

## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV & V DAERAH RAWAN BENCANA GUNUNG MERAPI DI KABUPATEN SLEMAN

### *LEVEL OF PHYSICAL FITNESS GRADE IV & V STUDENTS IN DISASTER-PRONE AREAS OF MOUNT MERAPI IN SLEMAN DISTRICT.*

Oleh : Asep Triyono

Email : [aseptriyono94@gmail.com](mailto:aseptriyono94@gmail.com)

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV & V daerah rawan yang terdampak bencana Gunung Merapi di Kabupaten Sleman khususnya di Kecamatan Cangkringan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V di 15 Sekolah Dasar di Kecamatan Cangkringan tahun 2017 yang diambil sampelnya dengan jumlah keseluruhan 760 siswa, menggunakan jenis penelitian deskriptif. Sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun dari pusat kesegaran jasmani dan rekreasi. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode sampel purposif (*puropsif sampling*) dengan dibantu menggunakan metode survei.

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang telah dikemukakan maka dapat diketahui hasilnya bahwa dari jumlah 719 peserta didik kelas IV dan V, dari 390 peserta didik putra tingkat kebugaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali 0 (0%), kategori baik 19 (4,9%), kategori sedang 151 (38,7%), kategori kurang 184 (47,2%) dan kategori kurang sekali sejumlah 36 (9,2%). Sedangkan untuk peserta didik putri tingkat kebugaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), kategori sedang 48 (14,6%), kategori kurang 213 (64,7%) dan kategori kurang sekali sejumlah 68 (20,7%). Dari data tersebut diatas dapat kita jabarkan dengan gambar tabel yang menunjukkan bahwa *presentase* tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar, Peserta Didik

#### **Abstract**

*This research aims to find out how large the physical fitness level grade IV & V the school disaster-prone area of Mount Merapi in Sleman District Cangkringan Subdistrict especially.*

*The population in this study are grade IV and V in 15 primary school in Cangkringan Subdistrict year 2017 taken sampelnya with a whole number of 760 students, using the kind of descriptive research. While using the test data collection and measurement. Data collection techniques use tests and measurements. The instruments used are a test of physical freshness of Indonesian (TKJI), aged 10-12 years of physical freshness and Recreation Center. Data analysis using quantitative descriptive using the purposif sample method (sampling puropsif) assisted the survey method.*

*Based on the analysis of the results of research that has been put forward so that the results can be known from the total 719 learners class IV and V, from 390 learners son jasmaninya fitness level can be categorized either once 0 (0%), category 19 (4.9 %),*

*categories are 151 (38.7%), the category less 184 (47.2%) and the category less once a number of 36 (9.2%). As for learners daughter jasmaninya fitness level can be categorized either once 0 (0%), the category of either 0 (0%), categories are 48 (14.6%), the category less 213 (64.7%) and the category less once a number of 68 (20.7%). From the above data we can describe with a picture of a table showing that the percentage of the level of physical fitness in Cangkringan sub district elementary school is still lacking*

*Key Words: Physical Fitness Level, Elementary Schools, Learners*

Yogyakarta, Agustus 2018

Wakil Dekan I

Dosen Pembimbing

Dr. Or. Mansur, M.S  
NIP. 19570519 198502 1 001

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



## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap peserta didik, agar mereka dapat belajar bergerak, dan belajar melalui gerak, serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rokhani. Dalam proses pembelajaran penjas di sekolah, siswa merupakan subjek dan sekaligus merupakan titik sentral yang harus mendapatkan perhatian sungguh-sungguh. Menurut Depdiknas (2004 : 11) "Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistim pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan jasmani sebenarnya adalah keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), serta pembiasaan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Banyak orang melakukan aktivitas jasmani yang diwujudkan dalam bentuk olahraga namun hampir semua kadang tidak memahami tentang manfaatnya. Peserta didik melakukan olahraga maupun permainan hanya untuk memperoleh kesenangan, sehingga dalam melakukan olahraga tidak sesuai dengan program latihan yang baik.

Adapun olahraga pendidikan memiliki tujuan seperti yang disampaikan oleh undang-undang Republik Indonesia tentang sistem keolahragaan nasional pada bab I satu nomor 11 yang menyatakan bahwa olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani (UUSKN No 3, 2005 : 3)

Adapun manfaat olahraga sebenarnya memiliki berbagai tujuan. Salah satunya menurut Mohamad Sajoto (1988:1) bahwa tujuan seseorang melakukan olahraga ada 4 {empat} macam yaitu untuk rekreasi, pendidikan, mencapai tingkat kebugaran

jasmani dan prestasi. Dijelaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Dasar adalah membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian. Menurut penejelasan yang terdapat dalam Garis-Garis Besar Program Pengajaran (GBPP) Depdikbud (1994: 1), yaitu mengenai tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Dasar ialah membantu peserta didik untuk perbaikan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian Pengembangan sikap positif, keterampilan gerak dasar, serta berbagai aktivitas jasmani, agar dapat sebagai berikut:

1. Memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan dan berat badan secara harmonis.
2. Mengembangkan kesehatan dan kesegaran jasmani, keterampilan gerak dan cabang olahraga.
3. Mengerti akan pentingnya kesehatan, kesegaran jasmani dan mental.
4. Mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip mengutamakan pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan dan keselamatan dalam kehidupan sehari-hari.
5. Menumbuhkan sikap positif yang mampu mengisi waktu luang dengan bermain.

Daerah Istimewa Yogyakarta biasa disebut kota pelajar yang mutu pendidikannya sangat terjamin. Yogyakarta merupakan kota pelajar yang mayoritas mempunyai banyak tempat untuk melaksanakan kegiatan pendidikan seperti SD/SMP/SMA/K, dan Perguruan Tinggi yang sangat bervariasi sehingga membuat Provinsi ini sangat diminati oleh pendatang yang ingin melaksanakan *study*.

Berdasarkan letak geografis, Yogyakarta terbagi menjadi lima Kabupaten yaitu Kabupaten Sleman, Kota Yogyakarta, Kabupaten Kulonprogo, Kabupaten Gunungkidul dan Kabupaten Bantul. Dalam hal ini kabupaten Sleman adalah kabupaten yang sangat menarik, karena penduduk di Kabupaten Sleman mayoritas adalah petani terutama di daerah lereng Gunung Merapi.

Gunung Merapi terletak pada posisi 7° 32,5' Bujur Timur yang secara administratif terletak di wilayah Kabupaten Sleman (D.I.Yogyakarta), Kabupaten Magelang (Jawa Tengah), Kabupaten Boyolali (Jawa Tengah)

dan Kabupaten Klaten (Jawa Tengah). Pada tanggal 19 November 2010, Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) menetapkan wilayah kecamatan dalam zona ancaman Gunung Merapi yang meliputi radius 15 Kilometer dari kawah Gunung Merapi. Daerah tersebut adalah Kecamatan Srumbung, Kecamatan Dukun dan Kecamatan Sawangan di Kabupaten Magelang Jawa Tengah. Adapun yang termasuk zona ancaman Gunung Merapi di Kabupaten Boyolali adalah Kecamatan Selo, Kecamatan Cepogo dan Kecamatan Musuk. Sementara itu hanya satu kecamatan di Kabupaten Klaten yang termasuk dalam daerah zona ancaman Gunung Merapi yaitu Kecamatan Kemalang. Provinsi Yogyakarta zona ancaman Gunung Merapi berada di Kabupaten Sleman yang mencakup empat Kecamatan yaitu Kecamatan Ngemplak, Kecamatan Turi, Kecamatan Pakem dan Kecamatan Cangkringan.

Kecamatan Cangkringan beriklim seperti layaknya daerah dataran tinggi di daerah tropis dengan cuaca sejuk sebagai ciri khasnya. Bentangan wilayah di Kecamatan Cangkringan berupa tanah yang berbukit dan berbukit sehingga sarana transportasi umum di Kecamatan tersebut efektif. Dengan keadaan wilayah yang seperti itu seharusnya kegiatan pendidikan di Cangkringan berjalan baik, Daerah perdesaan membuat peserta didik lebih nyaman untuk melaksanakan pendidikan dan di sisi lain transportasi yang ada dan sekolah yang terjangkau membuat peserta didik dapat melaksanakan pendidikan dengan baik. Sarana prasarana dalam kegiatan pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga di Cangkringan sangat membantu untuk peningkatan kemampuan tiga aspek yaitu kognitif, Afektif dan Psikomotornya. Untuk menunjang tiga aspek itu harus di imbangi dengan guru pendidikan jasmani yang kompeten.

Pada dasarnya guru pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat berpengaruh sekali untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani siswa, dan oleh sebab itu guru pendidikan jasmani harus mampu membawa pengaruh besar dalam situasi yang sangat menyenangkan di setiap pembelajaran. Program pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah merupakan program dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani

para peserta didik. Kebugaran jasmani yang baik akan mempengaruhi kemampuan fisik peserta didik. Hal itu diindikasikan jika kebugaran peserta didik baik, maka akan mempengaruhi ketahanan belajar peserta didik. Namun sebaliknya, peserta didik yang tidak bugar akan cenderung mudah lelah dan daya tahan belajar rendah.

Pada kenyataannya di Cangkringan yang mayoritas adalah daerah perdesaan, peserta didik ini berangkat menuju sekolah dengan diantar oleh orangtuanya walaupun sekolah terjangkau dan dekat dengan rumah peserta didik itu sendiri. Sarana prasarana di Cangkringan sebenarnya sudah baik dan cukup namun tidak dimanfaatkannya sarana prasarana yang sudah ada menjadikan sarana prasarana itu sendiri menjadi terbengkalai dan tidak terawat, banyak lapangan yang dijadikan lahan parkir untuk truk pasir maupun bus wisata. Guru pendidikan jasmani yang seharusnya berperan penting untuk kebugaran peserta didiknya namun dalam kenyataannya guru-guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) di Cangkringan masih belum menguasai kurikulum yang mencakup kompetensi inti dan dasar tentang kebugaran jasmani, kemudian adanya perbedaan penggunaan kurikulum dalam hal waktu mengajar karena ada beberapa sekolah dasar (SD) yang menggunakan Kurikulum 2013 dan masih ada juga yang menggunakan KTSP. Perbedaan tersebut didasari dengan alasan terdapat guru yang merasa nyaman menggunakan KTSP karena waktu pengajaran yang lebih efisien tanpa harus menjelaskan dengan teori terlebih dahulu, sedangkan yang menggunakan Kurikulum 2013 mengikuti aturan yang ditetapkan dari pemerintah.

Adapun sebenarnya keberhasilan pendidikan jasmani menurut Sarifudin (1997: 2) “bahwa aktivitas gerak program pendidikan jasmani tidak hanya menekankan pada penguasaan keterampilan gerak, melainkan juga dapat membantu tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dengan di imbangi dengan pola hidup yang benar dan pola makan yang baik, sehingga diharapkan menjadi dasar bagi siswa untuk mencapai prestasi belajar yang optimal”. Dengan demikian betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi seorang siswa dalam kehidupannya guna menuntut ilmu dan

pengetahuan di lingkungan sekolah. Keberhasilan program pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah perlu untuk diketahui khususnya oleh guru pendidikan jasmani dan kesehatan. Informasi tentang keberhasilan suatu program dapat di jadikan sebagai bahan evaluasi dalam meningkatkan program kegiatan agar lebih baik dari sebelumnya.

Seharusnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan kesehatan perlu mengetahui tentang keadaan kebugaran jasmani siswa baik secara individu maupun secara keseluruhan di sekolahnya. Pengetahuan ini berguna untuk menentukan aktivitas jasmani seperti apa yang harus diberikan dan berapa intensitasnya dalam aktivitas jasmani tersebut dalam setiap pembelajaran. Rusli Ibrahim (2002: 59) menyatakan “bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik, sebagai akibat dari latihan fisik yang teratur dan dalam dosis yang rendah sampai sedang akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif, seperti (1) kemampuan mengingat, (2) memecahkan angka-angka, dan (3) kecermatan”.

Tingkat perkembangan jasmani yang baik, tercermin dalam tingkat kebugaran yang baik pula dan berkaitan dengan penampilan dan kerja mental, seperti: kecermatan, ketepatan, dan kecepatan menyelesaikan masalah selama dan setelah sesi latihan. Dengan memperhatikan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani sangat penting diberikan di Sekolah Dasar karena di samping merupakan bagian yang integral dari pendidikan secara keseluruhan juga merupakan bidang ilmu. Pendidikan jasmani di sekolah dilaksanakan secara terencana dan sistematis dengan harapan agar peserta didik dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat.

Dengan melihat permasalahan tersebut maka penulis perlu memperoleh data dengan melakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V daerah rawan bencana Gunung Merapi di Kabupaten Sleman.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui nilai variable mandiri, baik satu variable atau lebih tanpa membuat perbandingan dan dapat memperoleh data yang berbentuk angka.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah dasar Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman. Penelitian dilakukan pada tanggal 30 Februari 2017 – 15 April 2017.

### **Sampel Penelitian**

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Purposive Sampling*, dimana terdapat beberapa syarat untuk menjadi sampel yaitu:

1. Sekolah Dasar yang berada di daerah rawan bencana Gunung Merapi di Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman.
2. Peserta didik kelas IV dan V.
3. Umur 10 – 12 tahun.
4. Sekolah Dasar di Kecamatan Cangkringan, Kabupaten Sleman.
5. Bersedia di jadikan maupun di izinkan pihak sekolah untuk dijadikan penelitian.

### **Desain Operasional Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu variabel kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V yang dilaksanakan di Sekolah Dasar (SD) di daerah rawan bencana Gunung Merapi di Kabupaten Sleman. Tingkat kebugaran jasmani ini dapat dilihat dari daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kelentukan. Tes kebugaran jasmani ini dilakukan dengan menggunakan tes standar yaitu menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia)

Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V Sekolah Dasar di Kecamatan

Cangkringan Kabupaten Sleman. Kebugaran jasmani adalah kemampuan peserta didik Sekolah Dasar (SD) kelas IV dan V di daerah rawan bencana Gunung Merapi Kabupaten Sleman yang berumur 10-12 tahun dalam melakukan tes kebugaran jasmani Indonesia yang terdiri dari lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, serta masih mempunyai cadangan simpanan energi untuk aktifitas selanjutnya.

**Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

**1. Instrumen**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim dan sudah dijadikan pacuan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

**2. Teknik Pengumpulan Data**

Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia yaitu : (1) Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan di hitung menggunakan stopwatch dengan satuan detik dan menit. (2) Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu di hitung menggunakan stopwatch dan maksimal 1 menit dengan satuan detik dan menit. (3) Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut di hitung menggunakan stopwatch dengan satuan detik dan menit. (4) Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif di hitung lompatan yang tertinggi selama tiga kali. (5) Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan di

hitung menggunakan stopwatch dengan satuan centimeter dan meter.

**Teknik Analisis Data**

Suatu data yang telah dikumpulkan dalam penelitian akan menjadi tidak bermakna apabila tidak dianalisis yakni diolah dan diinterpretasikan kemudian teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) anak Sekolah Dasar. Dalam suatu penelitian yang telah diteliti yaitu data kasar kemudian dari data kasar dikonversikan ke tabel nilai kebugaran jasmani, dari tabel nilai tersebut dapat di tentukan hasil dari kebugaran jasmani peserta didik dan kemudian di jumlah mnggunakan norma kebugaran jasmani untuk menentukan hasil klasifikasi kebugaran jasmani setelah itu di simpulkan menggunakan rumus penelitian yang sudah ada yaitu,

Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 - 12 Tahun Putra

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk		Baring		Loncat Tegak	Lari 600 meter		Nilai
	Detik	Menit	Detik	Menit		Detik	Menit	
8.4" - 8.7"	11" - 10.30"	20	10.30 - 10	16	10.30 - 10	8.4" - 7.50"	5	
8.8" - 8.9"	11" - 10"	19	11 - 10	15	10.30 - 10	7.50" - 7.30"	4	
9.0" - 9.3"	15" - 30"	12	11 - 11	14	10.30 - 10	7.30" - 7.45"	3	
9.4" - 9.8"	10" - 11"	11	11 - 11	13	10.30 - 10	7.45" - 7.30"	2	
9.9" dan	04" dan	0	0	03	10.30 - 10	7.45" dan	1	

(Sumber: Depdiknas, 1998: 28)

Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Usia 10 - 12 Tahun Putri

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk		Baring		Loncat Tegak	Lari 600 meter		Nilai
	Detik	Menit	Detik	Menit		Detik	Menit	
8.4" - 8.7"	11" - 10.30"	20	10.30 - 10	16	10.30 - 10	8.4" - 7.50"	5	
8.8" - 9.3"	11" - 10"	19	11 - 10	15	10.30 - 10	7.50" - 7.30"	4	
9.4" - 9.7"	15" - 30"	12	11 - 11	14	10.30 - 10	7.30" - 7.45"	3	
9.8" - 9.9"	10" - 11"	11	11 - 11	13	10.30 - 10	7.45" - 7.30"	2	
10.0" dan	04" dan	0	0	03	10.30 - 10	7.45" dan	1	

(Sumber: Depdiknas, 1998: 28)

Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 - 12 Tahun Putra

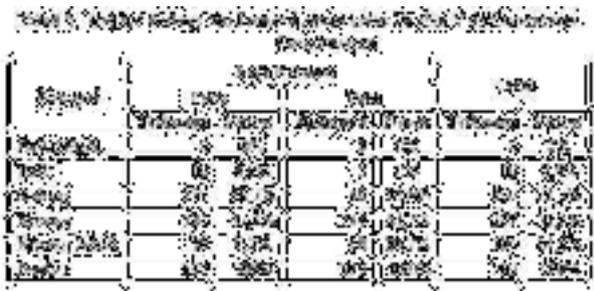
Nilai	Kategori
5	Sangat Baik
4	Baik
3	Cukup
2	Kurang
1	Sangat Kurang

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

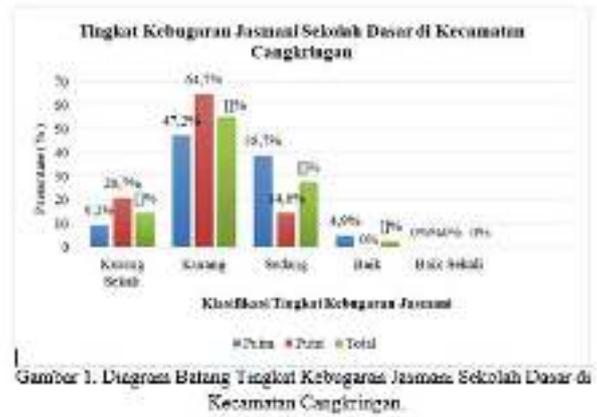
**Hasil Penelelitian**

Dalam hasil yang telah dilaksanakan dari data tingkat kebugaran jasmani kelas IV dan V

Sekolah Dasar di daerah rawan bencana Gunung Merapi di Kabupaten Sleman (Kecamatan Cangkringan) sebanyak 15 Sekolah Dasar (SD) dengan peserta didik sejumlah 760 siswa dengan keterangan ada beberapa yang tidak mengikuti tes tersebut dikarenakan sakit dan tidak masuk, yaitu 1,05% dari jumlah keseluruhan siswa. Dari data yang sudah diambil dapat diketahui bahwa nilai tertinggi dari keseluruhan Sekolah Dasar total klasifikasinya adalah 18 (baik), kemudian nilai terendah dari keseluruhan total klasifikasinya adalah 5 (kurang sekali).



Tingkat kebugaran jasmani siswa pada kelas IV dan V di daerah rawan bencana Kabupaten Sleman yaitu dari 390 peserta didik putra tingkat kebugaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali 0 (0%), kategori baik 19 (4,9%), kategori sedang 151 (38,7%), kategori kurang 184 (47,2%) dan kategori kurang sekali sejumlah 36 (9,2%). Sedangkan untuk peserta didik putri sebanyak 329 peserta didik tingkat kebugaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), kategori sedang 48 (14,6%), kategori kurang 213 (64,7%) dan kategori kurang sekali sejumlah 68 (20,7%). Kemudian dari total data putra dan putri yang sebanyak 719 peserta didik dapat dikategorikan baik sekali 0 (0%), kategori baik 19 (2,6%), kategori sedang 199 (27,7%), kategori kurang 397 (55,2%) dan kategori kurang sekali sejumlah 104 (14,5%). Dari keterangan tabel 5 tersebut dapat dibuat dengan gambar diagram yang menunjukkan bahwa *presentase* tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang.



### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa peserta didik di Sekolah Dasar (SD) yang telah dijadikan penelitian tingkat kebugaran jasmani kelas IV dan V di daerah rawan bencana Gunung Merapi Kabupaten Sleman memiliki tingkat kebugaran yang kurang. Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yang saling berkaitan antara yang satu dengan yang lain. Namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri, yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmani seseorang. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani, yaitu dalam hal sarana prasarana yang dimiliki Sekolah Dasar (SD) di Kecamatan Cangkringan mayoritas belum memiliki alat penunjang untuk melakukan kebugaran jasmani walaupun ada kemungkinan tidak memiliki standarisasi yang benar. Di samping itu juga guru-guru Sekolah Dasar (SD) di Kecamatan Cangkringan belum memahami tentang kebugaran jasmani itu sendiri, mayoritas guru-guru penjasorkes di Kecamatan Cangkringan tidak pernah melakukan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didiknya dan tidak ada kemauan belajar atau memahami otodidak kebugaran jasmani dalam media social maupun media-media lain seperti membaca buku, dan belajar dengan refrensi guru diluar Kecamatan Cangkringan.

Di dalam kegiatan sekolah seperti ekstrakurikuler dalam Sekolah Dasar (SD) di Kecamatan Cangkringan sangat minim, guru-guru memiliki kesibukan sendiri setelah selesai Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) seperti kegiatan Dasawarsa, kegiatan diluar sekolah setiap individu yang berbeda-beda

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Setelah diperoleh hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat Kebugaran jasmani siswa peserta didik kelas IV dan V di 15 Sekolah Dasar (SD) Kecamatan Cangkringan tahun ajaran 2016/2017 sebagian besar berkategori kurang, Sehingga otomatis hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V di 15 Sekolah Dasar (SD) Kecamatan Cangkringan tahun ajaran 2016/2017 adalah Kurang. Berikut ini penjabaran tiap Sekolah Dasar (SD) dalam bentuk presentase yaitu, Dari keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V di daerah rawan bencana Kabupaten Sleman yaitu dari 390 peserta didik putra tingkat kebugaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali 0 (0%), kategori baik 19 (4,9%), kategori sedang 151 (38,7%), kategori kurang 184 (47,2%) dan kategori kurang sekali sejumlah 36 (9,2%). Sedangkan untuk peserta didik putri tingkat kebugaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), kategori sedang 48 (14,6%), kategori kurang 213 (64,7%) dan kategori kurang sekali sejumlah 68 (20,7%). Dari data tersebut diatas dapat kita jabarkan dengan gambar tabel yang menunjukkan bahwa *presentase* tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang.

### Saran

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

1. Bagi Guru agar dapat lebih mengetahui sangat pentingnya tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik untuk memantau kebugaran peserta didik sehingga dapat melakukan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dengan bugar dan senang.
2. Bagi Peserta didik agar selalu meningkatkan kebugarannya dengan melakukan kegiatan positif diluar KBM untuk menunjang pendidikan yang lebih baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar (SD) dapat teridentifikasi lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (2004). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 th.* Jakarta : Depdiknas. Puskesjasrek.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia Umur 6-9 Tahun. 10-12 Tahun. 13-15 Tahun. 16-19 Tahun.* Depdiknas. Jakarta : Puskesjasrek.
- Depdikbud. (1994). *Kurikulum Pendidikan Dasar.* Jakarta : Depdikbud RI.
- Disdikpora. Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005. Jakarta : Disdikpora.
- M. Sajoto. (1998). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK
- Rusli Ibrahim. (2002). *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar.* Jakarta : Depdiknas.
- Sarifudin (1997). *Pokok-pokok Pengembangan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Jakarta : Depdikbud
- Depdiknas. Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional nomor 3. (2005). Pendidikan Nasional. Jakarta : Depdiknas.

