

**INDEKS KEBUGARAN SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 96
KOTA UTARA KOTA GORONTALO**

***FITNESS INDEX OF CLASS V STUDENTS OF STATE PRIMARY SCHOOLS 96
NORTH CITY OF GORONTALO CITY***

Hariadi Said

Kontak koresponden: hariadisaid22@gmail.com

ABSTRAK

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Tumbuh berkembangnya anak usia sekolah tergantung lingkungan yang membentuknya. Salah satu lingkungan yang sangat berperan dalam perkembangan anak adalah sekolah dasar (SD). Hal ini dikarenakan SD dapat menjadi lingkungan yang sangat tepat untuk membentuk generasi penerus bangsa yang sehat, aktif, dan berintegritas melalui kegiatan olahraga. Tujuan penelitian untuk mengetahui indeks kebugaran siswa kelas V SD N 96 Kota Utara Kota Gorontalo. Metode penelitian yang digunakan adalah metode observasi lapangan. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas V SD N 96 Kota Utara Kota Gorontalo yang berjumlah 19 orang terdiri dari 11 laki-laki dan 8 perempuan. Bentuk tes yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah bleep test yaitu lari hilir mudik antara dua titik yang berjarak 20 meter dengan iringan musik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kelompok laki-laki sebanyak 11 orang atau 100% semuanya berada dalam kategori kurang sekali. Kelompok perempuan yang berjumlah 8 orang atau 100% berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa indeks kebugaran siswa kelas V SDN 96 Kota Utara Kota Gorontalo berada pada kategori kurang sekali sehingga perlu perhatian yang serius. **Kata Kunci:** Indeks Kebugaran Siswa SDN 96 Kota Utara Kota Gorontalo.

ABSTRACT

School-age children are the nation's investment, as they are the future generation of the nation. The growth and development of school-age children depend on the environment that shapes them. One of the environments that plays a very important role in child development is elementary school (SD). This is because SD can be a very appropriate environment to form a healthy, active, and integrated generation of the nation through sports activities. The purpose of the study was to determine the fitness index of grade V students of SDN 96 Kota Utara Kota Gorontalo. The research method used was a field observation method. The research population was all grade V students of SD N 96 Kota Utara Kota Gorontalo, totaling 19 people consisting of 11 boys and 8 girls. Form of test used in this study was the bleep test, which is running back and forth between two points 20 meters apart with music accompaniment. The results of the study showed that the male group of 11 people or 100% were all in the very low category. The female group of 8 people or 100% were in the very low category. Based on these results, it can be concluded that the fitness index of grade V students of SDN 96 Kota Utara Kota Gorontalo is in the very low category, so it needs serious attention.

Keywords: *Fitness Index of Students of SDN 96 Kota Utara Kota Gorontalo*
PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Tumbuh berkembangnya anak usia sekolah tergantung lingkungan yang membentuknya. Anak usia sekolah menurut undang-undang adalah mereka yang duduk dibangku sekolah dasar (SD) hingga sekolah menengah pertama (SMP) yang lebih dikenal dengan istilah wajib belajar. Tingkat SD merupakan tingkat pendidikan dasar yang paling awal, sehingga sangat penting dalam membentuk pondasi pendidikan yang kuat bagi generasi yang akan datang. Kualitas pendidikan yang baik pada tingkat SD akan membantu mempersiapkan anak-anak untuk mengejar pendidikan yang lebih tinggi di masa depan, sehingga dapat memperkuat SDM bangsa. Harapan ini merupakan sesuatu yang wajar untuk direalisasikan, meski tidak semudah yang dipikirkan. Contoh sederhana, data yang terungkap permasalahan olahraga Pendidikan dalam disain besar olahraga nasional (DBON) anak atau siswa yang aktif melakukan aktivitas fisik hanya 2,1%, dengan tingkat kebugaran hanya 0,14%. Fenomena ini perlu mendapat perhatian serius karena sebagaimana yang kita ketahui bahwa salah satu poin yang tertuang dalam DBON yaitu menuju Indonesia bugar tahun 2045. Jika kita perhatikan jangka waktu dipatok yaitu 2045 atau 22 tahun yang akan datang, maka yang menjadi sasaran utama program pemerintah yang tertuang dalam DBON adalah mereka yang sekarang duduk sekolah dasar (SD).

Perguruan Tinggi merupakan tempat berkumpulnya para komunitas ilmiah dalam membangun peradaban bangsa dengan segala kemampuan intelektual yang dimilikinya perlu melibatkan diri dalam berbagai usaha pembangunan bangsa (Said & Hanafi, 2023). Salah satu sektor yang menjadi perhatian pemerintah dewasa ini adalah pembangunan sektor olahraga. Oleh karena itu sebagai dosen dan sekaligus sebagai pelaku olahraga wajib hukumnya untuk ikut memikirkan bagaimana menyikapi permasalahan tersebut. Meski demikian sebelum mencari dan menentukan cara atau metode untuk menyelesaikan permasalahan tersebut perlu mengetahui terlebih dahulu indeks kebugaran siswa SD. Salah satu bentuk tes untuk mengukur indeks kebugaran yaitu bleep test. Tes Bleep bertujuan untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi, yang mencerminkan sejauh mana tubuh dapat mengirim dan menggunakan oksigen selama aktivitas fisik yang intens. Hasil tes ini dapat memberikan informasi yang berguna tentang tingkat indeks kebugaran fisik seseorang dan dapat digunakan dalam pemantauan dan perencanaan program kebugaran.

Melalui penggunaan indeks kebugaran siswa, sekolah terbantu untuk mengidentifikasi potensi olahraga dan bakat siswa. Hal ini memungkinkan pihak sekolah untuk memberikan dukungan dan peluang yang tepat bagi siswa untuk mengembangkan bakat mereka secara optimal. Indeks kebugaran siswa sekolah dasar memiliki peran penting dalam mempromosikan indeks kebugaran merupakan hal yang penting untuk dimiliki. Menurut Annas M, dalam Miqdaddiati dkk (2021), mengatakan bahwa dampak dari indeks kebugaran jasmani pada anak-anak, remaja ialah kurang aktif bergerak karena keterbatasan waktu dan kesempatan untuk berlatih jasmani, karena melakukan permainan di laptop, video games, dan disertai pula dengan pola makan yang tidak sehat sehingga beresiko menurunkan fungsi organ (degeneratif). Indeks kebugaran memberikan gambaran tentang kondisi fisik dan kesehatan siswa, serta dapat membantu dalam pengembangan fisik, mental, dan emosional mereka. Hal ini membuktikan bahwa indeks

kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi siswa sekolah dasar (SD) karena dapat memberikan berbagai manfaat, seperti kesehatan, kesejahteraan, dan tentu perkembangan mereka. Menurut Centers for Disease Control and Prevention (CDC), siswa SD harus berolahraga setidaknya 60 menit setiap hari untuk meningkatkan kebugaran fisik mereka. Menurut Mahfud dkk(2020) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Selain itu dikatakan bahwa kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktifitas dan Latihan. Oleh karena itu kebugaran jasmani dipakai sebagai parameter Kesehatan dan alat ukur kekuatan aerobik maksimal dan kebugaran kardiorespiratori seseorang.

Kebugaran jasmani bermanfaat dalam membentuk kekuatan dan daya tahan otot tubuh. Dengan memiliki kekuatan dan daya tahan kita bisa melakukan aktifitas sehari hari dengan maksimal, meningkatkan fleksibilitas. Bahkan dapat mendukung pembentukan kepribadian seseorang untuk tidak emosional, berani atau jiwa petarung , memiliki kepercayaan diri, sportif dan sanggup untuk bekerja sama (tim building) (Suardika, K. Ma'mun, A. Kusmaed, N. Budiana, 2022). Pada masa perkembangan seorang anak, kebugaran jasmani juga akan merangsang pertumbuhan tubuh, mencegah obesitas atau kegemukan, mengurangi stres dan menambah kebahagiaan. Untuk itu perlunya penajaman pemahaman akan arti pentingnya kebugaran jasmani bagi seseorang. Hal ini menjadi penting karena menurut Sinuraya & Barus, dalam Idah Tresnowati dkk (2021:2) Kebugaran jasmani menyebabkan seseorang dapat melakukan aktivitas lain setelah beristirahat dari aktivitas lain yang telah dilakukan.

Selain itu Nuryadi dkk (2018) berpendapat bahwa kebugaran jasmani merupakan bagian dari proses pembinaan kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur utama dalam dalam pembinaan prestasi olahraga. Untuk itu diperlukan pengetahuan yang baik tentang pembinaan dan Latihan kondisi fisik. Aktivitas fisik dilakukan secara rutin akan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Jika menilik dari pengertian kebugaran jasmani, maka kebugaran ini merupakan aktivitas yang tidak melibatkan rasa lelah berlebihan. Pengertian kebugaran jasmani menitikberatkan pada kegiatan sehari-hari yang tidak membuat seseorang merasa sangat kelelahan. Kebugaran jasmani adalah bagian dari upaya menikmati waktu senggang dan meningkatkan produktivitas harian. Dengan kebugaran jasmani yang bagus, seseorang bisa menimbang kemampuan fisiknya dalam menjalani kesibukan sehari-hari. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Artinya dengan tingkat kebugaran jasmani yang mumpuni seseorang diyakini dapat melakukan pekerjaan tanpa merasa lelah.

Kebugaran jasmani adalah kunci kesehatan dan ketahanan tubuh yang sebenarnya. Jika menilik dari pengertian kebugaran jasmani, kebugaran ini merupakan aktivitas yang tidak melibatkan rasa lelah berlebihan. pengertian kebugaran jasmani menitikberatkan pada kegiatan sehari-hari yang tidak membuat seseorang merasa sangat kelelahan. Kebugaran jasmani adalah bagian dari upaya menikmati waktu senggang dan meningkatkan produktivitas harian. Dengan kesehatan jasmani yang bagus, seseorang bisa menimbang kemampuan fisiknya dalam menjalani kesibukan sehari-hari. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Makin sering berolahraga justru membuat seseorang menjadi tidak mudah lelah. Dengan latihan kebugaran jasmani, daya tahan tubuh dan kekuatan otot bisa lebih

meningkat. Itulah mengapa, penting untuk sering-sering melakukan latihan kebugaran jasmani. Artinya dengan tingkat kebugaran jasmani yang mumpuni seseorang diyakini dapat melakukan pekerjaan tanpa merasa lelah.

Selain itu kebugaran jasmani bermanfaat dalam membentuk kekuatan dan daya tahan otot tubuh. dengan memiliki kekuatan kita bisa melakukan aktifitas sehari hari dengan maksimal, meningkatkan fleksibilitas. Bahkan dapat mendukung pembentukan kepribadian seseorang untuk tidak emosional, berani atau jiwa petarung , memiliki kepercayaan diri, sportif dan sanggup untuk bekerja sama (tim building). Pada masa perkembangan seorang anak, kebugaran jasmani juga akan merangsang pertumbuhan tubuh, mencegah obesitas atau kegemukan, mengurangi stres dan menambah kebahagiaan. Untuk itu perlunya penajaman pemahaman akan arti pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh, walaupun dalam masa pembatasan kegiatan sosial di luar menjadi kegiatan yang berpusat dirumah. Tubuh yang sehat diperoleh dengan pola asupan makanan atau gizi yang seimbang dengan keperluan aktifitas tubuh. Bila asupan makanan bertambah, sebaliknya aktifitas tubuh kurang maka mengakibatkan penumpukan dalam tubuh. Penumpukan bahan energi dalam tubuh biasanya dalam bentuk lemak atau gliserida. Penumpukan lemak yang berlebih akan mengakibatkan bobot tubuh bertambah sehingga mengurangi kelincahan gerak jasmani itu sendiri. Bahkan dapat mengakibatkan beberapa organ dalam seperti jantung dan paru-paru bahkan otot-otot yang tertekan sehingga aliran darah dan proses metabolisme terganggu, kebugarannya berkurang. Menjaga kebugaran tubuh dapat dilakukan dengan menambah aktifitas mekanis untuk mengeluarkan energi dan sumber. Beberapa aktifitas untuk menjaga kebugaran jasmani yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah antara lain: jogging, bersepeda, jalan santai atau senam aerobik, angkat beban, lari di tempat, atau gerak tubuh lainnya. Upaya menjaga kebugaran tubuh semestinya memerlukan instrumen yang standar. Dalam kondisi darurat lebih perlu pertimbangan untuk memilih jenis aktivitas dalam menjaga kebugaran dan kehati-hatian atau kecermatan dalam praktek latihannya. Dengan kebugaran jasmani yang terjaga, aktifitas menjalankan tugas sehari-hari dapat diselesaikan dengan baik. Bahkan dimungkinkan memperoleh puncak keberhasilan atau prestasi di samping terjaganya kesehatan tubuh dan kualitas hidup menjadi meningkat.

Proses pembelajaran Pendidikan jasmani tidak hanya disajikan dalam bentuk teoritis atau pelajaran di kelas saja, namun lebih mengutamakan aktivitas jasmani melalui keterampilan gerak. Pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting bagi penyiapan siswa untuk menghadapi kehidupannya dimasa datang. Melalui kegiatan olahraga yang terprogram dengan baik dapat berfungsi bagi perkembangan kebugaran jasmani siswa, disamping itu kegiatan olahraga juga diharapkan mampu merangsang siswa untuk mengembangkan nilai-nilai moral yang terdapat didalamnya. Adapun nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan olahraga seperti Kerjasama, kejujuran, kedisiplinan, menghargai lawan, dan bersedia berbagi dengan yang lain.

Melalui aktivitas gerak tubuh manusia dapat meningkatkan kemampuan/keterampilan dan berusaha untuk dapat meraih sesuatu yang diinginkan. Tingkat kebugaran jasmani tersebut adalah tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan sesuatu kelelahan yang berarti (Nur Hasan, 2021:17). Kondisi kebugaran jasmani yang dimaksudkan adalah kondisi siswa dalam mengikuti aktivitas di sekolah baik pelajaran praktek Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan dilapangan maupun kegiatan pembelajaran didalam kelas. Kebugaran

jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan dilain waktu. Dengan kata lain kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengerjakan sesuatu walaupun dalam keadaan sulit, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya. Kebugaran jasmani juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan suatu aktivitas dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari, salah satunya adalah untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Kebugaran jasmani juga mempunyai fungsi untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Disamping itu kebugaran jasmani juga mempunyai fungsi khusus yang dibagi menjadi tiga golongan yaitu berdasarkan pekerjaan, berdasarkan keadaan, berdasarkan umur. Adapun komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua bagian yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan Kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani juga dapat berfungsi menguatkan ketahanan jantung dan meningkatkan kebugaran siswa SD.

Setiap manusia menginginkan tubuh yang sehat dan bugar. Salah satu wadah untuk memperolehnya yaitu dengan berolahraga. Hal ini dimungkinkan karena olahraga didisain semenarik mungkin agar semakin banyak peminatnya. Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 mengamatkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Dengan tingkat indeks kebugaran yang prima memungkinkan seseorang untuk beraktivitas tanpa merasakan lelah yang berlebihan. Makin tinggi tingkat indeks kebugaran jasmani seseorang, maka makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Dalam konteks pembelajaran olahraga untuk siswa SD, tujuan-tujuan tersebut dapat dicapai apabila seseorang memiliki indeks kebugaran yang baik.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang peneliti gunakan adalah metode penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD N 96 Kota Utara Kota Gorontalo sebanyak 19 orang yang terdiri dari 11 laki-laki dan 8 perempuan. Waktu pengambilan data yaitu bulan Agustus 2023. Instrumen penelitian ini adalah bleep test. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yaitu dengan memasukan data berupa angka ke ms excel kemudian dianalisis berdasarkan jenis tes yang dilakukan, baik laki-laki maupun perempuan.

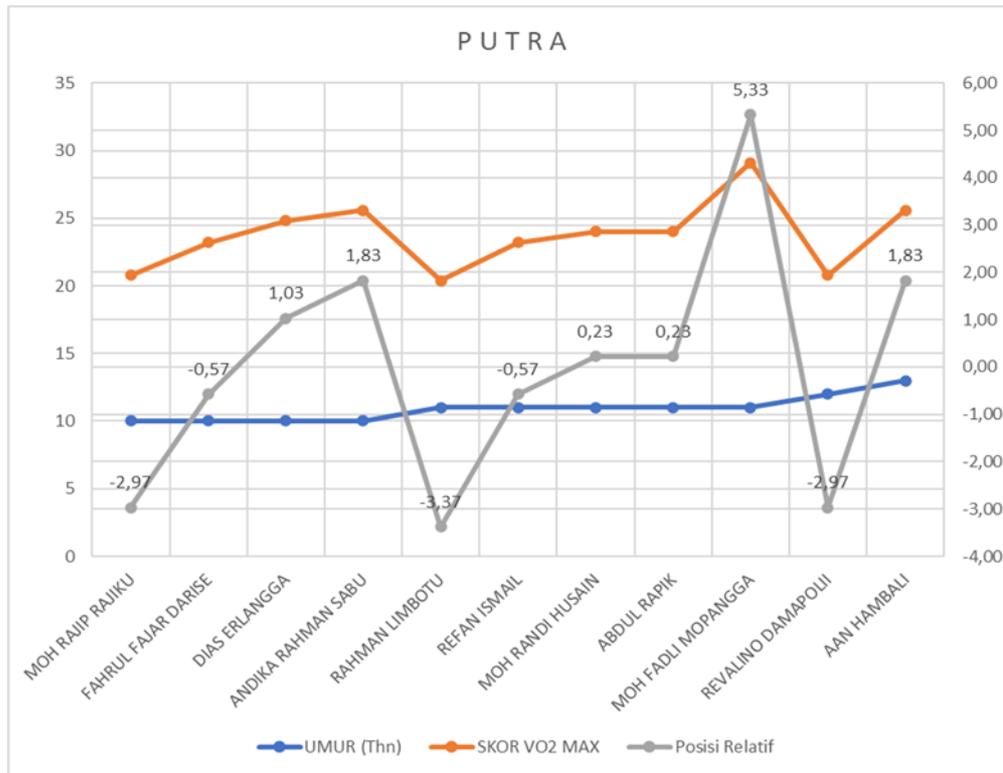
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan dalam penelitian merupakan tahap yang sangat penting karena melibatkan analisis data yang telah dikumpulkan dan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pertanyaan penelitian yang diajukan.

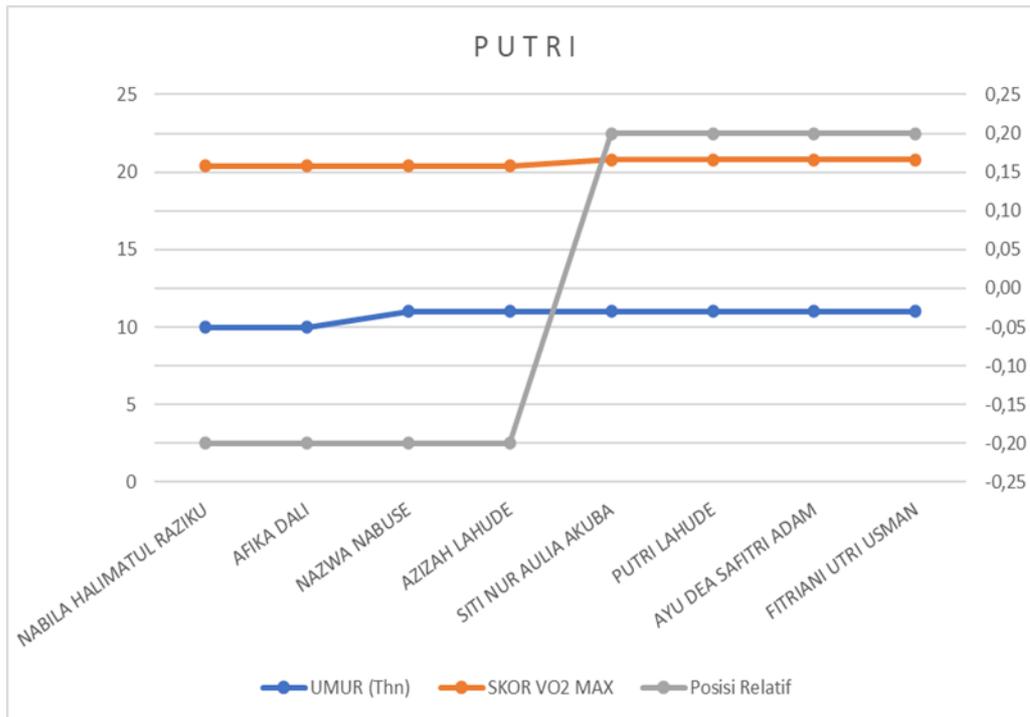
HASIL

Hasil penelitian ini merupakan hasil dari upaya yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. Data yang terkumpul telah dianalisis dan diinterpretasikan dengan hati-hati untuk memperoleh temuan yang signifikan. Pada tahap ini, kita akan melaporkan dan menjelaskan hasil temuan secara obyektif, transparan, dan terperinci.

No	NAMA SIWA	UMUR (Thn)	SKOR VO2 MAX	Posisi Relatif
1	MOH RAJIP RAJIKU	10	20,80	-2,97
2	FAHRUL FAJAR DARISE	10	23,20	-0,57
3	DIAS ERLANGGA	10	24,80	1,03
4	ANDIKA RAHMAN SABU	10	25,60	1,83
5	RAHMAN LIMBOTU	11	20,40	-3,37
6	REFAN ISMAIL	11	23,20	-0,57
7	MOH RANDI HUSAIN	11	24,00	0,23
8	ABDUL RAPIK	11	24,00	0,23
9	MOH FADLI MOPANGGA	11	29,10	5,33
10	REVALINO DAMAPOLII	12	20,80	-2,97
11	AAN HAMBALI	13	25,60	1,83
12	Rata rata		23,77	
13	Simpangan baku relatif		10,80	



No	NAMA SIWA	UMUR (Thn)	SKOR VO2 MAX	Posisi Relatif
1	NABILA HALIMATUL RAZIKU	10	20,40	-0,20
2	AFIKA DALI	10	20,40	-0,20
3	NAZWA NABUSE	11	20,40	-0,20
4	AZIZAH LAHUDE	11	20,40	-0,20
5	SITI NUR AULIA AKUBA	11	20,80	0,20
6	PUTRI LAHUDE	11	20,80	0,20
7	AYU DEA SAFITRI ADAM	11	20,80	0,20
8	FITRIANI UTRI USMAN	11	20,80	0,20
12	Rata rata		20,60	
13	Simpangan baku relatif		1,04	



PEMBAHASAN

Secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa indeks kebugaran siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 96 Kota Utara Kota Gorontalo hanya satu kategori yaitu sangat kurang, baik laki-laki maupun perempuan. Kelompok laki-laki sebanyak 11 orang atau 100% semuanya berada dalam kategori kurang sekali. Kelompok Laki-laki meskipun berada pada kategori kurang sekali, tapi secara individu terdapat perbedaan yang sangat signifikans. Hal ini dapat dilihat pada data yang menunjukkan bahwa simpangan baku kelompok laki-laki sebesar 10,80. Simpangan baku memberikan gambaran tentang sebaran data di sekitar nilai rata-ratanya. Semakin besar simpangan baku, semakin besar penyebaran data dan sebaliknya. Artinya dengan simpangan baku yang tinggi menunjukkan bahwa hasilnya kurang konsisten dan lebih berfluktuasi.

Dengan kata lain tingginya simpangan baku bisa dianggap sebagai hal yang diinginkan, terutama dalam konteks penelitian yang mencoba untuk mengeksplorasi variasi dan kompleksitas data. Misalnya, dalam kelompok data nilai indeks kebugaran laki-laki, dengan simpangan baku yang tinggi menunjukkan bahwa ada siswa yang mendapatkan nilai sangat tinggi (diantara yang sangat rendah) dan juga ada siswa yang mendapatkan nilai sangat rendah, (bahkan tidak ada kategori) sehingga ada penyebaran nilai yang luas di antara mereka. Berdasarkan data ini maka tingginya simpangan baku menunjukkan adanya tingkat variasi atau penyebaran data yang lebih besar. Dengan simpangan baku yang besar memungkinkan adanya Upaya yang serius dari semua yang terlibat di dalamnya, mulai guru olahraga pihak sekolah dan tentunya orang siswa.

Kelompok perempuan yang berjumlah 8 orang atau 100% berada pada kategori kurang sekali. Perempuan baik secara kelompok maupun individu berada pada kategori sangat rendah. Hal ini dapat dilihat dari nilai simpangan baku yang sangat kecil yaitu 1,04. Nilai simpangan baku yang kecil menunjukkan bahwa data cenderung lebih

terkonsentrasi atau homogen di sekitar nilai rata-rata. Simpangan baku yang kecil mengindikasikan bahwa data memiliki tingkat konsistensi yang tinggi. Artinya, nilai-nilai dalam data cenderung mendekati nilai rata-rata atau mean, sehingga variasi antara nilai-nilai tersebut relatif lebih rendah. Artinya simpangan baku yang kecil juga dapat menunjukkan bahwa distribusi data cenderung simetris, artinya, sebagian besar nilai data berada dekat dengan nilai rata-rata, dengan sebagian kecil nilai-nilai yang berada di bagian ekstrim distribusi. Kecilnya nilai simpangan baku secara statistik mengindikasikan hal yang baik tetapi dari segi indeks kebugaran jasmani dimana kelompok perempuan berada kategori sangat rendah, perlu mendapat perhatian khusus. Fenomena ini membuktikan bahwa perempuan baik secara kelompok maupun individu sama-sama mempunyai nilai indeks kebugaran sangat rendah.

Jika kita merujuk pada nilai simpangan baku antara kelompok laki-laki dan kelompok perempuan, maka ada perbedaan yang signifikan antara kelompok tersebut. Kelompok laki-laki dengan nilai simpangan baku yang tinggi (10,80) membuktikan bahwa terdapat variasi data di antara mereka. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa terdapat beberapa siswa laki-laki memiliki indeks kebugaran yang baik di antara yang kurang baik. Artinya meskipun secara kelompok indeks kebugaran mereka berada pada kategori sangat rendah, tapi secara individual tidak demikian. Dalam kelompok apapun, terdapat variasi data dan perbedaan individu yang menarik dan beragam. Kondisi inilah yang terjadi pada kelompok laki-laki dimana terdapat beberapa di antara mereka aktif melakukan kegiatan fisik meskipun dalam waktu tergolong singkat. Kelompok perempuan dengan nilai simpangan baku relative kecil (1.04) mengisyaratkan bahwa perempuan baik secara kelompok maupun individu tidak ada perbedaan. Hal ini dikarenakan secara emosional perempuan lebih merasa nyaman ketika berada dalam sebuah komunitas. Artinya mereka cenderung homogen dalam menikmati setiap kegiatan tanpa memperdulikan keadaan diluar komunitas mereka. Perempuan mengutamakan kebersamaan dalam berbagai hal sehingga mereka memiliki kegiatan yang sama. Kepatuhan dan kesetiaan inilah yang membuat variasi data indeks kebugaran mereka berada pada kategori yang sama baik secara kelompok maupun secara individu.

Rendahnya indeks kebugaran siswa kelas V sekolah Dasar negeri 96 Kota Utara Kota Gorontalo secara riil dilapangan disebabkan dua hal yaitu 1) kehadiran gadget dan 2) berkurangnya ruang terbuka di sekolah sebagai tempat bermain siswa baik sebelum dan saat istirahat sekolah tiba.

Pertama: Gadget kehadiran gadget yang berkembang bagai meteor telah mengubah segalanya. Sektor yang paling merasakan efek samping kehadiran gadget adalah dunia Pendidikan di semua level. Kehadiran gadget dilingkungan siswa telah memaksa mereka terpasung sehingga menjadi pasif. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menghabiskan waktu yang seharusnya digunakan untuk bermain di luar ruangan atau terlibat dalam kegiatan fisik. Penggunaan gadget yang berlebihan, terutama menjelang waktu tidur, dapat mengganggu pola tidur dan istirahat siswa. Kualitas tidur yang buruk atau kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan dan kurangnya energi, yang pada gilirannya dapat membuat siswa merasa malas untuk bergerak dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Akibatnya minimnya aktivitas fisik yang seharusnya dilakukan, seperti bermain di luar ruangan, berolahraga, atau melakukan kegiatan fisik lainnya, menjadi berkurang membuat siswa mengalami penurunan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Selain itu akibat dari rendahnya aktivitas fisik mengakibatkan penurunan kebugaran kardiorespiratori siswa. Kebugaran kardiorespiratori, yang melibatkan daya tahan jantung dan paru-paru, penting untuk menjaga kesehatan sistem kardiovaskular dan meningkatkan stamina. Ketika siswa kurang terlibat dalam aktivitas fisik yang melibatkan sistem kardiorespiratori, indeks kebugaran mereka dapat menurun. Juga yang tidak kalah bahayanya dari rendahnya aktivitas fisik siswa yaitu meningkatnya jumlah risiko obesitas pada anak-anak. Kurangnya aktivitas fisik yang disebabkan oleh penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi, di mana asupan kalori yang masuk lebih besar daripada jumlah kalori yang terbakar. Hal ini dapat menyebabkan penumpukan lemak tubuh yang berlebihan dan berkontribusi pada risiko obesitas.

Pengaruh lain kehadiran gadget dikalangan siswa adalah adanya gangguan tidur. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur siswa. Paparan cahaya biru dari layar gadget dapat mengganggu produksi hormon melatonin yang membantu mengatur tidur dan bangun. Kurangnya tidur yang cukup dapat mempengaruhi energi, konsentrasi, dan kinerja fisik siswa selama aktivitas fisik. Untuk itu penting untuk memperhatikan penggunaan gadget dengan bijaksana dan mengimbangnya dengan aktivitas fisik yang cukup. Sebagai pendidik perlu mengedukasi siswa tentang pentingnya kegiatan fisik, membatasi waktu yang dihabiskan untuk gadget, dan mendorong partisipasi aktif dalam olahraga dan kegiatan fisik lainnya. Dengan menjaga keseimbangan yang sehat antara penggunaan gadget dan aktivitas fisik, siswa dapat menjaga dan meningkatkan indeks kebugaran mereka.

Dengan demikian penggunaan gadget adalah sesuatu yang tidak bisa dihindari karena sudah merupakan kebutuhan primer setiap orang termasuk siswa. Oleh karena itu yang perlu dilakukan adalah pengaturan waktu sehingga tidak ada yang dirugikan. Keseimbangan penggunaan waktu untuk gadget dengan aktivitas fisik harus menjadi perhatian serius. Artinya kehadiran gadget jika dikelola dengan bijaksana, maka kebugaran siswa dapat terjaga dengan baik. Bahkan yang paling penting yaitu mempromosikan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan membantu siswa dalam mengintegrasikan gadget sebagai alat yang mendukung kegiatan fisik mereka. Dalam konteks ini, penting untuk merumuskan pendekatan yang seimbang terhadap penggunaan gadget. Mempertimbangkan penggunaan gadget sebagai alat pendukung pembelajaran dan hiburan yang bermanfaat, namun juga membatasi waktu yang dihabiskan untuk gadget. Mengatur jadwal penggunaan gadget yang terjadwal dengan baik dan memberikan waktu yang cukup untuk aktivitas fisik di luar ruangan dapat membantu menjaga keseimbangan antara penggunaan gadget dan kebugaran siswa.

Dengan demikian, penting bagi siswa sekolah dasar untuk memiliki kesadaran yang baik tentang pentingnya kegiatan fisik dan keseimbangan dalam penggunaan gadget. Pendidikan dan kesadaran akan manfaat aktivitas fisik yang cukup perlu ditanamkan kepada siswa, sambil memberikan panduan tentang penggunaan gadget yang sehat dan bertanggung jawab. Siswa yang terlalu terlibat dengan gadget cenderung menghabiskan lebih sedikit waktu untuk aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara aktif. Akibatnya, mereka mengalami penurunan aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan fleksibilitas fisik mereka. Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat mengurangi motivasi siswa untuk bergerak dan berpartisipasi dalam kegiatan fisik. Aktivitas yang ditawarkan oleh gadget sering kali

memberikan kesenangan instan dan hiburan yang mudah dijangkau, yang dapat membuat siswa kurang termotivasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih menantang secara fisik.

Kedua: Ruang terbuka di sekolah memiliki peran penting dalam memfasilitasi kegiatan fisik seperti bermain bola, berlari, atau bermain permainan tradisional. Ketika ruang terbuka berkurang atau bahkan tidak ada, siswa kehilangan kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang bervariasi dan menyenangkan. Hal ini dapat berdampak negatif pada indeks kebugaran siswa, mengurangi kesempatan mereka untuk mengembangkan keterampilan motorik, kecepatan, daya tahan, dan koordinasi. Selain dampak langsung pada kebugaran fisik, hilangnya ruang terbuka di sekolah juga dapat berpengaruh pada aspek sosial dan psikologis siswa. Ruang terbuka sering menjadi tempat untuk berinteraksi dengan teman sebaya, membangun hubungan sosial, dan belajar melalui bermain. Tanpa ruang terbuka yang memadai, siswa mungkin kehilangan kesempatan berharga untuk berkolaborasi, berbagi, dan belajar bersama teman sekelas. Selain itu, perlu dilakukan upaya untuk menciptakan atau memanfaatkan ruang terbuka yang ada di lingkungan sekolah. Dapat dilakukan optimasi lahan yang tersedia, membangun taman atau lapangan kecil, atau bekerja sama dengan pihak luar, seperti komunitas atau pemerintah setempat, untuk memperoleh akses ke fasilitas olahraga yang lebih luas. Dalam rangka mengatasi permasalahan hilangnya ruang terbuka di sekolah, langkah-langkah perlu diambil yaitu mempromosikan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, dan menyediakan alternatif yang mendorong kegiatan fisik di dalam maupun di luar ruangan. Sementara itu, upaya harus dilakukan untuk menjaga dan menciptakan ruang terbuka yang memadai di lingkungan sekolah, melalui pengoptimalan lahan yang tersedia atau upaya kerjasama dengan pihak eksternal.

Dengan memperhatikan permasalahan hilangnya ruang terbuka di sekolah, diharapkan dapat dilakukan langkah-langkah yang mengembalikan fokus pada pentingnya kegiatan fisik dan kebugaran siswa. Dengan demikian, siswa sekolah dasar dapat mengembangkan kebugaran yang optimal dan memperoleh manfaat fisik, mental, dan sosial yang positif melalui aktivitas fisik yang beragam dan teratur. Selanjutnya, sekolah perlu memperhatikan pentingnya menyediakan ruang terbuka yang memadai bagi siswa. Hal ini dapat mencakup pengembangan lapangan olahraga, taman bermain, atau fasilitas olahraga yang sesuai. Dengan adanya ruang terbuka yang menarik dan teratur, siswa akan didorong untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan memelihara kebugaran mereka.

Dalam penelitian kami, kami menemukan bahwa siswa yang tidak memiliki akses atau terbatas pada ruang terbuka di sekolah cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah. Ruang terbuka yang mencakup lapangan, taman bermain, atau fasilitas olahraga yang memadai memberikan siswa kesempatan untuk bergerak secara bebas, bermain, berpartisipasi dalam olahraga, dan berinteraksi sosial dengan teman sebaya. Dengan adanya ruang terbuka yang memadai, siswa didorong untuk mengadopsi gaya hidup aktif dan mengembangkan kebugaran fisik yang optimal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun kedua kelompok, baik laki-laki maupun perempuan berada pada kategori yang sama yaitu sangat kurang dalam hal indeks kebugaran mereka, namun terdapat perbedaan yang sangat signifikan dalam hal simpangan baku. Kelompok laki-laki memiliki nilai rata-rata 23,77, dengan simpangan

baku 10.80. Sementara kelompok perempuan memiliki nilai rata-rata 20,60 serta nilai simpangan baku sebesar 1,04.

Tingginya nilai simpangan baku laki-laki (10.80) dalam hal indeks kebugaran dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi variasi dalam data. Pertama perbedaan dalam tingkat kebugaran awal: Siswa yang memiliki tingkat kebugaran awal yang berbeda dapat menyebabkan variasi dalam indeks kebugaran. Beberapa siswa mungkin memiliki kebugaran fisik yang tinggi sedangkan yang lain mungkin memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Perbedaan ini dapat menyebabkan penyebaran data yang luas dan menghasilkan nilai simpangan baku yang tinggi. Kedua variabilitas dalam tingkat partisipasi: Tingkat partisipasi siswa dalam aktivitas olahraga dan kebugaran dapat bervariasi. Beberapa siswa mungkin aktif dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan fisik, sementara yang lain mungkin kurang aktif atau enggan berpartisipasi. Perbedaan ini dapat menyebabkan variasi dalam indeks kebugaran dan menghasilkan nilai simpangan baku yang tinggi. Ketiga, faktor eksternal seperti lingkungan sosial, lingkungan sekolah, atau dukungan keluarga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran siswa. Lingkungan yang mendukung dan mendorong gaya hidup aktif cenderung menghasilkan nilai indeks kebugaran yang lebih tinggi, sedangkan lingkungan yang kurang mendukung dapat menyebabkan variasi yang lebih besar dan nilai simpangan baku yang tinggi. Keempat, perbedaan dalam jenis aktivitas fisik: Siswa mungkin terlibat dalam berbagai jenis aktivitas fisik yang berbeda, seperti lari, berenang, sepak bola, atau loncat tali. Perbedaan ini dalam jenis aktivitas fisik yang dipilih dapat menghasilkan variasi dalam indeks kebugaran siswa. Beberapa jenis aktivitas fisik mungkin lebih menuntut dan dapat memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap peningkatan kebugaran fisik, sementara yang lain mungkin kurang menuntut dan memberikan kontribusi yang lebih kecil. Perbedaan dalam jenis aktivitas fisik ini dapat menyebabkan tingginya nilai simpangan baku dalam indeks kebugaran. Kelima, Faktor genetik dan fisiologis: Setiap individu memiliki faktor genetik dan fisiologis yang unik yang dapat mempengaruhi kebugaran fisik mereka. Beberapa siswa mungkin memiliki faktor genetik yang menguntungkan yang memungkinkan mereka mencapai tingkat kebugaran yang lebih tinggi, sedangkan yang lain mungkin memiliki faktor genetik yang membatasi kemampuan mereka untuk mencapai tingkat kebugaran yang sama. Variabilitas ini dalam faktor genetik dan fisiologis dapat menyebabkan tingginya nilai simpangan baku dalam indeks kebugaran. Keenam, Perbedaan dalam tingkat motivasi dan minat: Tingkat motivasi dan minat siswa terhadap aktivitas fisik dapat bervariasi. Beberapa siswa mungkin sangat termotivasi dan antusias dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik, sedangkan yang lain mungkin kurang tertarik atau kurang termotivasi. Perbedaan ini dalam tingkat motivasi dan minat dapat mempengaruhi tingkat kebugaran fisik dan menyebabkan variasi dalam indeks kebugaran siswa. Ketujuh, Variabilitas dalam frekuensi dan durasi aktivitas fisik: Tingkat kebugaran fisik dapat dipengaruhi oleh frekuensi dan durasi aktivitas fisik yang dilakukan. Beberapa siswa mungkin lebih konsisten dan teratur dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik, sementara yang lain mungkin hanya terlibat dalam aktivitas fisik secara sporadis atau dalam jangka waktu yang singkat. Variabilitas ini dalam frekuensi dan durasi aktivitas fisik dapat menyebabkan variasi yang signifikan dalam indeks kebugaran siswa dan menghasilkan nilai simpangan baku yang tinggi. Artinya tingginya nilai simpangan baku dapat mengindikasikan bahwa ada perbedaan besar antar individu (sampel) dalam berbagai hal yang berhubungan aktivitas fisik yang dilakukan.

Sementara kelompok perempuan dengan nilai simpangan baku (1,04) cenderung sama dalam hal indeks kebugaran jasmani lebih disebabkan oleh berbagai faktor, seperti biologis. Hasil ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki indeks kebugaran fisik yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki, terutama dalam hal kekuatan fisik dan daya tahan aerobik. Namun, perlu dicatat bahwa ini adalah tren umum dan tidak berlaku untuk setiap individu. Perbedaan biologis dalam indeks kebugaran fisik dapat mempengaruhi nilai simpangan baku dalam indeks kebugaran antara perempuan dan laki-laki. Perbedaan dari sisi psikologis mulai dari minat, motivasi, dan partisipasi dalam aktivitas fisik antara perempuan dan laki-laki juga dapat mempengaruhi nilai simpangan baku. Contoh sederhana dari tingkat partisipasi perempuan dalam olahraga tertentu lebih rendah daripada laki-laki, maka dapat dipastikan nilai simpangan baku dalam indeks kebugaran dapat cenderung lebih rendah untuk perempuan. Meski demikian tidak tertutup kemungkinan terdapat perempuan yang memiliki indeks kebugaran fisik yang tinggi dan nilai simpangan baku yang tinggi.

Sementara dari sudut sosial dan budaya juga dapat mempengaruhi nilai simpangan baku dalam indeks kebugaran antara perempuan dan laki-laki. Misalnya, norma sosial atau tekanan budaya dapat memengaruhi partisipasi perempuan dalam aktivitas fisik dan akibatnya mempengaruhi tingkat variasi dalam indeks kebugaran. Meski demikian perempuan tidak secara konsisten memiliki nilai simpangan baku yang rendah atau sama dalam indeks kebugaran. Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi perbedaan dalam nilai simpangan baku antara perempuan dan laki-laki, termasuk faktor biologis, partisipasi dan minat, pengukuran dan definisi kebugaran, serta konteks sosial dan budaya. Hal ini sesuai pendapat yang dikemukakan oleh Sukanti, Zein, & Budiarti, dalam Idah Tresnowati dkk (2021:6) bahwa Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, gen, asupan makanan, kebiasaan merokok dan program latihan. Program latihan yang teratur dan berkesinambungan dapat menjaga dan memelihara derajat kebugaran jasmani

KESIMPULAN

Pentingnya indeks kebugaran bagi siswa sekolah dasar, maka peran pendidik, orang tua, serta pihak sekolah untuk bekerja sama dalam mengatasi permasalahan ini dan memastikan siswa memiliki akses dan motivasi untuk terlibat dalam kegiatan fisik yang bermanfaat. Melalui peran siswa yang kuat dan komitmen mereka terhadap indeks kebugaran dalam membangun masa depan bangsa perlu perhatian dari semua elemen. Oleh karena itu, penting bagi pemerintah, lembaga pendidikan, dan masyarakat untuk memberikan perhatian dan dukungan yang memadai.

REFERENSI

- Annas M, 2011. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Universitas Negeri Semarang 2011.
- Arikunto, S. .,2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*.

- Idah tresnowati, Gilang Nuari Panggraita, Mega Widya Putri, Maharani Fatimah, Gandasari, Afif Tri Ramadiansyah, profil kebugaran jasmani atlet senam artistik pemula usia 6-9 tahun di persani kabupaten pemalang. *Jorpres (jurnal olahraga prestasi)*, 17 (2), 2021
- Miqdaddiati, Ni Luh Nopi Andayani, I Dewa Ayu Dwi Primayanti, Luh Made Indah Sri Handari Adiputra. Hubungan antara indeks massa tubuh (imt) dengan kebugaran jasmani pada siswi sma negeri 2 tabanan. *Jurnal original article*. Vol 9.no.1. 2021 Nurhasan., 2021) Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya.
- Nuryadi Nuryadi, Jajat Darajat Kusuma Negara, Tite Juliantine, Suherman Slamet, Agus Gumilar, hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi dan respon kortisol. *jurnal pendidikan jasmani dan olahraga*, vol 3, no 2 (2018)
- Peraturan Presiden (Perpres) tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) Nomor 86 Tahun 2021
- Said, H., & Hanafi, H. (2023). Motoric Potential of Freshmen in Physical Education, Sports and Health Study Program (PJOK) Faculty of Sports and Health Universitas Negeri Gorontalo Class of 2022. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Rec-Reation*, 12(2), 130–137.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Suardika, K. Ma'mun, A. Kusmaed, N. Budiana, D. (2022). Integration of life skills into basic student basketball training program for positive youth development. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(9), 3184–3197.
<https://doi.org/10.18844/cjes.v17i9.7180>
- Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37