada norma sedang dengan jumlah 10 siswa dengan persentase sebesar 83%. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal masuk dalam kategori sedang. Sehingga jika digambarkan dengan histogram adalah sebagai berikut:

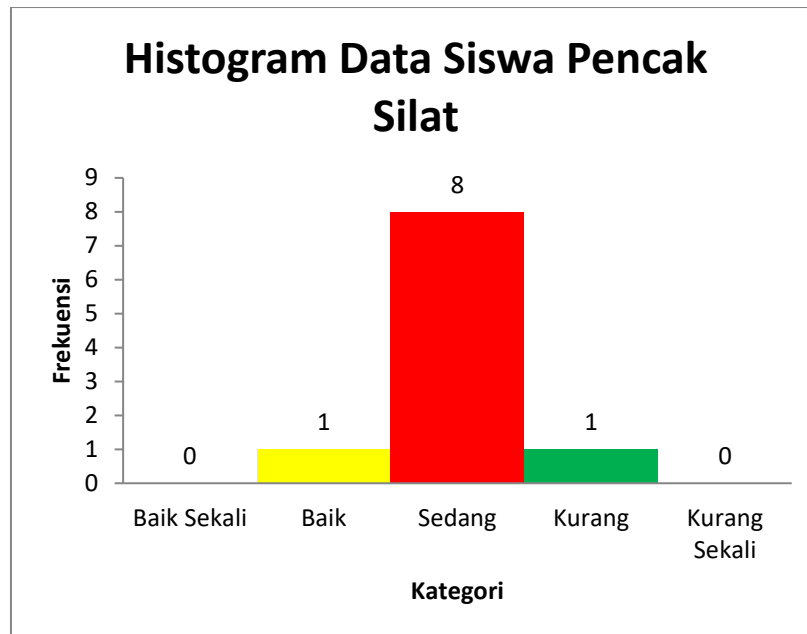


Gambar 3. Histogram Hasil TKJI Siswa Kelas Atas Ekstrakurikuler Futsal

Tabel 4. Hasil TKJI Siswa Kelas Atas Ekstrakurikuler Pencak Silat

No	Interval	Kategori	Frek	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	1	10%
3	14 – 17	Sedang	8	80%
4	10 – 13	Kurang	1	10%
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			10	100%

Tabel 4 di atas menunjukkan frekuensi terbanyak pada norma sedang dengan jumlah 8 siswa dengan persentase sebesar 80%. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat masuk dalam kategori sedang. Sehingga jika digambarkan dengan histogram adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Histogram Hasil TKJI Siswa Kelas Atas Ekstrakurikuler Pencak Silat

Secara keseluruhan hasil penelitian di atas dapat dilihat dari masing-masing ekstrakurikuler yang diikuti memiliki jumlah siswa yang berbeda, namun frekuensi terbanyak siswa masuk pada kategori sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas yang mengikuti ekstrakurikuler dapat dinyatakan masuk dalam kategori sedang.

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen tubuh yang dijadikan sebagai indikator kondisi tubuh dalam keadaan bugara atau tidak. Kesegeran jasmani yang baik diharapkan menjadi modal dasar anak untuk dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan penuh semangat dan tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Dari hasil penelitian didapatkan kebugaran anak kelas atas SDN 2 Plemahan dilihat dari Ekstrakurikuler yang diikuti masuk dalam kategori sedang. Hal ini diperkuat oleh masalah yang ditemukan peneliti dalam observasi. Kesenjangan antara harapan dan kenyataan dibuktikan dalam hasil penelitian ini. Kebiasaan anak dalam berangkat sekolah yang sebaian besar berjalan dan bersepeda tidak menjadikan kebugaran jasmani anak menjadi baik. Kenyataan anak berperilaku kurang semangat dalam melaksanakan proses pembelajaran. Anak sering merasakan cepat lelah dan mengantuk selama proses pembelajaran. Menurut asumsi peneliti, faktor yang mendukung kebugaran jasmani anak tidak hanya dilihat dari kebiasaan anak dalam berangkat sekolah. Melainkan kebugaran jasmani harus dilihat dari keseluruhan aktivitas anak dalam kesehariannya. Dimungkinkan anak yang bersepeda dan atau berjalan memiliki aktivitas jasmani yang kurang dalam kesehariannya.

Melihat dari hasil penelitian hampir keseluruhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang. Padahal dalam kenyataan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sebenarnya memiliki aktivitas fisik yang lebih dibanding dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Amun sesuai dengan hasil penelitian siswa tidak menunjukkan tingkat

kebugaran jasmani yang baik namun dalam kategori sedang. Faktor-faktor yang memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani anak bermacam-macam. Namun yang dapat dilihat dan dijelaskan dari hasil penelitian ini adalah keseharian anak dirumah yang cenderung pasif dalam bergerak. Hal ini dikarenakan pengaruh dari kebiasaan anak dalam bermain gadget, kemudahan dalam bergerak, dan gizi anak yang juga dapat memberikan pengaruh pada kebugaran jasmani. Kejelasan juga terlihat pada kegiatan siswa pada saat jeda istirahat di sekolah. anak cenderung lebih pasif dalam bergerak dan lebih memilih kantin maupun ngobrol dikelas. Waktu istirahat sangat jarang digunakan untuk bermain di halaman sekolah, melakukan permainan tradisional, kejar-kejaran, bermain bola sudah jarang ditemui di Sekolah tersebut. sehingga keaktifan gerak anak berkurang. Hal tersebut dapat memberikan dampak pada kebugaran jasmani. Faktor dari makanan juga memberikan pengaruh pada kebugaran jasmani, karena melihat dari makanan yang dikonsumsi siswa saat ini bermacam-macam bentuk dan jenisnya dan sebagian besar tergolong pada makanan cepat saji. Makanan cepat saji memberikan dampak pada kebugaran jasmani anak karena akan mempengaruhi pada gizi pada anak. Selain itu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tidak keseluruhan atas kemauan sendiri. Siswa cenderung dipaksa oleh orang tua untuk mengikuti ekstrakurikuler di sekolah. hal tersebut dapat memberikan dampak kebosanan, dan ketidaktertarikan anak pada ekstrakurikuler. Sehingga pada kegiatan ekstrakurikuler anak tidak semangat dan terlihat malas-malasan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Maka kebugaran jasmani anak tidak akan berkembang dengan adanya ekstrakurikuler tersebut.

Kebugaran jasmani dibutuhkan saat di sekolah untuk mendukung keberhasilannya proses pembelajaran dalam satu hari. Diharapkan kebugaran jasmani yang baik dapat memberikan kualitas belajar anak yang baik dengan tidak merasakan cepat lelah dan bersemangat dalam melaksanakan proses pembelajaran. Mengacu pada hasil penelitian, menjadikan bahan evaluasi bagi pendidik khususnya guru penjasorkes di SDN 2 Plemahan agar lebih memperhatikan tentang kebugaran jasmani anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas atas SD 2 Plemahan memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang. Hal ini disebabkan diluar faktor keikutsertaan dalam ekstrakurikuler. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD 2 Plemahan ditinjau dari ekstrakurikuler masuk dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Azidman, L., Arwin, & Syafrial. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Kaur. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35–39.
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 60. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575
- Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status

- Gizi. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*, 7(1), 24–34.
<https://doi.org/10.15294/miki.v7i1.10934>
- Nasional, D. P. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Nugraha, B. (2015). PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA USIA DINI. *Jurnal Pendidikan Anak*.
<https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMS DR.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Volume 3*(1), 9–13. <https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0015>
- Rosadi, A. (2017). Ekskul. *pola komunikasi edukatif antara guru dengan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 2 WERA KABUPATEN BIMA*.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/M*. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- Sharkey, B. . (2003). *Fitness And Health*. (Eri Desmarini Nasution, Ed.) (Terjemahan). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Sportif*, 3(2), 240. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898
- Yahya, A. A., & Sufitrono, S. (2020). Pembelajaran Metode Drill Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Pada Permainan Bolavoli Siswa SMPN 2 Mare Kabupaten Bone. *Jendela Olahraga*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i1.4179>
- Yuliawan, D. (2016). Pembentukan Karakter Anak Dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sportif*, 2(1), 101–112.