

## **PENINGKATAN KEBUGARAN MELALUI SENAM KEBUGARAN SEKOLAH ISLAM TERPADU DI SDIT RAHMANIAH KOTA DEPOK**

<sup>1</sup>Sujarwo, <sup>2</sup>Sukiri, <sup>3</sup>Oman US

1-3Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta  
Jl. Pemuda No. 10 Rawamangun Jakarta

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data dan fakta sejauh mana pengaruh Senam Kebugaran SIT dengan kesegaran jasmani pada Siswa Siswi SDIT Rahmadiyah Depok Jawa Barat. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus sampai dengan September 2018 di Depok Jawa Barat. Hasil test awal menunjukkan bahwa sebanyak 5 peserta atau 3 % memiliki tingkat kebugaran baik sekali, sebanyak 21 peserta atau 11 % memiliki tingkat kebugaran baik, sebanyak 125 peserta atau 69 % memiliki tingkat kebugaran cukup, sebanyak 30 peserta atau 16 % memiliki tingkat kebugaran kurang, sebanyak 1 peserta atau 1 % memiliki tingkat kebugaran kurang sekali. Rata-rata nilai hasil test awal sebesar 25,33 atau dengan hasil tingkat kebugaran kurang. Hasil test akhir menunjukkan bahwa sebanyak 10 peserta atau 6 % memiliki tingkat kebugaran baik sekali, sebanyak 30 peserta atau 16 % memiliki tingkat kebugaran baik, sebanyak 127 peserta atau 70 % memiliki tingkat kebugaran sedang, sebanyak 15 peserta atau 8 % memiliki tingkat kebugaran kurang, sebanyak 0 peserta atau 0 % memiliki tingkat kebugaran kurang sekali. Rata-rata nilai hasil test awal sebesar 25,33 atau dengan hasil tingkat kebugaran kurang. Hasil analisis memberikan temuan bahwa Senam Kebugaran SIT berpengaruh positif terhadap kebugaran jasmani pada Siswa Siswi SDIT Rahmadiyah Depok Jawa Barat. Temuan ini memberi makna bahwa jika ingin meningkatkan kebugaran jasmani maka dapat dilakukan melalui latihan senam kebugaran SIT.

**Kata Kunci:** *Senam Kebugaran SIT, Kebugaran Jasmani*

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, Melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup. Pada dasarnya pendidikan jasmani harus sudah ditanamkan sejak masih kanak-kanak karena pada umumnya jika ingin menguasai berbagai macam aktivitas, dasarnya harus diletakan pada masa kanak-kanak dan menurut para orang dewasa kebanyakan hobi dari mereka berdasarkan pengalaman pada masa kanak-kanak. Usia sekolah dasar

merupakan masa-masa yang sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta gerak yang memegang peranan penting dalam pembentukan individu yang berkualitas dikemudian hari.

Pendidikan jasmani tidaklah mungkin terlepas dari belajar, untuk lebih spesifiknya dinamakan "pembelajaran" melalui pembelajaranlah anak dapat mengetahui lebih banyak hal, disinilah anak dididik dan dibina untuk menjadi manusia yang berkualitas dari yang tidak bisa menjadi bisa, melalui proses belajar tersebut pendidikan jasmani ingin mewujudkan sumbangannya terhadap perkembangan anak, sebuah perkembangan yang tidak

berat sebelah. Perkembangan bersifat menyeluruh, sebab yang dikembangkan bukan saja aspek jasmaniah yang lazim disebut psikomotorik. Namun juga, perkembangan pengetahuan dan penalaran yang dicakup dalam istilah kognitif. Selain itu dapat dicapai juga perkembangan watak serta sifat-sifat kepribadiannya, yang tercakup dalam istilah perkembangan afektif.

Struktur dan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar yang ada sekarang memiliki ciri-ciri yang terdiri atas keterampilan teknik dasar beberapa cabang olahraga. Keterampilan teknik dasar olahraga ini, akan dapat dikuasai bila sebelumnya menguasai keterampilan gerak dasar. Keterampilan gerak dasar disekolah dasar itu dapat dibagi menjadi beberapa kategori meliputi tiga macam, yaitu: lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi. Menurut BNSP (2006: 2) bahwa salah satu tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar adalah meningkatkan kemampuan, keterampilan gerak dasar dan kebugaran jasmani.

Pada dasarnya kebugaran jasmani manusia bisa di raih dengan adanya aktifitas fisik. Kebugaran jasmani mempunyai peran penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terutama cabang olahraga yang menuntut perpindahan tempat atau titik berat badan seperti lari cepat, lompat jauh, lompat tinggi dan cabang olahraga lainnya. Bugar merupakan salah satu hal penting yang dibutuhkan dan dicari orang-orang di dunia. Karena, dalam keadaan bugar setiap orang mampu melakukan aktivitas sehari hari dengan baik dan maksimal. Sebaliknya, jika seseorang dalam keadaan tidak sehat maka segala aktivitas sehari harinya tidak dapat berjalan secara maksimal. Salah satu upaya yang bisa dilakukan

untuk mendapatkan kesehatan adalah dengan menjaga pola hidup sehat.

Pola hidup sehat dapat dicapai antara lain dengan mengatur asupan/makanan yang bergizi seimbang bagi tubuh, memberikan waktu istirahat yang cukup bagi tubuh dan yang tidak kalah penting yaitu meluangkan waktu untuk rutin berolahraga.

Namun saat ini, seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya dikota kota besar yang mampu memudahkan sebagian besar orang dalam mengerjakan suatu pekerjaan dan banyaknya peralatan mesin-mesin modern di ciptakan dengan sebaik mungkin untuk memudahkan pekerjaan yang sulit sekalipun untuk di kerjakan oleh manusia. Segala kemudahan seperti itulah yang membuat kita kehilangan kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik, padahal aktivitas dalam tubuh kita harus di gunakan secara seimbang antara pikiran dan fisik kita.

Serangkaian aktivitas padat membuat banyak orang sulit untuk mengatur waktu olahraga mereka di tengah kesibukan rutin, padahal mereka tahu olahraga baik untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Kurangnya berolahraga di tambah dengan konsumsi makanan yang serba instan menjadi gaya hidup kebanyakan orang saat ini. Mereka mengaku lebih sering mengkonsumsi makanan instant pada waktu sarapan dengan berbagai alasan seperti; tidak sempat memasak, telat bangun tidur, untuk mengefisiensikan waktu dan lain sebagainya.

Para siswa sekolah dasar seringkali mengalami hambatan atau kesulitan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang menuntut kemampuan gerak lokomotor karena tingkat kebugaran yang rendah. Pada umumnya pembelajaran pendidikan

jasmani di sekolah-sekolah termasuk sekolah dasar didasarkan pada keterampilan yang sebenarnya atau menggunakan peralatan sebenarnya. Untuk mengatasi kendala atau kesulitan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maka seorang guru harus mampu mencari solusi yang tepat agar tujuan pembelajaran pendidikan jasmani tercapai salah satunya dengan cara permainan.

Guru pendidikan jasmani jarang sekali memperbaharui jenis-jenis permainan yang diterapkan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar sehingga hal ini mendorong peneliti untuk mencoba jenis-jenis permainan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar anak-anak. Selain jenis permainan yang memungkinkan di terapkan di sekolah adalah aktivitas ritmik, karena dengan adanya musik ini lebih mudah diterapkan dan sesuai dengan karakter usia anak SDIT. Aktivitas ritmik tersebut mempunyai tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani salah satunya yang berhubungan dengan kemampuan gerak dasar lokotor. Di samping itu juga aktivitas ritmik tersebut lebih mudah digunakan dan diterapkan pada siswa karena bersifat umum dan muah untuk diikuti.

Pembelajaran pendidikan jasmani di SDIT Rahmadiyah Kota Depok, terutama kelas 6 masih menggunakan pembelajaran konvensional, dari hasil observasi di lapangan saat pembelajaran masih menggunakan peralatan dan keterampilan yang sebenarnya, contohnya lari memutar lapangan, jalan keliling kampung, melompat ke bak pasir, sering kali dilaksanakan di jalan kampung sekitar sekolah. Dalam kegiatan pembelajaran masih ada beberapa siswa yang tidak mengikuti pembelajaran dengan beberapa alasan, diantaranya: bosan, capek, tidak

menyukai materi pembelajaran. Hal ini menyebabkan kemampuan gerak dasar dan kebugaran siswa SDIT Rahmadiyah Kota Depok belum optimal, hal ini dibuktikan masih banyak siswa yang nilainya di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Melalui pembelajaran aktivitas ritmik diharapkan para siswa menemukan suasana baru yang menyenangkan dengan suasana yang menyenangkan siswa akan lebih tertarik dan senang dalam mengikuti pembelajaran, sehingga siswa lebih aktif bergerak. Dengan siswa aktif bergerak, maka akan meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Penelitian ini merupakan upaya untuk mengetahui seberapa besar optimalnya penggunaan aktivitas ritmik terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak. Utama dan Sufanti (2009: 7) berpendapat: Kegiatan penelitian berangkat dari permasalahan riil yang dihadapi oleh praktisi pendidikan dan tugas pokok dan fungsinya masing-masing, kemudian direfleksikan alternatif pemecahan masalahnya dan tindak lanjut dengan tindakan-tindakan nyata yang terencana dan terukur.

Untuk mengetahui apakah aktivitas ritmik dapat mengoptimalkan kebugaran jasmani, maka perlu dilakukan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul, "Upaya Meningkatkan Kebugaran jasmani Melalui Aktivitas Ritmik pada Siswa Kelas 6 Sekolah Dasar Islam Terpadu Rahmadiyah Kota Depok tahun 2018".

## **KERANGKA TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

### **Hakikat Kebugaran**

Kegiatan olahraga yang bersifat aerobik akan melatih sistem dalam tubuh yang mendukung metabolisme aerobik tersebut, yaitu sistem jantung-paru. Berbagai jenis olahraga dapat menjadi pilihan untuk memelihara kebugaran

tubuh. Setiap saat muncul jenis olahraga baru, exercise baru yang kelihatan menarik dan modern. Namun demikian sesungguhnya hal yang penting diperhatikan dalam merencanakan kegiatan berolahraga adalah memenuhi setidaknya 4 kriteria sbb: F - frequency; frekuensi berolahraga, I - intensity; intensitas/beratnya latihan, T - type; jenis kegiatan olahraga, T - time/duration; lama waktu berolahraga.

Kebugaran tubuh dapat dicapai jika olahraga yang dilakukan dapat mencapai sasaran berbagai komponen kebugaran. Misalnya, kebugaran jantung-paru dapat dicapai dengan latihan aerobik; suatu latihan yang melibatkan otot-otot besar (utamanya lengan dan tungkai) melakukan gerakan ritmis secara terus menerus. Selengkapnya regimen yang dianjurkan adalah F - 3 - 5 kali per minggu, I - memacu jantung mencapai target heart rate/denyut jantung latihan, T - berjalan, jogging, berlari, berenang, bersepeda, lompat tali, aerobic dance dsb, T - 20 - 60 menit (minimal 10 menit per sesi latihan).

Satu temuan yang menguntungkan bagi mereka yang sibuk adalah latihan aerobik untuk memelihara kebugaran jantung-paru tidak harus dilakukan sekaligus terus menerus selama 20 menit, karena latihan 2 x 10 menit per hari juga memperlihatkan manfaat yang serupa. Upaya pemeliharaan kebugaran otot dapat dicapai melalui kegiatan olahraga yang memberi beban pada kerja otot baik dengan cara latihan beban (resistance exercise) maupun berbagai jenis olahraga permainan seperti bola basket, bola voli, tenis, bulutangkis, bowling, sepakbola, dsb.

Kebugaran otot dapat dicapai jika latihan dilakukan setidaknya 2 kali per minggu, dengan program latihan yang memberi pembebanan yang cukup pada sebagian besar otot tubuh sehingga otot

menjadi kuat dan mampu mempertahankan kinerjanya untuk jangka waktu tertentu. Regimen latihan otot diatur sedemikian rupa supaya dapat memenuhi tuntutan aspek kemampuan jasmani dalam profesi seseorang serta sedapatnya mencakup kelompok besar otot tubuh. Pada suatu regimen latihan beban, pengaturan yang dilakukan adalah mengatur jumlah ulangan (repetisi) dan set latihan atas kelompok otot tertentu. Pembebanan terhadap otot dapat menggunakan berat tubuh sendiri, misalnya sit-up, push-up, pull-up, maupun beban dari luar misalnya dumbell, barbell, exercise machine, resistance band, medicine ball dsb.

#### A. Komponen Kebugaran Fisik

Menurut Housman dkk (2015) menyatakan bahwa kesegaran jasmani, kebugaran fisik, atau *physical fitness* terdiri atas sepuluh komponen. Komponen tersebut sebagian besar komponen biomotorik ditambahkan dengan komponen komposisi tubuh (terkait dengan masalah kesehatan). Kesepuluh komponen kebugaran fisik tersebut adalah:

1. *Kekuatan Otot* (Muscle Strength)
2. *Daya Tahan Otot* (Muscular endurance)
3. *Kelenturan* (Flexibility)
4. *Komposisi Tubuh* (Body Composition)
5. *Daya Tahan Kardiovaskuler* (*cardiovascular endurance*)
6. *Kecepatan Gerak* (*Speed Movement*)
7. *Kelincahan* (*Agility*)
8. *Keseimbangan* (*Balance*)
9. *Kecepatan Reaksi* (*Reaction time*)
10. *Koordinasi* (coordination)

## B. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Fisik

Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik:

1. Jenis Kelamin
2. Latihan
3. Usia
4. Status Gizi
5. Aktivitas Fisik
6. Pola Tidur

## C. Daya Tahan Kardiorespirasi

### 1. Pengertian Daya Tahan Kardiorespirasi

Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan paru-paru, jantung dan pembuluh darah untuk memberikan jumlah oksigen yang cukup ke sel untuk memenuhi tuntutan aktivitas fisik yang berkepanjangan (Hoeger, 2014).

Daya tahan kardiorespirasi didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan latihan pada otot besar, dinamik dengan intensitas sedang sampai tinggi untuk waktu yang lama. Kinerja latihan daya tahan kardiorespirasi tergantung pada status fungsional sistem respirasi, kardiovaskuler, dan otot skeletal (Mahler, 2003).

### 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan Kardiorespirasi

Menurut Ikrami (2013) daya tahan kardiorespirasi dipengaruhi beberapa faktor yakni genetik, umur dan jenis kelamin, aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan status gizi.

- a. Genetik
- b. Umur
- c. Jenis Kelamin
- d. Pelatihan Fisik
- e. Status Gizi

### 3. Pengukuran Daya Tahan Kardiorespirasi

Pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi

tentang individu maupun objek tertentu yaitu mulai dari mempersiapkan alat ukur yang digunakan sampai diperolehnya hasil pengukuran yang bersifat kuantitatif yang hasilnya dapat diolah secara statistika.

Setiap sel dalam tubuh manusia membutuhkan oksigen untuk mengubah energi makanan menjadi ATP (*Adenosine Triphosphate*) yang siap dipakai untuk kerja. Sel paling sedikit mengkonsumsi oksigen adalah pada saat otot dalam keadaan istirahat. Sel otot yang berkontraksi membutuhkan banyak ATP. Akibatnya otot yang dipakai dalam latihan membutuhkan lebih banyak oksigen ( $O_2$ ) dan menghasilkan karbondioksida ( $CO_2$ ). Kebutuhan akan  $O_2$  dan menghasilkan  $CO_2$  dapat diukur melalui pernafasan. Dengan mengukur jumlah  $O_2$  yang dipakai selama latihan, dapat diketahui jumlah  $O_2$  yang dipakai oleh otot yang bekerja. Makin tinggi jumlah otot yang dipakai maka makin tinggi pula intensitas kerja otot.

Tingkat kebugaran dapat diukur dari volume dalam mengkonsumsi oksigen saat latihan pada volume dan kapasitas maksimum atau disebut juga dengan  $VO_2$  maks. Kapasitas aerobik menunjukkan kapasitas maksimal oksigen yang dipergunakan oleh tubuh ( $VO_2$  maks). Semakin banyak oksigen yang diasup atau diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam bekerja sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya akan semakin sedikit.  $VO_2$  maks diukur dalam banyaknya oksigen dalam liter per menit (l/min) atau banyaknya oksigen dalam mililiter per berat badan dalam kilogram per menit (ml/kg/min).

Tingkat kebugaran fisik seseorang berbeda-beda sesuai dengan komponen-komponen yang mempengaruhi kebugaran yang dimilikinya. Untuk itu dilakukan latihan-latihan penunjang yang dapat meningkatkan serta

melibatkan sistem kardiovaskuler dan kardiorespirasi yang baik. Dalam hal ini organ jantung dan paru mensuplai O<sub>2</sub> keseluruh otot dan mengirimkan

karbondioksida CO<sub>2</sub> kembali ke paru, sehingga hal ini pula yang menentukan jumlah konsumsi oksigen maksimal atau VO<sub>2</sub> maks.

Tabel .1 Nilai Normatif VO<sub>2</sub> Maks Bagi Laki-Laki dan Perempuan (Sumber: Doust, 2006)

FEMALE ( ml/ kg/min )						
Age	Very poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	< 25	25.0-30.9	31.0-34.9	35.0-38.9	39.0-41.9	> 41.9
20-29	< 23.6	23.6-28.9	29.0-32.9	33.0-36.9	37.0-41.0	>41.0
30-39	< 22	22.8-26.9	27.8-31.4	31.5-35.6	35.7-40.0	>40.0
40-49	< 21.0	21.0-24.4	24.5-28.9	29.0-32.8	32.7-36.9	>36.9
50-59	< 20.0	20.2-22.7	22.8-26.9	27.0-31.4	31.5-35.7	>35.7
60+	< 17.5	17.5-20.1	20.2-24.4	24.0-30.2	30.3-31.4	>31.4
Age	Very poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
MALE ( ml/ kg/min )						
13-19	< 35.0	35.0-38.3	38.4-45.1	45.2-50.9	51.0-55.9	>55.9
20-29	< 33.0	33.0-36.4	36.5-42.4	42.5-46.4	46.5-52.4	>52.4
30-39	< 31.5	31.5-35.4	35.5-40.9	41.0-44.9	45.0-49.4	>49.4
40-49	< 30.2	30.2-33.5	31.0-35.7	39.0-43.7	43.8-48.0	>48.0
50-59	< 26.1	26.1-30.9	26.1-32.2	35.8-40.9	41.0-45.3	>45.3
60+	< 20.5	20.5-26.0	26.1-32.2	32.3-36.4	35.5-44.2	>44.2

#### D. Senam Kebugaran SIT

Senam Kebugaran Islam Terpadu adalah sikap-sikap yang di tujukan untuk menterapi organ tubuh. Sehingga bila tercapai derajat metabolisme organ tubuh berlangsung dengan baik dan sinergi, maka akan berakibat tubuh akan sehat. Senam Kebugaran Islam Terpadu

disusun sesuai dengan kebutuhan akan kebugaran tubuh seseorang. Model latihan yang di berikan di desain langsung berhubungan dengan organ tubuh yang vital pada manusia. Adapun model latihan senam Kebugaran Islam Terpadu adalah sebagai berikut:

NO	KETERANGAN		HITUNGAN
1	<b>PEMANASAN</b>		
	<b>ISOLATION</b>		
	Jalan di tempat kedua tangan di luruskan ke samping, atas, kembali ke Pinggang.	1-4	<b>6X8 hitungan</b>
	Kepala tunduk, tengok dan miring	5-8	
	<b>FULL BODY MOVEMENT</b>		<b>24 x8 hitungan</b>
	Heeltocuh Tangan dorong ke depan.	1-8	<b>2x4x8 hitungan</b>
	Single step iku di tekuk buka tutup	1-8	

	Double step bisepe curl	1-8	
	Mambo tangan buka tutup	1-8	<b>2x4X8 hitungan</b>
	V step + tangan upride row	1-8	
	Kaki bergantian diangkat tangan sentuh kaki silang	1-8	<b>2x4X8 hitungan</b>
	<b>DYNAMIC STRETCH</b>		<b>6X2X8 hitungan</b>
	Badan ke bawah + cium lutut, kana dan kiri		
	Kaki dibuka lebar + tangan direntangkan, badan putar pegang kepala		
	Kaki dibuka + tangan di ke depan, bahu dorong ke bawah kn dan kr		
	Gp		2X8
<b>2</b>	<b>INTI</b>		
	<b>LOW IMPACT</b>		<b>16X8 HITUNGAN</b>
	double step tangan dorog ke atas + single step dua tangan ke atas		2x8x4
	slide ke depan kn dank r tangan dayung, mundur tangan variasi ke bahu dan kepala		2x8x4
	Gp		2x8x4
	<b>MIX IMPACT</b>		<b>16X8 HITUNGAN</b>
	lunjis ke depan kn dan kiri, tangan ke belakang, knee up		
	V step + timang bola		
	Gp		2x8x4
	<b>HIGH IMPACT</b>		<b>32X8 HITUNGAN</b>
	step ke depan dan samping kn, kr tangan pukul		
	step kicking kn dan kr		
	jogging kn dank r shooting		
	panahan kn kr		
	jogging ke depan back hand, ke belakang smesh		
	Gp		2x8x4
	<b>MIX IMPACT</b>		<b>16X8 HITUNGAN</b>
	side jump jack, tangan voly, single tangan pass atas		
	twis single double , squat kn kr		
	Gp		2x8x4
	<b>LOW IMPACT</b>		<b>16X2X8 HITUNGAN</b>
	double step tanagn di dada putar kn kr		
	side step samping kn belakng kr belakng		
	pakai celana single2 doouble maju mundur putar badan		
	Gp		2x8x4

3	COOLING DOWN		16X8 HITUNGAN
	Tarik nafas + tangan atas bawah		
	Tangan ke samping + atas + pinggang		
	Squat + bahu		
	Lunges tangan di lutut		
	Cium lutut		
	Tangan menyilang atas bawah		

Dari rangkaian senam Kebugaran islam terpadu tersebut kalau di lakukan dengan benar dan kontinyu, maka akan di dapatkan kondisi tubuh yang bugar, sehat dan terbebas dari penyakit dalam. Sehingga dengan kondisi yang demikian memungkinkan seseorang untuk lebih mempunyai kesempatan panjang umurnya. Karena sehat dan panjang umur adalah dambaan semua orang. Karena dengan panjang umur mempunyai kesempatan untuk lebih banyak berbuat dan berkarya buat orang lain.

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah dengan teknik kaji tindak dimana melibatkan seluruh siswa dan siswi yang menjadi sampel dengan pemberian perlakuan setelah itu baru di tes, sebagai Analisis data dilakukan dengan statistika deskriptif.

**Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa SD Usia 10-12 th.** Ada 5 (lima) Jenis Tes, yaitu : (1) Lari cepat 40 meter. (2) Gantung siku tekuk. (3) Baring duduk 30 detik. (4) Loncat tegak, dan (5) Lari 600 meter. Petunjuk pelaksanaan dari setiap butir tes adalah sebagai berikut :

#### 1. Tes Lari Cepat 40 Meter

- a. Tujuan : Untuk mengukur kecepatan lari seseorang. Alat/fasilitas : (a) lintasan lurus, rata dan tidak licin, jarak antara garis start dan finish 30 mete, (b) peluit, (c)

stopwatch, dan (d) bendera start dan tiang pancang.

- b. Pelaksanaan : Subyek berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri, aba-aba "ya" subyek lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 40 meter. Pada saat subyek menyentuh / melewati garis finish stopwatch dihentikan.

Catatan: Kesempatan lari diulang bilamana :

- Pelari mencuri start.
- Pelari terganggu oleh pelari lainnya.
- Skor skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

#### 2. Tes Gantung Siku Tekuk

- a. **Tujuan** : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
- b. **Alat/fasilitas** : (a) lantai yang rata dan bersih, (b) palang tunggal, tingginya diatur sehingga subyek dapat bergantung, (c) stopwatch, (d) formulir pencatat hasil, dan (e) serbuk kapur (bedak bayi) atau magnesium karbonat.
- c. **Petugas Tes** : Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan : Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta. *Sikap permulaan*: Peserta berdiri

dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang.

e. **Gerakan:**

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

f. **Pencatatan Hasil**

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik. Catatan: Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

### 3. Tes Baring Duduk 30 Detik

a. *Tujuan* : Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. *Alat dan Fasilitas*; (a) lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, (b) stopwatch, (c) alat tulis, (d) alas/tikar /matras. *Petugas Tes*: (a) pengamat waktu, (b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

b. *Pelaksanaan*:

- **Sikap permulaan.**

Berbaring telentang dilantai atau dirumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^0$ , kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala. Petugas/peserta lain membantu memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

c. **Gerakan** :

- Gerakan aba-abak "Ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha,

kemudian kembali ke sikap permulaan.

- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik).

*Catatan* :

- Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi  
- Kedua siku tidak sampai menyentuh paha  
- Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

### Pencatatan Hasil

- Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.  
- Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

### 4. Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)

a. **Tujuan** : Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.

b. **Alat dan Fasilitas**: (a) Papan berskala senti meter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat Gambar 7). Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm. (b) Serbuk Kapur (bedak bayi) (c) Alat Penghapus dan, (d) Nomor dada.

c. **Petugas Tes** :

Pengamat dan pencatat hasil

- Pelaksanaan :

*Sikap Permulaan*

- Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan bedak bayi  
- Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau

kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggal bekas raihan jarinya (lihat gambar 7).

**Gerakan :**

- Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang (lihat gambar 8). Kemudian meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. (lihat gambar 9).
- Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.

**Pencatat Hasil:**

- Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- Ketiga selisih raihan dicatat.

**5. Tes Lari Jarak 600 Meter**

- a. Tujuan :** untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan. **Alat dan Fasilitas:** (a) lintasan lari dengan tanah yang rata, aman sejauh 600 meter, (b) stopwatch, (c) bendera start, (d) peluit, (e) tiang pancang, dan (f) alat tulis.

**b. Petugas Tes:**

- Petugas keberangkatan
- Pengukur waktu
- Pencatat hasil
- Pembantu umum

**c. Pelaksanaan :**

- Sikap permulaan : Peserta berdiri dibelakang garis start.

**Gerakan :**

- Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari (lihat gambar 10).
- Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finisj, menempuh jarak 600 meter.

**Catatan :**

- Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
- Lari diulang bilamana ada pelari yang tidak melewati garis finish.

**d. Pencatatan Hasil.**

- Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish (lihat gambar 11)
- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.
- Contoh penulisan hasil waktu berlari 3 menit 12 detik ditulis 3’12”.

**e. Petunjuk Penilaian**

Petunjuk penilaian kebugaran jasmani (TKJI) untuk usia 10 – 12 tahun dinilai dengan menggunakan tabel nilai dengan mengacu kepada norma yang sudah ditetapkan.

**A. Teknik Analisis Data**

Metode yang akan diterapkan dalam kegiatan ini adalah dengan melakukan latihan olahraga, tes Kapasitas vital paru-paru, kadar Hb dan tes kebugaran dengan berjalan sejauh 1,6 km. Hasil yang terbaik adalah dengan di tunjukkan melalui catatan waktu terbaik. Semakin baik catatan waktu yang di raih maka bisa di kategorikan kebugaran juga baik.

Berikut ini adalah norma untuk tes kebugaran:

Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 – 12 Tahun Putera.

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d. – 6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d. – 2'09"	5
6.4" – 6.9"	31" – 50"	18 – 19	38 – 45	2'20" – 2'30"	4
7.0" – 7.7"	15" – 30"	12 – 17	31 – 37	2'31" – 2'45"	3
7.8" – 8.8"	05" – 14"	04 – 11	24 – 30	2'46" – 3'44"	2
8.9" – dst	04" dst	0 – 03	23 dst	3'45" – dst	1

Tabel 3 Nilai tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) Untuk usia 10 – 12 tahun puteri.

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d. – 6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d. – 2'32"	5
6.8" – 7.5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'33" – 2'54"	4
7.5" – 8.3"	08" – 19"	07 – 13	28 – 33	2'55" – 3'28"	3
8.4" – 9.6"	02" – 07"	02 – 06	21 – 27	3'29" – 4'22"	2
9.7" – dst	0"- 0.1"	0 – 01	20 dst	4'23" – dst	1

Tabel 4. Norma tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) Untuk usia 10 – 12 tahun pa/pi

Nomor	Jumlah Nilai	Klasifikasi
A	22 – 25	Baik Sekali
B	18 – 21	Baik
C	14 – 17	Sedang
D	10 – 13	Kurang
E	05 – 09	Kurang Sekali

### Contoh Penggunaan

#### Tabel Nilai dan Norma Kebugaran Jasmani

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : .....		Jenis Kelamin : ( Lk / Pr )		
Umur : ..... Tahun		Nama Sekolah : SDN.....		
Tanggal Tes : .....		Tempat Tes : .....		
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40m	6.2 detik	5	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	4.7 detik	4	
3	Baring duduk 30 detik	20 kali	4	
4	Loncat tegak: Tinggi raihan: 215 cm Loncatan I : 253 cm Loncatan II : 255 cm Loncatan III : 247 cm	Selisih raihan 255-215=40 40 cm	4	
5	Lari 600 meter	2'07"	5	
6	Jumlah Nilai		22	

## HASIL LUARAN YANG DI CAPAI

### Deskripsi Data

Dari hasil penelitian ternyata senam kebugaran IT memberikan kontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Deskripsi data dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data yang meliputi nilai kebugaran jasmani kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali serta diagram dari hasil tes

awal dan tes akhir. Berikut data lengkapnya:

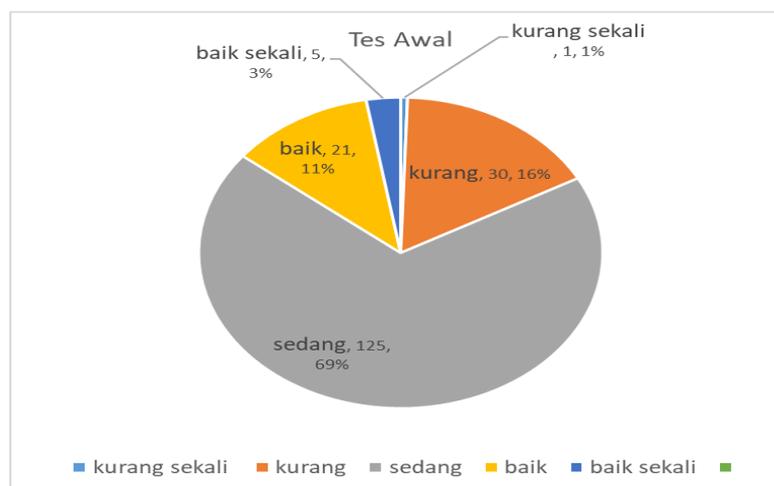
### 1. Data Hasil Tes Awal Kebugaran Jasmani

Data yang terkumpul mengenai kebugaran jasmani didapati pada tes awal menunjukkan rentangan nilai tertinggi 22 dan nilai terendah 9 dengan rata-rata 15, hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan diagram berikut:

Kegiatan	Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik sekali	Total
Tes Awal	1	30	125	21	5	182

- a. Hasil test awal menunjukkan bahwa sebanyak 5 peserta atau 3 % memiliki tingkat kebugaran baik sekali, sebanyak 21 peserta atau 11 % memiliki tingkat kebugaran baik, sebanyak 125 peserta atau 69 % memiliki tingkat kebugaran cukup,

sebanyak 30 peserta atau 16 % memiliki tingkat kebugaran kurang, sebanyak 1 peserta atau 1 % memiliki tingkat kebugaran kurang sekali. Rata-rata nilai hasil test awal sebesar 25,33 atau dengan hasil tingkat kebugaran kurang.



### 2. Data Hasil Tes Akhir Kebugaran Jasmani

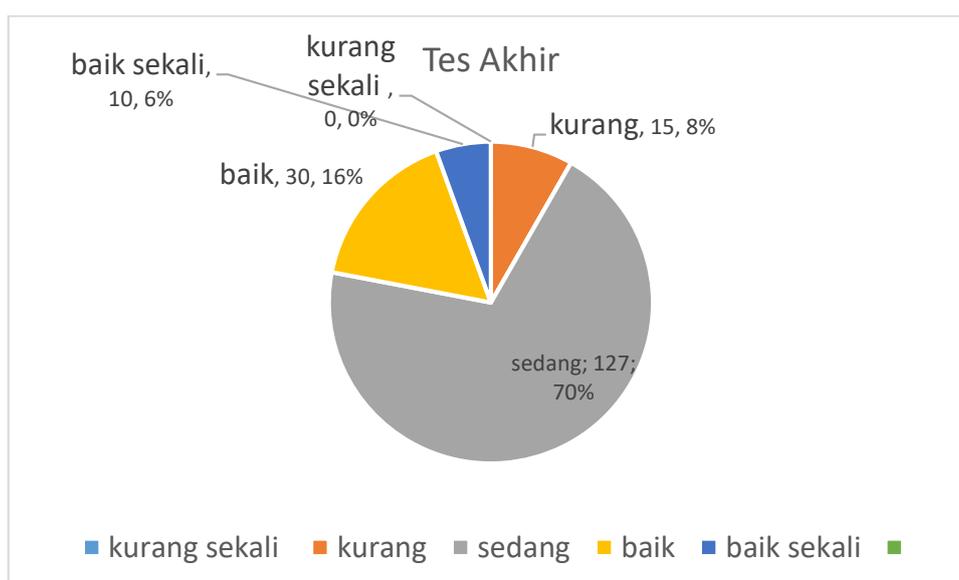
Data yang terkumpul mengenai kebugaran jasmani didapati pada tes awal menunjukkan rentangan nilai

tertinggi 23 dan nilai terendah 13 dengan rata-rata 16, hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan diagram berikut:

Kegiatan	Kurang sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik sekali	Total
Tes akhir	0	15	127	30	10	182

- a. Hasil test akhir menunjukkan bahwa sebanyak 10 peserta atau 6 % memiliki tingkat kebugaran baik sekali, sebanyak 30 peserta atau 16 % memiliki tingkat kebugaran baik, sebanyak 127 peserta atau 70 % memiliki tingkat kebugaran sedang,

sebanyak 15 peserta atau 8 % memiliki tingkat kebugaran kurang, sebanyak 0 peserta atau 0 % memiliki tingkat kebugaran kurang sekali. Rata-rata nilai hasil test awal sebesar 25,33 atau dengan hasil tingkat kebugaran kurang.



Dari hasil perhitungan tersebut dinyatakan bahwa aktivitas senam kebugaran SIT mempengaruhi peningkatan kebugaran pada siswa dan

siswi SDIT Rahmaniyah Kota Depok Jawa Barat sebesar 8%. Tergambar pada peningkatan antara tes awal dan tes akhir:

kegiatan	kurang sekali	kurang	sedang	baik	baik sekali	
Tes Awal	1	30	125	21	5	182
Tes Akhir	0	15	127	30	10	182
selisish	-1	-15	2	9	5	

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kebugaran tubuh sering di abaikan karena kesibukan aktivitas sehari-hari. Untuk meningkatkan kondisi kebugaran, dengan menjaga keseimbangan antara pola makan dan pola hidup, dengan cara pola dan gaya hidup yang sehat dan baik

maka kondisi kebugaran akan tetap terjaga.

Faktor gaya hidup yang baik seperti mengkonsumsi makanan yang bergizi serta melakukan olah raga yang rutin dapat membantu seseorang dalam menjaga kebugaran. Sehingga dengan latihan yang teratur dengan program latihan yang benar maka kebugaran jasmani akan meningkat.

### **Saran**

Hal-hal yang dapat disarankan berdasarkan hasil kegiatan ini adalah

1. Peserta harus meningkatkan kebugaran dengan cara pengaturan pola makan yang baik dan olah raga yang teratur
2. Bagi institusi terkait agar melakukan pengukuran secara berkala agar peserta didik dapat di control kebugarannya dan ditingkatkan

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agita mundo, Move For Health. World Health Day 2002, WHO 2002.
- American College of Sports Medicine. Position stand, the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Med Sci Spo Exerc*: 6 (30), June 1998.
- Koontz-Stuyvesant L. Yoga. diunduh dari <http://www.yogamovement.com/> pada tanggal 20 Maret 2006.
- Pilates method. diunduh dari <http://www.pilates-studio.com> pada tanggal 20 Maret 2006 .
- Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta 2003.
- The President's council on physical fitness and sports. Definitions: health, fitness, and physical

activity. Diunduh dari

<http://www.fitness.gov/digestmar2000.htm> pada tanggal 20 Maret 2006.

Wilmore JH, Costill DL. *Physiology of sport and exercise*, ed 3. Champaign, IL, Human Kinetics, 2004.