

Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Madrasah Ibtidaiyah Se-Kecamatan Sooko Tahun Pelajaran 2018-2019.

ABSTRAK

Kata Kunci : Survey, Tingkat Kebugaran Jasmani.

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia khususnya peserta didik di sekolah. Tubuh yang bugar sangat menunjang hasil aktivitas yang dilakukan. Maka dari itu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang peserta didik merupakan aspek penting yang harus dijaga. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan ke Madrasah Ibtiyah Se-Kecamatan Sooko yang terdiri dari MI Roudhotul Huda, MI Salafiyah Safi'iyah 1, MI Salafiyah Safi'iyah 2, MI Mujahidin, MI Wali Songo 01, MI Darul Hidayah, MI Bustanus Shiblyan, MI Al-Ihya'ul Ulum, MI Al Mustofa, MI Bustanul Ulum pada tanggal 15-18 Januari 2018 didapatkan hasil bahwa Tingkat kebugaran jasmani peserta didik banyak yang belum mengetahui betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh dan banyak siswa yang tidak menjaga, serta tidak berusaha meningkatkan kebugaran jasmaninya sehingga pada waktu jam pelajaran di kelas banyak siswa yang mengantuk.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan tes lari *Multistage Fitness Test* (MFT). Populasi dalam penelitian ini adalah Madrasah Ibtiyah yang ada di Kecamatan Sooko yang berjumlah 10 Madrasah Ibtiyah untuk umur 11-12 tahun atau setara kelas 5. Instrumen penelitian Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT). Data yang diperoleh dari *Multistage fitness test* (MFT) merupakan data VO_2Max yang didapat dalam bentuk *level* dan *shuttle*. *Level* dan *shuttle* kemudian dimasukkan ke tabel penilaian $VO_2 Max$ untuk melihat jumlah prediksi VO_2Max peserta didik tersebut.

Data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 5 dari 10 Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Sooko yang menggunakan tes lari *Multistage Fitness Test* (MFT) dari pengklasifikasian data tersebut adalah pada klasifikasi sangat kurang yaitu sejumlah 22 siswa dan jika dipersentase sebesar 11%, kemudian 25 siswa (12,5%) tingkat kebugaran jasmaninya berada pada klasifikasi kurang, 98 siswa (49%) tingkat kebugaran jasmaninya berada pada klasifikasi sedang, 52 siswa (26%) tingkat kebugaran jasmaninya berada pada klasifikasi baik, dan 3 siswa (1,5%) yang tingkat kebugaran jasmaninya berada pada klasifikasi baik sekali maupun istimewa.

Kesimpulan dari tingkat kesegaran kardiorespirasi siswa kelas 5 dari 10 Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Sooko yakni berada pada klasifikasi sedang atau cukup baik karena mayoritas dari siswa yang diteliti berada pada klasifikasi sedang yaitu dengan persentase sebesar 49%.

HASIL OBSERVASI

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan ke Madrasah Ibtiyah Se-Kecamatan Sooko yang terdiri dari MI Roudhotul Huda, MI Salafiyah Safi'iyah 1, MI Salafiyah Safi'iyah 2, MI Mujahidin, MI Wali Songo 01, MI Darul Hidayah, MI Bustanus Shibyan, MI Al-Ihyaul Ulum, MI Al Mustofa, MI Nurul Ulum pada tanggal 15-18 Januari 2018 didapatkan hasil bahwa Tingkat kebugaran jasmani peserta didik banyak yang belum mengetahui betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh dan banyak siswa yang tidak menjaga, serta tidak berusaha meningkatkan kebugaran jasmaninya sehingga pada waktu jam pelajaran di kelas banyak siswa yang mengantuk.

Sedangkan dari hasil wawancara pada tanggal 15 - 18 Januari 2018 terhadap guru penjaskes yang terdiri dari MI Roudhotul Huda, MI Salafiyah Safi'iyah 1, MI Salafiyah Safi'iyah 2, MI Mujahidin MI Wali Songo 01, MI Darul Hidayah, MI Bustanus Shibyan, MI Al-Ihyaul Ulum, MI Al Mustofa, MI Nurul Ulum menyatakan bahwa kelas V di beberapa Madrasah Ibtiyah Yang ada di Kecamatan Sooko tingkat kebugaran jasmaninya buruk sebab pemahaman tentang kebugaran jasmani peserta didik dan banyak yang tidak mengetahuinya betapa pentingnya kebugaran jasmani, padahal kebugaran jasmani sangat penting bagi tubuh setiap individu guna melakukan tugas sehari-hari.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik dibutuhkan untuk kelas V di Madrasah Ibtidaiyah di Kecamatan Sooko yang terdiri dari MI Roudhotul Huda, MI Salafiyah Safi'iyah 1, MI Salafiyah Safi'iyah 2, MI Mujahidin MI Wali Songo 01, MI Darul Hidayah, MI Bustanus Shibyan, MI Al-Ihyaul Ulum, MI Al Mustofa, MI Nurul Ulum dalam aktifitas sehari-hari dan juga membantu peserta didik mengembangkan prestasi dalam olahraga selain itu melatih peserta didik untuk bekal menghadapi ujian maupun ikut serta dalam perlombaan. Sebelum ujian nasional peserta didik akan disibukkan dengan pelajaran tambahan untuk bekal menghadapi ujian nasional dan ujian-ujian sekolah lainnya.

Menindak lanjuti hal tersebut peneliti berupaya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V Madrasah Ibtiyah Se-Kecamatan Sooko yang terdiri dari MI Roudhotul Huda, MI Salafiyah Safi'iyah 1, MI Salafiyah Safi'iyah 2, MI Mujahidin MI Wali Songo 01, MI Darul Hidayah, MI Bustanus Shibyan, MI Al-Ihyaul Ulum, MI Al Mustofa, MI Nurul Ulum menggunakan MFT (*Multistage fitness test*) yang dilakukan peserta didik. Bentuk *Multistage fitness test* /MFT ini mempunyai beberapa kelebihan diantaranya data VO_2 *Max* lebih akurat dibandingkan dengan tes lapangan lainnya dan dapat dilaksanakan secara masal (Budiwanto, 2015:119). Asalkan *tester* teliti dalam mencatat setiap *level* dan *shuttle* yang diperoleh oleh setiap peserta didik. Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya maka peserta didik akan berupaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kondisi jasmaninya agar tetap bugar.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik dan ingin melakukan penelitian dengan judul “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Tingkat Madrasah Ibtidaiyah Se-Kecamatan Sooko Tahun Pelajaran 2018-2019”.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian Sesuai dengan tujuan serta pertanyaan penelitian yang diajukan, maka pengujian data yang telah diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan statistic deskriptif (tabulasi frekuensi).

Dengan cara mendeskripsikan hasil penelitian yang diperoleh dari berbagai pengukuran (tes) terhadap tingkat kondisi fisik dan analisis yang menggunakan rumus seperti dikemukakan Sudjana (1991 : 31) sebagai berikut :

$$\text{Prosentase hasil (\%)} = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan : P = persentase

F = frekuensi (skor yang diperoleh)

N = jumlah sampel tes

Definisi Tahap Perencanaan Penelitian

Setelah melakukan wawancara secara langsung dengan kepala sekolah setiap madrasah ibtidaiyah, peneliti melakukan perencanaan proses pengukuran kebugaran jasmani dengan tes *multi stage* berdasarkan VO_2 Max untuk 10 madrasah ibtidaiyah di Kecamatan Sooko. Bentuk *Multistage fitness test* (MFT) ini mempunyai beberapa kelebihan diantaranya data VO_2 Max lebih akurat dibandingkan dengan bentuk tes lapangan lainnya dan dapat dilaksanakan secara masal (Budiwanto, 2015:119).). Data yang diperoleh dari *Multistage fitness test* (MFT) merupakan data VO_2 Max yang didapat dalam bentuk *level* dan *shuttle*. *Level* dan *shuttle* kemudian dimasukkan ke tabel penilaian VO_2 Max untuk melihat jumlah prediksi VO_2 Max peserta didik tersebut.

A. Hasil Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diteliti, dibawah ini akan disajikan data hasil MFT yang kemudian dimasukkan dalam tabel penilaian VO_2 Max untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 5 disetiap Madrasah Ibtidaiyah se – Kecamatan Sooko sebagai berikut:

Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V MI ROUDHOTUL HUDA

NO	NAMA	Jenis Kelamin	LEVEL	SHUTTLE	VO2Max	Kategori
1	Aditya B	L	7	6	38,5	SEDANG
2	A.Awan	L	7	7	38,8	SEDANG

3	Ahillah	P	4	5	27,9	SEDANG
4	Aisyah	P	3	6	25,0	KURANG
5	Ananda	P	5	7	32,1	SEDANG
6	Anita	P	5	4	31,0	SEDANG
7	Avrilia	P	3	3	23,9	SANGAT KURANG
8	Dimas	L	7	5	38,1	SEDANG
9	Dirja	L	6	6	35,0	SEDANG
10	Indah P	P	4	4	27,6	SEDANG
11	Intan Z	P	4	5	27,9	SEDANG
12	Kevin D	L	6	5	34,6	SEDANG
13	Lidya A	P	4	7	28,9	SEDANG
14	Melati D	P	5	2	30,2	SEDANG
15	M.Afrizal	L	8	2	40,5	BAIK
16	M.Ubaidillah	L	7	8	39,2	BAIK
17	Nur Azizah	P	8	7	42,1	BAIK
18	Steffany A	P	8	1	40,2	BAIK
19	Siti F	P	7	1	36,7	BAIK
20	Rendika A	L	8	3	40,8	BAIK
21	Wulan S	P	7	9	39,5	BAIK

B. Analisis Data Hasil penelitian

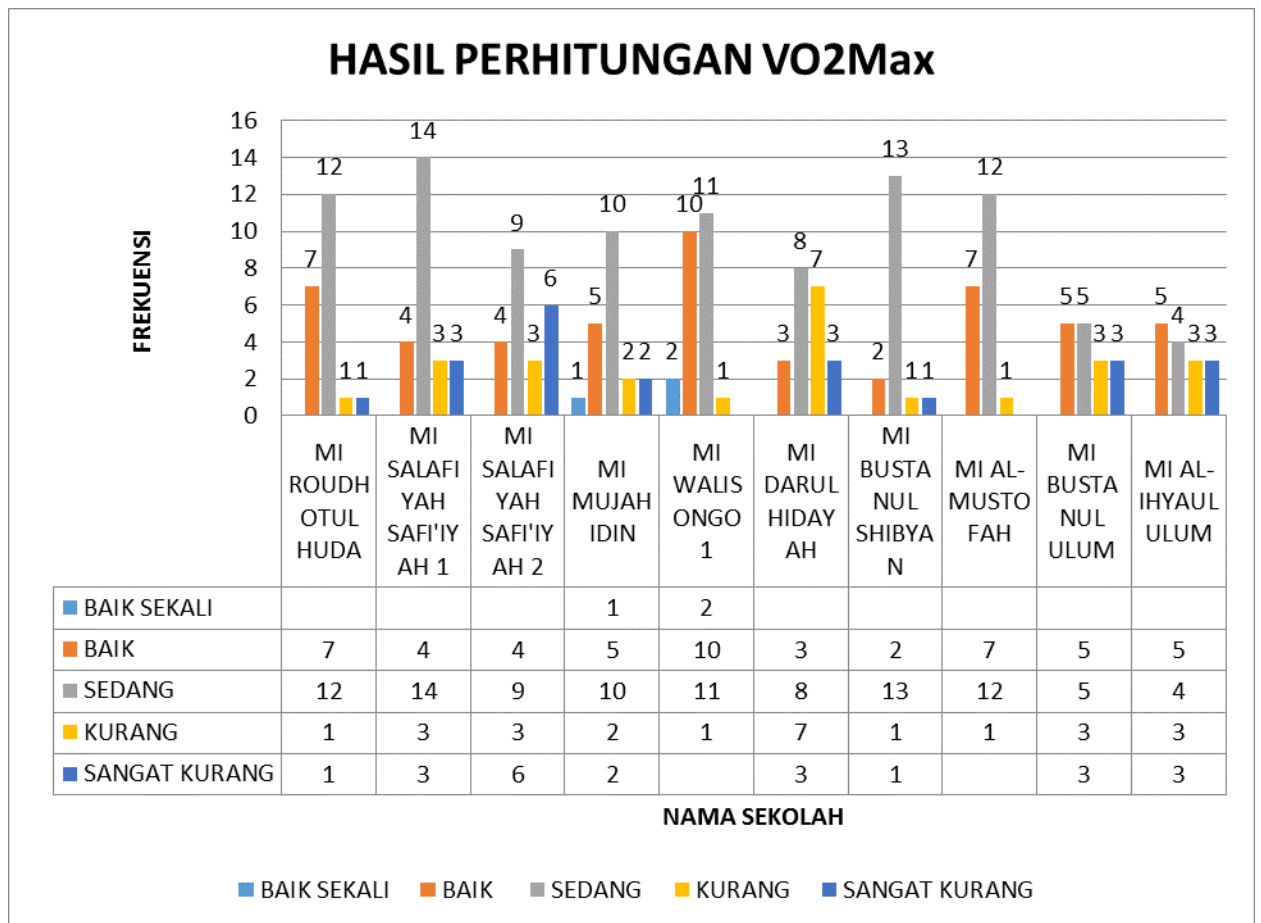
Sebagai hasil penelitian, setelah dilakukan analisa data maka dapat didiskripsikan hasil penelitian perhitungan VO2Max dari 10 madrasah ibtidaiyah se-Kecamatan Sooko diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani setiap sekolah sebagai berikut:

Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Dari 10

Madrasah Ibtidaiyah Se-Kecamatan Sooko

No	Nama Sekolah	Frekuensi Norma Kesegaran Jasmani dari tabel VO2 MAX				
		Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang
1	MI Roudhotul Huda		7	12	1	1
2	MI Salafiyah Safi'iyah 1		4	14	3	3
3	MI Salafiyah Safi'iyah 2		4	9	3	6
4	MI Mujahidin	1	5	10	2	2
5	MI Walisongo 1	2	10	11	1	
6	MI Darul Hidayah		3	8	7	3
7	MI Bustanul Shibyan		2	13	1	1
8	MI Al – Mustofa		7	12	1	
9	MI Bustanul Ulum		5	5	3	3
10	MI Al-Ihyaul Ulum		5	4	3	3
JUMLAH		3	52	98	25	22
PERSENTASE HASIL		1,5%	26%	49%	12,5%	11%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini



PEMBAHASAN

Data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 5 dari 10 Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Sooko yang menggunakan tes lari *Multistage Fitness Test* (MFT) diperoleh skor maksimal yang berhasil dicapai siswa yaitu 48,7 dari MI Walisongo 1 dan skor minimal yaitu 19,8 dari MI Bustanul Ulum. Data hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani antara satu siswa dengan siswa lainnya berbeda-beda. Data hasil capaian siswa yang telah melakukan tes lari *Multistage Fitness Test* (MFT) kemudian dikonversikan menurut norma pengklasifikasian tes lari *Multistage Fitness Test* (MFT).

KESIMPULAN

Hasil dari pengklasifikasian data tersebut adalah dari 200 siswa kelas 5 dari 10 Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Sooko yang mengikuti tes lari *Multistage Fitness Test* (MFT) guna mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya menunjukkan bahwa siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya berada pada klasifikasi sangat kurang yaitu sejumlah 22 siswa dan jika dipersentase sebesar 11%, kemudian 25 siswa (12,5%) tingkat kebugaran jasmaninya berada pada klasifikasi kurang, 98 siswa (49%) tingkat kebugaran jasmaninya berada pada klasifikasi sedang, 52 siswa (26%) tingkat kebugaran jasmaninya berada pada klasifikasi baik, dan 3 siswa (1,5%) yang tingkat kebugaran jasmaninya berada pada klasifikasi baik sekali maupun istimewa.

. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi siswa hendaknya selalu memperhatikan tingkat kesegaran jasmaninya terutama kesegaran kardiorespirasi dengan melakukan olahraga 3-4 kali dalam seminggu untuk menjaga kesegaran dan meningkatkan prestasi olahraga.
2. Bagi guru pendidikan jasmani untuk membuat program kegiatan penunjang pembelajaran pendidikan jasmani misal kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan meningkatkan prestasi olahraga dini.
3. Pihak sekolah diharapkan dapat menambah sarana dan prasarana olahraga serta alokasi dana untuk pembelajaran pendidikan jasmani dan juga kegiatan penunjang lain guna menunjang pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

4. Perlunya peran serta wali murid dalam peningkatan kebugaran jasmani dan prestasi olahraga siswa dengan mengawasi dan memperhatikan keseimbangan antara pola makan, aktivitas olahraga, dan juga pola tidur atau istirahat terhadap anak-anaknya.

KAJIAN PUSTAKA

Afriwardi . 2011. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta : EGC

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Budiwanto, Setyo. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Keolahragaan*. Malang : Universitas Negeri Malang

Dimiyati, Mujiono. 2010. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka cipta.

Girijoyo, Santosa. 2013. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung : Remaja Rosdakarya

Hamdani, 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung : Pustaka Setia.

Mahardika IMS, 2010. Profil Kebugaran Jasmnai anak usia 7 – 13 tahun sasaran evaluasi penjasorkes.. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya

Maksum, A. (2012) *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Muhajir, 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Yudhistira.

