

TINGKAT KESEGARAN JASMANI PESERTA DIDIK USIA 10–12 TAHUN DITINJAU DARI PERANGKAT PEMBELAJARAN PENJAS PADA SDN BERANGAS TIMUR 1

Marhamdi Putera Setiawan

Universitas Islam Kalimantan (UNISKA)

Universitas Islam Kalimantan (UNISKA)

Abstract:

Keywords: *Physical Fitness, Physical Education Learning Devices*

To provide an assessment of physical education teachers only assess conventionally or tests of teaching materials. The results of the implementation of the physical education lesson plan in schools are also not known for their suitability. It is unfortunate that this can certainly harm students, where students need good physical fitness and continue to grow but do not get it thoroughly.

The purpose of this study is to find out and provide input to schools to improve the quality of their teaching so that national education goals can be achieved.

The method used in this study is a survey method, with data collection using tests and measurements.

The sport that is often done by students outside the school environment is football in an open field and then helps parents to work both physically, as well as doing heavy weight movements. It has become a daily routine for students outside school hours or in the afternoon. From the results of the research at SDN Berangas Timur 1, the results of the analysis of the level of physical fitness of students at SDN Berangas Timur 1 varied from good to poor. Then the results of the interview of the learning device plan (RPP) were also in line with expectations, marked by the results of measuring the level of physical fitness of students who dominated the good criteria with 50% of all subjects. However, the researcher does not conclude that the appropriate learning device (RPP) will affect the physical fitness status of students. Therefore, there are also many other things that influence, such as teacher competence, school conditions, living environment and the daily activities of students' parents.

Abstrak:

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani, Perangkat Pembelajaran Penjas

Untuk memberikan penilaian guru pendidikan jasmani hanya menilai secara konvensional atau tes-tes materi ajar. Hasil penerapan RPP penjas di sekolah juga belum diketahui kesesuaiannya. Sungguh disayangkan hal ini tentunya dapat merugikan peserta didik, yang mana peserta didik memerlukan kebugaran jasmani yang baik dan terus tumbuh tapi tidak mendapatkan secara menyeluruh.

Tujuan penelitian ini dapat mengetahui dan memberikan masukan kepada pihak sekolah untuk memperbaiki kualitas pengajarannya agar tujuan pendidikan secara nasional dapat tercapai.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, dengan pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran.

Olahraga yang sering sekali dilakukan peserta didik diluar lingkungan sekolah yaitu sepakbola di lapangan terbuka kemudian membantu orangtua bekerja baik dengan menggunakan fisik, serta melakukan gerakan beban yang berat. Keseharian itu sudah menjadi rutinitas setiap hari peserta didik diluar jam sekolah atau pada sore hari.

Dari hasil penelitian SDN Berangas Timur 1, hasil analisis tingkat kesegaran jasmani peserta didik di SDN Berangas Timur 1 sangat bervariasi mulai dari yang baik hingga kurang. Kemudian hasil wawancara rencana perangkat pembelajaran (RPP) juga sudah sesuai harapan, ditandai dengan hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani peserta didik yang mendominasi kriteria baik dengan 50% dari keseluruhan subyek. Akan tetapi peneliti tidak mengambil kesimpulan bahwa perangkat pembelajaran (RPP) yang sesuai akan mempengaruhi status kesegaran jasmani peserta didik. Oleh karena itu, hal lain juga banyak yang berpengaruh seperti, kompetensi guru, keadaan sekolah, lingkungan tempat tinggal serta aktifitas keseharian tua peserta didik.

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu keutamaan yang dibutuhkan setiap orang, tidak lepas dari itu kebutuhan lainnya seperti kebugaran jasmani adalah suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya terhadap kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan, terpelihara seumur hidup dan sebagai konsekuensinya memiliki risiko lebih rendah untuk terjadinya penyakit kronik lebih awal. Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktivitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya. Pada hakekatnya kebugaran jasmani berhubungan dengan komponen-komponen tubuh manusia dan merupakan dasar kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Seseorang sangat membutuhkan pertumbuhan fisik yang baik dan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Namun untuk memelihara pertumbuhan fisik dan menjaga kebugaran jasmani, tidak hanya dengan melakukan olahraga yang terprogram dan terencana dengan baik, tetapi juga harus ditunjang oleh makanan bergizi, lingkungan yang sehat dan tidak tercemar. SDN Berangas Timur 1 merupakan sekolah umum yang memiliki fasilitas sekolah yang memadai seperti sarana dan prasarana lapangan olahraga untuk memperlancar kegiatan belajar mengajar. Kegiatan ekstrakurikuler di SDN Berangas Timur 1 juga bermacam-macam, seperti: olahraga, kesenian, dan pramuka. Namun peserta didik di SDN Berangas Timur 1 belum pernah mengalami atau melakukan tes dan pengukuran untuk mengetahui kebugaran jasmaninya. Diketahui memang guru pendidikan jasmani belum pernah melakukan tes kebugaran tersebut, guru mengetahui cara meaksanakan namun tidak mengerti tujuannya untuk apa, sehingga pembelajaran di sekolah hanya berdasarkan materi ajar yang sudah. Untuk memberikan penilaian guru pendidikan jasmani hanya menilai secara konvensional atau tes-tes materi ajar. Hasil penerapan RPP penjas di sekolah juga belum diketahui kesesuaiannya. Sungguh disayangkan hal ini tentunya dapat merugikan peserta didik, yang mana peserta didik memerlukan kebugaran jasmani yang baik dan terus tumbuh tapi tidak mendapatkan secara menyeluruh. Disamping itu pembelajaran yang monoton dapat memberikan dampak negatif pada peserta didik, seperti kurang semangatnya saat berolahraga dan tidak mau mengikuti proses materi yang diajarkan.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana tingkat kesegaran jasmani peserta didik usia 10-12 tahun ditinjau dari penerapan RPP Penjas pada SDN Berangas Timur 1. .

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik usia 10-12 tahun ditinjau dari penerapan RPP Penjas pada SDN Berangas Timur 1.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskripsi Data

Sampel Penelitian yaitu peserta didik SDN Berangas Timur 1 usia 10-12 tahun tahun ajaran 2020/2021, dengan rincian 26 peserta didik putra dan 17 peserta didik putri, sehingga total keseluruhan subyek adalah 43 peserta didik dari SDN Berangas Timur 1. Penelitian ini berupa hasil tes kebugaran jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun, tes ini terdiri dari 5 jenis tes, yaitu (1) lari cepat 40 meter, (2) gantung angkat tubuh 30 detik, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, (5) lari 600 meter untuk putra dan 600 meter untuk putri. Setelah itu dilakukan observasi rencana pelaksanaan (RPP) yang telah dikumpulkan dari awal semester ganjil hingga akhir semester genap, pada sekolah dasar negeri 1 Telaga. Selanjutnya nilai masing – masing hasil tes yang diperoleh peserta didik SDN Berangas Timur 1, akan dilakukan penyesuaian dengan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang sudah baku sesuai dengan kriteria atau kelompok usia 10 – 12 tahun baik itu baik putra dan putri dijumlahkan secara keseluruhan, sehingga diperoleh hasil dan tingkat kebugaran jasmani dari sampel tersebut baik putra maupun putri yaitu sebagai berikut:.

1. Data Kebugaran Jasmani Peserta Didik SDN Berangas Timur 1

Tabel 4.1 Jumlah Nilai Hasil TKJI Peserta Didik Putra dan Putri SDN Berangas Timur 1 Kabupaten Tanah Laut

No	Nama	Lari 40	Gantung siku	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600 m	Nilai	Kategori
		detik	detik	jumlah	cm	menit		
1	Aziz Nabil M	8.38	5.00	16	31	3.40	18	Baik
2	M. Ridho	8.59	3.00	18	36	3.38	19	Baik
3	Marsel Mrsuli P	7.99	3.00	11	29	4.18	18	Baik
4	Ahmad Nabil	8.14	6.00	16	24	4.41	18	Baik
5	M. Maulna	6.98	3.00	22	37	4.38	20	Baik
6	Aditya Wahyuda	7.52	3.00	18	26	3.29	20	Baik
7	Rasya Andika	7.63	1.00	19	37	3.02	21	Baik
8	M. Ferdi	7.29	2.00	18	28	2.55	19	Baik
9	Kendi	7.70	2.00	17	35	3.02	19	Baik
10	M. Hamdan Firdaus	7.51	4.00	17	35	3.23	20	Baik
11	M. Royan Pratama	7.83	1.00	19	31	3.25	20	Baik

12	M. Rezqi	8.55	1.00	10	30	3.32	19	Baik
13	Abnan	7.42	6.00	18	40	3.41	18	Baik
14	M. Bayu	8.34	1.00	18	26	4.49	16	Sedang
15	Syaid Sultan	7.46	6.00	15	35	3.31	19	Baik
16	Aditya Putra	8.31	1.00	14	30	5.44	14	Sedang
17	Hafiz Ansari	8.41	1.00	15	24	4.31	14	Sedang
18	M. Haikal	7.02	4.00	18	35	4.17	14	Sedang
19	M. Faiq Abdul R	8.12	2.00	16	34	3.51	18	Baik
20	Dimas Nurhidayat	7.28	3.00	19	39	4.12	19	Baik
21	Jefri Rahman	8.74	2.00	14	28	4.17	18	Baik
22	M. Bagus Riadi	8.01	4.00	17	35	4.18	18	Baik
23	Rifki	8.51	2.00	16	34	4.31	17	Sedang
24	Lutfi Pratama	7.8	2.00	14	32	2.58	20	Baik
25	M. Riko	7.57	4.00	16	39	3.24	19	Baik
26	Alfi	7.82	1.00	16	27	5.39	17	Sedang
27	Ifan	6.37	4.00	16	40	2.41	21	Baik
28	M. Radit	8.73	1.00	15	29	4.02	14	Sedang
29	Alivian Noor	8.83	6.00	26	60	5.23	13	Kurang
30	Elvarina Noor	9.29	5.73	8	21	5.21	13	Kurang
31	Khairunisa S	9.88	8.14	12	28	5.18	15	Sedang
32	Hanifah	8.48	12.62	13	30	5.16	12	Kurang
33	Faiza	8.66	8.06	11	22	5.16	13	Kurang
34	Dea Sania	8.46	18.41	10	31	5.06	17	Sedang
35	Dina Nur	8.52	16.85	16	27	5.25	13	Kurang
36	Rizqia Madina	8.86	9.47	12	23	4.39	20	Baik
37	Yunita Maharani	9.55	7.24	9	19	4.37	14	Sedang
38	Nurul Asyifa	9.41	11.82	14	29	4.23	14	Sedang
39	Febriana Sarapopa	9.04	8.48	15	32	3.48	18	Baik
40	Mutiara Pramaramii	9.66	20.08	15	27	3.43	17	Baik
41	Norsifa Apriani	8.36	14.33	19	26	3.29	20	Baik

42	Indah Gita Cahyani	8.52	8.88	11	33	5.35	13	Kurang
43	Indah Mayudi P	9.75	1.00	14	24	5.34	12	Kurang

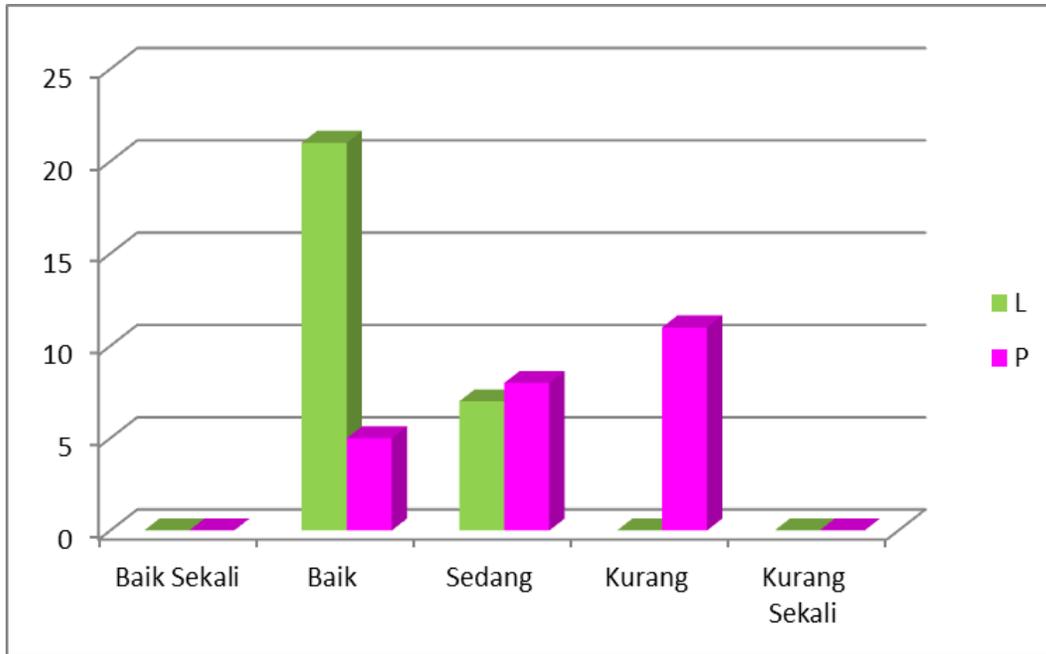
Hasil klasifikasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia peserta didik putra dan putri usia 10 – 12 tahun SDN Berangas Timur 1 disajikan pada tabel 4.2 dan diagram histogram yaitu sebagai berikut :

Tabel 4.2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia peserta didik putra dan putri usia 10 – 12 tahun SDN Berangas Timur 1.

Jenis Kelamin	Klasifikasi					Jumlah
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali	
Putra	0	21 (40.38%)	7 (13.46%)	0	0	26
Putri	0	5 (9.62%)	8 (15.38%)	11 (21.15%)	0	17
Jumlah		26 (50.00%)	17 (28.85%)	6 (21.15%)	0	43

Tabel 4.3 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesian Usia 10 – 12 tahun

o.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Keterangan
1.	22 – 25	Baik Sekali	(BS)
2.	18 – 21	Baik	(B)
3.	14 – 17	Sedang	(S)
4.	10 – 13	Kurang	(K)
5.	5 – 9	Kurang Sekali	(KS)



Gambar 4.1 Diagram histogram hasil secara keseluruhan status kesegaran jasmani SDN Berangas Timur 1.

Berikut digambarkan dalam bentuk diagram histogram berdasarkan jumlah peserta didik rata-rata nilai pendidikan jasmani peserta didik SDN Bantuil 1 Banjarmasin .



Gambar 4.1 Diagram histogram hasil secara keseluruhan nilai prestasi belajar Peserta didik SDN Bantuil 1 Banjarmasin

Berdasarkan Tabel 4.2 nilai peserta didik SDN Bantuil 1 Banjarmasin yang sudah diketahui sebelumnya dengan keseluruhan peserta didik dengan rata-rata nilai 82.66, dan standar deviasi 5.64. Kemudian peserta didik yang mendapat nilai tertinggi dengan nilai 93 dan nilai terendah 70.

4.2. Analisis Data

Penelitian yang dilakukan ini pada dasarnya untuk mengetahui klasifikasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik SDN Berangas Timur 1 dengan usia 10 - 12 tahun. Kemudian dengan mengamati situasi di lapangan serta mengetahui komposisi perangkat pembelajaran atau rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Dengan mengetahui data atau perangkat pembelajaran yang sudah dibuat dengan kriteria tertentu. Berdasarkan klasifikasi tes tingkat kebugaran jasmani Indonesia, klasifikasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik dari Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), Kurang Sekali (KS).

4.3. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan untuk mengetahui apakah ada keterkaitan dengan perangkat pembelajaran atau rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) di SDN Berangas Timur 1. Hasil observasi di lapangan bahwa Peserta didik dengan jumlah nilai tertinggi 21 dengan klasifikasi kebugaran jasmani “baik” sebanyak 50.00 % atau 26 orang, klasifikasi kebugaran jasmani “sedang” sebanyak 28.85 %, atau 15 orang, klasifikasi kebugaran jasmani “kurang” sebanyak 21.15 %, atau 11 orang dan jumlah nilai terendah dengan klasifikasi kebugaran jasmani “kurang sekali”. Sebanyak 0 %, dari 52 peserta didik di SDN Berangas Timur 1.

Hasil observasi di lapangan ternyata peserta didik yang kebugaran jasmaninya dalam klasifikasinya baik, ada 26 peserta didik dengan jumlah persentase dari keseluruhan subyek 50.00 %. Ini menandakan bahwa sudah lebih dari setengah dari jumlah subyek menyatakan kebugaran jasmaninya baik. Kemudian hasil observasi ditemukan juga tingkat kebugaran jasmani yang kurang hanya 11 peserta didik atau 21.15 % dari keseluruhan jumlah subyek. Hal ini menandakan bahwa jika kebugaran jasmani dikaitkan dengan perangkat pembelajaran ternyata terdapat kesesuaian. Baik dari perangkat, materi, serta kompetensi guru pendidikan jasmani di sekolah dasar negeri 1 Telaga.

Hal lain kemungkinan yang mempengaruhi status kebugaran jasmani peserta didik dengan kriteria kurang, dengan latar belakang orang tua yang atau kehidupan keseharian peserta didik tersebut melakukan aktivitas

dengan berolahraga di luar sekolah. Sehingga saat jam pelajaran sekolah, peserta didik kurang fokus menghadapi matapelajaran.

Olahraga yang sering sekali dilakukan peserta didik diluar lingkungan sekolah yaitu sepakbola di lapangan terbuka kemudian membantu orangtua bekerja baik dengan menggunakan fisik, serta melakukan gerakan beban yang berat. Keseharian itu sudah menjadi rutinitas setiap hari peserta didik diluar jam sekolah atau pada sore hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian SDN Berangas Timur 1, hasil analisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SDN Berangas Timur 1 sangat bervariasi mulai dari yang baik hingga kurang. Kemudian hasil wawancara rencana perangkat pembelajaran (RPP) juga sudah sesuai harapan, ditandai dengan hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mendominasi kriteria baik dengan 50% dari keseluruhan subyek. Akan tetapi peneliti tidak mengambil kesimpulan bahwa perangkat pembelajaran (RPP) yang disesuaikan mempengaruhi status kebugaran jasmani peserta didik. Oleh karena itu, hal lain juga banyak yang berpengaruh seperti, kompetensi guru, keadaan sekolah, lingkungan tempat tinggal serta aktifitas keseharian tua peserta didik.

Saran

Bagi pemerintah agar memperhatikan SDM guru khususnya di SDN Berangas Timur 1. Agar sistem lembaga serta kebijakan yang dibuat dapat betul-betul di implementasikan.

Bagi Kepala Sekolah agar tetap mensupervisi guru-guru, dengan lengkapnya fasilitas olahraga peserta didik bisa terpenuhi kebugaran jasmaninya.

Bagi peserta didik SDN Berangas Timur 1 diharapkan dengan penelitian ini dapat membantu agar bisa meningkatkan kebugaran jasmani lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, Oktaria Tri. 2013. *Prestasi Belajar Penjas Orkes, Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Peserta Didik Kelas IV Dan V Sd Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2012/2013*. Program Studi S1 Pgsd Pendidikan Jasmani Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Yogyakarta

Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.

Rukajat, Ajat. 2018. *Penedekatan Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish Grup Penerbitan PT BUDI UTAMA.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian & Pengembangan Research And Development*. Bandung. Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prrosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukamti, Endang Rini. 2007. *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY

Tim Revisi JPOK FKIP ULM. 2014. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Banjarbaru: JPOK FKIP ULM Banjarbaru Kalimantan Selatan.

https://id.wikipedia.org/wiki/Lahan_basah