

## **ANALISIS KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR NEGERI DILIHAT DARI SARANA DAN PRASARANA PENDIDIKAN JASMANI KELAS V USIA 10 – 12 TAHUN KOTA BANJARBARU**

Putri Maisaroh, Athar, Ma'Ruful Kahri  
Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP  
Universitas Lambung Mangkurat Banjar  
putri.maisaroh.net@gmail.com, athar@ulm.ac.id., maruful\_kahri@ulm.ac.id

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ialah untuk mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmaninya peserta didik SDN 1 Mentaos dan SDN 3 Komet putra – putri kelas V usia 10 – 12 tahun.

Metode yang dipakai untuk penelitian ialah metode menganalisis dengan tehnik pengambilan data secara tes dan pengukuran, wawancara serta observasi. Populasinya ialah seluruh peserta didik SDN 1 Mentaos dan SDN 3 Komet Kecamatan Banjarbaru Utara Kota Banjarbaru yang jumlah seluruhnya adalah 94 orang peserta didik. Sampel yang diambil berjumlah 40 peserta didik dengan rincian SDN 1 Mentaos 10 peserta didik putra dan 10 peserta didik putri sedangkan SDN 3 Komet 10 peserta didik putra dan 10 peserta didik putri dari kelas V dengan rentan usia 10 – 12 tahun.

Analisis data ialah cara Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Penelitian ini ialah Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik 2 (dua) Sekolah Dasar Negeri Putra – Putri Usia 10 – 12 Tahun yang berkategori “Kurang” sarana dan prasarana pendidikan jasmaninya yaitu SDN 1 Mentaos dan SDN 3 Komet Kecamatan Banjarbaru Utara Kota Banjarbaru berada dalam klasifikasi “Kurang”, tingkat keluntukan dalam klasifikasi “Cukup”, tingkat BMI berada dalam klasifikasi “Kurus III”, tingkat kelincahan berada dalam klasifikasi “Kurang”, tingkat keseimbangan berada dalam klasifikasi “Cukup”.

**Kata Kunci:** *Analisis, Komponen, Kebugaran Jasmani, Sarana dan Prasarana*

### **ABSTRACT**

The purpose of the study was to find out about the components of physical fitness of students of SDN 1 Mentaos and SDN 3 Comet sons and daughters of class V aged 10-12 years.

The method used for research is the method of analyzing the data collection techniques in tests and measurements, interviews and observations. The population is all students of SDN 1 Mentaos and SDN 3 Komet Subdistrict of Banjarbaru Utara, Banjarbaru City whose total number is 94 students. Samples taken amounted to 40 students with details of 1 Mentaos SDN 10 male students and 10 female students while SDN 3 Comet 10 male students and 10 female students from class V with 10-12 years old.

Data analysis was the method of the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). This study is the Physical Fitness Level of Students 2 (two) Men - Daughter State Elementary School Ages 10 - 12 years old which are categorized as "Less" facilities and infrastructure for physical education namely SDN 1 Mentaos and SDN 3 Komet Subdistrict Banjarbaru Utara Banjarbaru City is classified " Less ", the level of loss in the classification " Enough ", the level of BMI is in the classification of " Skinny III ", the level of agility is in the classification of " Less ", the level of balance is in the classification " Enough ".

**Keywords:** *Analysis, Components, Physical Fitness, Facilities and Infrastructure*

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani setiap manusia berpengaruh terhadap kondisi fisik dan pikiran agar dapat menerima beban kerja yang dihadapi setiap hari. Ini berlaku bagi peserta didik yang mempunyai tugas untuk belajar. Di Kota Banjarbaru ada SDN yang kurang fasilitasnya penjas di Kecamatan Banjarbaru Utara, dikarenakan di Kota Banjarbaru Sekolah Dasar Negeri hanya mementingkan Adiwiyata. Sarana dan prasarananya penjas yang kurang antara lain: sepak bola, bola voli, gedung olahraga dan lain sebagainya. Pengertian kebugaran jasmani ialah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas sehari – hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Apabila peserta didik kebugarannya kurang maka peserta didik tersebut cepat lelah dan akan mengakibatkan mereka bosan pada saat sekolah.

Masalah yang terjadi di lapangan ialah karena kurangnya kesadaran tentang pentingnya sarana dan prasarananya penjas yang akan membuat/menunjang pembelajaran pendidikan jasmani menjadi lebih baik.

Dari masalah diatas, maka diambil suatu tujuan dalam penelitian ini ialah agar menganalisis:

1. Kebugaran/kesegaran Jasmani yang Berhubungan dengan Keterampilan (Keseimbangan, dan Kelincahan) Peserta Didik Kelas V Usia 10 sampai 12 Tahun SDN 1 Mentaos dan SDN 3 Komet Kecamatan Banjarbaru Utara Kota Banjarbaru Dilihat dari Sarana dan Prasarananya Penjas.
2. Kebugaran Jasmaninya yang saling menghubungkan dengan Kesehatan (*Body Mass Index*, Modifikasi Duduk dan Raih) Peserta Didik Usia 10 sampai 12 tahun SDN 1 Mentaos dan SDN 3 Komet Kecamatan Banjarbaru Utara Kota Banjarbaru Dilihat dari Sarana dan Prasarananya Penjas.
- 3.

### Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang untuk melakukan berbagai macam aktivitas kehidupan sehari – hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pengertian kebugaran jasmani beberapa ahli olahraga macam – macam pengertiannya, kebugaran jasmani menurut Nurhasan (2011:12)

### Pengertian Tentang Sarana dan Prasarananya Penjas

Sarana penjas ialah peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan pendidikan jasmani atau olahraga, sedangkan Prasarana pendidikan jasmani adalah tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan pendidikan jasmani atau olahraga dan penyelenggaraan kegiatan jasmani atau keolahragaan.

### METODE PENELITIAN

Metode yang dibuat dalam penelitian ini ialah metode menganalisis, dengan cara pengumpulan datanya melalui tes, dan pengukuran (TKJI).

### HASIL PENELITIAN

Dari hasil observasi fasilitas tentang pendidikan jasmani SDN Kecamatan Banjarbaru Utara Kota Banjarbaru dapat diketahui yang kategori “BAIK” 23,57% sebanyak 4 (empat) Sekolah Dasar Negeri, kategori “CUKUP” 64,71% sebanyak 11 (sebelas) Sekolah Dasar Negeri, dan Kategori “KURANG” 11,76% sebanyak 2 (dua) Sekolah Dasar Negeri. Berdasarkan rata – rata nilai 132 maka Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Banjarbaru Utara Kota Banjarbaru berada dalam klasifikasi “KURANG”

Berdasarkan dari nilai Tingkat Kebugaran/Kesegaran Jasmani peserta didik kelas V SDN 1 Mentaos usia 10 sampai 12 tahun berada pada klasifikasi “Kurang Sekali” sebesar 0%, “Kurang” sebesar 45% (9 peserta didik), “Sedang” sebesar 50% (10 peserta didik), “Baik” sebesar 5% (1 peserta didik), dan “Baik Sekali” sebesar 0%. Maka nilai ratanya, ialah 14,1 tingkat kebugaran/kesegaran jasmani peserta didik kelas V SDN 1 Mentaos usia 10 – 12 tahun dalam klasifikasi “SEDANG”. Tingkat Kelentukan Tes Modifikasi Duduk dan Raih Peserta didik SDN 1 Mentaos kelas V usia 10 – 12 tahun berada pada klasifikasi “Super” sebesar 0%, “Sangat Baik” sebesar 0%, “BAIK” sebesar 30% (6 peserta didik), “Cukup” sebesar 50% (10 peserta didik), “Sedang” sebesar 20% (4 peserta didik), “Kurang” sebesar 0%, “Sangat Kurang” sebesar 0%. Berdasarkan persentase tertinggi sebesar 50% tingkat kelentukan modifikasi duduk dan raih Peserta didik SDN 1 Mentaos berada dalam klasifikasi “CUKUP”. Tingkat BMI peserta didik

SDN 1 Mentaos kelas V usia 10 – 12 tahun berada pada klasifikasi “Kurus III” 50% (10 peserta didik), “Kurus II” 30% (6 Peserta didik), “Kurus I” 10% (2 peserta didik), “Berat Badan Normal” 10% (2 peserta didik), “Kegemukan” 0%, “Obesitas I” 0%, “Obesitas II” 0%, “Obesitas III” 0%. Berdasarkan persentase tertinggi sebesar 50% tingkat BMI SDN 1 Mentaos berada dalam klasifikasi “KURUS III”. Tingkat kelincihan peserta didik SDN 1 Mentaos kelas V usia 10 – 12 tahun berada pada klasifikasi “Sangat Baik” 0%, “Baik” 0%, “Cukup” 30% (6 peserta didik), “Kurang” 70% (14 peserta didik). Berdasarkan persentase tertinggi sebesar 70% tingkat kelincihan peserta didik SDN 1 Mentaos berada dalam klasifikasi “KURANG”. Tingkat Keseimbangan peserta didik SDN 1 Mentaos pada klasifikasi “Baik Sekali” 5% (1 peserta didik), “Baik” 25% (5 peserta didik), “Cukup” 70% (14 peserta didik), “Kurang” 0%. Berdasarkan persentase tertinggi sebesar 70% tingkat keseimbangan peserta didik SDN 1 Mentaos berada pada klasifikasi “CUKUP”.

Tingkat kebugaran/kesehatan jasmani peserta didik kelas V SDN 3 Komet usia 10 – 12 tahun berada pada klasifikasi “Kurang Sekali” sebesar 35% (7 peserta didik), “Kurang” sebesar 50% (10 peserta didik), “Sedang” sebesar 15% (3 peserta didik), “Baik” sebesar 0%, dan “Baik Sekali” sebesar 0%. Maka nilai ratanya ialah 10,9 tingkat kebugaran/kesehatan jasmani peserta didik kelas V SDN 3 Komet usia 10 – 12 tahun dalam klasifikasi “KURANG”. Tingkat kelentukan modifikasi duduk dan raih peserta didik SDN 3 Komet kelas V usia 10 sampai 12 tahun berada pada klasifikasi “Super” sebesar 0%, “Sangat Baik” sebesar 0%, “Baik” sebesar 35% (7 peserta didik), “Cukup” sebesar 50% (10 peserta didik), “Sedang” sebesar 15% (3 peserta didik), “Kurang” sebesar 0%, “Sangat Kurang” sebesar 0%. Maka persentase tertinggi sebesar 50% tingkat kelentukan peserta didik SDN 3 Komet berada pada klasifikasi “CUKUP”. Tingkat BMI peserta didik SDN 3 Komet kelas V usia 10 – 12 tahun berada pada klasifikasi “Kurus III” 45% (9 peserta didik), “Kurus II” 0%, “Kurus I” 10% (2 peserta didik), “Berat Badan Normsl” 35% “ (7 peserta didik), “Kegemukan” 10% (2 peserta didik), “Obesitas I” 0%, “Obesitas II” 0%, “Obesitas III” 0%. Berdasarkan persentase

tertinggi sebesar 45% tingkat BMI peserta didik SDN 3 Komet berada pada klasifikasi “KURUS III”. Tingkat kelincihan peserta didik SDN 3 Komet kelas V usia 10 – 12 tahun berada pada klasifikasi “Sangat Baik” 0%, “Baik” 0%, “Cukup” 15% (3 peserta didik), “Kurang” 85% (17 peserta didik). Berdasarkan persentase tertinggi sebesar 85% tingkat kelincihan peserta didik SDN 3 Komet berada dalam klasifikasi “KURANG”. Tingkat Keseimbangan peserta didik SDN 3 Komet pada klasifikasi “Baik Sekali” 0% (0 peserta didik), “Baik” 15% (3 peserta didik), “Cukup” 85% (17 peserta didik), “Kurang” 0%. Berdasarkan persentase tertinggi sebesar 85% tingkat keseimbangan peserta didik SDN 3 Komet berada pada klasifikasi “CUKUP”.

## **PEMBAHASAN**

Dari data hasil tes TKJI dilihat bahwa kebanyakan hasil tes yang paling besar adalah kurang, ini sebanding dengan hasil observasi sarana dan prasarannya penjas di SDN Kecamatan Banjarbaru Utara Kota Banjarbaru Khususnya 2 Sekolah Dasar Negeri yang menjadi sampel penelitian yaitu SDN 1 Mentaos dan SDN 3 Komet yang sarana dan prasarana pendidikan jasmaninya berkategori Kurang. Karna kurang lengkapnya fasilitas disekolah akan sangat berpengaruh masalah proses belajar penjas yang berdominan praktik dilapangan dan banyak memerlukan alat tentang olahraga untuk mempermudah jalannya belajar dan mengajar yang ada di sekolah. Alat dan fasilitas yang kurang lengkap akan mengakibatkan kurang efektifnya cara belajar penjas di sekolah, contohnya saja dari kurang lengkapnya fasilitas olahraganya biasanya banyak peserta didik yang antri untuk dapat giliran praktik dan kebanyakan dari peserta didik itu sendiri hanya diam, duduk – duduk bahkan ada yang ke kantin di saat jam pembelajaran sedang berlangsung.

## **KESIMPULAN**

Sarana dan prasarannya penjas sangat berpengaruh pada komponen-komponen kebugaran/kesehatan jasmani peserta didik kelas V usia 10 sampai 12 tahun SDN 1 Mentaos dan SDN 3 Komet Kecamatan Banjarbaru Utara Kota Banjarbaru.

## **SARAN**

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta didik kelas V usia 10 sampai 12 tahun SDN 1 Mentaos dan SDN 3 Komet yang memiliki tingkat kebugaran/kesehatan jasmaninya Sedang (S), Kurang (K), dan bahkan Kurang Sekali (KS) agar menambah aktivitas gerak dan aktivitas lain di luar jam pelajaran di sekolah yang dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.
2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Negeri 1 Mentaos dan Sekolah Dasar Negeri 3 Komet, hendaknya memperhatikan dan memanfaatkan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang ada di sekolah dan juga lebih meningkatkan kreativitas gerak dalam proses pembelajaran agar pembelajaran pendidikan jasmani lebih menarik.
3. Bagi SDN Kecamatan Banjarbaru Utara Kota Banjarbaru yang alat dan fasilitasnya masih kurang lengkap diharapkan untuk dapat melengkapi karena itu semua adalah penunjang suksesnya cara belajar mengajar di sekolah.
4. Bagi Peneliti/penulis akan berguna untuk bahan dan penyempurnaan tentang penelitian ini

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Emzir. 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Harsuki. 2002. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- JPOK. 2018. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Skripsi, Tesis, Artikel, dan Makalah Edisi 2*. Banjarbaru: JPOK FKIP ULM Banjarbaru Kalimantan Selatan
- Nurhasan. 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani. Gresik Jawa Timur: Abil Pustaka*
- Nurabadi, Ahmad. 2014. *Manajemen Sarana & Prasarana Pendidikan*. Malang: Fakultas

Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang

Widiastuti, 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada

Wirawan, Teguh. 2010. *Ketersediaan Sarana dan Prasarana Olahraga Dalam Pelaksanaan Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Di Sekolah Dasar Negeri Se – Dabin IV Kecamatan Pedurungan Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009 / 2010*. Semarang: Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang