

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS DI SD NEGERI
11 REGANG AGUNG DAN SEKOLAH DASAR NEGERI 40
PERCONTOHAN PANGKALAN BALAI KECAMATAN BANYUASIN 3
KABUPATEN BANYUASIN**

Ridwan Andri Winata

Universitas Kader Bangsa Palembang
email: andri03ridwan@gmail.com

ABSTRACT

Physical fitness plays a very important role in human activities. With physical fitness a person can do all activities well. The problem in this research is how the level of physical fitness of the Upper Class students at the 11 Regang Agung Public Elementary School and the State Elementary School 40 Pilot Base Station in the Banyuasin District 3 Banyuasin District. The purpose of this study was to describe the level of physical fitness of top students at 11 Regang Agung Elementary School and Public Elementary School 40 Pilot Base Station in Banyuasin District 3, Banyuasin District. The results showed that the description of the physical fitness level of upper class students at SD Negeri 11 Regang Agung and Public Elementary Schools 40 Pilot Base Pangkalan Balai District Banyuasin 3 Banyuasin District averaged in the medium category. The details of the test results are: a) very good category of 3 students with a percentage of 3.16%. b) good categories as many as 21 students with a percentage of 22.11%. c) moderate category as many as 60 students with a percentage of 63.16%. d) less categories as many as 9 students with a percentage of 9.47%. e) very few categories as many as 2 students with a percentage of 2.11%.

Keywords: Physical Fitness, Upper Class, Banyuasin District 3

ABSTRAK

Kebugaran jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam kegiatan manusia. Dengan kebugaran jasmani seseorang dapat melakukan semua kegiatan dengan baik. Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas Atas siswa di SD Negeri 11 Regang Agung dan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai Kecamatan Banyuasin 3 Kabupaten Banyuasin. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa atas di SD Negeri 11

Regang Agung dan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai Kecamatan Banyuasin 3 Kabupaten Banyuasin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas di SD Negeri 11 Regang Agung dan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai Kecamatan Banyuasin 3 Kabupaten Banyuasin rata-rata dalam kategori sedang. Rincian hasil tes adalah : a) kategori baik sekali sebanyak 3 siswa dengan jumlah persentase 3.16 %. b) kategori baik sebanyak 21 siswa dengan jumlah persentase 22.11 %. c) kategori sedang sebanyak 60 siswa dengan jumlah persentase 63.16 %. d) kategori kurang sebanyak 9 siswa dengan jumlah persentase 9.47 %. e) kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa dengan jumlah persentase 2.11%.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Kelas atas, Kecamatan Banyuasin 3

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menjadi bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Secara khusus, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Andang Suherman (2000) menjelaskan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menjadi bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media utama mencapai tujuan pembelajaran, adapun aktivitas utamanya adalah cabang-cabang olahraga.

Sejalan dengan penjelasan di atas, Kristiyandaru (2010) memaparkan pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pola hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi dan selaras. Dengan pendidikan jasmani, anak di usia sekolah dasar sampai sekolah menengah dapat melakukan aktivitas jasmani, mengembangkan potensi fisik, melakukan pola hidup sehat, dan mengembangkan karakter.

Bagi siswa kebugaran jasmani sangat penting untuk menjaga kondisi fisik saat belajar di sekolah maupun di luar sekolah. Dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa dapat belajar lebih bergairah, bersemangat, tidak mudah terserang penyakit, tidak mudah lelah, kreatif dan inovatif, serta dapat berprestasi secara optimal, mampu menghadapi tantangan baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Usaha meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan siswa melalui aktivitas fisik, salah satunya melalui aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Kebugaran jasmani mengandung pengertian kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Mahardika, 2010). Dalam kehidupan sehari-hari tingkat kebugaran seseorang sangat berpengaruh terhadap kemampuannya dalam melakukan aktivitas dan pekerjaannya masing-masing dari pagi sampai siang, bahkan sore hari. Kemudian orang tersebut masih sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya untuk kepentingan keluarga atau sebagai pengisi waktu senggang.

Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen. Komponen-komponen tersebut dapat dikelompokkan dalam dua aspek yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan kardiorespiratori, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kecepatan, daya, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi (Nurhasan, 2005).

Menurut Bawono (dalam Hartono, dkk, 2013) tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih mampu melakukan aktifitas lainnya. Dalam kehidupan sehari-hari orang pada umumnya juga kurang memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya, tidak terkecuali seorang siswa yang sedang menempuh proses belajar sehari-hari. Padahal secara tidak langsung kebugaran jasmani siswa akan berpengaruh terhadap keberhasilan proses belajar pendidikan jasmani yang diikutinya.

Oleh karena itu, kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses hasil belajar pendidikan jasmani siswa. Jika mempunyai kebugaran jasmani yang baik seorang siswa dapat melakukan proses belajar dengan baik, maka segala kemampuan belajar yang dimiliki akan mengalir dengan maksimal untuk tujuan yang diinginkan yaitu mendapatkan keberhasilan dalam proses belajar yang ditujukan untuk suatu pencapaian nilai maksimal pada hasil ujian pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK).

Keberhasilan usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani tidak cukup jika hanya melakukan aktifitas fisik pada jam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah saja, yang hanya dilakukan satu kali dalam seminggu selama 2 jam pelajaran. Menurut Irianto (2002) takaran latihan kebugaran jasmani yaitu frekuensi 3—5 kali/ minggu, intensitas 60—90% detak jantung maksimal, *time* (durasi) 20—60 menit.

Kesegaran Jasmani bagi perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dibutuhkan. Pada usia sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangan

yang sangat cepat, baik jasmanai maupun rohani. Anak usia sekolah dasar memiliki aktifitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga kesegaran jasmani bagi anak sekolah dasar adalah memberi manfaat bagi si anak untuk: (1) meningkatkan aktifitas bermain, (2) meningkatkan motivasi dalam diri anak (*intrinsik*), (3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta (4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik (Rusli Ibrahim, 2001).

Sekolah Dasar Negeri 11 dan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan merupakan salah satu lembaga pendidikan dasar yang berada di Kecamatan Banyuasin 3 Kabupaten Banyuasin. SDN 11 terletak di Jalan Kerio Rojal Muniri Desa Regang Agung sedangkan SDN 40 Percontohan terletak di di Jalan Kh. Sulaiman Pangkalan Balai. Desa Regang Agung dan Desa Pangkalan Balai masih berada dalam satu kecamatan. Sebagian wilayahnya merupakan tanah landai dan tanah perkebunan karet, yang secara administratif merupakan daerah pedesaan. SDN 11 Regang Agung terletak di daerah pedesaan yang kondisi geografinya merupakan daerah perkebunan karet, sedangkan SDN 40 terletak di desa Pangkalan Balai Kecamatan Banyuasin 3 Kabupaten Banyuasin yang

memiliki struktur tanah dataran dan berada di tepi Kota Banyuasin. Dengan demikian, pola kehidupan masyarakat Pangkalan balai cenderung berpola hidup masyarakat perkotaan.

Oleh karena itu, kondisi tersebut menarik untuk dikaji (dilaksanakan survei) tentang tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Peneliti juga ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani di dua sekolah dasar yang berbeda latar belakang.

Obyek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas yang berusia 10—12 tahun di SDN 11 Regang Agung dan SDN 40 Percontohan Pangkalan Balai Kecamatan Banyuasin 3 Kabupaten Banyuasin. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka diadakan penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa atas di SD Negeri 11 Regang Agung dan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai Kecamatan Banyuasin 3 Kabupaten Banyuasin”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei yang berarti proses pengumpulan data yang khusus dan setepat-tepatnya maupun suatu situasi yang aktual. Dalam penelitian ini survei diartikan alat atau cara atau metode dalam memperoleh data dengan teknik tes. Agar diperoleh tujuan yang sesuai dengan yang diharapkan, maka penggunaan metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian.

Populasi penelitian ini adalah siswa-siswa kelas atas SD Negeri 11 Regang Agung dan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai Kecamatan Banyuasin 3 Kabupaten Banyuasin. Adapun dasar penelitian mengambil populasi tersebut adalah: 1) Populasi tersebut merupakan siswa yang memiliki tingkat usia 10—12 tahun, 2) siswa yang diteliti merupakan siswa SD Negeri 11 Regang Agung dan SD Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai 3) penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui secara langsung kondisi fisik dan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 11 Regang Agung dan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai.

Sebagai pedoman besarnya sampel yang diteliti dalam penelitian ini, apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, sehingga

penelitiannya merupakan penelitian populasi. Dalam penelitian ini jumlah sampel yang digunakan adalah siswa kelas atas SD Negeri 11 Regang Agung dan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai Kecamatan Banyuasin 3 yang terdiri dari 95 siswa dengan rincian 30 siswa dari SD Negeri 11 Regang Agung dan 65 siswa dari Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai.

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel adalah menggunakan metode *total sampling* artinya sampel yang digunakan dalam penelitian adalah seluruh jumlah populasi. Setiap penelitian mempunyai obyek yang dijadikan sasaran dalam penelitian, obyek tersebut sering kita sebut sebagai gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenisnya maupun tingkatnya disebut variabel (Sutrisno Hadi, 1980). Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa. Variabel tersebut dapat diukur dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak umur 10—12 tahun yang diterbitkan oleh Mendiknas.

Peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara metode tes. Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Arikunto, 2006). Instrumen yang diperlukan dalam penelitian ini adalah a) Pedoman Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10—12 tahun, b) alat bantu pendukung pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Berikut pedoman tes kebugaran jasmani yang digunakan dalam penelitian ini

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d-2'19"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'20"-2'30"	4
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46-3.44"	2
1	8.9"-dst	4" dst	0-3	23 dst	3.45"dst	1

Tabel 2.1 Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10—12 Tahun Putra (Depdiknas, 2010)

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 dtk	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s.d-2'32"	5
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7 -13	28-33	2'55"-3'28"	3
2	8.4"- 9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29-4.22"	2
1	9.7"-dst	0"-1"	0-1	20 dst	4.23"dst	1

Tabel 2.2 Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia

untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri (Depdiknas, 2010)

Di dalam pelaksanaan tes kesegaran jasmani harus sesuai dengan pedoman tes kesegaran jasmani indonesia untuk anak usia 10–12 tahun, diantaranya,

- 1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan dalam satuan waktu.
- 2) Urutan pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia adalah sebagai berikut:
 - a) lari 40 meter,
 - b) gantung siku tekuk,
 - c) baring duduk,
 - d) loncat tegak, dan
 - e) lari 600 meter.
- 3) Petunjuk Umum Pelaksanaan Tes Untuk Peserta.
 - a) Peserta harus dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
 - b) Peserta diharapkan sudah makan sedikitnya 2 jam sebelum melaksanakan tes.
 - c) Peserta memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
 - d) Peserta mengerti dan memahami cara-cara pelaksanaan tes dan aturannya.
 - e) Jika tidak melaksanakan 1 jenis tes atau lebih, maka peserta dinyatakan gagal.
- 4) Petunjuk Umum Pelaksanaan Tes Untuk Petugas.
 - a) Petugas memberikan pemanasan terlebih dahulu pada peserta.

- b) Petugas memberi kesempatan pada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan.
- c) Petugas memberikan nomor dada yang jelas pada peserta.
- d) Petugas memberi nilai nol, bila peserta gagal melaksanakan tes pada butir tes yang bersangkutan.
- e) Petugas mencatat hasil tes, dapat menggunakan formulir tes perorangan/gabungan.

5) Petunjuk Penilaian

Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan untuk masing-masing butir tes tidak sama, yaitu

- a) Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (detik).
- b) Untuk butir tes baring duduk mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (kali).
- c) Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran jarak (centi meter).

Hasil kasar yang masih berupa satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut

perlu di ganti dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti ini adalah “Nilai”. Nilai tes kesegaran jasmani peserta dapat diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu. Langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari lima butir tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani anak.

Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah menggunakan statistik diskriptif dengan metode *analisis diskriptif prosentase*, dengan pengelompokan kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Adapun rumus untuk analisis deskriptif prosentase (DP) adalah

$$D = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

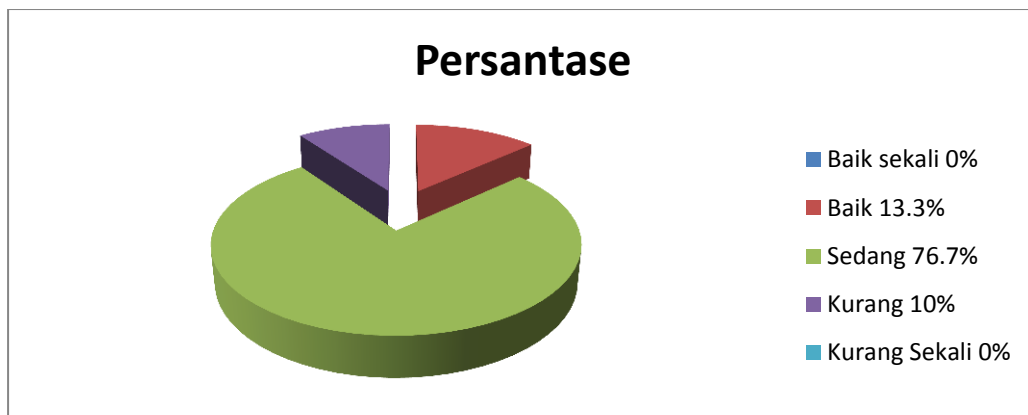
DP : skor yang diharapkan

N : jumlah skor maksimum

n : jumlah skor yang diperoleh

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

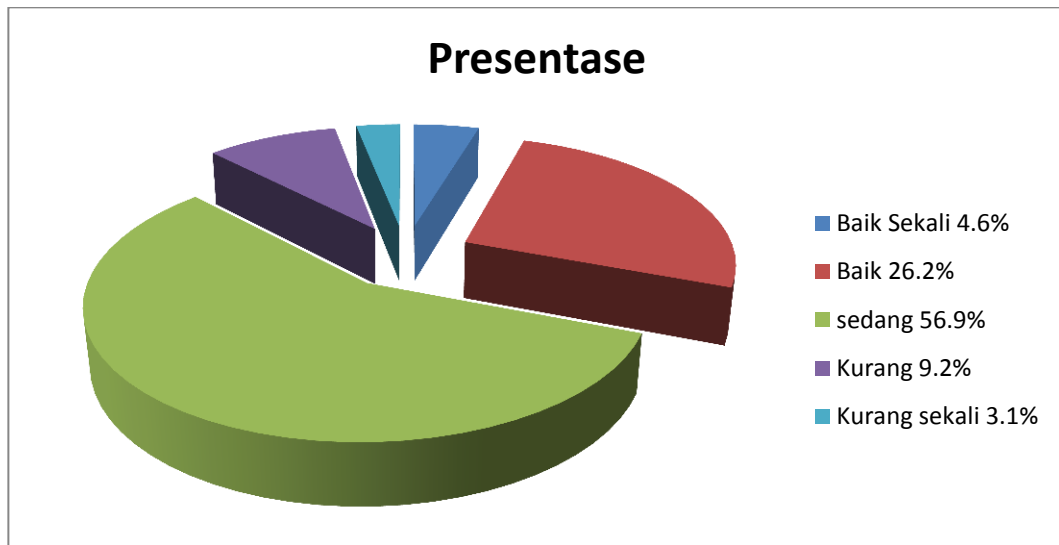
Hasil Penilaian Kesegaran Jasmani yang diperoleh klasifikasi data kategori tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas atas SD Negeri 11 Regang Agung Kecamatan Banyuasin 3 Kabupaten Banyuasin sebagai berikut a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0%. b) kategori baik sebanyak 4 siswa dengan jumlah persentase 13.3%. c) kategori sedang sebanyak 23 siswa dengan jumlah persentase 76.7%. d) kategori kurang sebanyak 3 siswa dengan jumlah persentase 10%. e) kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0%. Secara ringkas hasil penilaian kesegaran jasmani tersebut tampak pada diagram lingkaran berikut



**Diagram 3.1 Hasil Penilaian Kesegaran Jasmani
SD Negeri 11 Regang Agung**

Sedangkan hasil penilaian kesegaran jasmani diperoleh klasifikasi data kategori tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai Kecamatan Banyuasin 3 sebagai berikut a) kategori baik sekali sebanyak 3 siswa dengan jumlah persentase 4.6%. b) kategori baik sebanyak 17 siswa dengan jumlah persentase 26.2%. c) kategori sedang sebanyak 37 siswa dengan jumlah persentase 56.9%. d) kategori kurang

sebanyak 6 siswa dengan jumlah persentase 9.2%. e) kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa dengan jumlah persentase 3.1%. Secara ringkas hasil penilaian kesegaran jasmani tersebut tampak pada diagram lingkaran berikut



**Diagram 2. Hasil Penilaian Kesegaran Jasmani
SD Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai**

Dari hasil penelitian diperoleh rekapitulasi data yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 11 Regang Agung dan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai Kecamatan Banyuasin 3 Kabupaten Banyuasin dapat rincikan sebagai berikut

- a) Untuk katagori baik sekali SD Negeri 11 Regang Agung tidak satupun siswanya mendapatkan katagori ini atau 0 dari seluruh siswa sebanyak 30 siswa, sedangkan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai terdapat 3 siswa atau 4.6% dari jumlah 65 siswa.
- b) Untuk katagori baik SD Negeri 11 Regang Agung mendapatkan 4 siswa atau 13.3% dari seluruh siswa sebanyak 30 siswa, sedangkan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai terdapat 17 siswa atau 26.2% dari jumlah 65 siswa.
- c) Untuk katagori sedang SD Negeri 11 Regang Agung mendapatkan siswa 23 atau 76.7% dari seluruh siswa sebanyak 30 siswa, sedangkan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai terdapat 37 siswa atau 56.9% dari jumlah 65 siswa.

- d) Untuk katagori kurang SD Negeri 11 Regang Agung mendapatkan siswa 3 atau 10% dari seluruh siswa sebanyak 30 siswa, sedangkan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai terdapat 6 siswa atau 9.2% dari jumlah 65 siswa.
- e) Untuk katagori kurang sekali SD Negeri 11 Regang Agung tidak satupun siswanya mendapatkan katagori ini atau 0 dari seluruh siswa sebanyak 30 siswa, sedangkan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai terdapat 2 siswa atau 3.1% dari jumlah 65 siswa.

Pencapaian hasil tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas atas SD Negeri 11 Regang Agung dan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai Kecamatan Banyuasin 3 Kabupaten Banyuasin masih dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berdasarkan pendapat Dangsina Moeloek (1984) hal yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang yaitu faktor makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor latihan dan olahraga, dan faktor lingkungan.

Uraian pendapat tersebut sejalan dengan hasil pencapaian tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas atas SD Negeri 11 Regang Agung dan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai, Kecamatan Banyuasin 3, Kabupaten Banyuasin,

- a) Untuk kategori Baik Sekali (BS), ada 3 siswa mencapai kategori baik sekali. Hal ini dikarenakan dari siswa tersebut terbina dalam kegiatan/ aktifitas olahraga secara khusus, seperti masuk dalam klub olahraga yang ada di Kabupaten Banyuasin, sekaligus merupakan atlit PORSENI SD tahun 2016 untuk cabang olahraga bulutangkis dan silat.
- b) Untuk kategori Baik (B), dicapai sebanyak 21 siswa. Dalam kenyataannya, para siswa setelah jam sekolah setiap sore melakukan aktifitas olahraga seperti sepak bola, bersepeda, mengikuti ekstra kurikuler olahraga di sekolah.
- c) Untuk kategori Sedang (S), dicapai sebanyak 60 siswa. Hal ini dikarenakan di luar jam sekolah mereka hanya mengikuti kegiatan ekstra kurikuler olahraga di sekolah saja, selebihnya mengikuti kegiatan les atau hanya bermain-main pada sore hari di sekitar tempat tinggalnya.

- d) Untuk kategori Kurang (K), dicapai sebanyak 9 siswa. Mereka yang termasuk dalam kategori kurang ini hanya beberapa anak saja yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler olahraga di sekolah, di antara mereka banyak yang mengikuti kegiatan les atau Sekolah Taman Pendidikan Qur'an (TPQ) pada sore hari, mereka banyak duduk dari pada beraktifitas geraknya.
- e) Untuk kategori Kurang Sekali (KS), dicapai sebanyak 2 siswa. Hal ini dikarenakan kondisi badan siswa yang mengalami kegemukan sehingga mempengaruhi kelincahan dan kecepatan gerak. Aktifitas fisik dan olahraga mereka di luar jam sekolah juga kurang.

Faktor yang mempengaruhi hasil tersebut diperoleh dari wawancara peneliti dengan sampel penelitian tentang aktifitas kehidupan sehari-hari siswa. Sedangkan untuk faktor-faktor yang lain seperti faktor makanan dan asupan gizi, tidur dan istirahat, serta kebiasaan hidup sehat, semuanya tergolong cukup.

Untuk siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya dalam kategori kurang dan kurang sekali memang asupan gizinya juga kurang. Hal ini dapat diterangkan secara rinci tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 11 Regang Agung dan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai Kecamatan Banyuasin 3 Kabupaten Banyuasin secara umum sebagai berikut:

1) Faktor makanan dan gizi

Asupan gizi siswa kelas atas SD Negeri 11 Regang Agung dan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai sangat bervariasi, ada yang cukup, dan banyak juga yang kurang. Hal ini memang sangat dipengaruhi oleh tingkat ekonomi keluarga dan latar belakang pendidikan orang tua siswa.

2) Faktor tidur dan istirahat

Faktor tidur dan istirahat siswa kelas atas SD Negeri 11 Regang Agung dan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai tergolong cukup, meski pada siang hari ada kegiatan tambahan seperti Sekolah TPQ, kegiatan ekstra kurikuler, atau kegiatan les, namun istirahat tidur malam rata-rata 8-9 jam. Hal ini dirasa cukup bagi anak sekolah dasar.

3) Faktor kebiasaan hidup sehat

Kebiasaan hidup sehat sering kali disampaikan oleh Bapak dan ibu guru di sekolah masing-masing. Namun dalam kehidupan sehari-hari untuk siswa kelas atas Sekolah SD Negeri 11 Regang Agung masih tergolong rendah, mengingat mereka hidup di daerah pedesaan dengan pola hidup seadanya/sederhana. Berbeda dengan siswa kelas Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai yang tinggal disekitar Kecamatan Banyuasin 3.

4) Faktor latihan dan olahraga

Untuk faktor latihan atau olahraga bagi siswa kelas atas SD Negeri 11 Regang Agung dan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai secara umum cukup, namun masih ada yang kurang. Hal ini dikarenakan kurangnya aktifitas gerak, bermain (secara fisik) dan tersitanya waktu di luar jam sekolah aktifitas yang sama, seperti Sekolah TPQ, kegiatan les baik di sekolah maupun di tempat lain sehingga memaksa siswa dalam kesehariannya banyak duduk dari pada aktifitas gerak.

5) Faktor lingkungan dan gaya hidup (*life style*)

Aktor lingkungan dan gaya hidup (*life style*) bagi siswa kelas atas SD Negeri 11 Regang Agung dan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan tidak memiliki pengaruh yang sangat signifikan. Hal ini dikarenakan mereka tidak tinggal di Kota Metropolitan/ Kota Besar yang dipengaruhi oleh kemajuan teknologi serba mesin dan elektronik. Mereka masih terbawa oleh suasana pedesaan untuk siswa kelas atas SD Negeri 11 Regang Agung. Sedangkan untuk siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan yang tinggal di sekitar Kecamatan Banyuasin 3, berpola hidup sedikit agak kekotaan, namun tidak begitu bergaya hidup seperti anak-anak kota besar yang sehari-harinya tak lepas bergaul dengan kemajuan teknologi dan fasilitas-fasilitas modern seperti sarana transportasi, warnet, rental *playstation*, bermain *handphone* (HP), main di super market (mall), sehingga mereka kurang aktifitas berjalan kaki maupun aktifitas gerak lainnya.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif presentase, maka dapat disimpulkan bahwa hasil tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas atas SD Negeri 11 Regang Agung dan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai Kecamatan Banyuasin 3 Kabupaten Banyuasin kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, saran yang peneliti ajukan adalah

- 1) guru penjasorkes dapat menggunakan pedoman dan pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang diterbitkan oleh Mendiknas tahun 2010 sesuai dengan kelompok usia untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada anak-anak usia sekolah dasar.
- 2) Aktifitas seperti olahraga dan juga kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani perlu diupayakan bagi siswa, sehingga dimungkinkan dapat menambah kesiapan siswa dalam belajar demi meningkatkan prestasi.
- 3) Diharapkan peran aktif pemerintah, guru, pembina, pelatih ataupun semua yang berkecimpung di dalam dunia pendidikan berupaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa usia sekolah dasar, serta dapat memberikan pembinaan yang tepat bagi anak usia sekolah dasar di masing-masing sekolah

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dangsina Moeloek, 1984. *Dasar Fisiologi Kesehatan Jasmani dan Latihan Fisik*, Jakarta : FK UI
- Hartono, dkk. (2013). *Pendidikan Jasmani: Sebuah Pengantar*. Surabaya: Unesa University Press.
- Kristyandaru, Advendi. (2010). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mahardika, I Made Sriundy. (2010). *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Unesa University Press.
- Mendiknas, (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun*, Jakarta: Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi.
- Nurhasan, dkk. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.

- Rusli Ibrahim, 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*, Jakarta : Depdiknas
- Suherman. Andang. (2003). *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataan Guru SLTP Setara DIII.
- Sutrisno, Hadi. (1980). *Statistik II*, Yogyakarta : Andi Offset.