

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V TAHUN AJARAN 2016/ 2017
SD NEGERI 02 BALEDONO DI KECAMATAN PURWOREJO

Oleh:

Arifin Yuliadi,
NIM 10604221026
Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 02 Baledono. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 02 Baledono.

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Pengambilan data menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak umur 10 – 12 tahun. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas V SD Negeri Baledono, yang berjumlah 25 siswa. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan presentase.

Hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Baledono didapatkan hasil sebagai berikut: pada kategori "kurang sekali" dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori "kurang" presentasi sebesar 8.00% (2 siswa), kategori "sedang" presentase sebesar 68,00% (17 siswa), kategori "baik" presentase sebesar 24.00% (6 siswa), dan kategori "baik sekali" dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa). Dari hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 02 Baledono berada pada kategori "Baik".

Kata kunci: Tes kesegaran jasmani indonesia, Siswa kelas V, SDN 02 Baledono

THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FIFTH GRADE STUDENTS ACADEMIC
YEAR 2016/2017 IN SD NEGERI 02 BALEDONO IN PURWOREJO DISTRICT

Abstract

The research problem is the unknown level of physical fitness of fifth grade students in SD Negeri (State Elementary School) 02 Baledono. This research aims to determine the level of physical fitness of fifth grade students in SD Negeri 02 Baledono.

This research was descriptive quantitative research. The data collection was by using TKJI (Indonesia Physical Fitness Test) revised edition 2010 for children aged 10-12 years. The subjects used in this research were the students of fifth grade in SD Negeri Baledono of 25 students. The data analysis was by using descriptive statistical analysis technique with percentage.

The result of measurement of fifth grade students' physical fitness level in SD N Baledono is obtained as follows: in the "very less" category with the percentage 00.00% (0 student), the "less" category with 8.00% percentage (2 students), the "medium" category with percentage 68.00% (17 students), in the "good" category with percentage 24.00% (6 students), and in the "excellent" category with percentage 00.00% (0 student). From the result of the analysis, it can be concluded that physical fitness level of grade V students in SDN 02 Baledono is in the "good" category.

Keywords: Indonesia Physical Fitness Test , Fifth Grade Students, SDN 02 Baledono



ansur, M.S
70519 198502 1 001

Yogyakarta, Agustus 2017

Pembimbing

Drs. F. Suharjana, M.Pd.
NIP. 19580706 198403 1 002

PENDAHULUAN

Perkembangan jaman yang semakin maju tidak bisa dipungkiri pasti akan membawa dampak dalam kehidupan manusia. Baik itu yang berdampak positif maupun berdampak negatif. Kemajuan Ilmu Pengetahuan Teknologi (IPTEK) merupakan salah satu dari kemajuan zaman sedikit banyak akan membawa dampak negatif dalam kehidupan manusia. Dampak yang di maksud adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang. Pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang di lakukan dengan dinamis menjadi jarang di lakukan, disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kesegaran jasmani seseorang karena kemajuan Ilmu Pengetahuan Teknologi (IPTEK). Seseorang dengan kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan aktivitas sehari- hari yang relatif lebih lama jika di dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Tingkat kesegaran yang baik merupakan modal awal bagi anak usia SD untuk pencapaian kesegaran jasmani selanjutnya. Kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan status kebugaran yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan kesegaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik akan mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Artinya status kesegaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari.

Pemantauan status kesegaran jasmani sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kesegaran jasmaninya. Bagi guru juga sangat

penting untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah

Sekolah dasar merupakan lembaga pendidikan yang tersebar bahkan sampai daerah terpencil. Pendidikan jasmani di sekolah dasar harus benar-benar mendapatkan perhatian yang intensif, hal ini perlu di lakukan karena anak usia SD merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan. Pendidikan jasmani juga dapat membentuk gaya hidup sehat, dengan kesadaran anak akan menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam hidupnya dan akan tetap dilakukan di sepanjang hayat.

Dalam putaran era yang semakin maju, kehidupan manusiapun turut mengikuti. Berbagai aspek kehidupan dalam suatu kegiatan baik secara nyata maupun mental. Semua aspek kegiatan dalam kehidupan ini melibatkan dari unsur fisik maupun psikis. Kondisi fisik yang stabil dapat mempengaruhi setiap kegiatan yang dilakukan. Faktor yang berada sebagai penyokong kondisi ini yakni salah satunya tingkat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani sendiri merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupan dalam kegiatan atau pekerjaan secara optimal dan efisien.

Pembelajaran Penjas di SD Negeri 02 Baledono dilaksanakan menyesuaikan dengan kondisi alamnya. Sekolah Dasar Negeri 02 Baledono hanya memiliki halaman dengan ukuran 15X6 meter dan berbatasan dengan jalan raya sehingga siswa kurang bebas untuk bergerak. Pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 02 Baledono untuk kelas I sampai VI dilaksanakan seminggu satu kali. Dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani sering terlihat siswa kurang bersemangat dan beberapa anak minta

ijin untuk beristirahat pada saat pelajaran berlangsung, bahkan sering di temukan ada siswa yang tidak berangkat sekolah karena sakit hingga 3 hari. Sarana dan prasarana yang di gunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga kurang lengkap, dengan kurangnya sarana dan prasarana proses pembelajaran jasmani kurang maksimal. Sebelum berangkat ke sekolah hanya beberapa anak saja yang terbiasa sarapan pagi dan sebagian besar tidak makan sebelum berangkat sekolah.

Melihat hal diatas, penulis ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani dari siwa-siswi SD Negeri 02 Balendono. Apakah ada hubungannya antara kesegaran jasmani siswa dengan semangat belajar siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 22 juni 2017 di SD Negeri 02 Balendono.

Populasi menurut Arikunto (2002:108) adalah keseluruhan subjek penelitian, sedang menurut Sukardi (2004:53) populasi pada prinsipnya adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 02 Balendono yang berjumlah 25 siswa. Penelitian ini menggunakan seluruh populasi untuk dijadikan responden.

Prosedur Penelitian

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan metode survei dengan teknik teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 02

Balendono. Setelah data di peroleh kemudian di masukan kedalam lima kategori norma kesegaran jasmani yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang.

Tabel 1. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Mendiknas (2010 : 25)

Data, Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak umur 10–12 tahun. Nilai validitas putra 0,884 putri 0,897 dan nilai reliabilitas putra 0,911 dan untuk putri 0,942

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 02 Balendono. Kategori ini merupakan jumlah dari semua nomor yang di tes yang mempunyai penskoran yang dituangkan dalam bentuk angka, sehingga untuk menentukan kategori kesegaran jasmani siswa, maka dilakukan penjumlahan dari seluruh skor yang di dapat dari setiap item.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN **Hasil Penelitian**

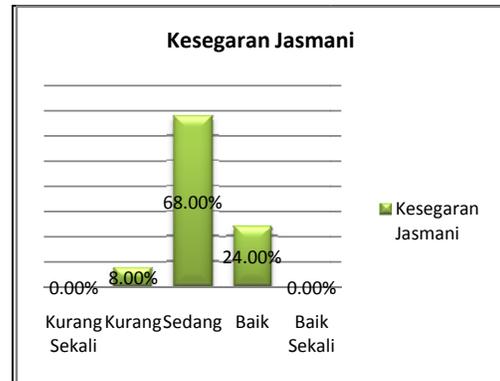
Hasil penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa SD

negeri 02 Baledono kelas V umur 10-12 Tahun dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono

No	Frekuensi	F	%
1	Baik Sekali	0	00,00 %
2	Baik	6	24,00 %
3	Sedang	17	68,00 %
4	Kurang	2	8,00 %
5	Kurang Sekali	0	00.00 %
Jumlah		25	100%

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD negeri 02 Baledono yaitu sebanyak 0 responden (00,00%) menyatakan baik sekali, 6 responden (24,00%) menyatakan baik, 17 responden (68,00%) menyatakan sedang, 2 responden (8,00%) menyatakan kurang dan 0 responden (0.00%) menyatakan sangat kurang. Apabila dilihat dari frekuensi tiap kategori, terlihat bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD negeri 02 Baledono adalah dominan sedang, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) pada tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD negeri 02 Baledono dengan nilai 16,44, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “sedang”. Setelah itu, maka dilakukan pengkategorian yang dapat dilihat pada diagram sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo.

Setelah data terkumpul, maka dapat diperoleh besaran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD negeri 02 Baledono seperti pada tabel berikut:

N	Min	Max	Mean
25	12.00	19.00	16,44

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD negeri 02 Baledono dengan menggunakan 25 responden di ketahui mempunyai nilai *minimum* = 12.00, nilai *maximum* = 19, dan *mean* (rata-rata) = 16,44.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD negeri 02 Baledono, adalah “Sedang” mencapai 68,00%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas V SD 02 Baledono Kecamatan Purworejo. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa: Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono berada pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentasi

sebesar 8.00% (2 siswa), kategori “sedang“ presentase sebesar 68,00% (17 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 24.00% (6 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa).

Kesegaran Jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan,kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani fisik adalah: (1) Umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, (6) berolahraga (Djoko Pekik Irianto, 2002:3)

Kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan latihan pada khususnya.manfaat kesegaran jasmani sangat bermacam-macam,salah satunya ialah kesegaran bagi atlet untuk dapat meningkatkan kemauan dan kemampuan berlatih. Contoh yang dapat dilihat adalah jika kondisi fisik terganggu (sakit), siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran dengan baik.jika kondisi ini terus berlangsung,akan sangat mungkin prestasi siswa akan mengalami penurunan,

Slameto (2010: 54-72) menjelaskan bahwa salah satu faktor pendukung belajar adalah faktor kesehatan. Sehat berarti dalam kondisi baik segenap badan beserta bagian-bagiannya atau bebas dari penyakit. Kesehatan adalah keadaan atau hal sehat. Kesehatan seseorang berpengaruh terhadap belajarnya. Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu dia juga akan cepat lelah, kurang bersemangat, udah pusing, ngantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun gangguan-

gangguan atau kelainan-kelainan fungsi alat inderanya serta tubuhnya.. Oemar Hamalik (2011: 32-33) mengungkapkan bahwa faktor yang mendukung belajar terbagi menjadi beberapa macam, salah satu diantaranya adalah faktor fisiologis. Kondisi badan siswa yang belajar sangat berpengaruh dalam proses belajar.badan yang lemah, lelah akan menyebabkan perhatian tak mungkin akan melakukan kegiatan belajar yang sempurna.

Dengan melihat beberapa pendapat diatas mengenai hal-hal yang mendukung belajar, maka dapat disimpulkan bahwa seorang siswa harus memiliki kesegaran jasmani yang baik supaya mampu mengikuti proses belajar dengan maksimal. Kesegaran jasmani adalah keadaan dimana seorang mampu menyelesaikan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan masih memiliki kemampuan untuk menikmati waktu luangnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil analisis data ,diskripsi ,pengujian hasil penelitian ,dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan,yaitu Tingkat kesegaran Jasmani Umur 10-12 Tahun Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo berada pada kategori “kurang sekali “ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 8.00% (2 siswa), kategori “sedang“ presentase sebesar 68,00% (17 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 24.00% (6 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa).

Saran

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

1. Bagi guru hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani saat melaksanakan olah raga
2. Bagi siswa hendaknya menjaga kesegaran jasmani dan asupan makanan agar mendukung kondisi fisik yang baik
3. Dan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurkan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. 2004. *Standarisasi dan Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pelajar*. Jakarta, Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa Ditjen Olahraga.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: AdiOffest
- Oemar Hamalik. 2011. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rieneka Cipta.
- Sukardi. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.