



UNES Journal of Education

Volume 1, Issue 4, Agustus 2017

P-ISSN 2549-4201

E-ISSN 2549-4791

Open Access at: <http://journal.univ-ekasakti-pdg.ac.id>

STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 12 KECAMATAN SUNGAI GERINGGING KABUPATEN PADANG PARIAMAN

STUDY OF PHYSICAL FITNESS LEVEL STUDENTS OF STATE ELEMENTARY SCHOOL 12 SUNGAI GERINGGING, DISTRICT PADANG PARIAMAN

Arfon Meirony¹⁾, Muhshin²⁾

¹⁾²⁾ Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bung Hatta

E-mail: arfonmeirony@bunghatta.ac.id

INFO ARTIKEL

Kata kunci:

**studi, tingkat,
kesegaran,
jasmani**

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang berkenaan dengan tingkat kesegaran jasmani. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian adalah siswa SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang berumur 10 - 12 tahun sebanyak 36 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan Total Sampling sehingga sampel berjumlah 36 orang. Setelah data didapatkan, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan tabulasi frekwensi. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, dari 36 orang siswa, tidak ada siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi baik sekali, sebanyak 6 orang siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi baik, sebanyak 18 orang siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi sedang, sebanyak 12 orang siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang dan tidak siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang sekali. Artinya masih banyak siswa yang rendah tingkat kesegaran jasmaninya.

Copyright © 2017 JE. All rights reserved.

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p>Keywords: <i>study, physical, fitness, level</i></p>	<p><i>The problem in this study originated from the observation of the researchers is to determine the physical fitness level of students of State Elementary School 12 Sungai Geringging District Padang Pariaman regency. Therefore this study aims to determine the level of physical fitness of students of State Elementary School 12 Sungai Geringging District Padang Pariaman regency with respect to the level of physical fitness. This type of research is descriptive research.. The population in this research is the students of State Elementary School of 12 Sungai Geringging District Padang Pariaman regency which is 10 - 12 years old as many as 36 people. Sampling was done by total sampling so that the sample of 36 people. After the data obtained, then the technique of data analysis in this study using the frequency tabulation. Based on the results of data analysis obtained State Elementary School 12 Sungai Geringging District Padang Pariaman regency, from 36 students, no students have the results of physical fitness in the classification is excellent, as much 6 students have the results of physical fitness in good classification, as much 18 students have The result of physical fitness in the middle classification, as much 12 students have the result of physical fitness in the classification of less and not students have the result of physical fitness in the classification is less once. This means that there are still many students who are low level of physical fitness.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Copyright © 2017 JE. All rights reserved.</i></p>

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan wadah pembentukan aspek kepribadian, intelektual, dan bahkan pengembangan keterampilan bagi generasi muda. Agar setelah menamatkan sebuah jenjang pendidikan, para peserta didik mampu bersaing dalam mengikuti seleksi untuk memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Maka dalam proses pembelajaran yang dialami siswa diharapkan benar-benar menguasai mata pelajaran sesuai tuntutan kurikulum yang berlaku. tidaklah berlebihan jika para siswa yang di didik mampu menguasai materi ajar yang diberikan. Karena kurikulum di terapkan tidaklah memaksa siswa untuk hanya menghafal dan mengingat, tetapi agar memahami, serta berhasil menguasai materi sampai batas ketuntasan minimal yang ditetapkan para pendidik berdasar pemikiran yang matang.

Salah satu bagian dari proses pendidikan di sekolah adalah kegiatan pembelajaran yang memegang peran penting untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan nalar, membentuk sikap peserta didik. Kegiatan pembelajaran ini adalah usaha guru dalam menciptakan kondisi yang memungkinkan siswa belajar. Oleh sebab itu tugas guru bukan hanya menyampaikan materi pelajaran saja, tetapi juga bertanggung jawab memajukan dan membimbing proses belajar siswa. Pelaksanaan tugas tersebut harus direncanakan dan dilaksanakan oleh guru sebaik mungkin

sehingga tercipta suasana belajar yang kondusif. Guru harus memiliki kemampuan menciptakan proses belajar mengajar yang kondusif dan membantu meningkatkan kesegaran jasmani agar tercapai hasil belajar praktek olahraga sesuai dengan yang diinginkan.

Pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah harus betul-betul dilaksanakan secara profesional oleh seorang guru. Pelaksanaan proses belajar mengajar (PBM) di sekolah, selain ditunjang tenaga pendidikan yang profesional, sarana dan prasarana pendidikan yang lengkap, juga tidak terlepas dari kesiapan peserta didik itu sendiri untuk menerima pelajaran yang diberikan guru. Keberhasilan proses belajar mengajar (PBM) tentunya sangat tergantung kemampuan guru dalam menguasai setiap materi pembelajaran penjas sesuai dengan harapan kurikulum.

Kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari siswa, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Secara umum kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor gizi dan makanan, yang berguna untuk membangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator, dan metabolisme tubuh. Agar dapat memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Diantaranya: "kerja (aktifitas fisik), waktu istirahat seseorang, keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan, kebiasaan seseorang, makanan" (Arsil, 1999:12). Selanjutnya Gusril (2004:119) mengemukakan "faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa antara lain: jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya siswa, motivasi belajar dan status gizi". Dari uraian di atas maka banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani diperlukan tiap-tiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi guna tercapainya prestasi maksimal. Kesegaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting, karena jika siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah. Sebaliknya apabila kesegaran jasmani siswa rendah mereka merasa tidak konsentrasi dalam menghadapi pembelajaran, karena mereka mudah lelah, lesu dan capek.

Terdapat banyak pengertian serta pendapat dari para ahli mengenai kesegaran jasmani seperti apa yang dikemukakan Sutarman dalam Apri Agus (2012:23) menyatakan bahwa "kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan terhadap stress fisik yang layak". Selanjutnya Sudoso dalam Efwilza (2002:9) mengemukakan "kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologis terhadap lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)". Sedangkan di dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun

2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa “kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh bahwa seseorang dalam keadaan segar, jika ia cukup mempunyai kekuatan kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berarti”.

Berdasarkan pedapat diatas dapat didefinisikan bahwa kesegaran jasmani adalah merupakan aktifitas olahraga dan latihan-latihan yang dilakukan sehari-hari, semakin banyak aktifitas olahraga dan latihan yang dilakukan seseorang, akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas olahraga dan latihan akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani. Menurut Tim Pengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (2012:5) “kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti”. Selanjutnya Apri Agus (2012:24) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”. Menurut Soemowenrdojo dalam Ismaryati (2006:39) Kesegaran jasmani adalah: “Kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan mudah,tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan mendadak”.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Dan hal ini yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah latihan dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi, tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan keorgan-organ tubuh dan jaringan yang membutuhkan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani masing-masing individu. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh. Bagi orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah, hal ini merupakan suatu kesulitan yang berarti dengan kata lain orang yang banyak melakukan aktifitas dan olahraga yang teratur maka tingkat jasmaninya relatif baik dibanding dengan orang yang melakukan sedikit aktifitas jasmaninya.

Hal yang penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan latihan olahraga teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk reproduksi energi. Oksigen harus diambil dan disalurkan ke organ-organ tubuh. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari kesegaran jasmani seseorang. Bagi orang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk

pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh. Sedangkan orang yang kesegaran jasmaninya kurang baik akan kesulitan dalam pengambilan oksigen secara baik dan optimal, bagi orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik bila dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Nurhasan (1986: 97), bahwa “untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, sebaiknya kita melakukan olahraga yang teratur”. Selain itu untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang adalah dengan latihan. Bempa dalam Apri Agus (2012:32) mengemukakan bahwa seseorang melakukan latihan untuk mengejar tujuan perbaikan fungsi sistem organ untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilannya dalam berolahraga. Sesuai dengan pendapat diatas bahwa semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur yang dilakukan seseorang maka cenderung akan bertambah baik tingkat kesegaran jasmaninya dan begitu juga sebaliknya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian. Dimana Arikunto (2002:30) penelitian deskriptif adalah “Penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala kejadian di masa sekarang atau dengan perkataan lain penelitian terhadap masalah-masalah actual sebagaimana adanya saat penelitian dilakukan”. Tempat pelaksanaan penelitian dan pengambilan data adalah di SD Negeri 12 Sungai Geringging. Waktu pelaksanaan penelitian pada bulan Januari - Maret 2017.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas V SD Negeri 12 Sungai Geringging yang telah berumur 10 - 12 tahun dan berjumlah sebanyak 36 orang, Penarikan sampel dilakukan dengan teknik Total Sampling, selanjutnya kesegaran jasmani siswa diukur antara lain: adalah lari cepat, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari jarak sedang, selanjut setiap tes yang dilakukan oleh siswa dicatat dan di skor menurut daftar nilai pada Tabel 1, Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 1. Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 10 -12 Tahun)

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d - 6,3"	51" - ke atas	23 - ke atas	46 - ke atas	s.d - 2'09"	5
4	6,4" - 6,9"	31" - 50"	18 - 22	38 - 45	2'10" - 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

Sumber: Arsil & Aryadie Adnan dalam buku Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2010)

Tabel 2. Nilai TKJI (Untuk Putri Usia 10 -12 Tahun)

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	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" – 7,4"	20" – 39"	19 – 27	34 – 41	2'33" – 2'54"	4
3	7,5" – 8,3"	8" – 19"	9 – 18	28 – 33	2'55" – 3'28"	3
2	8,4" – 9,6"	2" – 7"	3 – 8	21 – 27	3'29" – 4'22"	2
1	9,7" – dst	0" – 1"	0 – 2	20 – dst	4'23" – dst	1

Sumber: Arsil & Aryadie Adnan dalam buku Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2010)

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi. Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu nilai. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tingkat kesegaran jasmani Indonesia. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani siswa.

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
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)

Sumber: Arsil & Aryadie Adnan dalam buku Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2010)

Selanjutnya data yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

- P : Presentase hasil yang diperoleh
- F : Frekuensi dari masing-masing jawaban
- N : Jumlah responden

(Yusuf, 2005:40)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan di SD Negeri 12 Sungai Geringging tentang tingkat kesegaran jasmani, bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 12 Sungai Geringging masih rendah. Terbukti dari hasil akhir tingkat kesegaran jasmani siswa

SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman jika dibandingkan dengan Norma Klasifikasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10 -12 tahun, maka dapat ditentukan bahwa dari 36 orang siswa, tidak ada siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi baik sekali, sebanyak 6 orang siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi baik, sebanyak 18 orang siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi sedang, sebanyak 12 orang siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang dan tidak siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang sekali.

1. Siswa Putra

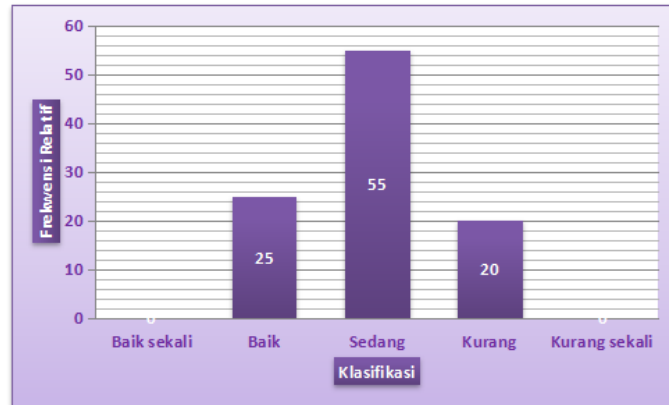
Secara statistik deskriptif dengan tabulasi frekwensi siswa putra SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman diukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan hasil tes TKJI siswa putra SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman diperoleh nilai tertinggi 21 dan nilai terendah adalah 10 dengan rata-rata 15,95 dan standar deviasi 2,75. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dibuatkan tabel distribusi frekwensi sebagai berikut:

Tabel 4.

Distribusi Frekwensi Data Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman

No	Klasifikasi	Kelas Interval	Frekwensi Absolut (FA)	Frekwensi Relatif (FR)
1	Baik sekali	22 – 25	0	0
2	Baik	18 – 21	5	25
3	Sedang	14 – 17	11	55
4	Kurang	10 – 13	4	20
5	Kurang sekali	5 – 9	0	0
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel frekwensi di atas dari 20 orang siswa putra, ternyata tidak ada siswa putra (0%) memiliki hasil TKJI dengan kelas interval 22 – 25 dengan klasifikasi baik sekali, kemudian sebanyak 5 orang siswa putra (25%) memiliki hasil TKJI dengan kelas interval 18 – 21 dengan klasifikasi baik, sedangkan sebanyak 11 orang siswa putra (55%) memiliki hasil TKJI dengan kelas interval 14 – 17 dengan klasifikasi sedang, lalu sebanyak 4 orang siswa putra (20%) memiliki hasil TKJI dengan kelas interval 10 – 13 dengan klasifikasi kurang dan tidakada siswa putra (0%) memiliki hasil TKJI dengan kelas interval 5 – 9 dengan klasifikasi kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat Gambar 1.



Grafik 1. Data Kesehatan Jasmani Siswa Putra SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman

2. Siswa Putri

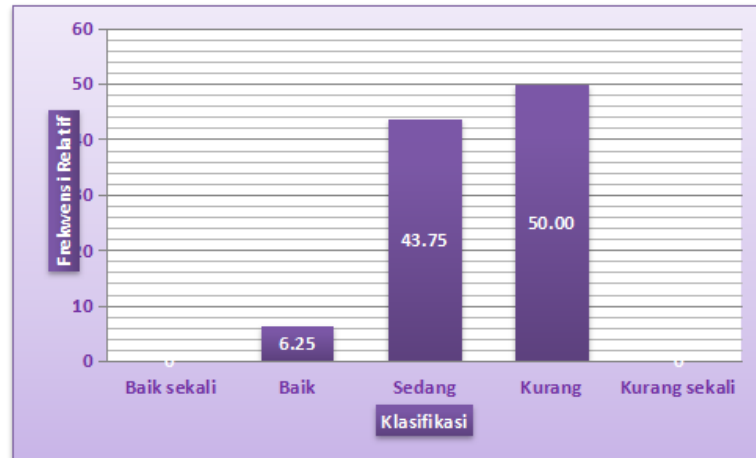
Tingkat kesehatan jasmani siswa putri SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman diukur dengan menggunakan Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan hasil tes TKJI siswa putri SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman diperoleh nilai tertinggi 19 dan nilai terendah adalah 11, dengan rata-rata 13,88 dan standar deviasi 1,90. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dibuatkan tabel distribusi frekwensi sebagai berikut:

Tabel 5.

Distribusi Frekwensi Data Kesehatan Jasmani Siswa Putri SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman

No	Klasifikasi	Kelas Interval	Frekwensi Absolut (FA)	Frekwensi Relatif (FR)
1	Baik sekali	22 - 25	0	0
2	Baik	18 - 21	1	6,25
3	Sedang	14 - 17	7	43,75
4	Kurang	10 - 13	8	50
5	Kurang sekali	5 - 9	0	0
Jumlah			16	100

Berdasarkan tabel frekwensi di atas dari 16 orang siswa putri, ternyata tidak ada siswa putri (0%) memiliki hasil TKJI dengan kelas interval 22 - 25 dengan klasifikasi baik sekali, kemudian sebanyak 1 orang siswa putri (6,25%) memiliki hasil TKJI dengan kelas interval 18 - 21 dengan klasifikasi baik, sedangkan sebanyak 7 orang siswa putri (43,75%) memiliki hasil TKJI dengan kelas interval 14 - 17 dengan klasifikasi sedang, lalu sebanyak 8 orang siswa putri (50%) memiliki hasil TKJI dengan kelas interval 10 - 13 dengan klasifikasi kurang dan tidak ada siswa putri (0%) memiliki hasil TKJI dengan kelas interval 5 - 9 dengan klasifikasi kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:



Grafik 2. Data Kesehatan Jasmani Siswa Putri SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman

Berdasarkan dari pertanyaan penelitian bahwa “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 12 Sungai Geringging?”, maka jawaban pertanyaan penelitian dari studi tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman adalah dikategorikan sedang. Hasil ini diperoleh dari hasil akhir data kebugaran jasmani siswa SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang dibandingkan dengan Norma Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10 - 12 tahun. Pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah harus betul - betul dilaksanakan secara profesional oleh seorang guru. Pelaksanaan proses belajar mengajar (PBM) di sekolah, selain ditunjang tenaga pendidikan yang profesional, sarana dan prasarana pendidikan yang lengkap, juga tidak terlepas dari kesiapan peserta didik itu sendiri untuk menerima pelajaran yang diberikan guru.

Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari siswa, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah. Sebaliknya apabila kebugaran jasmani siswa rendah mereka merasa tidak konsentrasi dalam menghadapi pembelajaran, karena mereka mudah lelah, lesu dan capek.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data mengenai “Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman”, maka akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan perumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu “Apakah siswa SD Negeri 12 Sungai Geringging sudah memiliki

tingkat kesegaran jasmani yang baik?”. Agar lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Siswa Putra

Rata - rata tingkat kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman 15,95 dikategorikan sedang, siswa putra SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman sudah memiliki kesegaran jasmani, tetapi belum maksimal. Diharapkan dengan kesegaran jasmani yang dimiliki sekarang agar dapat ditingkatkan lagi kesegaran jasmani siswa putra.

Hasil kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman jika dibandingkan dengan Norma Klasifikasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk putra usia 10 -12 tahun, maka dapat ditentukan bahwa dari 20 orang siswa putra, tidak ada siswa putra memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi baik sekali, sebanyak 5 orang siswa putra memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi baik, sebanyak 11 orang siswa putra memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi sedang, sebanyak 4 orang siswa putra memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang dan tidak ada siswa putra memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang sekali.

2. Siswa Putri

Rata - rata tingkat kesegaran jasmani siswa putri SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman 13,88 dikategorikan kurang, siswa putri SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman belum memiliki kesegaran jasmani. Diharapkan dengan kesegaran jasmani yang dimiliki sekarang agar dapat ditingkatkan lagi kesegaran jasmani siswa putri.

Hasil kesegaran jasmani siswa putri SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman jika dibandingkan dengan Norma Klasifikasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk putri usia 10 -12 tahun, maka dapat ditentukan bahwa dari 16 orang siswa putri, tidak ada siswa putri memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi baik sekali, sebanyak 1 orang siswa putri memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi baik, sebanyak 7 orang siswa putri memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi sedang, sebanyak 8 orang siswa putri memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang dan tidak ada siswa putri memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang sekali.

Saran

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perlu adanya pemahaman lebih tentang penting kebugaran jasmani
2. Memintak pemerintah pusat ataupun dinas terkait untuk menambah wahana bermain anak terutama yang berhubungan dengan aktifitas fisik.
3. Diharapkan kepada guru penjasorkes untuk dapat kesegaran jasmani siswa yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.

4. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada pemain yang lain atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : P2LPTK.
- Arsil, & Aryadie, Adnan. 2010. *Evaluasi dan Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media. Malang
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FPOK IKIP
- Deswandi dkk. 2012. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Padang : UNP
- Efwilza. 2002. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani SEKOLAH DASAR No 16 Di Kawasan Tambang Batu Bara Ombilin Dengan SEKOLAH DASAR No 12 Di Luar Kawasan Tambang Batu Bara Ombilin*. Skripsi : FIK UNP
- Gusril. 2004. *Beberapa Faktor yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri Kota Padang (Disertasi)*. Jakarta : Universitas Negeri Jakarta.
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta : 11 Maret University Press.
- Nurhasan, Sukardjo. 1986. *Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen P dan K.
- Undang-Undang Republik Indonesia. Nomor 20 tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: PT. Armas Duta Jaya.
- Yusuf. A. Muri. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang : UNP Press.