

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V TAHUN
AJARAN 2018/2019 SD NEGERI 1 PARANGTRITIS KECAMATAN
KRETEK KABUPATEN BANTUL DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Galih Sunu Maulana
NIM. 12604224021


**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

PERSETUJUAN

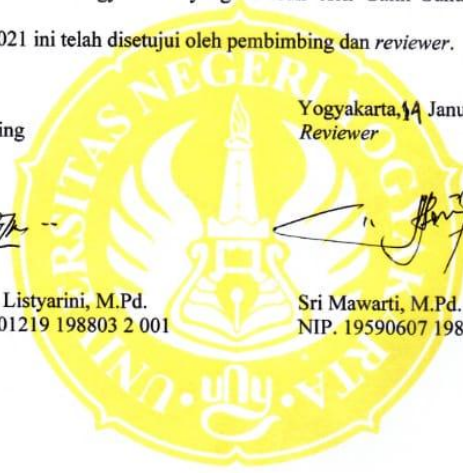
Jurnal yang berjudul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2018/2019 SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta" yang disusun oleh Galih Sunu Maulana, NIM. 12604224021 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing

Yogyakarta, 14 Januari 2019
Reviewer


A. Erlina Listyarini, M.Pd.
NIP. 19601219 198803 2 001


Sri Mawarti, M.Pd.
NIP. 19590607 198703 2 001



TINGKAT KESEGRAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V TAHUN AJARAN 2018/2019 SD NEGERI 1 PARANGTRITIS KECAMATAN KRETEK KABUPATEN BANTUL DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF GRADE IV AND V STUDENT ACADEMIC YEAR 2018/2019 IN SD NEGERI 1 PARANGTRITIS KRETEK DISTRICT BANTUL REGENCY SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA

Oleh : Galih Sunu Maulana, pgsd, fik uny
murniekawati@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode penelitian adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 56 siswa. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) siswa putra dan putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis, (2) usia 10-12 tahun, (3) Sanggup mengikuti seluruh rangkaian TKJI, dan (4) tidak dalam keadan sakit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi sebanyak 49 siswa. Instrumen yang digunakan tes TKJI untuk usia 10-12 tahun. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 secara keseluruhan berada pada: kategori “kurang sekali” sebesar 30,61% (15 siswa), “kurang” sebesar 38,78% (19 siswa), “sedang” sebesar 26,53% (13 siswa), “baik” sebesar 4,08% (2 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa).

Kata kunci: tingkat kesegaran jasmani, siswa kelas IV dan V, SD Negeri 1 Parangtritis

Abstract

This research intends to determine how good the physical fitness level of grade IV and V students in SD Negeri (State Elementary School) 1 Parangtritis in academic year 2018/2019 is. The research was descriptive quantitative. Research method was by survey with data collection technique by using test and measurement. Population of the research were the fourth and fifth grade students of S Negeri 1 Parangtritis academic year 2018/2019 which totalling 56 students. Sampling technique used was by purposive sampling, with following criteria: (1) male and female students of grade IV and V in SD Negeri 1 Parangtritis, (2) aged 10-12 years, (3) able to participate in the entire TKJI series, and (4) not in order sick. Based on these criteria that meet as many as 49 students. The instrument used was the TKJI test for ages 10-12 years. Data analysis used applied descriptive percentage. Research results show that the physical fitness level of grade IV and V students in SD Negeri 1 Parangtritis in academic year 2018/2019 generally are in "very less" category by 30.61% (15 students), "less" category by 38.78% (19 students), "medium" category by 26.53% (13 students), "good" category by 4.08% (2 students), and "very good" category by 0% (0 student).

Keywords: physical fitness level, grade IV and V students, SD Negeri 1 Parangtritis

PENDAHULUAN

Setiap manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi jasmani yang baik. Siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar. Siswa tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Kenyataan yang terjadi di lapangan sangat sedikit orangtua

yang memperhatikan kesegaran jasmani anaknya.

Nurharsono (2006: 52) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Kesegaran jasmani erat kaitannya

dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan mampu berpikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kesegaran yang baik, dengan kesegaran seseorang tidak mudah lelah.

Keberhasilan program Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) di sekolah harus diketahui khususnya guru Penjasorkes. Informasi tentang Keberhasilan suatu program dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan meningkatkan program kegiatan belajar mengajar agar lebih baik dari sebelumnya. Guru Penjasorkes sangat perlu untuk mengetahui tentang keadaan kesegaran jasmani siswa baik secara individu maupun secara keseluruhan disuatu sekolah. Hal ini berguna untuk menentukan aktivitas jasmani (materi) apa yang akan diberikan dan berapa intensitasnya dalam aktivitas jasmani tersebut dalam pembelajaran.

Mata pelajaran Penjasorkes yang dilaksanakan di sekolah merupakan salah satu program yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Dengan kesegaran jasmani yang baik siswa diharapkan siswa dapat mencapai prestasi belajar yang optimal. Ada beberapa faktor yang dapat mendorong keberhasilan program Penjasorkes, seperti tersedianya alat dan perkakas yang memadai, kecakapan guru dalam memberikan materi pembelajaran dan kemampuan siswa untuk mengikuti pelajaran. Namun sarana dan prasarana Penjasorkes penggunaannya belum optimal. Kesegaran jasmani juga perlu ditingkatkan di sekolah. Peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, akan dapat melaksanakan tugasnya sebagai pelajar dengan baik pula. Hal ini sesuai pendapat Kosasih (2001: 10) bahwa

kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.

Selaras dengan hal tersebut, Irianto (2009: 5) menambahkan bahwa kesegaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, siswa akan bertambah semangat mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang diberikan oleh guru. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani berarti kapasitas belajar atau bekerja menjadi lebih baik. Oleh karena itu pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani perlu ditingkatkan lagi.

Di SD Negeri 1 Parangtritis, selain mata Penjasorkes selama ini belum ada kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. SD Negeri 1 Parangtritis hanya mengandalkan program Penjasorkes yang dilaksanakan di sekolah yang hanya 2x35 menit pelajaran perminggu tentu saja kesegaran jasmani siswa tidak akan tercapai. Dalam kurikulum tujuan Penjasorkes secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani, minimal seseorang berlatih 1-3 kali dalam seminggu, 30-45 menit tiap melakukan aktivitas jasmani untuk mendapatkan hasil yang optimal. Irianto (2009: 17) menjelaskan bahwa “Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kesegaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu”.

Melihat kondisi letak geografis SD Negeri 1 Parangtritis yang termasuk di daerah pedesaan sebagian siswanya berangkat dan pulang sekolah dengan menggunakan sepeda atau ada juga yang berjalan kaki, tetapi ada juga yang setiap hari diantar jemput menggunakan kendaraan bermotor. Maka tentunya tingkat kebugaran jasmani dari masing-masing siswa tersebut berbeda-beda. Walaupun sering kali ada beberapa siswa yang menggunakan waktu luangnya untuk beraktivitas olahraga, akan tetapi kenyataannya masih ada beberapa siswa yang terlihat kurang bersemangat mengikuti proses pembelajaran, saat pembelajaran pendidikan jasmani mudah lelah, pada saat jam istirahat cenderung duduk-duduk tidak ikut bermain bersama teman-temannya, dan kadang-kadang pada saat upacara bendera ada yang mengeluh merasa tidak kuat (pusing). Kenyataan tersebut cenderung terdapat di kelas IV dan V. Namun dengan demikian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dari masing-masing siswa perlu diuji kebenarannya melalui penelitian.

Pada saat observasi dan wawancara singkat dengan guru Penjasorkes tanggal 28 Maret 2017, kenyataan yang ada yaitu siswa SD Negeri 1 Parangtritis saat mengikuti pembelajaran Penjasorkes tidak bersemangat, cepat merasa lelah, bahkan sempat ada siswa yang tidak sampai selesai mengikuti pembelajaran Penjasorkes karena sudah mengalami kelelahan. Demikian juga pada saat anak mengikuti upacara bendera banyak juga di antara siswa yang tidak kuat mengikuti upacara sampai selesai. Dengan kondisi ini, siswa tidak bisa belajar dengan baik yang pada akhirnya tidak bisa meraih prestasi belajar yang optimal

Guru Penjasorkes di SD Negeri 1 Parangtritis masih menggunakan metode yang konvensional sehingga siswa merasa bosan dan tidak berminat saat mengikuti

pembelajaran. Seharusnya melihat dari karakteristik dan seringnya siswa melakukan aktivitas di luar sekolah, siswa mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Selama ini juga di SD Negeri 1 Parangtritis belum pernah dilakukan pengukuran tentang kebugaran jasmani siswanya. Dengan adanya pengukuran kebugaran jasmani siswa, diharapkan guru dapat mengetahui status kebugaran siswa, sehingga guru dapat menerapkan pembelajaran yang tepat dan sesuai. Dalam hal ini peranan guru pendidikan olahraga sangat penting karena terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran. Untuk itu dibutuhkan guru-guru pendidikan yang berkualitas, sehingga pembelajaran pendidikan akan menyenangkan bagi para siswa yang pada akhirnya tujuan pembelajaran akan dapat tercapai. Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019”

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2009: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei.

Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan yaitu di SD Negeri 1 Parangtritis. Waktu penelitian yaitu pada bulan Oktober 2018.

Target/Subjek Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran

2018/2019 yang berjumlah 56 siswa. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*. Kriteria sebagai berikut: (1) siswa putra dan putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis, (2) usia 10-12 tahun, (3) Sanggup mengikuti seluruh rangkaian TKJI dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Dari syarat-syarat yang telah dikemukakan, yang memenuhi syarat sebanyak 49 siswa, dengan rincian 23 siswa laki-laki dan 26 siswa perempuan.

Prosedur

Prosedurnya yaitu setiap siswa melakukan tes kesegaran jasmani secara bergantian, berurutan dari tes yang paling mudah sampai tes yang paling sulit atau membutuhkan tenaga yang paling besar. Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kesegaran jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu: (1) lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter. Penelitian dilakukan selama 2 hari, dengan dibantu oleh 4 testor, kemudian hasilnya dianalisis dan diterpretsikan.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dari pusat kesegaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Tes kesegaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh (Depdiknas, 2010: 24) ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas dan validitasnya, yaitu:

1. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas:
 - a. Untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.911.
 - b. Untuk putri reliabilitasnya sebesar 0.942.

2. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas:
 - a. Untuk putra validitas sebesar 0.884
 - b. Untuk putri validitas sebesar 0.897

Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu:

1. Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
2. Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
3. Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
5. Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Tingkat kesegaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 1. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
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)

(Depdiknas, 2010: 25)

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif, dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:
 P = Persentase yang dicari
 F = Frekuensi
 N = Jumlah

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Secara rinci masing-masing komponen kebugaran jasmani siswa putra dan putri sebagai berikut:

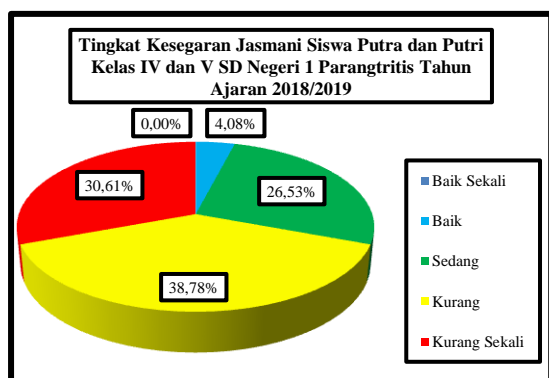
1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis Tahun Ajaran 2018/2019

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Baik Sekali	0	0,00%
2	Baik	2	4,08%
3	Sedang	13	26,53%
4	Kurang	19	38,78%
5	Kurang Sekali	15	30,61%
	Jumlah	49	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 2 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



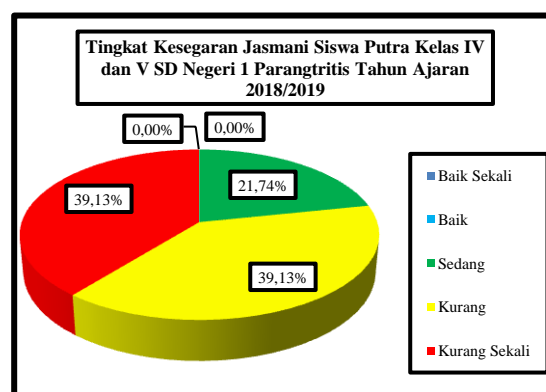
Gambar 1. Diagram Lingkaran Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis Tahun Ajaran 2018/2019

Berdasarkan tabel 2 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 30,61% (15 siswa), “kurang” sebesar 38,78% (19 siswa), “sedang” sebesar 26,53% (13 siswa), “baik” sebesar 4,08% (2 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 11,63, tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dalam kategori “kurang”.

2. Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Deskriptif statistik tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 didapat skor terendah (*minimum*) 5,00, skor tertinggi (*maksimum*) 17,00, rerata (*mean*) 10,70, nilai tengah (*median*) 11,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 7,00, *standar deviasi* (SD) 3,39.

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



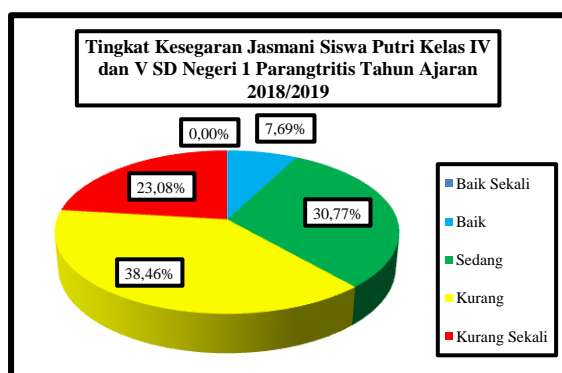
Gambar 2. Diagram Lingkaran Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis Tahun Ajaran 2018/2019

Berdasarkan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 30,61% (15 siswa), “kurang” sebesar 38,78% (9 siswa), “sedang” sebesar 26,53% (13 siswa), “baik” sebesar 4,08% (2 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 10,69, tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dalam kategori “kurang”.

3. Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Deskriptif statistik tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 didapat skor terendah (*minimum*) 5,00, skor tertinggi (*maksimum*) 20,00, rerata (*mean*) 12,46, nilai tengah (*median*) 12,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 12,00, *standar deviasi* (SD) 3,74.

Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis kecamatan Kretek tahun ajaran 2018/2019 dapat disajikan dan dilihat pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Lingkaran Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis Tahun Ajaran 2018/2019

Berdasarkan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 23,08% (6 siswa), “kurang” sebesar 38,46% (10 siswa), “sedang” sebesar 30,77% (8 siswa), “baik” sebesar 7,69% (2 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 12,46 tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dalam kategori “kurang”.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dalam kategori “kurang”. (2) Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dalam kategori “kurang”. Siswa yang mempunyai kebugaran jasmani dalam kategori baik ini, dikarenakan siswa tersebut dalam kesehariannya sering beraktivitas di luar sekolah. Aktivitas tersebut misalnya siswa membantu orang tua. Aktivitas yang dilakukan sangat bervariasi, seperti mencari kayu bakar, mencari rumput, ikut bercocok tanam di kebun, bahkan tidak jarang yang membantu orang tuanya mencangkul di kebun-kebun mereka. Selain aktivitas tersebut, aktivitas di luar sekolah seperti mengaji, aktivitas olahraga sepak bola sering dilakukan. Hal tersebut menjadi rutinitas keseharian anak.

Bagi sebagian besar siswa/ siswi kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 perjalanan tersebut ditempuh dengan berjalan kaki. Perjalanan siswa/ siswi

kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dari rumah ke sekolah merupakan aktivitas rutin. Aktivitas tersebut memungkinkan berpengaruh terhadap tingkat kesehatan para siswa, mengingat secara fisiknya setiap hari telah melakukan aktivitas olahraga yang akan berpengaruh pula pada tingkat kebugaran jasmani mereka.

Siswa yang mempunyai kebugaran jasmani kurang dikarenakan siswa tersebut kurang melakukan aktivitas setelah pulang sekolah. Ada juga siswa yang sudah mempunyai *handphone* (HP), sehingga siswa lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain HP ataupun menonton TV. Hal lain yang masih banyak dilakukan siswa yaitu bermain *game*, sehingga aktivitas fisik siswa kurang dan mengakibatkan kebugaran jasmani siswa kurang baik. Seiring dengan perkembangan Ilmu Pengetahuan Teknologi (IPTEK) yang demikian pesat, maka aktivitas anak menjadi lebih mudah, lebih nikmat, lebih cepat dan lebih lancar. Dengan kata lain anak benar-benar dimanjakan oleh perkembangan IPTEK. Hal tersebut diperburuk dengan semakin berkurangnya lahan untuk bermain anak yang berupa lapangan sebagai tempat berolahraga terutama di daerah perkotaan. Akibat dari itu semua hidup anak menjadi berubah, yang biasa aktif bergerak kini menjadi pasif atau malas bergerak.

Di SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019, selain mata Penjasorkes selama ini belum ada kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 hanya mengandalkan program Penjasorkes yang dilaksanakan di sekolah yang hanya 2x35 menit pelajaran perminggu tentu saja kebugaran jasmani siswa tidak akan tercapai. Dalam kurikulum tujuan Penjasorkes secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani, minimal

seseorang berlatih 1-3 kali dalam seminggu, 30-45 menit tiap melakukan aktivitas jasmani untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Dengan keadaan seperti ini, pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang hanya diberikan empat jam pelajaran tiap minggunya belum dapat merangsang para siswa untuk aktif berolahraga di luar jam pelajaran sekolah. Prinsip yang penting di dalam mengajar pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani bukan prestasi. Peningkatan dan pengembangan program pendidikan jasmani di sekolah seperti peningkatan profesionalisme guru, pengembangan kurikulum, dan penyediaan fasilitas pembelajaran yang memadai merupakan upaya di bidang pendidikan untuk meningkatkan mutu. Namun apabila pendidikan dengan berbagai upaya tersebut tidak diikuti dengan penyiapan kondisi anak sebagai subjek didik tentunya tidak akan banyak berarti bagi keutuhan program tersebut.

Kebugaran jasmani juga perlu ditingkatkan di sekolah. Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik, akan dapat melaksanakan tugasnya sebagai pelajar dengan baik pula. Hal ini sesuai pendapat Kosasih (2001: 10) bahwa kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.

Irianto (2009: 5) menambahkan bahwa kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran

jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, siswa akan bertambah semangat mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang diberikan oleh guru. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani berarti kapasitas belajar atau bekerja menjadi lebih baik. Oleh karena itu pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani perlu ditingkatkan lagi.

Kesegaran Jasmani bagi perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dibutuhkan. Pada usia sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik jasmani maupun rohani. Anak usia sekolah dasar memiliki aktifitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani bagi anak sekolah dasar adalah memberi manfaat bagi si anak untuk: (1) meningkatkan aktivitas bermain, (2) meningkatkan motivasi dalam diri anak (intrinsik), (3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta (4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik (Suharjana, 2013: 41).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu: Tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 30,61% (15 siswa), “kurang” sebesar 38,78% (19 siswa), “sedang” sebesar 26,53% (13 siswa), “baik” sebesar 4,08% (2 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa).

Saran

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

1. Bagi Guru, hendaknya memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Irianto, D.P. (2009). *Pedoman praktis berolahraga*. Yogyakarta.
- Kosasih, E. (2001). *Olahraga teknik dan program latihan*. Jakarta: Akademi Presendo.
- Nurharsono, T. (2006). *Tes pengukuran pendidikan jasmani dan tes kesegaran jasmani atlet*. Semarang: PJKR FIK UNNES.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.