



JURNAL ISSA

JURNAL ILMIAH KEOLAHRAGAAN

PENGUKURAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SD DI KABUPATEN BANYUMAS JAWA TENGAH SEBAGAI DASAR EVALUASI PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH

MENGEMBANGKAN KECERDASAN ANAK MELALUI KEGIATAN *OUT BOUND*

MENGAJAR DAN MELATIH KETERAMPILAN INDIVIDU DALAM SITUASI PERTANDINGAN

PEMBINAAN SOFTBALL DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

PELAKSANAAN PENANAMAN FAIR PLAY PADA SISWA SD OLEH GURU PENJASORKES DI SLEMAN - DI YOGYAKARTA

APLIKASI MANAJEMEN STRATEGIS DALAM PENGEMBANGAN ORGANISASI OLAHRAGA

KARAKTERISTIK PEMAIN BOLABASKET

PERBEDAAN PENGARUH ANTARA LATIHAN *JOGGING* DAN JALAN CEPAT TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI

INTENSITAS DAN VOLUME DALAM LATIHAN OLAHRAGA

PENGETAHUAN GURU TENTANG PEMBELAJARAN AKUATIK BERBASIS PERMAINAN (*AQUATIC TEACHING BASED ON GAMES*) SD

PENERBIT
INDONESIAN SPORT SCIENTIST ASSOCIATION

JURNAL ISSA

Jurnal Ilmiah Keolahragaan

Visi: Menumbuhkan cakrawala berpikir partisipatif dalam pembangunan keolahragaan nasional melalui IPTEKS.

Misi: Memberdayakan dan menajamkan orientasi masyarakat olahraga nasional dalam pembangunan keolahragaan Indonesia.

Terbit 2 (dua) kali setahun pada edisi: Februari dan Agustus.
Berisi kajian ilmiah dan hasil penelitian tentang Olahraga dan Pendidikan Jasmani.

Penanggung Jawab	: Ketua Umum ISSA (Tomoliyus)
Ketua Penyunting	: Ketua I ISSA (Ria Lumintuarso)
Sekretaris Penyunting	: Y. Sukarmin
Penyunting	: Margono Ermawan Susanto Sujarwo Cukup Pahalawidi Budi Aryanto
Penyunting Ahli	: M. Furqon Hidayatullah (UNS) Asmawi (UNJ) Tandiyo Rahayu (UNNES) Sukadiyanto (UNY) Suharjana (UNY) Pamuji Sukoco

Alamat Penyunting dan Tata Usaha: Perum Jatimas Permai, Jl Dahlia C-17, Kec Gamping, Kab. Sleman, Yogyakarta. Tlp.: 085292397778 (e-mail: margono_sport@yahoo.co.id)
(website: <http://www.issa-indonesia.com>.)

ISSN: 2252-3375

Semua tulisan yang ada dalam **Jurnal ISSA** bukan merupakan cerminan sikap dan atau pendapat penyunting Pelaksana, Penyunting, dan Penyunting Ahli; Tanggung jawab Terhadap isi dan atau akibat dari Tulisan tetap terletak pada penulis.

DAFTAR ISI

Daftar isi	iii
1. Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD di Kabupaten Banyumas Jawa Tengah sebagai Dasar Evaluasi Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah	1 - 15
<i>Oleh: Suharjana</i>	
2. Mengembangkan Kecerdasan Anak Melalui Kegiatan <i>Out Bound</i>	13 - 26
<i>Oleh: Sukadiyanto</i>	
3. Mengajar dan Melatih Keterampilan Individu dalam Situasi Pertandingan	27 - 34
<i>Oleh: Tomoliyus</i>	
4. Pembinaan <i>Softball</i> di Daerah Istimewa Yogyakarta ..	35 - 48
<i>Oleh: Agus Susworo Dwi Mahaendro</i>	
5. Pelaksanaan Penanaman <i>Fair Play</i> pada Siswa SD oleh Guru Penjasorkes di Sleman-D I Yogyakarta	49 - 63
<i>Oleh: Margono dan Cukup Pahalawidi</i>	
6. Aplikasi Manajemen Strategis dalam Pengembangan Organisasi Olahraga	64 - 77
<i>Oleh: Sri Winarni</i>	
7. Karakteristik Pemain Bola Basket	78 - 84
<i>Oleh: Budi Aryanto</i>	
8. Perbedaan Pengaruh antara Latihan <i>Jogging</i> dan Jalan Cepat terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani	85 - 90
<i>Oleh: Sugeng Purwanto</i>	
9. Intensitas dan Volume dalam Latihan Olahraga	91 - 99
<i>Oleh: Devi Tirtawirya</i>	
10. Pengetahuan Guru Tentang Pembelajaran Akuatik Berbasis Permainan (<i>Aquatic Teaching Based on Games</i>) SD	100 - 119
<i>Oleh: Ermawan Susanto</i>	
Biodata penulis	

PENGUKURAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SD DI KABUPATEN BANYUMAS JAWA TENGAH SEBAGAI DASAR EVALUASI PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH

Oleh:

Suharjana

FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract

This research aims at identifying and analysing physical fitness of elementary students in Banyumas, the central of Java. The use of research are as follows: 1) As a material evaluation of PE arrangement process at schools in Banyumas regency, 2) As a material review to draft the capability of certain institution, especially The institution of Youth and Sport, 3) As a teoritical information for theory of PE, sport, and health.

The research uses survey as design, with the test of Indonesia physical fitness as test technique. Research population are students of elemetary school in Banyumas with 353 students as sampel. It uses multistage random sampling as sample technique. To identify phisical fitness, it used TKJI test which consists of: 1) Running test: 40 m, 2) Gantung Siku Tekuk test, 3) Baring Duduk test: 30 seconds, 4) Loncat Tegak test, 5) Running test: 600 m. Datas then analyzed with persentage descriptive analysis.

This research concludes that the level of physical fitness of students at elementary school in Banyumas regency shows that, 353 students includes in: very fresh category: 16 students (4.53%), Fresh category: 256 students (72.52%) and less Fresh category: 8 students (22.95%).

Keywords: *Physical fitness, students of elementary school in Banyumas*

Pendahuluan

Pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan di tingkat sekolah merupakan tumpuan harapan banyak pihak, untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa. Namun demikian dalam pelaksanaannya banyak kendala yang harus dihadapi oleh sekolah. Selain jumlah jam pelajaran yang terbatas, kualitas guru yang masih perlu ditingkatkan, hingga kurangnya sarana dan prasarana merupakan alasan yang banyak dijumpai di sekolah-sekolah.

Dalam UU Nomor 2 tahun 1989 Bab II pasal 4 disebutkan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa

dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan rohani dan jasmani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebanggaan nasional.

Dengan mengacu pada undang-undang tersebut, jelas bahwa kesehatan rohani dan jasmani merupakan tujuan pendidikan yang harus dicapai oleh setiap jenjang pendidikan, termasuk pendidikan di SD. Hal ini sejalan dengan UU RI, Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menyatakan bahwa Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani di sekolah yang diselenggarakan dengan frekuensi seminggu satu kali secara fisiologis kurang merangsang pertumbuhan organ-organ tubuh anak, karena itu sebaiknya anak menambah aktivitas jasmani di luar jam sekolah, dengan mengambil waktu-waktu senggang yang ada. Aktivitas tersebut dapat dilakukan di jam-jam istirahat di sekolah maupun di luar sekolah melalui kegiatan bermain. Namun karena pengaruh modernisasi, anak-anak punya kecenderungan menghabiskan waktunya untuk kegiatan lain yang tidak menuntut aktivitas fisik yang cukup, seperti nonton TV atau main *Playstation*. Kondisi semacam ini hampir melanda sebagian besar anak-anak di berbagai wilayah di Indonesia.

Untuk meningkatkan kualitas pendidikan, termasuk kualitas pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani di tingkat SD, berbagai hal telah dilakukan oleh pemerintah, seperti perbaikan kurikulum, pengadaan sarana-prasarana pendidikan jasmani, hingga peningkatan sumber daya sekolah seperti program studi lanjut bagi guru pendidikan jasmani yang berijazah D2 untuk menempuh pendidikan sarjana (S1).

Di kabupaten Banyumas, Jawa Tengah berbagai usaha seperti tersebut juga telah dilakukan, antara lain pengiriman studi lanjut ke FIK UNY bagi guru pendidikan jasmani yang berijazah D2 untuk menempuh pendidikan sarjana (S1). Kegiatan ini sudah berjalan beberapa tahun yang lalu, bahkan sebagian mahasiswa sudah lulus dan sudah kembali ke sekolah tempat mereka mengajar, dan sebagian lainnya masih dalam proses penyelesaian studi.

Hasil wawancara langsung yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa mahasiswa program studi lanjut di FIK UNY yang notabene sebagai guru Penjasor di Kabupaten Banyumas menunjukkan bahwa para guru tidak pernah melakukan pengukuran kebugaran jasmani para siswanya. Hal ini terjadi karena kurangnya pemahaman guru akan manfaat

hasil tes kebugaran jasmani tersebut bagi sekolah. Penilaian keberhasilan belajar siswa lebih didasarkan pada keterampilan yang dimiliki siswa. Dengan demikian guru tidak pernah tahu, apakah proses pembelajaran penjas yang diselenggarakan di sekolah telah dapat meningkatkan kebugaran siswa. Oleh sebab itulah penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Banyumas, yang selanjutnya dapat digunakan sebagai dasar evaluasi proses pembelajaran penjas di sekolah.

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah tersebut, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: "Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa SD di Banyumas, Jawa Tengah?"

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis keadaan kebugaran jasmani siswa SD di Banyumas, Jawa Tengah.

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Sebagai bahan evaluasi proses penyelenggaraan penjasor di sekolah di wilayah Kabupaten Banyumas; (2) Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun kebijakan bagi lembaga terkait, terutama Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga; (3) Sebagai informasi teoretis bagi pengembangan teori pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan

Kebugaran Jasmani

Menurut Engkos Kosasih, (1985: 10) kebugaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaan, jadi orang yang bugar akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga-duga sebelumnya.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak (Sumosardjuno, 1989). Menurut Suharjana (2004:5) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan. Menurut Sharkey (2003: 274) kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi 3 kelompok yaitu: (1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*Health*

Related Physical fitness). Komponennya adalah daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh, (2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related Physical Fitness*). Komponennya adalah keseimbangan, daya ledak (*power*), kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi, (3) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan *wellness*. *Wellness* adalah suatu tingkat dinamis dan terintegrasi dari fungsi-fungsi organ tubuh yang berorientasi terhadap upaya memaksimalkan potensi yang dimiliki ketergantungan pada tanggungjawab diri sendiri.

Dalam penelitian ini yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk bekerja secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti yang ditandai oleh kemampuan tubuh dapat berlari cepat, melakukan gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600m yang tersusun dalam sebuah tes yang disebut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai hal. Depkes Republik Indonesia (1994) menyatakan bahwa kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan, dan kebiasaan merokok.

Menurut Howard Perry, (Arif Pratiwidyo, 2006: 18) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang antara lain:

1. Umur.

Setiap tingkatan umur mempunyai tatanan tingkatan kesegaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Sedangkan menurut (Depkes, 2002) kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 – 30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8 – 1%, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

2. Jenis Kelamin

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan siswa putri. Hal ini dikarenakan kegiatan fisik yang dilakukan siswa putra lebih banyak bila dibandingkan dengan siswa putri. Sedangkan menurut (Depkes, 2002) sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

Penduduk kota hampir setiap hari bepergian menggunakan kendaraan, sementara sebagian orang desa untuk bepergian masih menggunakan cara lama seperti berjalan kaki, atau bersepeda. Seseorang yang masih terbiasa hidup dengan transportasi berjalan kaki atau bersepeda

berjalan ke sekolah, bersepeda dan sejenisnya. lama, sudah dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani. Misalnya kan semua aspek gerak yang melibatkan kerja fisik yang berlangsung Aktivitas fisik tidak hanya olahraga dalam bentuk permainan saja, melainkan dikerjakan dalam kehidupan adalah melakukan aktivitas fisik yang teratur. Dari ke tujuh faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, selain pola makan dan pengaturan istirahat, yang paling penting dan dapat

Dari ke tujuh faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, selain pola makan dan pengaturan istirahat, yang paling penting dan dapat dari perbedaan nilai VO2 maks. menyatakan bahwa hereditas bertanggungjawab atas 25 hingga 40% Genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin (sel darah merah) dan otot. Sharkey (2003)

Genetik 7. Genetik penting terjadi pada serat otot yang digunakan dalam latihan.

dan kardiovaskuler serta volume darah, tapi perubahan yang paling latihan dapat meningkatkan fungsi dan kapasitas *system respiratory* karena badan yang tidak diberi kegiatan. Menurut Sharkey (2003) positif, seperti dapat mencegah timbulnya atrofi yang diakibatkan latihan dan metode latihan yang benar akan dapat membuat hasil yang Kegiatan jasmani apabila dilakukan sesuai prinsip latihan, takaran 6. Kegiatan jasmani atau Fisik.

bagi pikiran dengan makanan dan udara. perangsangan pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup sangatlah perlu otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan yang ada di dalam Istirahat sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk membangun kembali otot- 5. Tidur dan Istirahat.

dapat mengisi kebutuhan gizi tubuh. Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) dapat berpengaruh untuk kebugaran jasmani seseorang karena 4. Makanan

kelebihan lemak tubuh. atau bahkan meningkatkan kebugaran adalah dengan meningkatkan peningkatkan lemak tubuh. Jadi cara termudah untuk mempertahankan penurunan kebugaran karena usia dapat disimpulkan sebagai lemak meningkat, kebugaran akan menurun. Kira-kira satu setengah dapat lain bahwa kebugaran dihitung per unit berat badan, jadi jika badan apapun sesuai dengan potensinya. (Sharkey: 2003) berperan 3. Bentuk Tubuh.

dipastikan kebugarannya jauh lebih baik dari seseorang yang terbiasa dengan kendaraan bermotor.

Kabupaten Banyumas merupakan salah satu kabupaten di Jawa Tengah yang berlokasi di selatan Gunung Slamet, dengan ibu kota di Purwokerto. Banyumas terdiri atas 27 kecamatan dengan luas wilayah Kabupaten $\pm 1.327,59$ Km², dan dengan jumlah penduduk: 1,7 juta jiwa.

Secara geografis Kabupaten Banyumas terdiri atas daerah pegunungan dan sebagian daerah datar dengan arena pertanian yang luas. Kondisi alam seperti ini sebenarnya masih memberi kesempatan bagi masyarakat untuk hidup bergaul dengan alam, dengan budaya pertanian. Di samping itu keadaan alam juga memberi kesempatan para siswa berangkat sekolah dengan berjalan kaki sebelum naik kendaraan atau bersepeda. Jika faktor alam ini

Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dapat disampaikan sebagai berikut:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Suharjana (2001) pada siswa Sekolah Dasar di DIY menyimpulkan bahwa 62,4% siswa sekolah dasar di DIY status kebugaran jasmaninya kurang. Sementara jika dilihat dari status gizinya menunjukkan 19,6% berstatus, gemuk, sedangkan yang berstatus gizi kurang ada 39,2% dan yang berada dalam status normal hanya 41,2,8%.
- 2) Survey yang dilakukan oleh Depdiknas terhadap para pelajar Indonesia, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmaninya sungguh memprihatinkan, karena yang masuk dalam katagori baik, hanya berkisar diangka 6%. Hasil survey untuk siswa sekolah dasar menunjukkan Sangat Kurang 15%, Kurang 48% Sedang 31% baik 6% dan baik Sekali 0% (Toho Cholik Mutohir, 2007).

Kerangka Berfikir

Pentingnya kebugaran jasmani bagi kehidupan seseorang, telah banyak diketahui, tetapi hanya sedikit yang dapat menjalankannya. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal, seseorang harus berolahraga dengan teratur. Selain itu juga harus mengatur konsumsi makan dengan baik, mengatur istirahat serta menjalankan aktivitas harian dengan baik.

Kemajuan teknologi di satu sisi, telah membuat manusia malas bergerak, sehingga berakibat seseorang tidak trengginas dan berakibat pada rendahnya kebugaran jasmani. Jika kondisi ini juga melanda para siswa SD di wilayah Kabupaten Banyumas, maka tidak mustahil, jika keadaan kebugaran jasmani di wilayah tersebut juga rendah.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh para pakar pendidikan jasmani/olahraga, hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata kebugaran

jasmani anak usia SD dalam katagori rendah atau buruk. Jika kondisi ini berlaku juga untuk wilayah kabupaten yang lain, maka patut diduga bahwa kesegaran jasmani siswa SD di banyumas kecenderungan dalam katagori rendah (kurang).

Metode penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survey, dengan teknik tes menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia .

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Kelas Atas di Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 353 siswa. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah dengan teknik *multistage random sampling* (Nasir, 2003). Langkah pertama menentukan 7 kecamatan tertunjuk (25%) dari 27 Kecamatan yang ada di Kab. Banyumas. Langkah kedua menentukan satu sekolah tertunjuk untuk tiap kecamatan. Berikutnya memilih 2 kelas diantara Klas IV, V atau VI.

Berdasarkan langkah-langkah tersebut, hasil pemilihan subyek penelitian menunjukkan bahwa kelas terpilih adalah kelas V dan VI. Sedangkan Sekolah, Kecamatan, dan Jumlah siswa seperti terlihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Subyek Penelitian Terpilih

N0	NAMA SEKOLAH	KECAMATAN	L	P	JML
1	SDN 1 Tambaksigra	Sumbang	21	30	51
2	SDN 1 Tlaga	Gumelar	24	25	49
3	SDN 1 Bojongsari	Kembaran	17	24	41
4	SDN 1 Pekuncen	Pekuncen	33	24	57
5	SDN 2 Karang Klesem	Purwokerto	30	26	56
6	SDN 1 Sawangan	Patikraja	20	21	41
7	SDN 3 Rawaheng	Wangon	32	26	58
	TOTAL		177	176	353

Untuk penambilan data penelitian penelit dibantu oleh guru penjasorkes SD di wilayah Banyumas, yang berjumlah 20 orang. Untuk mengetahui kebugaran jasmani, digunakan instrument tes baku, yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang terdiri atas: (1) Tes lari 40 m, (2) Gantung Siku Tekuk, (3) Baring Duduk 30 detik, (4) Loncat Tegak, (5) Lari 600m.

Data statistik dianalisis dengan analisis diskriptif persentase dengan model tabulasi silang. Untuk mengetahui status kebugaran jasmani dilakukan dengan cara data tes untuk setiap butir tes dicocokkan dengan tabel nilai TKJI, selanjutnya jumlah nilai TKJI tersebut dicocokkan dengan

tabel norma TKJI untuk membuat klasifikasi. Nilai dalam bentuk klasifikasi tersebut selanjutnya dianalisis dengan analisis diskriptif persentase. Penghitungan persentase tersebut menggunakan rumus sbb:

$$\text{Persentase hasil (\%)} = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

F : Frekuensi pengamatan

N : Jumlah Frekuensi (Anas Sudijono, 2005: 43)

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini telah ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa SD di Kab. Banyumas secara keseluruhan baik laki-laki maupun perempuan yang berjumlah 353 siswa dapat dilihat seperti pada tabel 2 hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Tabulasi Silang Hasil Penelitian

Nama Kecamatan	L/P	F	BS	B	S	K	KS	JML
Sumbang	L	F	0	1	10	10	0	21
	P	F	0	2	15	13	0	30
	JML	F	0	3	25	23	0	51
Gumelar	L	F	2	6	9	6	1	24
	P	F	0	5	14	6	0	25
	JML	F	2	11	23	12	1	49
Kembaran	L	F	1	7	6	3	0	17
	P	F	0	4	12	8	0	24
	JML	F	1	11	18	11	0	41
Pekuncen	L	F	0	2	22	9	0	33
	P	F	0	5	16	3	0	24
	JML	F	0	7	38	12	0	57
Purwokerto	L	F	2	8	17	3	0	30
	P	F	0	8	13	5	0	26
	JML	F	2	16	30	8	0	56
Patikraja	L	F	5	10	3	2	0	20
	P	F	3	7	10	1	0	21
	JML	F	8	17	13	3	0	41
Wangon	L	F	2	6	21	2	1	32
	P	F	1	2	15	8	0	26
	JML	F	3	8	36	10	1	58
Total	L	F	12	40	88	35	2	177
		%	6.8%	22.6%	49.7%	19.8%	1.1%	100%
	P	F	4	33	95	44	0	176
		%	2.3%	18.7%	54.0%	25.0%	0.0%	100%
	JML	F	16	73	183	79	2	353
	%	4.5%	20.7%	51.8%	22.4%	0.6%	100%	

Keterangan:

BS = Baik Bekal B = Baik S = Sedang K = Kurang KS = Kurang Bekal

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian tersebut di atas, dapat dijelaskan bahwa:

1. Tingkat kebugaran jasmani Siswa Sekolah dasar di Kab.Banyumas ditinjau dari jenis kelamin adalah sebagai berikut:

a. Siswa laki-laki:

- 1). 12 (6.8 %) siswa termasuk dalam katagori Baik Sekali (BS)
- 2) 40 (22.6%) siswa termasuk dalam katagori Baik (B)
- 3) 88 (49.7%) siswa termasuk dalam katagori Sedang (S),
- 4) 35 (19.8%) siswa termasuk dalam katagori Kurang (K),
- 5) 2 (1.1%) siswa termasuk dalam katagori Kurang Sekali (KS)

a. Siswa Perempuan:

- 1) 4 (2.3 %) siswa termasuk dalam katagori Baik Sekali (BS)
- 2) 33 (18.7%) siswa termasuk dalam katagori Baik (B)
- 3) 95 (54.0%) siswa termasuk dalam katagori Sedang (S),
- 4) 44 (25.0%) siswa termasuk dalam katagori Kurang (K),
- 5) 0 (0.0%) siswa termasuk dalam katagori Kurang Sekali (KS)

2. Tingkat kebugaran jasmani Siswa Sekolah dasar di Kab.Banyumas secara keseluruhan baik laki-laki maupun perempuan adalah sebagai berikut:

1. 16 (4.5 %) siswa termasuk dalam katagori Baik Sekali (BS)
2. 73 (20.7%) siswa termasuk dalam katagori Baik (B)
3. 183 (51.8%) siswa termasuk dalam katagori Sedang (S),
4. 79 (22.4%) siswa termasuk dalam katagori Kurang (K),
5. 2 (0.6%) siswa termasuk dalam katagori Kurang Sekali (KS)

Untuk menginterpretasikan hasil penelitian tersebut, peneliti mengelompokkan tingkat kebugaran jasmani menjadi 3 katagori, yaitu: Segar Sekali, Segar dan Kurang Segar. Pengelompokan ini dimaksudkan untuk memudahkan dalam memaknai kesegaran jasmani siswa, sehingga lebih mudah dalam pembahasan. Katagori Segar Sekali meliputi: Baik Sekali, Segar meliputi: Baik dan Sedang dan Kurang Segar meliputi: katagori Kurang dan Kurang Sekali

Pengelompokan kebugaran fisik ini didasarkan pada kecukupan fisik manusia dalam aktivitas sehari-hari. Jika seseorang termasuk katagori Kurang Segar berarti seseorang tersebut akan cepat mengalami kelelahan dalam aktivitas sehari-hari. Jika seseorang termasuk katagori Segar berarti seseorang tersebut memiliki tenaga yang cukup untuk aktivitas sehari hari. Sementara jika seseorang termasuk katagori Segar Sekali berarti seseorang tersebut masih memiliki tenaga tersisa (tidak mudah lelah) setelah melakukan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan interpretasi hasil penelitian tersebut, maka dari 177 siswa laki-laki dapat dikelompokkan sebagai berikut:

1. Katagori Segar Sekali 12 (6.8 %) siswa
2. Katagori Segar ada 128 (72.3%) siswa
3. Katagori Kurang Segar 37 (20.9%) siswa

Sedangkan interpretasi hasil penelitian untuk siswa perempuan, dari 176 siswi dapat dikelompokkan sebagai berikut:

1. Katagori Segar Sekali 4 (2.3 %) siswa
2. Katagori Segar ada 128 (72.7%) siswa
3. Katagori Kurang Segar 44 (25.09%) siswa

Secara keseluruhan dari 353 siswa laki-laki dan perempuan berdasarkan interpretasi hasil penelitian dapat dikelompokkan sebagai berikut:

1. Katagori Segar Sekali 16 (4.53%) siswa
2. Katagori Segar ada 256 (72.52%) siswa
3. Katagori Kurang Segar 81 (22.95%) siswa

Berdasarkan interpretasi hasil penelitian tersebut, maka dari 353 siswa laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa siswa yang termasuk dalam katagori Katagori Segar Sekali 16 (4.53%) siswa, Katagori Segar ada 256 (72.52%) siswa dan Katagori Kurang Segar 81 (22.95%) siswa.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang berarti tingkat kebugaran jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan, karena kedua kelompok tersebut lebih dari 70% berada pada katagori segar. Hal ini menggambarkan bahwa proses pembelajaran pendidikan jasmani disekolah ataupun aktivitas anak di luar kelas menunjukkan tidak ada perbedaan dalam perlakuan atau kegiatan.

Dengan mencermati hasil penelitian dan interpretasi hasil penelitian seperti tersebut diatas, meskipun ada beberapa siswa yang berada pada katagori Kurang Segar yaitu 81 (22.95%) siswa, namun secara umum yaitu ada 272 (77.05%) siswa di Kabupaten Banyumas termasuk dalam katagori Segar atau Segar Sekali. Hasil ini menggambarkan bahwa proses pembelajaran di SD Kabupaten Banyumas berjalan dengan baik, yakni sesuai tujuan kurikulum. Hasil penelitian ini berbeda dengan temuan peneliti terdahulu yang menunjukkan tingkat kesegaran jasmani siswa di sekolah relatif rendah, seperti penelitian yang dilakukan oleh Suharjana (2001) pada siswa Sekolah Dasar di DIY menyimpulkan bahwa 62,4% siswa sekolah dasar di DIY status kebugaran jasmaninya kurang. Demikian juga survey yang dilakukan oleh Depdiknas terhadap para pelajar Indonesia, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmaninya sungguh memprihatin-

kan, karena yang masuk dalam katagori baik, hanya berkisar diangka 6%. Hasil survey untuk siswa sekolah dasar menunjukkan Sangat Kurang 15%, Kurang 48% Sedang 31% baik 6% dan baik Sekali 0% (Toho Cholikh Mutohir, 2007).

Tingginya tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar di kabupaten Banyumas ini tentunya disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor utama yang menjadi penentu kesegaran jasmani siswa SD di Banyumas adalah kondisi alam pedesaan dengan lahan pertanian dan ladang yang luas, sehingga kesempatan siswa untuk bermain dan beraktivitas jasmani masih luas. Kesuburan tanah di sejumlah wilayah Banyumas juga membawa keuntungan lain. Hasil pertanian membawa siswa tercukupi akan pasokan gizi yang dapat membantu terhadap kesehatan tubuh. Tidak dapat dipungkiri bahwa makanan yang bergizi akan meningkatkan produktivitas kerja, dan aktivitas jasmani juga meningkat yang pada gilirannya akan menyebabkan kesegaran jasmani siswa menjadi tinggi. Dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa apabila makanan yang dikonsumsi siswa teratur dan seimbang, mereka akan mampu melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menghadapi keadaan darurat.

Disisi lain kesibukan siswa di pedesaan berbeda dengan siswa di perkotaan. Siswa di perkotaan biasanya disibukkan oleh kegiatan les (tambahan pelajaran), sehingga waktu istirahat dan bermain menjadi berkurang. Sedangkan siswa di pedesaan masih relatif bisa bermain dan cukup waktu untuk beistirahat. Djoko Pekik Irianto (2000: 7) mengemukakan bahwa dalam sehari semalam umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam. Jadi, istirahat memegang peranan penting bagi setiap manusia, karena tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas sehingga seseorang tidak akan mampu bekerja secara terus-menerus sepanjang hari tanpa istirahat. Istirahat sangat dibutuhkan bagi setiap tubuh manusia, agar tubuh memiliki kesempatan untuk pemulihan sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat Kebugaran Jasmani siswa SD di Kab. Banyumas menunjukkan, bahwa dari 353 siswa laki-laki dan perempuan yang termasuk dalam katagori Katagori Segar Sekali 16 (4.53%) siswa, Katagori Segar ada 256 (72.52%) siswa dan Katagori Kurang Segar 81 (22.95%) siswa.

Dalam penelitian ini saran yang perlu disampaikan yaitu sebagai berikut: Penelitian selanjutnya bisa melibatkan sejumlah variabel lain yang

tidak hanya tingkat kebugaran jasmani, tapi juga melibatkan kondisi kesehatan, misalnya seperti variabel lemak tubuh, kadar gula darah, tekanan darah dan denyut nadi.

Daftar Pustaka

- Anas Sudijono. (2007). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Dasar-dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Kosasih, Engkos. (1985). *Olahraga Teknik dan latihan*. Jakarta. Akademika Pressindo.
- Sumosardjuno, Sadoso. (1989). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Karya Grafita Utama.
- Sharkey, B.J. (2003). *Fitness And Health*. Alih bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh: Eri Desmarini Nasution. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK-UNY. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (2001). Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar se DIY. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nasir, Muhammad. (2003) *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Toho Cholik Muthohir. (2007). Program Pembinaan dan pengembangan Olahraga Pendidikan Terpadu Jangka Panjang. *Makalah*.
- Undang-Undang Republik Indonesia, Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.