

TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANAK USIA 10-12 TAHUN DI DESA SEDAYU KECAMATAN ARJOSARI PACITAN

Denny Agil Saputra¹, Nofa Arief Wibowo², Budi Dermawan³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan
Email: dennvagilsaputra@gmail.com¹, nofanwg@yahoo.com², dermawan2507@gmail.com³

Abstrak: Kesegaran jasmani adalah melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta mampu melakukan aktivitas lainnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak usia 10-12 tahun di Desa Sedayu Pacitan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survey* dengan teknik pengumpulan data pengukuran dan tes. Subjek yang digunakan dalam penelitian adalah anak usia 10-12 tahun di Desa Sedayu Pacitan. Sampel yang digunakan berjumlah 20 anak. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI yaitu: lari cepat 40 meter, tes gantung siku tekuk, bareng duduk, lompat tegak, lari 600 meter. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil bahwa tingkat kesegaran jasmani anak usia 10-12 tahun di Desa Sedayu Pacitan diperoleh hasil bahwa sebanyak 2 anak (10%) termasuk dalam kategori baik sekali (BS), sebanyak 6 anak (30%) termasuk dalam kategori baik (B), sebanyak 9 anak (45%) termasuk dalam kategori sedang (S), sebanyak 3 anak (15%) termasuk dalam kategori kurang (K), 0 anak (0%) yang termasuk dalam kategori kurang sekali (KS).

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Anak Usia 10-12 Tahun, Desa Sedayu Pacitan.

Abstract: The Physical Fitness is doing physical activities without have fatigue which means being able to do other activities. The aimed of this research is to reveal the physical fitness level of children aged on 10-12 years in the Sedayu village Pacitan. This research is a descriptive quantitative. The research method used survey with measurements and test analysis technique. The subject was children aged on 10-12 years in the Sedayu village Pacitan. The sample of this research consist of 20 children. The instrument used TKJI test such as sprint 40 meters, hanging elbow bending test, jump straight, run 600 meters. After doing the research, the result is that physical fitness level of children aged on 10-12 years in the Sedayu village Pacitan the results of 2 children (10%) were very well categories, the results of 6 children (30%) were good categories, the result of 9 children (45%) were medium categories, the result of 3 children (15%) were less categories and the result of 0 children (0%) were very less categories.

Keywords: Physical Fitness, Children Aged on 10-12 Years, Sedayu Village Pacitan.

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani begitu penting bagi seseorang maka segala sesuatu yang mendukung kesegaran jasmani yang baik harus ditanamkan mulai usia dini. Kesegaran jasmani anak yang baik akan menjamin kesiapan anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan selalu menampilkan penampilan yang optimal dan akan menjadi modal awal bagi anak untuk melakukan berbagai aktivitas. Sehingga, anak tidak akan mudah mengantuk, lesu, lelah dan lemas dalam beraktivitas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi). Sebaliknya anak akan mudah mengantuk, lesu, lelah dan lemas dalam beraktivitas jika memiliki kesegaran jasmani yang rendah.

Kesegaran jasmani sangat penting untuk diketahui dan diukur karena jika seorang anak memiliki kesegaran jasmani yang baik maka anak tersebut juga akan memiliki sistem kekebalan tubuh yang baik pula. Di waktu-waktu ini sistem kekebalan tubuh pada anak sangat diperlukan dan diperhatikan sebagai kemampuan tubuh untuk melawan berbagai penyakit atau virus yang akan menyerang. Saat ini kekebalan tubuh pada anak benar-benar harus dalam kondisi baik dimana kekebalan tersebut sebagai langkah awal untuk pencegahan virus yang sedang mewabah saat ini yaitu *covid 19* atau virus corona. Virus ini termasuk dalam virus yang mudah menginfeksi manusia baik tua, muda maupun anak-anak dan memiliki tingkat penularan yang sangat tinggi dan mudah. Virus yang sedang mewabah ini belum ditemukan vaksinya sehingga untuk melawan virus tersebut seseorang harus memiliki daya tahan tubuh yang baik terutama pada anak-anak. Daya tahan tubuh yang baik bisa didapatkan dari pola hidup sehat yang baik dan makan-makanan yang bergizi serta seimbang. Dengan semua itu diharapkan dapat meningkatkan daya tahan tubuh yang baik terutama pada anak-anak, daya tahan tubuh yang baik dapat dilihat dari tingkat kesegaran jasmani salah satunya. Untuk itu tingkat kesegaran jasmani pada anak perlu diperhatikan dan diketahui sampai dimana tingkat kesegaran jasmani pada anak tersebut, semua ini sangat diperlukan untuk memberikan tindakan selanjutnya ketika ditemukan tingkat kesegaran jasmani anak yang kurang baik.

Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan tes untuk anak usia 10-12 tahun di Desa Sedayu Pacitan. Sedayu adalah sebuah desa di wilayah Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan, Provinsi Jawa Timur. Desa Sedayu adalah desa yang sebagian besar penduduknya bertempat tinggal di daerah pegunungan. Kesegaran jasmani sangat diperlukan apabila bertempat tinggal di daerah pegunungan. Selain medannya yang sulit dan terjal serta lokasi yang jauh dari perkotaan harus memiliki kesegaran jasmani yang baik agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti pergi ke sekolah, bermain, belajar kelompok, dan yang terutama kesegaran jasmani pada anak sangat dibutuhkan untuk pencegahan penyakit menular *covid 19*. Namun, kenyataannya masih banyak anak di Desa Sedayu yang mudah mengalami kelelahan, lesu, lemas dan hilang semangat belajar saat pandemi ini. Anak-anak cenderung mengantuk saat guru memberikan pembelajaran secara virtual. Pembelajaran secara virtual atau berada di rumah menjadikan anak-anak enggan beraktivitas cenderung tidur dan bermalas-malasan. Untuk mengerjakan tugas sekolah saja jarang dikerjakan dan sampai saat ini kesegaran jasmani pada anak usia 10-

12 tahun di Desa Sedayu belum pernah diketahui karena belum ada yang melakukan tes kebugaran jasmani di Desa Sedayu Kecamatan Arjosari Kabupaten Pacitan. Sehingga, peneliti ingin sekali mengetahui kebugaran jasmani pada anak yang sebagian besar tinggal di daerah pegunungan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengambil judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Anak Usia 10-12 Tahun di Desa Sedayu Kecamatan Arjosari Kabupaten Pacitan”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survey* dengan teknik pengumpulan data pengukuran dan tes. Subjek yang digunakan dalam penelitian adalah anak usia 10-12 tahun di Desa Sedayu Pacitan. Sampel yang digunakan berjumlah 20 anak. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI yaitu: lari cepat 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk, lompat tegak, lari 600 meter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak usia 10-12 tahun di Desa Sedayu Pacitan. Hasil penelitian yang dilakukan pada anak usia 10-12 tahun di Desa Sedayu, yang terdiri dari 10 anak laki-laki dan 10 anak perempuan, diperoleh hasil sebagai berikut:

No.	Jenis Tes	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rata-rata
1.	Lari 40 meter	6,01 detik	4,20 detik	5,09 detik
2.	Gantung siku tekuk	17,03 detik	0 detik	8,48 detik
3.	Baring duduk	18 kali	3 kali	11,30 kali
4.	Loncat tegak	67 cm	27 cm	45,00 cm
5.	Lari 600 meter	15,17''	2,00''	3,60''

Tabel 1. Data hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) anak usia 10-12 tahun di Desa Sedayu Pacitan

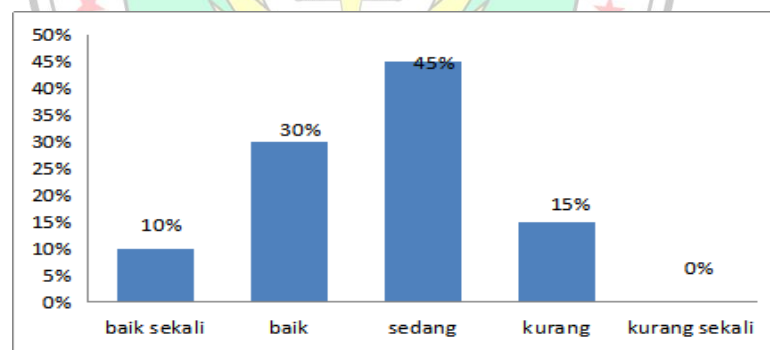
Berdasarkan tabel 1 di atas diperoleh hasil tes lari 40 meter rata-rata 5,09 detik sedangkan waktu tercepat adalah 4.20 detik dan waktu terlama adalah 6,01 detik. Pada tes gantung siku tekuk diperoleh rata-rata waktu 8,48 detik dengan waktu tercepat 0 detik dan terlama adalah 17,03 detik. Tes baring duduk diperoleh hasil rata-rata 11,30 kali dengan hasil terendah 3 kali dan terbanyak 18 kali. Tes loncat tegak diperoleh hasil rata-rata 45 cm dengan skor terendah 27 cm dan tertinggi 67 cm dengan standar deviasi cm. Lari 600 meter diperoleh waktu rata-rata 3,60 menit dengan waktu tercepat 2 menit dan

terlama 15,17 menit. Sedangkan jumlah nilai tes TKJI menghasilkan *mean* 16,60, *median* 17,00, *mode* 14,00, dan *standar deviasi* 3,08, *minimum* 12,00, dan *maximum* 22,00. Secara terperinci hasil tes kesegaran jasmani berdasarkan kriteria baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali dapat di rangkum dalam tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil Deskripsi Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun di Desa Sedayu Pacitan

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1.	22 - 25	Baik Sekali	2	10%
2.	18 - 21	Baik	6	30%
3.	14 - 17	Sedang	9	45%
4.	10 - 13	Kurang	3	15%
5.	0 - 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas diperoleh hasil bahwa tingkat kesegaran jasmani anak usia 10-12 tahun di Desa Sedayu Pacitan diperoleh hasil bahwa sebanyak 2 anak (10%) termasuk dalam kategori baik sekali (BS), sebanyak 6 anak (30%) termasuk dalam kategori baik (B), sebanyak 9 anak (45%) termasuk dalam kategori sedang (S), sebanyak 3 anak (15%) termasuk dalam kategori kurang (K), 0 anak (0%) yang termasuk dalam kategori kurang sekali (KS). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam grafik berikut:



Gambar 1. Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun di Desa Sedayu Pacitan

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak usia 10-12 tahun Desa Sedayu Pacitan. Dengan diketahuinya tingkat kesegaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun ini diharapkan dapat sedikit membantu dalam pengawasan kesehatan anak yang saat ini sangat dibutuhkan sekali untuk melawan berbagai macam penyakit yang menular terutama wabah yang saat ini sedang menyebar, yaitu covid 19. Untuk menjaga agar anak tersebut dapat melawan virus atau bahkan terindar dari bahaya virus,

anak harus memiliki kondisi fisik yang baik, sistem kekebalan tubuh yang baik salah satunya dengan meningkatkan kebugaran jasmani. Untuk itu dengan adanya penelitian ini maka dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki anak termasuk pada kategori baik sekali, baik, sedang, kurang atau bahkan kurang sekali. Jika anak diketahui memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik maka ini bisa menjadi perhatian untuk meningkatkan kondisi fisik anak. Semua dilakukan untuk memperkuat daya tahan tubuh anak untuk melawan virus yang sedang mewabah.

Dari hasil penelitian diperoleh rekapitulasi data yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak usia 10-12 tahun Desa Sedayu masuk dalam kategori sedang. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil perhitungan yang diperoleh, yaitu di mana persentase tertinggi ada pada kategori sedang yaitu sebesar 45% (9 anak). Hal ini ditunjukkan dengan rincian sebagai berikut: (1) Untuk kategori baik sekali (BS), dicapai sebanyak 2 anak (10%); (2) Untuk kategori baik (B), dicapai sebanyak 6 anak (30%); (3) Untuk kategori sedang (S), dicapai sebanyak 9 anak (45%); (4) Untuk kategori kurang (K), dicapai sebanyak 3 anak (15%); (5) Untuk kategori kurang sekali (KS), dicapai sebanyak 0 anak (0%).

Dengan perolehan data tersebut, maka tingkat kebugaran jasmani anak usia 10-12 tahun Desa Sedayu sebagian besar masuk kategori kurang akan tetapi karena selisih yang tidak jauh berbeda antara kategori baik dan kurang maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak usia 10-12 tahun Desa Sedayu melalui TKJI berada pada kategori sedang.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani anak usia 10-12 tahun di Desa Sedayu Pacitan diperoleh hasil bahwa sebanyak 2 anak (10%) termasuk dalam kategori baik sekali (BS), sebanyak 6 anak (30%) termasuk dalam kategori baik (B), sebanyak 9 anak (45%) termasuk dalam kategori sedang (S), sebanyak 3 anak (15%) termasuk dalam kategori kurang (K), 0 anak (0%) yang termasuk dalam kategori kurang sekali (KS).

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: (1) Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun, pihak

desa dapat menggunakan pedoman dan pengukuran TKJI. (2) Aktifitas seperti olahraga dan juga kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani perlu diupayakan bagi anak sehingga dapat meningkatkan sitem kekebalan pada anak. (3) Diharapkan peran aktif pemerintah, perangkat Desa ataupun semua yang berkecimpung di dalam dunia kesehatan berupaya meningkatkan kesegaran jasmani anak usia 10-12 tahun, serta dapat memberikan pembinaan yang tepat bagi anak.

DAFTAR PUSTAKA

Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Djoko Pekik Irianto (2002) *Dasar Keplatihan*. Yogyakarta: FIK UNY

Hidayat Sgarif. (2019). *Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun se Kota Gorontalo*. Jumbara Jurnal of Sports Coaching. 1(1),12-21

Irma Yuanita. (2016). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Usia 10-12 Tahun*. Skripsi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

Lutan, Rusli. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas

Lutan, Rusli. (2002). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2L PTK Dirjen Dikti Depdikbud.

Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, R & D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prasedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta.PT.Asdi Mahasatya.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.