

## KESEGERAN JASMANI SISWA 10-12 TAHUN SE-KOTA GORONTALO

### *PHYSICAL FITNESS STUDENTS 10-12 YEARS, GORONTALO CITY*

**Syarif Hidayat**

Program Studi PKO, Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo  
[syarif\\_hidayat@ung.ac.id](mailto:syarif_hidayat@ung.ac.id)

#### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun se-Kota Gorontalo. Jenis penelitian ini adalah penelitian survei. populasi dalam penelitian ini berjumlah 18.814 siswa yang berasal dari 116 Sekolah Dasar sedangkan sampel berjumlah 1789 siswa yang berasal dari 18 sekolah yang diambil menggunakan teknik cluster sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes TKJI 2010. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kebugaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 19 siswa atau 1% dalam klasifikasi baik, terdapat 267 siswa atau 15% dalam klasifikasi sedang, terdapat 1432 siswa atau 80% dalam klasifikasi kurang, terdapat 71 siswa atau 4% dalam klasifikasi kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswa usia 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo tingkat kebugaran jasmani dalam kondisi kurang.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Siswa, Usia, Kota Gorontalo.

#### ***Abstract***

*The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students aged 10-12 years in Gorontalo City. This type of research is survey research. The population in this study amounted to 18,814 students from 116 Elementary Schools while a sample of 1789 students from 18 schools was taken using a cluster sampling technique. Data collection techniques used to test and measurement techniques. The instrument used to measure physical fitness uses the TKJI Test instrument 2010. Data analysis techniques in this study used the standard physical fitness norms of TKJI to measure the level of physical fitness of students. The results showed that there were 0 students or 0% in the excellent classification, there were 19 students or 1% in the good classification, there were 267 students or 15% in the middle classification, there were 1432 students or 80% in the less classification, there were 71 students or 4% in the classification less. Thus it can be concluded that students aged 10-12 years in Gorontalo City level of physical fitness are in poor condition.*

*Keywords: Physical Fitness, Students, Age, Gorontalo City*

## **Pendahuluan**

Pendidikan jasmani sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan hidup sehat. Menurut Mahendra (2003: 6) Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk mengembangkan pengetahuan dan ketrampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estestika, dan perkembangan sosial. Dengan demikian pendidikan jasmani memberikan penguatn dan pengaruh terhadap pengktan kesegaran jasmani siswa.

Upaya sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, hanyalah melalui pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, Menurut Iriyanto (2004: 17) Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kesegaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Tingkat kesegaran jasmani yang baik merupakan modal awal bagi anak usia SD untuk pencapaian kesegaran jasmani selanjutnya, Kesegaran jasmaninya baik

akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan status kesegaran jasmani yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan kesegaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Artinya status kesegaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari. Pemantauan status kesegaran jasmani juga sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kesegaran jasmaninya.

Sekolah Dasar keberadaanya menyebar di seluruh wilayah Indonesia, tidak hanya terpusat di daerah perkotaan saja akan tetapi sudah menyebar sampai daerah pedesaan bahkan daerah pegunungan, keberadaan SD hampir selalu ada di tingkat Kelurahan / Desa, bahkan ada yang terdapat lebih dari satu SD di tingkat kelurahan. Hal ini termasuk di daerah Kota Gorontalo. Sekolah Dasar di Kabupaten ini berjumlah 116 sekolah yang tersebar dalam 9 kecamatan.

Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kesegaran jasmani siswa usia 10-12 tahun di kota Gorontalo. Sampai saat ini tingkat kesegaran jasmani siswa belum diketahui karena selama ini di SD Negeri Kota Gorontalo belum pernah diadakan tes kesegaran jasmani terhadap peserta didik. Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kesegaran jasmani siswa usia 10-12 tahun di Kota Gorontalo.

## **Kesegaran Jasmani**

Mutohir & Maksum (2007:51) kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut Utomo & Suwandi (2008:60) kesegaran jasmani dapat

diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dekdikbud (1997:4) kesegaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan aktifitas lainnya.

Dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih dapat menikmati waktu luang dengan baik. Jadi kesegaran jasmani adalah untuk meningkatkan fungsi tubuh manusia dan kesegaran jasmani merupakan bagian dari total *fitness*.

### **Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun**

Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan didalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang sangat baik di masa depannya. Peran pendidikan jasmani sebagai alat pendidikan untuk mencapai tujuan yang bersifat menyeluruh. Disebut menyeluruh, karena yang ingin dicapai melalui penyediaan pengalaman gerak bagi para siswa, bukan hanya perkembangan fisik (kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar), tetapi juga perkembangan intelektual (kemampuan memecahkan masalah), perasaan dan emosional (konsep diri yang positif), dan sosial (kemampuan kerjasama), (Lutan, 2002: 1).

Oleh karena itu, pendidik harus dapat menciptakan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan kematangan anak sekolah dasar serta sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan.

Pentingnya pertumbuhan fisik dan

perkembangan gerak yang baik tersebut benar-benar disadari oleh guru pendidikan jasmani di sekolah dasar, karena pada usia anak sekolah dasar pertumbuhan akan tetap berlangsung. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat dan lebih banyak belajar berbagai keterampilan.

Karakteristik anak usia sekolah dasar dilihat dari perkembangan jasmani yaitu keadaan jasmani anak menjadi lebih stabil dan lebih kuat, kekuatan badan dan tangan pada anak laki-laki bertambah dengan pesat, pada umumnya ada hubungan yang tetap dalam perkembangan tulang dan jaringan, sampai usia 12 tahun anak akan bertambah panjang 1-6 cm tiap tahunnya, pada usia 10 tahun anak laki-laki agak lebih besar sedikit daripada anak perempuan, sesudah itu maka anak perempuan lebih unggul dalam panjang badan, tetapi sesudah kurang lebih 15 tahun anak laki-laki mengesekannya dan akan tetap unggul dari anak perempuan. Sedangkan perkembangan psikomotorik yaitu keseimbangan relatif berkembang dengan baik, koordinasi mata dengan tangan (*visio-motorik*) berkembang dengan baik, ada perubahan dalam sifat dan frekuensi motorik kasar dan halus, kecakapan motorik makin disesuaikan dengan keleluasaan lingkungan, gerakan motorik lebih tergantung dari pada aturan formal dan aturan yang telah ditentukan dan bersifat kurang spontan (Rahayu dalam Mardiyono, 2013: 21).

Guru harus memahami betul karakteristik anak, karena setiap murid khususnya di sekolah dasar memiliki perbedaan satu sama lainnya. Disinilah peran dan fungsi serta tanggung jawab guru di sekolah dasar, selain mengajar juga memperhatikan keragaman karakteristik siswa. Guru bukan hanya sebagai pengajar akan tetapi guru juga mempunyai tugas sebagai motivator atau pendorong, sebagai pembimbing, dan memberi fasilitas belajar bagi murid-murid untuk mencapai tujuan utama dalam proses kegiatan belajar.

## Pengukuran Kesegaran Jasmani

Prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian tes adalah alat pengukur yang mempunyai standar yang obyektif sehingga dapat digunakan secara meluas, serta dapat betul-betul dapat digunakan untuk mengukur dan membandingkan keadaan psikis dan tingkah laku individu.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tes adalah cara (yang dapat digunakan) atau prosedur (yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penilaian dibidang pendidikan yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi *teeste*.

Dalam mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kesegaran jasmani antara lain :

1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 2010 untuk anak umur 10-12 tahun, meliputi 5 butir tes yaitu lari cepat, angkat tubuh untuk putra dan gantung siku untuk Puteri, baring duduk, loncat tegak, dan lari jauh. Di setiap tingkatan jumlah proporsi tes TKJI untuk anak umur 10-12 tahun berbeda-beda hal ini disesuaikan berdasarkan jenis kelamin dan umur.
2. Tes *Harvard*, merupakan tes pengukuran dengan naik turun bangku selama 5 menit, digunakan untuk mengukur kardiorespirasi, yang merupakan salah satu bagian dari komponen kesegaran jasmani. Pelaksanaannya yaitu dengan menggunakan bangku dengan ukuran 20 inchi (50 cm), irama langkah pada waktu naik turun bangku (NTB) 30 langkah per menit. Jadi 1 langkah setiap 2 detik.
3. Tes *Multi Stage*, merupakan tes yang menggunakan irama musik dan pelaksanaannya yaitu iramanya secara

bertahap dari tahap satu ketahap berikutnya yang frekuensinya semakin meningkat.

4. Tes *Cooper*, merupakan tes selama 12 menit dimana dalam tes *cooper* ini menggunakan kapasitas *aerobic* karena program dan standar penafsiran hasil tes disusun berdasarkan prediksi langsung terhadap VO<sub>2</sub> maks.
5. Tes A.C.S.P.F.T, merupakan tes yang terdiri dari beberapa item yaitu lari cepat 50 m, lompat jauh tanpa awalan, lari jauh, angkat tubuh atau gantung siku, *shuttle run*, baring duduk, tekuk togok ke muka.

Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk usia 10-12 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas putra 0,884 Puteri 0,897 dan nilai reliabilitas untuk putra 0,911 dan untuk Puteri 0,942. sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

Tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani adalah tes TKJI yang terdiri atas lima tes antara lain:

1. Lari 40 m, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
2. Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur ketahanan otot lengan dan otot bahu.
3. Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut
4. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
5. Lari 600 m, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

## Metode Penelitian

Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar se-Kota Gorontalo pada 9

kecamatan dengan masing-masing kecamatan diambil 2 Sekolah sebagai sampel penelitian Adapun pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada mulai bulan Agustus sampai dengan Oktober tahun 2018.

#### Desain Penelitian

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Sugiyono (2006: 21), didalam penelitian deskriptif adalah penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagai mana adanya, tanpa melakukan analisis dan kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Penelitian ini berupa kumpulan data yang nantinya dituangkan dalam bentuk laporan dan uraian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10 – 12 tahun se Kota Gorontalo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran.

#### Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa yang duduk dibangku sekolah Sekolah Dasar di Kota Gorontalo yang tersebar dalam 9 kecamatan (Dumba Raya, Duingingi, Hulonthalangi, Kota Barat, Kota Selatan, Kota Tengah, Kota Timur, Kota Utara, Sibatana). Jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu 18.814 siswa yang berasal dari 116 Sekolah Dasar.

Subyek penelitian ini adalah seluruh siswa usia 10 – 12 tahun siswa Sekolah Dasar se-Kota Gorontalo. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling* dimana masing-masing kecamatan diambil 2 Sekolah Dasar dan jumlah total sampel penelitian adalah 1789 siswa. Adapun rincian dari sampel tersebut tercantum dalam tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Jumlah Sampel Penelitian

NO	NAMA SEKOLAH	KECAMATAN	JUMLAH SISWA USIA 10-12 THN
1	SD NEGERI 51	DUMBA RAYA	102
2	SD NEGERI 55	DUMBA RAYA	123
3	SD NEGERI 25	DUNGINGI	145
4	SD NEGERI 26	DUNGINGI	85
5	SD NEGERI 46	HULONTHALANGI	238
6	SD NEGERI 49	HULONTHALANGI	78
7	SD NEGERI 4	KOTA BARAT	66
8	SD NEGERI 8	KOTA BARAT	54
9	SD NEGERI 31	KOTA SELATAN	97
10	SD NEGERI 33	KOTA SELATAN	217
11	SD NEGERI 84	KOTA TENGAH	125
12	SD NEGERI 87	KOTA TENGAH	136
13	SD NEGERI 71	KOTA TIMUR	81
14	SD NEGERI 74	KOTA TIMUR	86
15	SD NEGERI 100	KOTA UTARA	87
16	SD NEGERI 104	KOTA UTARA	91
17	SD NEGERI 89	SIPATANA	78
18	SD NEGERI 95	SIPATANA	211

#### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Depdikbud, 2010) untuk usia 10-12 tahun yang sudah dibakukan yang terdiri atas 5 tes yaitu:

1. Lari 40 meter  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan detik.
2. Tes gantung siku tekuk  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam satuan detik.
3. Tes baring duduk 30 detik  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
4. Tes loncat tegak  
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tenaga *eksplosif*. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak.
5. Tes lari 600 meter  
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya



tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Pengambilan waktu dilaksanakan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis *finish*.

Reliabilitas dan validitas Tes Kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) adalah:

1. Rangkaian tes untuk anak putra usia 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas 0,911 dan untuk anak Puteri dengan nilai reliabilitas 0,942.
2. Rangkaian tes untuk anak putra usia 10-12 tahun mempunyai nilai validitas 0,884 dan untuk anak Puteri dengan nilai validitas 0,897.

#### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Nilai dari kelima butiran tes tersebut kemudian dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada buku acuan yang sudah dibakukan, yaitu yang diterbitkan oleh pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Untuk menentukan status kesegaran jasmani peserta Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), berikut disajikan tabel nilai dan tabel norma Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun (Depdikbud, 2010).

## Hasil dan Pembahasan

### Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Usia 10 Tahun SD Negeri Se-Kota Gorontalo.

Terdapat 0 atau 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 0 atau 0% siswa dalam klasifikasi baik, Terdapat 7 siswa atau 3% dalam klasifikasi sedang, terdapat 234 siswa atau 91% dalam klasifikasi kurang, dan terdapat 15 siswa atau 6% dalam klasifikasi kurang sekali.

### Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Puteri Usia 10 Tahun SD Negeri Se-Kota Gorontalo.

Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik, terdapat 13 siswa atau 6% dalam klasifikasi sedang, terdapat 184 siswa atau 86% dalam klasifikasi kurang, terdapat 16 siswa atau 8% dalam klasifikasi kurang sekali.

### Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Usia 11 Tahun SD Negeri Se-Kota Gorontalo

Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 7 siswa atau 7% dalam klasifikasi baik, terdapat 80 siswa atau 23% dalam klasifikasi sedang, terdapat 253 siswa atau 73% dalam klasifikasi kurang, terdapat 7 siswa atau 2% dalam klasifikasi kurang sekali.

### Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Puteri Usia 11 Tahun SD Negeri Se-Kota Gorontalo

Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 2 siswa atau 1% dalam klasifikasi baik, terdapat 22 siswa atau 22% dalam klasifikasi sedang, terdapat 212 siswa atau 74% dalam klasifikasi kurang, terdapat 10 siswa atau 3% dalam klasifikasi kurang sekali.

**Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Usia 12 Tahun SD Negeri Se-Kota Gorontalo**

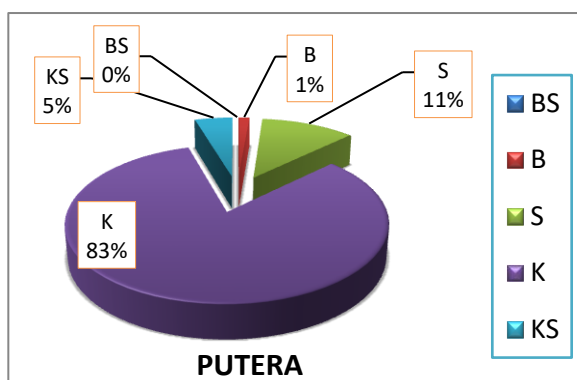
Terdapat 0 atau 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 6 atau 2% siswa dalam klasifikasi baik, Terdapat 25 siswa atau 7% dalam klasifikasi sedang, terdapat 320 siswa atau 86% dalam klasifikasi kurang, dan terdapat 23 siswa atau 6% dalam klasifikasi kurang sekali.

**Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Puteri Usia 12 Tahun SD Negeri Se-Kota Gorontalo**

Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik, terdapat 82 siswa atau 26% dalam klasifikasi sedang, terdapat 229 siswa atau 74% dalam klasifikasi kurang, terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi kurang sekali.

**Kesegaran Jasmani Siswa Putera Usia 10-12 Tahun SD Negeri Se-Kota Gorontalo**

Terdapat 0 atau 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 13 siswa atau 1% dalam klasifikasi baik, Terdapat 112 siswa atau 11% dalam klasifikasi sedang, terdapat 807 siswa atau 83% dalam klasifikasi kurang, dan terdapat 45 siswa atau 5% dalam klasifikasi kurang sekali.

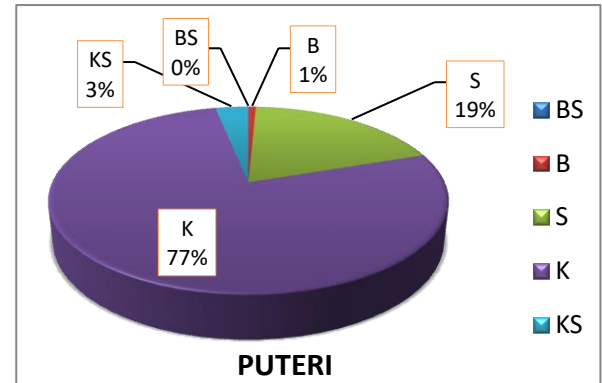


Gambar 1. Diagram Persentasi Kesegaran Jasmani Siswa Putera SD Negeri Se-Kota Gorontalo

**Kesegaran Jasmani Siswa Puteri Usia 10-12 Tahun SD Negeri Se-Kota Gorontalo**

Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 6 siswa

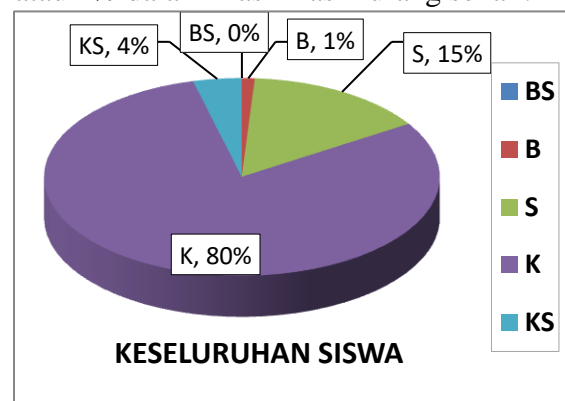
atau 0% dalam klasifikasi baik, terdapat 155 siswa atau 19% dalam klasifikasi sedang, terdapat 625 siswa atau 77% dalam klasifikasi kurang, terdapat 26 siswa atau 3% dalam klasifikasi kurang sekali.



Gambar 2. Diagram Persentasi Kesegaran Jasmani Siswa Puteri SD Negeri Se-Kota Gorontalo

**Secara Keseluruhan Kesegaran Jasmani Siswa Putera dan Puteri Usia 10-12 Tahun SD Negeri Se-Kota Gorontalo**

Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 19 siswa atau 1% dalam klasifikasi baik, terdapat 267 siswa atau 15% dalam klasifikasi sedang, terdapat 1432 siswa atau 80% dalam klasifikasi kurang, terdapat 71 siswa atau 4% dalam klasifikasi kurang sekali.



Gambar 3. Diagram Persentasi Kesegaran Jasmani Keseluruhan Siswa SD Negeri Se-Kota Gorontalo

**Pembahasan**

Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani salah satu faktor yang berpengaruh bagi pertumbuhan dan perkembangan anak di sekolah. Kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan status kesegaran jasmani yang baik akan lebih siap secara jasmani dalam mengikuti proses pembelajaran. Sehingga dibutuhkan tingkat perkembangan Kesegaran jasmani yang akan mendukung bagi perkembangan dan minat belajar siswa di sekolah.

Beberapa ahli berpendapat bahwa manfaat latihan kesegaran jasmani bagi anak khususnya anak usia sekolah yaitu a) meningkatkan kapasitas belajar anak, b) Meningkatkan ketahanan terhadap penyakit dan menurunkan angka tidak masuk sekolah. Disisi lain latihan kesegaran jasmani berdampak secara psikologis seperti mengendurkan ketegangan mental, suasana hati tenang, nyaman dan rasa terhibur. Beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan kesegaran jasmani akan berdampak positif bagi anak baik secara fisik maupun psikis terhadap anak. Dengan mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa berarti akan diketahui tingkat kualitas fisik yang akan berdampak kepada kesiapan siswa dalam belajar di sekolah.

Data hasil penelitian diketahui bahwa Kesegaran jasmani siswa SD Negeri Se-Kota Gorontalo berada dalam kategori baik sekali 0% (0 siswa), baik sebesar 1%, sedang sebesar 15%, kurang sebesar 80%, kurang sekali sebesar 4%, sehingga dapat disimpulkan Kesegaran Jasmani usia 10-12 tahun siswa SD Negeri Se-Kota Gorontalo tergolong rendah dimana terdapat 1432 atau 80% siswa tingkat Kesegaran jasmaninya berada dalam kategori kurang selebihnya berada di kategori sedang, baik dan kurang sekali.

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas tingkat Kesegaran jasmani yang siswa dapat disebabkan beberapa faktor antara lain :

#### 1. Makanan / Gizi

Asupan makan agar mendapatkan energi untuk melakukan kegiatan sehari – hari di sekolah merupakan kebutuhan yang wajib terpenuhi. Beberapa hal urgen sangat berpengaruh terhadap aktivitas anak di sekolah, salah satunya adalah sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Makanan bergizi dan sesuai porsi dipagi hari adalah makan yang dapat menjaga Kesegaran jasmani manusia. Apapun makan memberikan suplai energi bagi anak dalam melakukan aktivitasnya di sekolah, sarapan akan membuat berbagai kegiatan anak di sekolah menjadi lebih maksimal, sebagai contoh yaitu proses belajar anak dari pagi sampai sore sangat membutuhkan suplai energi yang digunakan untuk menjaga stamina tubuh, berpikir, menganalisa pelajaran dan fokus pada pembelajaran.

#### 2. Istirahat

Dalam sehari semalam, waktu yang diperlukan untuk istirahat bagi orang dewasa 7 sampai 8 jam sedangkan anak-anak usia 10-12 tahun akan yang membutuhkan waktu istirahat lebih banyak. Istirahat dan tidur memiliki peran yang amat penting dalam menjaga kesehatan tubuh kita. Bahkan, jam tidur yang kurang, mampu meningkatkan resiko terjadinya penyakit. Istirahat adalah menjaga keseimbangan antara kinerja dan istirahat agar proses *recovery* atau masa kembali asal berjalan dengan baik sehingga tubuh akan kembali bugar setelah istirahat.

#### 3. Aktifitas Olahraga

Olahraga juga dapat didefinisikan sebagai semua bentuk aktivitas fisik yang berkontribusi terhadap kebugaran fisik, kesejahteraan mental, serta interaksi sosial. Banyak sekali bentuk-bentuk dari olahraga, seperti bermain, rekreasi, senam, maupun gerakan fisik lainnya. Banyak manfaat yang di dapatkan tubuh manusia ketika rutin



melakukan olahraga setiap hari, diantaranya: dapat melindungi diri dari berbagai macam penyakit kronis seperti stroke, jantung, diabetes dan lain – lain. Selain itu juga berolahraga dapat meningkatkan suasana hati dan sters karena rutinitas, ditambah lagi jika konsiten melakukan aktifitas olahraga dapat membentuk otot – otot di dalam tubuh manusia dengan baik sehingga bentuk tubuh lebih ideal.

Diketahui dalam proses pembelajaran di sekolah siswa menerima pelajaran olahraga hanya sekali dalam seminggu, tentu saja itu tidak memenuhi kebutuhan siswa untuk meningkatkan Kesegaran jasmani. Ditambah lagi aktifiats siswa zaman sekarang banyak dihabiskan duduk di dalam rumah dibandingkan harus bermain dan berinterkasi dengan teman sebaya diluar rumah. Ditambah lagi zaman yang semakin maju dimana anak usai sekolah dasar saja sudah punya dan pandai menggunakan smartphome yang membuat siswa itu banyak menghabiskan waktu diam dan bermain smartphome yang mengakibatkan aktifitas fisiknya berkurang. Untuk mendapatkan Kesegaran jasmani yang baik minimal harus melakukan aktivitas olahraga tiga kali seminggu dan dilakukan secara rutin dan teratur.

Pelaksanaan pembelajaran PJOK yang hanya dilakukan seminggu sekali dimasing – masing kelas dengan alokasi waktu yang terbatas, dirasa masih/kurang dan belum bisa meningkatkan Kesegaran jasmani siswa SD Negeri Se-Kota Gorontalo. Sebab untuk mendapatkan Kesegaran jasmani yang baik, maka diperlukan aktifitas olahraga dan aktifitas fisik yang teratur dan meningkat.

#### Simpulan

Berdasarkan hasil tes jasmani siswa SD Negeri Se-Kota Gorontalo dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, untuk usia

10-12 tahun didapatkan data bahwa Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 19 siswa atau 1% dalam klasifikasi baik, terdapat 267 siswa atau 15% dalam klasifikasi sedang, terdapat 1432 siswa atau 80% dalam klasifikasi kurang, terdapat 71 siswa atau 4% dalam klasifikasi kurang sekali. Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa siswa SD Negeri Se-Kota Gorontalo termasuk dalam keadaan tidak bugar.

#### Daftar Pustaka

- Ateng, A. (1997). Pengantar Asas-Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Rekreasi. Jakarta. Refika Aditama
- Depdikbud. (1996). Ketehuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Pusat Kesegaran Jasmnai dan Rekreasi
- Giriwijoyo & Didik Zafar Sidik (2013). Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Hairy, J. (2008). Dasar-dasar Kesehatan Olahraga. Universitas terbuka.  
<http://sadosokesegaranjasmani.com/2011/09/13definisi-kebugaran-jasmani>. Diakses pada tanggal 26 Februari 2016 pukul 19.30 WIB
- Ikhsan, M. (1988). Pendidikan Kesehatan Dan Olahraga. Jakarta. Erlangga
- Irianto, D.P. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: PT Andi Offset
- Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010
- Koasasih, E. (1985). Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta: Akademi Pressindo
- Kravitz, L. (1997). Panduan Lengkap Bugar Total. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada

- Lutan, R. (2002). Menuju Sehat Bugar. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga. Jakarta : Depdiknas
- Muhajir. (2006). Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan. Jakarta. Erlangga
- Nurhasan. (2008). Aktivitas Bugar. Universitas Terbuka.
- Roji. (2004). Pendidikan Jasmani. Jakarta. Erlangga
- Sajoto, M. (1988). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dahara Press
- Senjaya, H. (1993). Penuntun Tes Kesegaran Jasmani. Jakarta. Refika Aditama
- Sugiyono. (2006). Statistika Untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta
- Sumosardjuno, S. (1988). Kesehatan Olahraga. Jakarta : PT Gramedia
- Suryobroto, A.S. (2004). Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: FIK UNY
- Wahjoedi. (2001). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada