

# TINGKAT KESEGARAN JASMANI PESERTA DIDIK USIA 10– 12 TAHUN DITINJAU DARI PERANGKAT PEMBELAJARAN PENJAS PADA SDN SURIAN HARUAI

Elias Dagang

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 Surian Haruai, the results of the analysis of the level of physical fitness of students at SDN Surian Haruai varied greatly 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 have an effect, such as teacher competence, school conditions, living environment and the daily activities of students' parents.*

**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 Surian Haruai, hasil analisis tingkat kesegaran jasmani peserta didik di SDN Surian Haruai 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 jsmani pesert didik yang mendominasi kriteria baik dengan 50% dari keseluruhan subyek. Akan tetapi peneliti tidak mengambil kesimpulan bahwa perangkat pembelajaran (RPP) yang disesuaikan 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.

Pendidikan merupakan salah satu keutamaan yang dibutuhkan setiap orang, tidak lepas dari itu kebutuhan lainnya seperti kesegaran jasmani adalah suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya terhadap kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Kesegaran 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 kesegaran 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 kesegaran jasmani yang tinggi agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Namun untuk memelihara pertumbuhan fisik dan menjaga kesegaran 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.

Kesegaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan paut terhadap kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Sudah menjadi semacam kesepakatan umum bahwa tujuan pembelajaran dalam domain psikomotor yang harus dikembangkan melalui program pendidikan jasmani harus pula mencakup peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Apakah kebugaran jasmani ini dapat dicapai melalui program penjas yang alokasi waktunya sangat minim. Apakah hasil penerapan RPP penjas di sekolah sudah sesuai. Apakah mungkin kebugaran jasmani peserta didik dapat ditingkatkan ketika anak harus pula mencapai tujuan pembelajaran yang lain. Memang tidaklah sulit untuk mengetahui cara bagaimana membuat peserta didik menjadi bugar. Kita semua sebagai guru penjas sudah mengetahui prinsip-prinsip peningkatan kondisi fisik yang meliputi pengembangan kapasitas kardiovaskuler daya tahan otot, kekuatan, kelenturan dan power melalui kegiatan olahraga seperti olahraga.

SDN Surian Haruai merupakan sekolah umum yang memiliki fasilitas sekolah yang memadai seperti sarana dan prasarana lapangan olahraga untuk memperlancar kegiatan belajar mengajar. Kegiatan ekstrakurikuler di SDN Surian Haruai juga bermacam-macam, seperti: olahraga, kesenian, dan pramuka. Namun peserta didik di SDN Surian Haruai 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.

### **PERUMUSAN MASALAH**

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta didik usia 10-12 tahun ditinjau dari penerapan RPP Penjas pada SDN Surian Haruai.

### **TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik usia 10-12 tahun ditinjau dari penerapan RPP Penjas pada SDN Surian Haruai

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **4.1. Deskripsi Data**

Sampel Penelitian yaitu peserta didik SDN Surian Haruai 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 Surian Haruai. 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 Surian Haruai, 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 kesegaran jasmani dari sampel tersebut baik putra maupun putri yaitu sebagai berikut:

### 1. Data Kesegaran Jasmani Peserta Didik SDN Surian Haruai

Tabel 4.1 Jumlah Nilai Hasil TKJI Peserta Didik Putra dan Putri SDN Surian Haruai 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

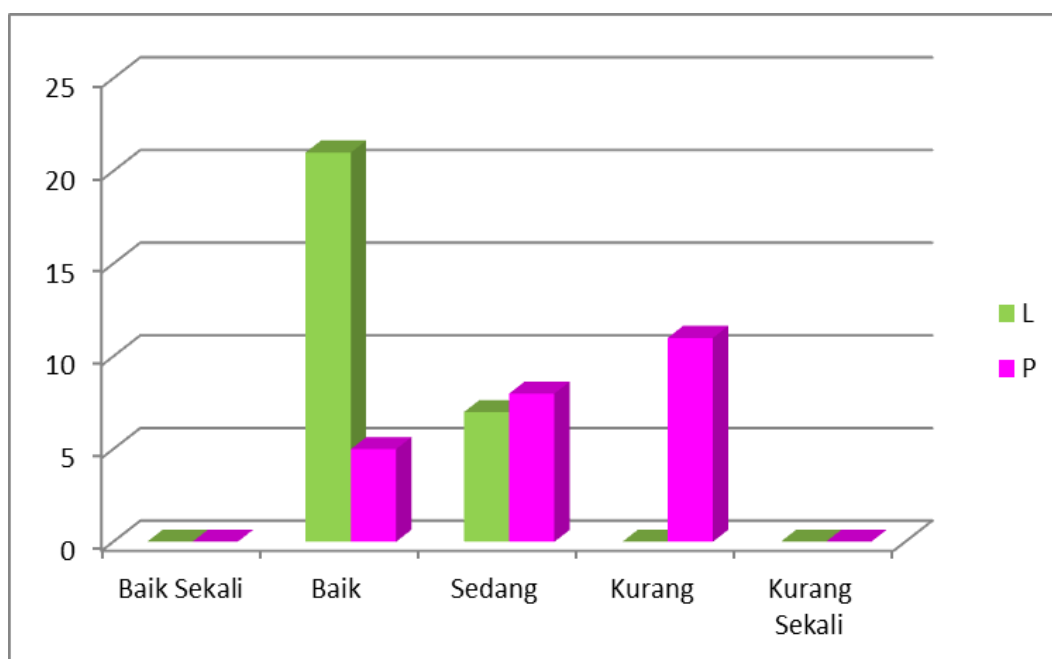
Surian Haruai disajikan pada tabel 4.2 dan diagram histogram yaitu sebagai berikut :

Tabel 4.2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia peserta didik putra dan putri usia 10 – 12 tahun SDN Surian Haruai.

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 Surian Haruai.

Berdasarkan tabel 4.2 di ketahui bahwa Peserta didik dengan jumlah nilai tertinggi 21 dengan klasifikasi kesegaran jasmani “baik” sebanyak 50.00% dan jumlah nilai terendah 10 dengan klasifikasi kesegaran jasmani “kurang”. Sebanyak 21.15% dari 52 peserta didik yang telah diketahui kesegaran jasmaninya.

- 4.2. Berdasarkan tabel 4.5 di ketahui bahwa Peserta didik dengan jumlah nilai tertinggi 21 dengan klasifikasi kesegaran jasmani “baik” sebanyak 50.00 %, klasifikasi kesegaran jasmani “sedang” sebanyak 28.85 %, klasifikasi kesegaran jasmani “kurang” sebanyak 19.35 %, dan jumlah nilai terendah 4 dengan klasifikasi kesegaran jasmani “kurang sekali”. Sebanyak 21.15 % dan klasifikasi kesegaran jasmani “kurang sekali”. Sebanyak 0 % dari 52 peserta didik yang diketahui kesegaran jasmaninya.

### 4.3. Analisis Data

Penelitian yang dilakukan ini pada dasarnya untuk mengetahui klasifikasi tingkat kesegaran jasmani peserta didik SDN Surian Haruai dengan usia 10 - 12 tahun. Kemudian dengan mengamati situasi di lapangan serta mengetahui komposisi perangkat pembelajarn atau rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Dengan mengetahui data atau perangkat pembelajaran yang sudah dibuat dengan kriteria tertentu. Berdasarkan klasifikasi tes tingkat kesegaran jasmani Indonesia, klasifikasi tingkat kesegaran jasmani peserta didik dari Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), Kurang Sekali (KS). Untuk mempersentasikan tingkat kesegaran jasmani peserta didik akan dilakukan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan: P : Presentasi  
 F : Frekuensi  
 N : Sampel

1. Hasil analisis dengan rumus presentasi diperoleh jumlah dan tingkat kesegaran jasmani untuk peserta didik SDN Surian Haruai seperti dirangkum dalam Tabel 4.6 sebagai berikut:

Tabel 4.6 Jumlah dan Persentasi Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putra dan Putri SDN Surian Haruai

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	Jumlah Orang	Persentase %
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18 – 21	Baik (B)	26	50.00%
3	14 – 17	Sedang (S)	15	28.85%
4	10 – 13	Kurang (K)	11	21.15%
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>52</b>	<b>100%</b>

2. Hasil observasi dari perangkat pembelajaran RPP di sekolah dasar negeri 1 Telaga, terdiri dari semester ganjil dan genap tahun ajaran 2020/2021. Setelah diobservasi RRP di sekolah dasar negeri 1 Telaga telah sesuai dengan Silabus yang dimiliki oleh sekolah baik dari pandangan Kemampuan Dasar (KD), mau pun indikator penjabaran materi hingga tercapainya tujuan pembelajaran di sekolah dasar negeri 1 Telaga.

#### 4.1. 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 Surian Haruai. Hasil observasi 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 Surian Haruai.

Hasil observasi 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**

Dari hasil penelitian SDN Surian Haruai, hasil analisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SDN Surian Haruaisangat 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 Surian Haruai. 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 Surian Haruidiharapkan dengan penelitian ini dapat membantu agar bisa meningkatkan kebugaran jasmani lebih baik lagi.

Bagi guru Pendidikan Jasmani SDN Surian Haruai, agar tetap mengevaluasi peserta didiknya. Jika memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka akan mempermudah untuk melakukan kegiatan/ aktifitas olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amanati, Malikha Khoiruli. 2017. *Kesesuaian Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Menurut Permendikbud No. 103 Tahun 2014 Dengan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti Kelas X di SMK Negeri 2 Depok Sleman*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Depdiknas. 2003. *Undang-Undang RI No.20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Unesa University Press.
- Riadi, Mastur. 2010. *Raih Kebugaran Jasmani Melalui Latihan Beban (Weight Training)*. Mataram: Insitut Keguruan Ilmu Pendidikan Mataram.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Erlangga: Jakarta.
- Sudijino, Anas. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian & Pengembangan Research And Development*. Bandung. Alfabeta.
- Tim Revisi JPOK FKIP ULM. 2014. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Banjarbaru: JPOK FKIP Unlam Banjarbaru Kalimantan Selatan.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Windy Novia. 2006. *Kamus Besar Bahasa Indonesia; dilengkapi dengan EYD dan kebahasaan. Cetakan I*. Surabaya: Kashiko.