

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV, V DAN VI SD NEGERI DELEGAN 2 KECAMATAN PRAMBANAN KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA

Oleh : Bima Andiansyah / NIM. 13604227003
 Fakultas / Universitas : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri Yogyakarta
 Prodi / Jurusan : PGSD Penjas / Pendidikan Olahraga
 Alamat email : bimaandiansyah@yahoo.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui seberapa besar tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV, V dan kelas VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan sebanyak 65 siswa. Instrumen penelitian TKJI usia 10-12 tahun. Validitas tes putra 0,950 dan putri 0,923, sedangkan reliabilitas untuk putra 0,960 dan putri 0,804. Analisis data secara deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, untuk kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%; kategori “baik” sebanyak 27 siswa atau sebesar 28,42%; kategori “sedang” sebanyak 59 siswa atau sebesar 62,10%; kategori “kurang” sebanyak 9 siswa atau sebesar 9,48%; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%. (2) Tingkat kesegaran jasmani SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta berdasarkan data per kelas diketahui bahwa siswa kelas V memiliki tingkat kesegaran jasmani paling baik dibandingkan dengan siswa kelas VI dan siswa kelas IV. Melihat dari frekuensi siswa yang berada dalam kategori “baik”, siswa kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan berada pada posisi pertama dengan persentase sebesar 32,35%; posisi ke dua adalah siswa kelas VI dengan persentase sebesar 30,30%; dan posisi terakhir adalah siswa kelas IV dengan persentase sebesar 21,43%.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani, Siswa SD

ABSTRACT

The purpose of the study to find out how big the rate of physical Freshness Grade IV, V and VI of the SD Negeri Delegan Prambanan Sub-district 2 Sleman Regency of Yogyakarta. The population of the research was the whole grade IV, V and VI grade SD Negeri Delegan Prambanan Sub-district 2 as much as 65 students. Instrument research TKJI the age of 10-12 years. The validity of the test's son 0.950 and daughter 0.923, whereas the reliability for the son and daughter 0.960 0.804. Descriptive quantitative data analysis with a percentage. The results showed that: (1) the level of physical freshness grade IV, V and VI of the SD Negeri Delegan Prambanan Sub-district 2 Sleman Yogyakarta, for the category "excellent" as much as 0 or 0% of students; the category of "good" as many as 27 or 28, 42% of students; the category of "medium" as much as 59% of students or of 62,10; the category of "less" as much as 9 students or of 9.48%; and the category of "less" as much as 0 or 0% of students. (2) the level of physical freshness SD Negeri Delegan Prambanan Sub-district 2 Sleman Regency of Yogyakarta data per class note that grade V have a level of physical freshness is best compared to the students of classes VI and grade IV. Viewed from the frequency of students who are in the category of "good", students of class V SD Negeri Delegan Prambanan Sub-district 2 are on the first position with a percentage of 32,35%; the second position is grade VI with the percentage of 30,30%; and the last position is grade IV with a percentage of 21,43%.

Keywords: Physical Freshness, Elementary School Students

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani siswa tentu sangat mempengaruhi pikiran, semangat dan hasil belajar siswa. Dengan adanya kesegaran jasmani yang baik, maka siswa akan mampu berkonsentrasi penuh terhadap pelajaran yang dipelajarinya, mampu berfikir secara optimal serta memiliki gairah dalam belajar sehingga siswa mampu mendapatkan hasil belajar yang optimal (Mukholid, 2007: 65).

Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi tidak hanya mempengaruhi kualitas fisik saja, akan tetapi mempengaruhi kemampuan anak secara menyeluruh, baik kemampuan berfikir, minat belajar yang dapat meningkatkan kualitas belajar siswa. Semakin tinggi kesegaran jasmani yang dimiliki siswa maka semakin mudah menerima pelajaran yang disampaikan bapak ibu guru dalam proses belajar mengajar. Karena itu pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani yang dimiliki siswa harus tetap dipelihara melalui aktivitas belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Salah satu upaya sekolah dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa adalah dengan mengadakan senam kesegaran jasmani. Hasil observasi melalui pengamatan langsung dan wawancara dengan guru Penjasorkes, bahwa Senam kesegaran jasmani yang dilakukan di sekolah dirasakan belum bisa meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta karena hanya dilaksanakan pada hari jumat saja. Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu cara untuk membantu meningkatkan kesegaran jasmani siswa, dengan demikian maka konsep atau desain kegiatan pembelajarannya harus berorientasi dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Peranan guru Penjasorkes di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta belum maksimal dalam hal untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa di sekolah. Hal ini dikarenakan dukungan Sar-pras dan fasilitas yang belum terpenuhi secara

maksimal dalam proses pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Peranan guru pendidikan jasmani sangat penting untuk menyadarkan siswa mengenai manfaat kesegaran jasmani dalam kehidupan.

Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani rutinitas hariannya baik di sekolah ataupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk jika memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dan tidak mudah mengalami kelelahan bila ada kegiatan tambahan di sekolah. Jika siswa melakukan kegiatan rutin di rumah seperti membantu orang tuanya pun ia tidak mudah lelah karena memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Kenyataan yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Perkembangan ilmu pembelajaran pendidikan jasmani yang selalu berkembang diharapkan guru selalu belajar menambah ilmu yang baru.

Selama ini model pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah selalu berorientasi pada prestasi tetapi saat ini sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani yang berorientasi pada peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan. Seorang guru sebaiknya segera mengubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kesegaran jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Selain itu Guru juga sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar pengembangan kesegaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta?

2. Bagaimana gambaran mengenai perbandingan data tingkat Kesegaran Jasmani dari siswa Kelas IV, V dan VI di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta?

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk:

1. Mengetahui besarnya tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta.
2. Mengetahui gambaran mengenai perbandingan data tingkat Kesegaran Jasmani dari siswa Kelas IV, V dan VI di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu yang semata-mata melukiskan keadaan objek untuk mencari informasi dari suatu keadaan secara mendalam. Salah satu ciri penelitian ini adalah tidak adanya hipotesis dan data terkumpul yang dipresentasikan. Menurut B. Syarifudin (2010: 05), penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu. Penelitian tentang “tingkat kesegaran jasmani”, dilakukan dengan menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan teknik tes dan pengukuran. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Penelitian ini terdapat 1 variabel, yaitu tingkat kesegaran jasmani. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah merupakan gambaran kemampuan siswa putra dan putri kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta yang memenuhi persyaratan (usia maksimal 12 tahun) dalam mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), dengan pengukuran menggunakan 5 item tes, yang meliputi: tes lari 40 meter, tes gantung siku

tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Delegan 2 yang beralamat di Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Propinsi Yogyakarta. Waktu pelaksanaan penelitian dari bulan April 2015 sampai bulan Mei 2015. Pengambilan data dilaksanakan selama 3 hari, yaitu pada hari Selasa tanggal 12 Mei 2015 sampai hari Kamis tanggal 14 Mei 2015, dari pukul 07.00 WIB – 09.20 WIB.

Subjek Penelitian

Subyek penelitian adalah seluruh siswa kelas IV, V dan kelas VI Sekolah Dasar Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta sebanyak 95 siswa. Dengan rincian kelas IV 28 siswa, kelas V sebanyak 34 siswa, dan kelas VI sebanyak 33 siswa.

Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini, adalah :

1. Melakukan observasi awal.
2. Mengidentifikasi beberapa permasalahan yang ada.
3. Membatasi/memfokuskan permasalahan yang akan diteliti.
4. Fokus penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta.
5. Merumuskan masalah dalam penelitian, yaitu:
 - a. Berapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta?
 - b. Bagaimana gambaran mengenai perbandingan data tingkat kesegaran jasmani dari siswa Kelas IV, V dan VI di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta?
6. Menentukan instrumen penelitian yaitu dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), dengan pengukuran

menggunakan 5 item tes, yang meliputi: tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

7. Melaksanakan penelitian dalam bentuk : tes/ pengukuran untuk mengetahui data mengenai tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta.
8. Menentukan analisis data penelitian. Analisis data yang digunakan dalam penilaian TKJI siswa menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dari hasil tes/ pengukuran mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun. TKJI usia 10-12 tahun merupakan rangkaian beberapa materi tes yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran siswa untuk usia 10-12 tahun. TKJI dilaksanakan dalam satu rangkaian/ putaran yang terdiri dari 5 item tes (Saroyo, 2012: 15). TKJI usia 10-12 tahun terdiri dari 5 item tes, yang meliputi: tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Tabel 1. Reliabilitas dan Validitas Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun

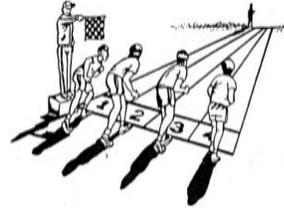
Reliabilitas Tes		Validitas Tes	
Putra	Putri	Putra	Putri
0,960	0,804	0,950	0,923

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 03).

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan adalah lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, *stopwatch*, bendera *start*, tiang pancang, nomor dada, palang tunggal, papan berskala, serbuk kapur, penghapus, formulir tes, peluit dan alat tulis.

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran. Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun yang terdiri atas :

1. Lari 40 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma.



Gambar 1. Lari 40 Meter

2. Gantung siku tekuk, lamanya kemampuan mempertahankan posisi diukur dalam satuan detik.



Gambar 2. Gantung Siku Tekuk

3. Baring duduk (*sit up*) 30detik.



Gambar 3. Baring Duduk 30 Detik

4. Loncat tegak diukur tinggi raihan (Cm).



Gambar 4. Loncat Tegak

5. Lari 600 meter, diukur dalam satuan menit dan detik.



Gambar 5. Lari 600 Meter

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari masing - masing peserta tes merupakan data kasar, kemudian diubah menjadi nilai, selanjutnya dikonversikan ke dalam tabel kesegaran jasmani untuk putra dan putri pada tabel 2 dan 3. Dari nilai yang diperoleh kemudian dijumlahkan. Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani, maka jumlah nilai dimasukkan dalam norma kesegaran jasmani seperti tabel 4.

Tabel 2. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	s.d. - 6,3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d. 2'09"
4	6,4" - 6,9"	31" - 51"	18 - 22	38 - 45	2'10" - 2'30"
3	7,0" - 7,7"	15" - 30"	12 - 17	31 - 37	2'31" - 2'45"
2	7,8" - 8,8"	5" - 14"	4 - 11	24 - 30	2'46" - 3'44"
1	8,9" - dst	4" - dst	0 - 3	23 dst	3'45" dst

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 24)

Tabel 3. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putri

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	s.d. - 6,7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	s.d. - 2'32"
4	6,8" - 7,5"	20" - 39"	14 - 19	34 - 41	2'33" - 2'54"
3	7,6" - 8,3"	8" - 19"	7 - 13	28 - 33	2'55" - 3'28"
2	8,4" - 9,6"	2" - 7"	2 - 6	21 - 27	3'29" - 4'23"
1	9,7" - dst	0 - 1"	0 - 1	20 dst	4'24" dst

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 24)

Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 - 45	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: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 25)

Adapun teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan persentase yang diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Ket:

P : Persentase yang di cari

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

Sumber: Syarifudin B, (2010: 112)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

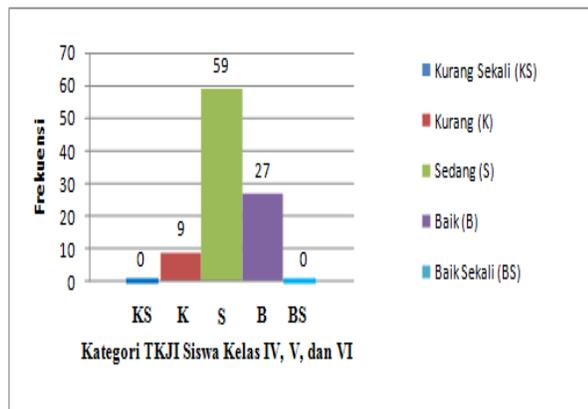
Hasil penelitian

Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, dijelaskan pada tabel 5 berikut ini:

Tabel 5. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V Dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18 - 21	Baik (B)	27 siswa	28,42 %
3	14 - 17	Sedang (S)	59 siswa	62,10 %
4	10 - 13	Kurang (K)	9 siswa	9,48 %
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)	0 siswa	0 %
Jumlah =			95 siswa	100 %

Histogram tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, seperti pada gambar 6 berikut:



Gambar 6. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V Dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 6 di atas diketahui bahwa siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, memiliki kategori tingkat kesegaran jasmani yang meliputi: kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%; kategori “baik” sebanyak 27 siswa atau sebesar 28,42%; kategori “sedang” sebanyak 59 siswa atau sebesar 62,10%; kategori “kurang” sebanyak 9 siswa atau sebesar 9,48%; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

Berikut akan disajikan hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta sesuai data per kelas atas. Penjelasan adalah seperti di bawah ini:

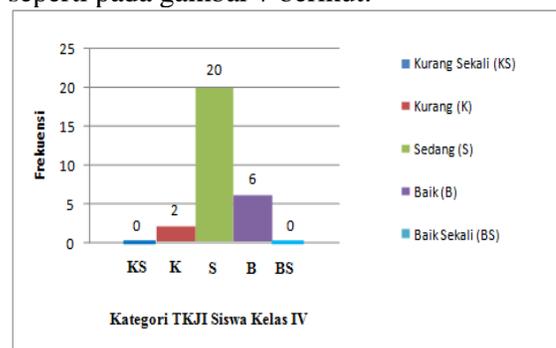
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, dijelaskan pada tabel 6 berikut ini: TKJI Siswa SD... (Bima Andiansyah) 6

Tabel 6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	6 siswa	21,43 %
3	14 – 17	Sedang (S)	20 siswa	71,43 %
4	10 – 13	Kurang (K)	2 siswa	7,14 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0 siswa	0 %
Jumlah =			28 siswa	100 %

Histogram Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, seperti pada gambar 7 berikut:



Gambar 7. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 7 di atas diketahui bahwa siswa kelas IV SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, memiliki kategori tingkat kesegaran jasmani yang meliputi: kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%; kategori “baik” sebanyak 6 siswa atau sebesar 21,43%; kategori “sedang” sebanyak 20 siswa atau sebesar 71,43%; kategori “kurang” sebanyak 2 siswa atau sebesar 7,14%; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

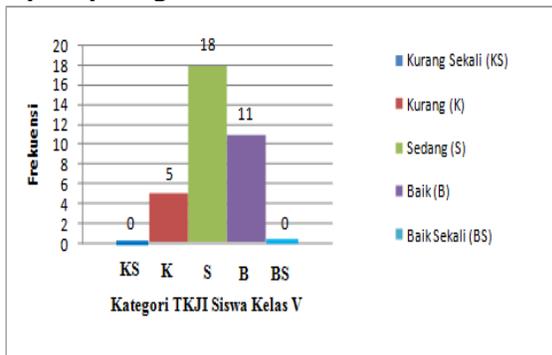
Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, dijelaskan pada tabel 7 berikut ini:

Tabel 7. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Delegan 2

Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18-21	Baik (B)	11 siswa	32,35 %
3	14-17	Sedang (S)	18 siswa	52,95 %
4	10-13	Kurang (K)	5 siswa	14,70 %
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0 siswa	0 %
Jumlah =			34 siswa	100 %

Histogram Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, seperti pada gambar 8 berikut:



Gambar 8. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 8 di atas diketahui bahwa siswa kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, memiliki kategori tingkat kesegaran jasmani yang meliputi: kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%; kategori “baik” sebanyak 11 siswa atau sebesar 32,35%; kategori “sedang” sebanyak 18 siswa atau sebesar 52,95%; kategori “kurang” sebanyak 5 siswa atau sebesar 14,70%; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

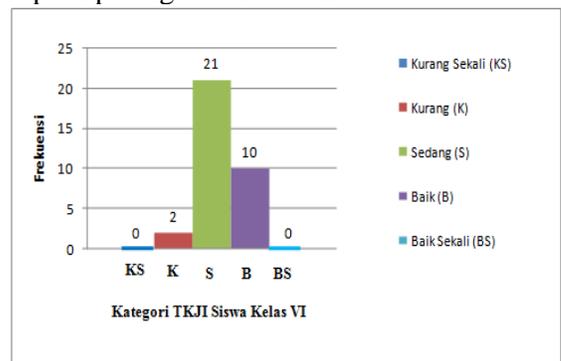
3. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, dijelaskan pada tabel 8 berikut ini: Tabel 8. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri Delegan 2

Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18-21	Baik (B)	10 siswa	30,30 %
3	14-17	Sedang (S)	21 siswa	63,64 %
4	10-13	Kurang (K)	2 siswa	6,06 %
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0 siswa	0 %
Jumlah =			33 siswa	100 %

Histogram Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, seperti pada gambar 9 berikut:



Gambar 9. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 9 di atas diketahui bahwa siswa kelas VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, memiliki kategori tingkat kesegaran jasmani yang meliputi: kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%; kategori “baik” sebanyak 10 siswa atau sebesar 30,30%; kategori “sedang” sebanyak 21 siswa atau sebesar 63,64%; kategori “kurang” sebanyak 2 siswa atau sebesar 6,06%; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berpengaruh bagi perkembangan siswa di Sekolah Dasar. Pada anak usia Sekolah Dasar khususnya siswa kelas bawah, dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi/ baik. Pada usia Sekolah Dasar, maka anak akan cenderung aktif bermain dan belajar di sekolah,

sehingga diperlukan tingkat kebugaran jasmani yang akan mendukung bagi perkembangan siswa di sekolah.

Komponen dari kebugaran jasmani, meliputi: kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan. Pada penelitian ini kebugaran jasmani diartikan sebagai gambaran siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta dalam melakukan aktivitas jasmani dan terlihat saat melakukan aktivitas tidak adanya kelelahan yang berlebihan, sehingga siswa masih bisa memanfaatkan waktu luangnya.

Kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta diukur dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes, yang meliputi: tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Melalui penelitian ini dapat diketahui gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, yaitu berkategori “sedang” dengan persentase sebesar 62,10%. Hasil yang telah di dapat tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Sebagian besar berkategori “sedang” menunjukkan siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta sudah cukup baik dalam hal pengetahuan akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani tubuhnya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Adanya perhatian dari pihak SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, mengenai program sekolah dalam hal pengembangan aktivitas fisik atau program pengembangan kebugaran jasmani. Program tersebut meliputi senam kebugaran jasmani setiap hari Jum`at dan adanya program kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah (sepakbola dan bulutangkis). Selain itu sekolah secara rutin

bekerjasama dengan pihak Puskesmas Kecamatan Prambanan dalam hal penyuluhan gaya hidup sehat bagi siswa.

3. Belum adanya evaluasi secara makro (menyeluruh) dari program sekolah dalam hal pengembangan kebugaran jasmani siswa. Evaluasi secara makro perlu dilakukan, bertujuan agar tingkat kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan lagi menjadi lebih baik, sehingga tujuan utama peningkatan kebugaran jasmani siswa dapat terealisasi.
4. Pelaksanaan pelajaran Penjasorkes yang hanya dilakukan seminggu sekali di masing masing kelas dengan alokasi waktu yang terbatas, dirasa masih kurang/ belum bisa dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta. Untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka diperlukan aktivitas fisik atau latihan secara teratur dan meningkat.
5. Pola kebiasaan hidup yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas siswa dalam berolahraga, mengakibatkan masih adanya beberapa siswa SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta yang tingkat kebugaran jasmaninya masih kurang baik. Hal tersebut dibuktikan masih adanya beberapa siswa terlihat jajan sembarangan saat jam istirahat sekolah. Selain itu dalam kegiatan pembelajaran Penjasorkes teridentifikasi beberapa siswa mengeluh mudah capek fisiknya saat beraktivitas olahraga.

Dari data perkelas diketahui bahwa siswa kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta paling baik tingkat kebugaran jasmaninya dibandingkan dengan siswa kelas VI dan siswa kelas IV. Membandingkan data per kelas dengan melihat frekuensi siswa yang berada dalam kategori “baik”, terbukti siswa kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta berada pada posisi pertama dengan persentase sebesar 32,35%; posisi ke dua adalah siswa kelas VI dengan persentase sebesar 30,30%; dan posisi terakhir adalah siswa kelas IV dengan persentase sebesar 21,43%.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, untuk kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%; kategori “baik” sebanyak 27 siswa atau sebesar 28,42%; kategori “sedang” sebanyak 59 siswa atau sebesar 62,10%; kategori “kurang” sebanyak 9 siswa atau sebesar 9,48%; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.
2. Tingkat kesegaran jasmani SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta berdasarkan data per kelas diketahui bahwa siswa kelas V memiliki tingkat kesegaran jasmani paling baik dibandingkan dengan siswa kelas VI dan siswa kelas IV. Melihat dari frekuensi siswa yang berada dalam kategori “baik”, siswa kelas V berada pada posisi pertama dengan persentase sebesar 32,35%; posisi ke dua adalah siswa kelas VI dengan persentase sebesar 30,30%; dan posisi terakhir adalah siswa kelas IV dengan persentase sebesar 21,43%.

Saran

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

1. Hasil tes kesegaran jasmani siswa, dapat sebagai acuan bagi guru Penjasorkes dalam melakukan kegiatan mengevaluasi peserta didik.
2. Guru Penjasorkes hendaknya selalu melakukan evaluasi dengan bentuk tes secara berkala untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki tiap siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi. Selain itu dalam mengungkap seputar kesegaran jasmani siswa hendaknya digunakan faktor yang berbeda,

sehingga penelitian tentang kesegaran jasmani dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Mukholid, Abdul. (2007). *Pengembangan Kurikulum, Teori dan Praktek Penjasorkes*. Bandung: PT. Rosda Karya.
- Syarifudin, B. (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan Dengan SPSS*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media.
- Saroyo, Eko. (2012). *Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga*. Skripsi. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Sugiyono. (2008). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- TKJI. (2010). *Panduan Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.