

**ANALISIS KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI DAN SOLUSINYA DILIHAT
DARI SARANA DAN PRASARANA PENDIDIKAN KELAS V
DI SD PAB 12 SAMPALI**

Suyono¹, Fadillah Putri Adeana², Devita Aulia Putri³, Usna Aulia⁴

^{1,2,3,4}PGMI Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

¹suyono20yon@gmail.com, ²fadillah230303@gmail.com,

³devitasauliaputri18@gmail.com, ⁴usnaaulia13@gmail.com

ABSTRACT

This article discusses the components of physical fitness for fifth grade students at SD PAB 12 Sampali, with a focus on the facilities and infrastructure available. The three main aspects studied are: first, the physical fitness component based on existing facilities and infrastructure; second, the obstacles faced related to the physical fitness component; and third, the solutions provided by physical education teachers to overcome this problem. This research uses descriptive qualitative methods, with data collection techniques through interviews, observation and documentation. The research results show that the components of physical fitness in terms of facilities and infrastructure include muscle strength, speed and muscle endurance. Obstacles found included a lack of physical education facilities and infrastructure, as well as a lack of student interest in sports. Solutions proposed by physical education teachers include adapting activities to students' wishes and modifying sports equipment to overcome existing deficiencies.

Keywords: Physical Fitness Components, Solutions, Facilities and Infrastructure

ABSTRAK

Artikel ini membahas komponen kebugaran jasmani pada siswa kelas V di SD PAB 12 Sampali, dengan fokus pada sarana dan prasarana yang tersedia. Tiga aspek utama yang diteliti adalah: pertama, komponen kebugaran jasmani berdasarkan sarana dan prasarana yang ada; kedua, hambatan yang dihadapi terkait komponen kebugaran jasmani; dan ketiga, solusi yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani untuk mengatasi masalah ini. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komponen kebugaran jasmani yang ditinjau dari sarana dan prasarana meliputi kekuatan otot, kecepatan, dan daya tahan otot. Kendala yang ditemukan termasuk kekurangan sarana dan prasarana pendidikan jasmani, serta kurangnya minat siswa dalam berolahraga. Solusi yang diusulkan oleh guru pendidikan jasmani meliputi menyesuaikan kegiatan dengan keinginan siswa dan memodifikasi peralatan olahraga untuk mengatasi kekurangan yang ada.

Kata Kunci: Komponen Kebugaran Jasmani, Solusinya, Sarana dan Prasarana

A. Pendahuluan

Saat ini, semakin banyak orang berolahraga karena dapat meningkatkan serta mempertahankan yang memahami pentingnya kesehatan fisik dan mental. Di

Indonesia, hal ini diimplementasikan melalui pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, yang bertujuan untuk menciptakan individu yang sehat secara holistik. Kebugaran fisik merupakan faktor kunci dalam meraih prestasi olahraga karena sangat mempengaruhi kualitas dan kemampuan siswa (Zulfikar, 2019).

Kebugaran jasmani merupakan dasar penting untuk mencapai prestasi maksimal. Untuk mencapainya, dibutuhkan kerjasama antara guru yang berpengalaman dan berpengetahuan serta memiliki keahlian dalam bidang olahraga (Sudijono, 2017). Oleh karena itu, salah satu faktor pendukung keberhasilan pendidikan kebugaran jasmani adalah fasilitas dan infrastruktur. Fasilitas dan infrastruktur ini memiliki pengaruh besar terhadap pencapaian pembelajaran pendidikan jasmani untuk menghasilkan kebugaran jasmani bagi para peserta didik (Nurabadi, 2014).

Jika peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang kurang, mereka akan cepat merasa lelah dan mudah bosan saat berada di sekolah. Hal ini juga terjadi di SD PAB 12 Sampali, di mana peneliti menemukan bahwa sarana dan prasarana seperti peralatan olahraga sepak bola, bola

voli, bola basket, bola kasti, gedung olahraga, gudang olahraga, dan lainnya masih belum memadai. Oleh karena itu, karena kurangnya fasilitas penunjang pembelajaran di SD PAB 12 Sampali, guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut hanya menunggu sekolah menyediakan sarana dan prasarana yang dibutuhkan, daripada mencoba memodifikasi peralatan olahraga yang bisa dibuat dari bahan sederhana.

Menurut Sapto, kebugaran jasmani merupakan bagian fisik dari kebugaran secara keseluruhan. Secara definisi, kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas dengan penuh semangat dan terus menerus tanpa merasa lelah berlebihan, serta masih memiliki energi yang cukup untuk menikmati waktu luang dan menghadapi situasi darurat (Sapto, 2020).

Kebugaran fisik seorang siswa adalah aspek penting yang harus dijaga. Untuk memelihara kebugaran fisik, siswa perlu rutin berolahraga dan menjalani pola hidup sehat, termasuk asupan gizi yang memadai dan istirahat yang cukup. Dengan cara ini, siswa akan mencapai kebugaran fisik yang optimal, memiliki daya tahan tubuh yang kuat, energi yang cukup, dan dapat memanfaatkan pikiran serta

tenaga mereka untuk berbagai aktivitas baik di dalam maupun di luar kelas selama proses pembelajaran di sekolah (Faqih, 2017).

Kebugaran jasmani sangatlah penting bagi kehidupan manusia, dan banyak aspek yang perlu diperhatikan untuk mendukung terciptanya kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani mencakup beberapa komponen yang terbagi menjadi kelompok terkait kesehatan (health related physical fitness) seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan, serta komposisi tubuh (Irianto, 2004). Serta kategori yang terkait dengan kebugaran keterampilan meliputi daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas (Lutan, 2002).

Namun, saat peneliti melakukan pengamatan di SD PAB 12 Sampali, terutama di kelas V, ditemukan bahwa aspek-aspek kebugaran jasmani yang diajarkan kepada siswa hanya mencakup kekuatan otot, kecepatan, dan daya tahan otot. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan sarana dan prasarana yang tersedia di SD PAB 12 Sampali yang sangat terbatas.

Informasi yang disajikan sangat penting bagi calon guru sekolah

dasar, terutama guru penjas, untuk memahami komponen-komponen kebugaran jasmani yang sesuai untuk siswa SD kelas V di PAB 12 Sampali berdasarkan sarana dan prasarana yang tersedia. Selain itu, penting juga untuk mengetahui kendala-kendala yang mungkin muncul dalam menerapkan kebugaran jasmani serta strategi yang efektif untuk mengatasi siswa yang kurang termotivasi dalam pelajaran penjas.

B. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif (Mukhtar, 2013) dengan pendekatan metode deskriptif. Metode deskriptif yaitu data yang diperoleh dengan cara dideskripsikan dan diilustrasikan. (Sugiyono, 2009). Pada metode ini berupaya untuk memberikan atau menjelaskan suatu situasi atau fenomena yang terjadi untuk menjawab persoalan nyata. Metode ini biasa digunakan untuk menyelidiki sekumpulan individu atau obyek, suatu kondisi atau gejala yang berkaitan dengan populasi atau daerah tertentu. Adapun metode yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian kualitatif adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. (Maryam B, 2016).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

a. Komponen Kebugaran Jasmani Dilihat dari Sarana dan Prasarana Kelas V di SD PAB 12 Sampali.

Setelah dianalisis, komponen-komponen kebugaran jasmani yang diajarkan kepada murid kelas V di SD PAB 12 Sampali tidak sepenuhnya dapat diterapkan secara menyeluruh dalam proses pembelajaran karena keterbatasan sarana dan prasarana di sekolah tersebut. Beberapa fasilitas pendukung pendidikan jasmani seperti peralatan untuk olahraga sepak bola, bola voli, bola basket, bola kasti, gedung olahraga, dan gudang olahraga masih belum memadai. Hal ini tercermin dari hasil wawancara dengan guru penjas, Bapak IY, mengenai penerapan komponen kebugaran jasmani di kelas V yaitu:

1. Komponen Kebugaran Jasmani Kekuatan Otot:

Menurut hasil wawancara dengan seorang guru olahraga, diketahui bahwa beliau memilih untuk fokus pada latihan kekuatan dalam program kebugaran jasmani karena keterbatasan sarana di sekolah. Untuk siswa kelas V, latihan-latihan seperti Push Up, Back Up, Pull Up, Sit Up, Squat Jump, dan lainnya diterapkan. Alasan pemilihan ini adalah karena

latihan kekuatan tidak memerlukan peralatan yang rumit. Lebih lanjut, latihan ini penting dilakukan secara rutin untuk membangun kekuatan dan komposisi otot secara optimal. Pemikiran ini sejalan dengan pandangan Surtiyo Utomo dan Suwandi yang menjelaskan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga atau tegangan saat berkontraksi dengan beban maksimal (Suwandi, 2008).

2. Komponen Kebugaran Jasmani Kecepatan

Guru penjas Bapak IY di SD PAB 12 Sampali menerapkan komponen kebugaran jasmani berupa kecepatan. Menurut hasil wawancara dengan guru penjas, kegiatan ini terutama dilakukan dalam kelas V. Latihan-latihan kecepatan yang diterapkan kepada siswa termasuk lari bolak-balik (shuttle-run), lari zig-zag (belak-belok), dan jongkok berdiri (squat thrust). Menurut beliau, latihan kecepatan tidak memerlukan peralatan khusus karena kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat mungkin. Konsep ini sejalan dengan pendapat Toho Cholik Mutohir, dkk, yang menyatakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan

aktivitas secara berulang dan berkesinambungan dalam waktu yang singkat (Mutohir, 2009).

3. Komponen Kebugaran Jasmani Daya Tahan Otot

Bapak IY, seorang guru penjas di SD PAB 12 Kelas V, menerapkan komponen terakhir dari kebugaran jasmani, yaitu daya tahan otot. Menurut penelitian yang dilakukan, Bapak IY menjelaskan bahwa di kelas tersebut, latihan daya tahan otot meliputi Sit-Up untuk menguatkan otot perut, Chin-Up untuk menguatkan otot lengan, dan Back-Up untuk menguatkan otot punggung. Latihan ini dipilih karena hanya memanfaatkan fasilitas yang tersedia di SD PAB 12 Sampali. Daya tahan otot merujuk pada kemampuan sekelompok otot untuk melakukan serangkaian aktivitas berulang dalam waktu yang lama, sesuai dengan pendapat Abdul Kadir Ateng yang menyatakan bahwa ini adalah kapasitas otot untuk berkontraksi terhadap beban dalam periode waktu tertentu (Ateng, 1992).

b. Kendala Komponen Kebugaran Jasmani Dilihat dari Sarana dan Prasarana Kelas V di SD PAB 12 Sampali

Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan (penjas) di sekolah dasar harus dikelola dengan

baik, melibatkan berbagai pihak seperti guru-guru penjas, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, masyarakat, serta perguruan tinggi yang menghasilkan guru-guru penjas untuk SD. Penting untuk memastikan tujuan pembelajaran tercapai dengan optimal, sehingga tidak semua orang dapat mengajar penjas dengan efektif tanpa latar belakang pendidikan formal yang memadai (Suharjana, 1999).

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak IY, seorang guru penjas, terdapat beberapa tantangan dalam menerapkan komponen-komponen kebugaran jasmani. Pertama, terdapat keterbatasan sarana dan prasarana seperti alat olahraga untuk sepak bola, voli, basket, kasti, serta fasilitas gedung dan gudang olahraga yang memadai. Kedua, kurikulum yang mengandung terlalu banyak materi dengan alokasi waktu yang terbatas, keterbatasan buku sumber, dan kualifikasi pengajar yang belum optimal. Ketiga, masih ada banyak siswa yang tidak patuh pada peraturan sekolah dan kurang minat untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga karena menganggapnya monoton dan kurang menarik.

Oleh karena itu, peran guru pendidikan jasmani dan kesehatan (penjas) sangatlah penting dalam konteks ini karena mereka terlibat secara langsung. Penting untuk memiliki guru-guru yang berprofesi dengan baik. Contohnya, Bapak IY, seorang guru penjas untuk kelas V, menjelaskan bahwa dia pertama-tama memperhatikan keinginan siswa-siswa kelas V agar mereka termotivasi untuk berolahraga. Dia menekankan pentingnya menjadi seorang guru penjas yang profesional dengan menunjukkan kreativitas dalam mengajar, sehingga siswa kelas V tetap semangat dalam proses belajar mereka.

c. Solusi Guru Penjas Mengenai Komponen Kebugaran Jasmani Dilihat Dari Sarana dan Prasarana Kelas V di SD PAB 12 Sampali

Setelah memahami bagian-bagian kebugaran jasmani pada murid dan hambatan-hambatan yang mungkin timbul dalam menjalankannya di kelas V, pembahasan berikutnya adalah tentang solusi yang diberikan guru penjas terkait kebugaran jasmani. Fokusnya adalah pada fasilitas dan perlengkapan di kelas V di SD PAB 12 Sampali yang mendukung mata

pelajaran penjas. Menurut Bapak IY, guru penjas, pendidikan penjas penting karena mempersiapkan murid untuk kehidupan sehari-hari, seperti belajar berlari untuk situasi darurat seperti dikejar anjing. Oleh karena itu, perlengkapan penjas harus memadai untuk mendukung semua aspek pembelajaran, tidak hanya untuk olahraga seperti sepak bola, tetapi juga untuk berbagai aktivitas jasmani lainnya.

Kurangnya minat dan keengganan siswa dalam berolahraga dan menerapkan komponen kebugaran jasmani. Pertama, guru tersebut mengutamakan untuk memahami keinginan siswa kelas V terlebih dahulu agar mereka bersedia untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Selain itu, guru penjas menunjukkan kreativitas dalam menyusun pembelajaran agar menarik dan tidak membosankan. Kedua, mengingat keterbatasan waktu yang dialokasikan untuk olahraga di sekolah, guru penjas memberikan kesempatan tambahan di luar jam pelajaran agar siswa bisa lebih fleksibel dalam menjalankan program kebugaran jasmani. Ketiga, karena fasilitas untuk pendidikan jasmani di SD PAB 12 Sampali terbatas, guru berusaha mengatasi

hal ini dengan memodifikasi peralatan olahraga yang ada untuk tetap memastikan proses pembelajaran berjalan lancar. Sekolah juga secara bertahap memperbarui fasilitas olahraga menggunakan dana dari Bantuan Operasional Sekolah (BOS) sesuai dengan kebutuhan mereka.

Berdasarkan penelitian tersebut, sesuai dengan pandangan Agus Suryobroto mengenai maksud adanya fasilitas pendidikan jasmani, tujuannya adalah untuk menginspirasi siswa dalam proses belajar, menyederhanakan gerakan, menjadi indikator prestasi, serta menarik minat siswa untuk aktif dalam kegiatan olahraga dengan menggunakan peralatan yang tersedia (Suryobroto, 2004).

D. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menyimpulkan tiga hal. Pertama, aspek kebugaran jasmani di SD PAB 12 Sampali kelas V dapat dibagi menjadi tiga bagian utama, yaitu kekuatan otot, kecepatan, dan daya tahan otot. Kedua, tantangan dalam pengembangan kebugaran jasmani di sekolah tersebut meliputi sarana yang kurang memadai, kurikulum yang padat dengan waktu pembelajaran yang terbatas, ketersediaan sumber

belajar yang terbatas, tenaga pengajar yang membutuhkan peningkatan kualifikasi, serta tingginya jumlah siswa yang kurang patuh terhadap aturan sekolah dan tidak tertarik dalam kegiatan olahraga. Ketiga, untuk mengatasi masalah tersebut, guru penjas di SD PAB 12 Sampali mengusulkan pendekatan yang mencakup mengikuti minat siswa, memberikan waktu tambahan untuk kegiatan olahraga di luar jam pelajaran, serta melakukan modifikasi alat-alat olahraga untuk mengatasi kekurangan fasilitas pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, A. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Ateng, A. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Faqih, A. (2017). *Survei Tingkat*

- Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Segugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3).
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. PT. Andi Offset.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat Bugar. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga*. Depdiknas.
- Maryam B, G. (2016). *Pengantar Metode Penelitian*. Kanisius.
- Mukhtar. (2013). *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Referensi (GP Press Group).
- Mutohir, T. C. (2009). *Olahraga dan Pembangunan: Meraih Kembali Kejayaan*. Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia.
- Nurabadi, A. (2014). *Manajemen Sarana dan Prasarana*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Sapto, A. (2020). *Model-Model Exercise Dan Aktivitas Fisik Untuk Kebugaran Jasmani Anak SD*. Wineka Media.
- Sudijono, A. (2017). *Pengantar Statistik Pendidikan*. PT. Raja Grafindo.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Alfabeta.
- Suharjana. (1999). *Kendala Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar dan Alternatif Pemecahannya*. UNY.
- Suryobroto, A. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. FIK UNY.
- Suwandi, S. U. dan. (2008). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3 SMP/MTS Kelas IX*. Bumi Aksara.
- Zulfikar. (2019). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Olympa*, 1(2), 45.