



Volume 2, Nomor 2, Juni 2022

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM>

E-ISSN: 2774-3055

Survei Kebugaran Jasmani Siswa Pada Masa Pandemi

Muhammad Andre ¹, Ibrahim Sembring ²

¹Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

Jl. Aluminium Raya No. 77, Tanjung Mulia, Medan, Sumatera Utara

²Universitas Negeri Medan

Jl. Willem Iskandar Pasar V Medan Estate, Sumatera Utara

Email: muhammadandre@gmail.com

ABSTRAK

Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Kelas V SD Negeri 104266 Pematang Sijonam Tahun Ajaran 2020/2021. Sampel dalam pengabdian ini adalah siswa kelas V berjumlah 36 orang siswa, yang akan diberikan tindakan berupa tes dan pengukuran. Metode pengabdian yang digunakan adalah jenis pengabdian deskriptif. Untuk memperoleh data dalam pengabdian ini maka dilakukan tes kebugaran jasmani berbentuk lari sprint 30/40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, lompat tegak dan lari 600 meter. Setelah data terkumpul akan melakukan analisis, maka diperoleh hasil analisisnya : (1) dari tes kebugaran jasmani dengan jumlah sampel 36 orang diperoleh 19 orang dengan persentase (52,78%) dalam kategori "sedang", yakni putra 16 orang dengan persentase (44,44%) dan putri 3 orang (8,33 %) 15 orang dengan persentase (41,66 %) dalam kategori "kurang", yaitu putra 1 orang (2,78 %) putri 14 orang (38,89 %). 1 orang dengan persentase (2,78 %) dalam kategori "kurang sekali", dan 1 orang dengan persentase (2,78%) dalam kategori "baik".

Kata kunci: Kebugaran, Jasmani, Siswa.

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of Class V SD Negeri 104266 Pematang Sijonam for the 2020/2021 Academic Year. The sample in this study was 36 students of class V, who would be given actions in the form of tests and measurements. The research method used is a type of descriptive research. To obtain the data in this study, physical fitness tests were carried out in the form of a 30/40 meter sprint, hanging elbows, lying down, jumping upright and running 600 meters. After the data is collected, the analysis will be carried out, then the results of the analysis are obtained: (1) from the physical fitness test with a sample of 36 people, 19 people with a percentage (52.78%) are in the "moderate" category, namely 16 men with a percentage (44, 44%) and 3 women (8.33%) 15 people with a percentage (41.66%) in the "less" category, namely 1 son (2.78%) and 14 0 people (38.89%). 1 person with a percentage (2.78%) in the "very poor" category, and 1 person with a percentage (2.78%) in the "good" category.

Keywords: Fitness, Physical, Students.

PENDAHULUAN

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis, terarah dan terencana dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Aditya & Nugroho, 2019).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus diarahkan pada pencapaian suatu tujuan pendidikan (Santos & Hudain, 2020). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak saja bertujuan untuk mengembangkan ranah jasmani, tetapi mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas dan olahraga (Harahap & Sinulingga, 2021).

Kebugaran Jasmani adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki kemampuan melakukan suatu aktivitas dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Pakaya et al., 2020). Kebugaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktivitas hidup termasuk mengajar. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas (Lubis & Nugroho, 2020). Sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani seseorang buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan kurang sebab metabolisme tubuhnya tidak bekerja dengan baik (Syaleh et al., 2019).

Seseorang yang mempunyai dasar Kebugaran Jasmani dan status gizi yang baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktifitas jasmani, akan lebih memiliki pandangan keingintahuan sebab mempunyai semangat hidup yang lebih besar dan tingkat tenaganya yang tinggi (Nugroho & Lubis, 2021). Seseorang yang memiliki tingkat Kebugaran Jasmani dan status gizi yang baik atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktivitas yang lama dengan beban yang cukup, tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Setiawan & Soraya, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dengan tingkat Kebugaran Jasmani yang baik maka para siswa-siswi akan kelihatan bergairah dan semangat dalam mengikuti kegiatan-kegiatan sekolah terutama dalam hal berolahraga. Dengan demikian siswa-siswi yang bersungguh-sungguh dan bersemangat dalam berolahraga dan belajar yang telah didukung oleh kesegaran jasmani dan gizi yang baik maka hasil yang diraihny akan maksimal atau menjadi lebih baik (Keliat et al., 2019).

Namun setelah peneliti melakukan observasi pada tanggal 21 sampai dengan 22 februari 2020 di Siswa-Siswi Kelas V SD NEGERI 102466 Desa Pematang Sijonam Kecamatan perbaungan Kabupaten Serdang bedagai Tahun ajaran 2020 / 2021. Penulis melihat bahwa siswa-siswi di sekolah itu kebanyakan tidak semangat untuk mengikuti pelajaran jasmani dan pelajaran yang lain, hal ini disebabkan kebugaran jasmani siswa-siswi yang kurang baik, sehingga pada diri siswa-siswi terdapat perasaan malas dalam mengikuti pelajaran terutama dalam pendidikan jasmani. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengetahui Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dan Siswa-Siswi kelas V Sekolah Dasar Negeri 104266 Pematang Sijonam Tahun Ajaran 2020/2021.

METODE PENGABDIAN

Lokasi pengabdian berada di Sekolah Dasar Negeri 104266 Pematang Sijonam Tahun Ajaran 2020/2021. Waktu pelaksanaan telah dilaksanakan pada bulan agustus selama pada jam pelajaran penjas. Secara umum populasi diartikan sebagai seluruh anggota kelompok yang telah ditentukan karakteristiknya dengan jelas, yang menjadi populasi seluruh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 104266 Pematang Sijonam Tahun Ajaran 2020/2021. Sampel adalah contoh, refrensentatif atau wakil dari satu populasi yang cukup besar jumlahnya, teknik pengambilan sampel dengan teknik pengambilan sampel bertujuan (Proposive sampling). Dalam pengabdian ini peneliti mengambil sampel dari populasi sebanyak 36 (Total Sampling) dengan kebugaran jasmani yang tertinggi.

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan pengabdian yang telah diuraikan sebelumnya, bahwa pengabdian yang dilakukan bermaksud untuk menemukan informasi tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi Sekolah Dasar Negeri 104266 Pematang Sijonam Tahun Ajaran 2020/2021 maka penulis mengemukakan sesuatu yang dianggap

sesuai dengan permasalahan yang diteliti yaitu metode teknik pengumpulan data yakni test dan pengukuran.

Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “ Tes Kesegaran Jasmani Indonesia “ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Menurut pedoman test kebugaran jasmani didalam instrument ini yang dibahas anak usia 10 – 12 tahun, terdiri dari rangkaian lima butir test yaitu: (a) Lari cepat (dash/sprint) 40/meter, (b) Tes Gantung Siku (c) baring duduk (*sit up*) selama 30 detik, (d) loncat tegak (*vertical jump*)(e) lari jauh 600 meter.

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik.

Untuk memperoleh hasil pengabdian yang baik dan akurat, peneliti melakukan analisa data pengabdian dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

- Analisa Data

Mencari nilai rata-rata pada masing-masing variable setiap pengetestan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$X = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan:

X = Nilai Rata-rata (X)

$\sum X$ = Jumlah dari variabel X

N = Jumlah sampel

- Nilai Persentase

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

Keterangan:

P = Nilai persentase yang diperoleh

F = Frekwensi sampel yang dipilih

N = jumlah sampel seluruhnya

100% = Nilai tetap

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini merupakan pengabdian survei mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa. Pengumpulan data kebugaran jasmani siswa-siswi kelas V Sekolah Dasar Negeri 104266 Pematang Sijonam Tahun Ajaran 2020/2021. Dengan pengukuran tingkat kebugaran jasmani untuk anak umur 10-12 tahun dari kementerian pendidikan nasional pusat kesegaran jasmani dan rekreasi 2010.

Setelah melaksanakan pengabdian yaitu melakukan tes tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 104266 Pematang Sijonam Tahun Ajaran 2020/2021 diperoleh data seperti yang terdapat pada lampiran 1 dan 2.

Deskripsi data hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 104266 Pematang Sijonam Tahun Ajaran 2020/2021, untuk komponen tes kesegaran jasmani putra yaitu lari 30/40 meter diperoleh nilai tertinggi 6,4"detik, nilai terendah 8,5" detik dan rata-rata 7,28" detik. Untuk tes gantung siku tekuk diperoleh nilai tertinggi 37" detik, nilai terendah 7" detik dan rata-rata 19,88" detik. Untuk hasil tes baring 30 detik diperoleh nilai tertinggi 23 nilai terendah 12. Rata-rata 17,77. Untuk hasil tes loncat tegak diperoleh nilai tertinggi 34 cm dan nilai minimum 24 cm. Dan rata-rata 29,16 cm. Untuk hasil tes lari 600 meter diperoleh nilai tertinggi 2 menit 20 detik, dan nilai terendah 3'45". detik dan rata-rata 3'02".

Penilaian terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan norma kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun. Hasil pengabdian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 104266 Pematang Sijonam Tahun Ajaran 2020/2021.

Dari 36 siswa yang menjadi sampel dalam pengabdian ini adalah 1 orang siswa (2,78) memiliki tingkat kebugaran jasmani siswa dengan kategori " baik ", yakni, putra, 19 orang siswa (52,78%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori " sedang", yakni, putra 16 orang (44,44%) dan putri 3 orang (8,33%) 15 orang siswa (41,66%) memiliki tingkat kebugaran jasmani siswa dengan kategori " kurang " yakni, putra 1 orang (2,78%) dan

putri 14 orang (38,89%) dan 1 orang siswi (2,78%) memiliki tingkat kebugaran jasmani siswa dengan kategori “ kurangsekali“. Secara keseluruhan hasil pengabdian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 104266 Pematang Sijonam Tahun Ajaran 2020/2021, yaitu diambil sampel pengabdian kelas V sebanyak 36 orang termasuk dalam kategori “ sedang “.

Upaya yang dapat dilakukan oleh para siswa dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmaninya yaitu dengan mengatur kembali pola konsumsi makanan yang selama ini mereka lakukan dengan cara mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang (PUGS) yang di terbitkan oleh Departemen Kesehatan. Selain melakukan pola konsumsi makanan yang seimbang, upaya meningkatkan kesegaran jasmani dapat pula dilakukan dengan memper banyak frekuensi aktivitas fisik, yaitu dengan berolahraga secara teratur, terprogram dan terencana, mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dengan penuh semangat. Status gizi yang berlebih maupun kurang akan mengganggu kesehatan produktipitas kerja atau prestasi belajar menurun, maupun mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Berdasarkan data hasil pengabdian mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 104266 Pematang Sijonam Tahun Ajaran 2020/2021 masih memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang. Hal itu disebabkan karena kurang aktipnya mereka bergerak dan malas melakukana ktivitas penjas. Alasan panas dan capek yang memicu mereka tidak suka melakukan aktivitas penjas. Selain itu sarana prasarana yang tidak memadai dan tidak lengkap membuat terhambatnya kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani, dan hal yang menyebabkan kurangnya kebugaran mereka adalah kegiatan sewaktu pulang sekolah, kegiatan sehari-hari mereka dirumah yang selalu menggunakan alat serba otomatis itu membuat kebugaran jasmani menjadi kurang. Sesampai mereka di rumah yang dikerjakan hanyalah menonton televise dan main game, sehingga kuranga dan pergerakan dirumah. Secara otomatis itu membuat kebugaran jasmani menjadi kurang. Dengan kata lain seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktip bergerak atau melakukan kegiatan jasmani, akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan sebaliknya seseorang yang kurang aktif bergerak atau melakukan kegiatan jasmani, maka tingkat kebugarannya akan berkurang.

Kondisi fisik atau kebugaran jasmani seseorang memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk mendukung segala aktivitas yang dilakukan, baik itu dalam belajar, bermain maupun kegiatan yang lain. Dengan demikian maka bagi seluruh siswa-siswi kelas V Sekolah Dasar Negeri 104266 Pematang Sijonam Tahun Ajaran 2020/2021.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 104266 Pematang Sijonam Tahun Ajaran 2020/2021 dengan rata-rata (52,78 %) dengan kategori sedang. Berdasarkan hasil pengabdian bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 104266 Pematang Sijonam Tahun Ajaran 2020/2021. Sebagian besar dalam kategori sedang, maka diajukan saran sebagai berikut; Kepada guru pendidikan jasmani di kelas V Sekolah Dasar Negeri 104266 Pematang Sijonam Tahun Ajaran 2020/2021. Diharapkan selalu memantau tingkat kebugaran jasmani siswa sehingga dapat mengupayakan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif. Selain itu juga, guru pendidikan jasmani harus memberikan pembelajaran penjas dengan lebih baik lagi seperti memberikan strategi-strategi belajar agar anak rajin dan suka berolahraga sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dan memiliki kompetensi. Kepada orang tua supaya memantau proses pembelajaran secara daring dan mencukupi kebutuhan gizi anak agar anak dapat menjalani aktivitas sehari-harinya dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., & Nugroho, A. (2019). PENINGKATAN HASIL BELAJAR MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.285>
- Harahap, A. A., & Sinulingga, A. (2021). MODEL PEMBELAJARAN PENCAK SILAT BERBASIS ANDROID. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.303>
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KECUKUPAN GIZI. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Lubis, A. E., & Nugroho, A. (2020). First Aid Training Model for Physical Education Teachers. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(2),

73–80.

- Nugroho, A., & Lubis, A. E. (2021). Model Estafet Games pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Siswa Tunagrahita. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3).
- Pakaya, R., Badu, F. D., & Maliki, L. I. (2020). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA KONSUMSI TERHADAP INSIDEN OBESITAS SENTRAL. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.301>
- Santos, H. A. Dos, & Hudain, A. (2020). EFEKTIFITAS MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS PERMAINAN UNTUK PENGEMBANGAN KEBUGARAN JASMANI. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.298>
- Setiawan, D., & Soraya, I. M. (2020). HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL, MINAT BELAJAR, DAN KOMPETENSI MENGAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR OLAHRAGA SENAM. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.292>
- Syaleh, M., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). KONTRIBUSI GAYA MENGAJAR RESIPROKAL TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i1.11>