

**TINGKAT KESEGRAN JASMANI SISWA KELAS III DI SD NEGERI GUGUS 03  
CANDEN KABUPATEN BANTUL**

Disusun Oleh:  
Fajar Pamungkas  
NIM 14604224004

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III SD Negeri di Gugus 3 Canden, Jetis, Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, instrument berupa tes TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak umur 6 – 9 tahun. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas III SD Negeri di Gugus 03 Canden, Jetis, Bantul yang berjumlah 60 siswa. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan presentase.

Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III SD Negeri Gugus 03 Canden, Jetis, Bantul berada pada kategori “sangat baik” 2%, “baik” 33% %, “sedang” 55%, “kurang” 10% dan “kurang sekali” 0%

Kata kunci: *Kesegaran Jasmani, Anak kelas III SD*

**LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF GRADE III STUDENT AT  
SD NEGERI GUGUS 03 CANDEN  
DISTRICT BANTUL**

**Abstract**

*This study aimed to determinde how high the level of physical fitness III students at SD Negeri (State Elementary School) Gugus 3 Canden, Jetis, Bantul.*

*This research was descriptive quantitative. The method used of the research was byusing survey method, the isntrument in the from of a test. Subjects in this research were threeh grade student of SD Negeri di Gugus 03 Canden, Jetis, Bantul totalling 60 student. Data analysis technique used statistic quantitative analysis which was presented in the from of percentage.*

*Research result of the studendt’s physical fitness level of Grade III students is in “ very good” the category 2%, “good” category 33%, “medium” category 55%, “less” category 10% and “very less” category 0%.*

*Keyword: Physical Fitness, Class child III*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang bertujuan untuk mendukung tumbuh kembang siswa dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Proses pembelajaran PJOK menggunakan aktivitas fisik sebagai media pendidikan ketiga ranah tersebut. Siswa dikenalkan dengan berbagai aktivitas fisik yang menunjang keterampilan motorik dan gaya hidup sehat. Kesegaran jasmani diperlukan siswa untuk menunjang kesiapan fisik dan mental dalam melakukan kegiatan sehari-hari sehingga mendukung kelancaran proses pembelajaran.

Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak akan mudah lelah dan mengantuk. Hal ini akan memudahkan menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. 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 kesegaran 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.

Kecamatan Jetis terletak di sebelah Tenggara dari Kabupaten Bantul berjarak 6 km. Wilayah ini dilintasi Sungai Opak yang bermuara ke Samudera Hindia. Diinformasikan bahwa luas wilayah 3.759,6458 Ha dengan kontur tanah 90% dataran rendah sampai bergelombang dan 10% bergelombang sampai berbukit. Lahan pertanian mencapai 1.170 Ha dengan jenis tanaman adalah padi dan diselingi palawija. Secara umum kondisi tanah di Kecamatan Jetis berupa regosol berasal dari material gunung berapi, tekstur kasar bercampur pasir. Tingkat kepadatan penduduk 1309 jiwa/km<sup>2</sup>

Sekolah Dasar Negeri di Gugus 3 Kelurahan Canden, Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul terdiri atas 3 sekolah antara lain: (1) SD N Canden; (2) SD N Kepuh; dan (3) SD N Bendosari. Ketiga SD berlokasi di dekat Kecamatan Jetis. SD Canden bersebelahan dengan lapangan desa. Sedangkan, SD N Kepuh dan SD N Bendosari berjarak 1 km dari lapangan. Kedua SD tersebut memiliki halaman

berukuran 8 x 10 m. Rata-rata jarak tempuh siswa ke sekolah 30 m. Siswa sebanyak 75% menempuh perjalanan dengan mengendarai sepeda. Durasi waktu belajar di sekolah untuk kelas bawah 7 jam dan kelas atas 9 jam. Siswa libur sekolah setiap hari Sabtu dan Minggu

Lokasi ketiga SD Negeri di Desa Canden dapat diindikasikan bahwa di SD N Canden memiliki ruang terbuka yang memadai untuk melakukan aktivitas fisik ketika pembelajaran PJOK dan jam istirahat. Siswa SD N Kepuh dan SD N Bendosari tidak memiliki ruang terbuka yang cukup untuk melakukan aktivitas fisik. Hasil observasi peneliti terlihat bahwa ketiga SD memiliki keterbatasan alat olahraga seperti bola sepak. Hal ini menyebabkan siswa tidak dapat melaksanakan kegiatan olah raga secara bersamaan, banyak siswa yang berkerumun dan bermalas-malasan untuk berolah raga dan hanya memperhatikan temanya berolah raga karena kurangnya peralatan olah raga. Di sisi lain, siswa dari ketiga SD tersebut saat sepulang dari sekolah kebanyakan siswa banyak yang beraktifitas seperti nonton TV, bermain Hp dan banyak siswa yang sewaktu pulang sekolah langsung berangkat mengikuti bimbingan belajar di luar sekolah sedangkan mereka tinggal di daerah pedesaan yang masih memiliki ruang terbuka cukup luas untuk melakukan aktivitas fisik yang dapat dilakukan sepulang sekolah atau pada saat hari libur.

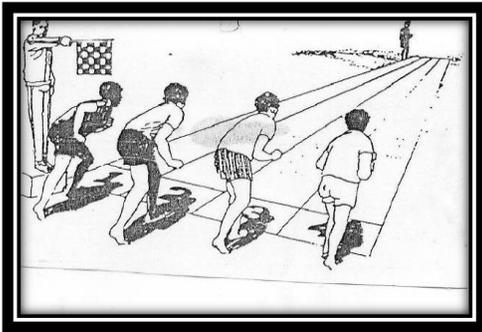
Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III di SD N Canden, SD N Kepuh, dan SD N Bendosari. Data hasil tes kesegaran jasmani diharapkan dapat menjadi referensi dalam memperhatikan upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa dan menjadikan perhatian bagi Guru PJOK untuk menyusun program pembelajaran untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa di SD N Canden, SD N Kepuh, dan SD N Bendosari.

### 1. Teknik Pengumpulan Data

#### 1.1. Lari 30 meter

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 30 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.

- c. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) .Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finis, menempuh jarak 30 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri start, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
- e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
- f. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital. (lihat gambar).



Gambar 1. *Lari 600 meter* Pada Item Test Kebugaran Jasmani

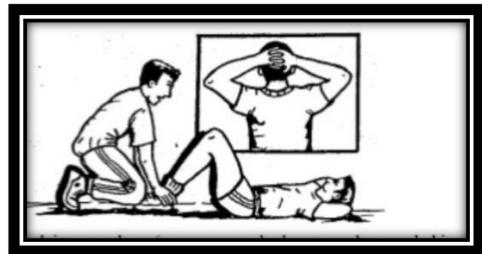
- 2. Tes Gantung Siku Tekuk
  - a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
  - b. Alat dan Fasilitas, terdiri atas: (1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan atau lihat gambar, (2) *Stopwatch*, (3) Formulir dan alat tulis, nomor dada, (4) serbuk kapur atau magnesium.
  - c. Petugas tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
  - d. Pelaksanaan: Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala lihat gambar.
  - e. Pencatatan hasil adalah waktu yang diperoleh dalam satuan detik

- f. Peserta yang tidak dapat melakukan ditulis angka 0 ,



Gambar 2. *Gantung siku Tekuk* Pada Item Test Kebugaran Jasmani

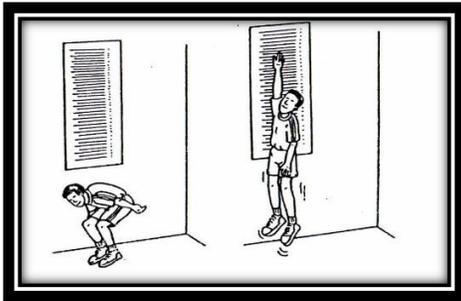
- 3. Tes Baring Duduk 30 detik
  - a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
  - b. Alat dan fasilitas meliputi: Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, *Stopwatch*, nomor dada, formulir dan alat tulis.
  - c. Petugas tes: Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
  - d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya bertautan diletakkan di belakang kepala, (2) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat, (3) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat lihat gambar.
  - e. 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 atau nol.



Gambar 3. *Baring Duduk* Pada Item Test Kebugaran Jasmani

- 4. Tes Loncat Tegak

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: (1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur putih, alat penghapus, nomor dada, formulir dan alat tulis. Jarak antara lantai dengan 0 atau nol pada skala yaitu: 150 cm..
- c. Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada disamping kiri peserta atau kanannya Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jari, (2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang lihat gambar. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai 3 kali berturut-turut.
- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat.



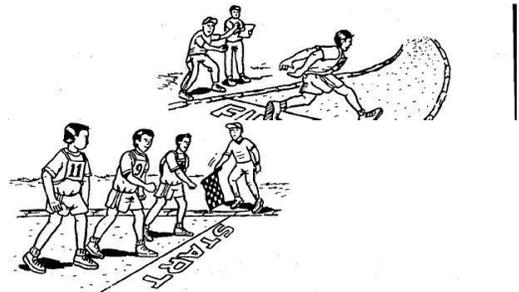
Gambar 4. Loncat Tegak Pada Item Test Kebugaran Jasmani

#### 5. Tes Lari 600 meter L

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
- b. Alat dan Fasilitas: alat dan fasilitas ini meliputi: Lintasan lari berjarak 600 meter, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas Tes: ada beberapa yang terdiri dari: Juru berangkat, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis start, (2) Gerakan: Pada aba-aba

“Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk berlari lihat gambar. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish* menempuh jarak 600 meter. Dengan catatan: Lari diulang bilamana: ada pelari yang mencuri *start*, pelari tidak melewati garis *finish*.

- e. Pencatatan Hasil: Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*. Kemudian hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 5. Lari 600 Meter Pada Item Test Kebugaran Jasmani

#### 2. Teknik Analisi Data

Teknik pengumpulan data menggunakan metode/teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI berisi rangkaian tes yang terdiri dari 5 (lima) butir tes. Kelima butir tes ini merupakan satu kesatuan yang harus dilaksanakan secara keseluruhan, untuk menilai tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas III di SD Negeri Gugus 3 Canden, Jetis, Bantul. Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Azwar (2010: 43) untuk menentukankriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP) dalam skala dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Pengkategorian

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)

Sumber: Kemendiknas (2010: 30)

Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dalam bentuk presentase. Menurut Sugiyono (2008:199) rumus untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) sebagai berikut:

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

Keterangan:

- P : Angket Persentase  
F : Jumlah Frekuensi Jawaban  
N : Jumlah Subjek

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian data tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas III SD Negeri di Gugus 3 Canden, Jetis, Bantul secara keseluruhan diukur dengan tes yang berjumlah 5 Item tes. Berdasarkan hasil tes data dilapangan diperoleh skor minimum sebesar = 10; skor maksimum = 22; rerata = 16,6; median = 17; modus = 17. Setelah data di olah dan dianalisis menggunakan excel, kemudian di kategorisasi dalam deskripsi hasil penelitian tingkat kesegaran jasmaninya, yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 20. Deskripsi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas III SD Negeri di Gugus 3 Canden, Jetis, Bantul**

NO	FREKUENSI	PERSENTASE	JUMLAH NILAI	KLARIFIKASI
1	1	2	22-25	BAIKSEKALI (BS)
2	20	33	18-21	BAIK (B)
3	33	55	14-17	SEDANG (S)
4	6	10	10 13	KURANG (K)
5	0	0	5 9	KURANG SEKALI (KS)
JML	60	100		

Melihat pada Tabel 20, dapat dilihat bahwa tingkat kesegaran jasmani paling besar (55%) atau 33 siswa dari 60, yang diukur tingkat kesegaran jasmaninya menunjukkan klasifikasi “Sedang” 33% atau 20 siswa menunjukkan klasifikasi “Baik”, 10% atau 6 siswa menunjukkan klasifikas “Kurang”.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan yang berkategori sangat baik sebesar 7,41 %, kategori baik sebesar 29,63 %, kategori cukup sebesar 22,22 %, kategori kurang sebesar 37,03 % dan kategori sangat kurang sebesar 3,70 %.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas III SD Negeri di Gugus 3 Canden, Jetis, tingkat kesegaran jasmaninya berada dalam klasifikasi “Sedang”.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diketahui tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas III SD Negeri di Gugus 3 Canden, Jetis, Bantul yang berkategori sangat baik sebesar 2 %, kategori baik sebesar 33 %, kategori sedang sebesar 55 %, kategori kurang sebesar 10 % dan kategori sangat kurang sebesar 0 %. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas III SD Negeri di Gugus 3 Canden, Jetis, tingkat kesegaran jasmaninya berada dalam klasifikasi “Sedang”.

### Saran

Menurut kondisi tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak kelas III Sekolah Dasar Negeri Gugus 3 Jetis, Canden, Bantul, penulis memberikan beberapa saran berupa :

1. Hasil tersebut di atas dapat di gunakan sebagai gambaran kondisi fisik siswa siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri Gugus 3 Jetis, Canden, Bantul sehingga Guru, Pembina, Pelatih dan Kepala Sekolah dapat melakukan upaya-upaya meningkatkan kesegaran jasmani bagi siswa yang di asuh.
2. Perlu kiranya dilakukan beberapa hal berikut agar kondisi kebugaran siswa menjadi lebih baik diantaranya adalah dengan :
  - a) Keteraturan melatih kemampuan gerak yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan sebagainya.
  - b) Menciptakan lingkungan hidup yang segar, sehat dan menyenangkan.
  - c) Membiasakan kedisiplinan kepada siswa agar waktu pembelajaran efisien.
  - d) Menambah fasilitas TKJI untuk setiap SD sehingga dapat mengukur tingkat kesegaran jasmani lebih maksimal

**DAFTAR PUSTAKA**

Anggrainy, N. (2012). *Karakteristik Anak Sekolah Dasar Usia 6-9 Tahun*. dalam <http://nianggrainy.blogspot.com>. Diakses pada tanggal 17 Desember 2018.

Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pelajar Offset. .

Depdiknas. (2007). *TKJI*. Jakarta: Depdiknas.

Depdikbud. (1997). *Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dikdasmen.

<https://www.bantulkab.go.id/kecamatan/Jetis.html>

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.