

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI SROWOLAN KECAMATAN PAKEM KABUPATEN SLEMAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

***THE PHYSICAL FITNESS FOURTH AND FIFTH GRADE PRIMARY SCHOOL STUDENTS OF SEKOLAH DASAR NEGERI SROWOLAN IN PAKEM SUBDISRICT SLEMAN REGENCY SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA IN ACADEMIC YEAR 2015 / 2016***

Oleh : Sri Atyanti

Email : atya\_rednisaa@yahoo.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi pasif dan cepat lelahnya peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, program sekolah yang kurang maksimal pelaksanaannya, sarana dan prasarana pendukung kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani tidak sebanding dengan jumlah Peserta Didik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani peserta didik SD N Srowolan Kecamatan Pakem.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Variabel yang diteliti adalah kesegaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem yang dengan instrumen penelitian yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari 5 item tes. Sampel penelitian adalah peserta didik Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem meliputi Putra 25 peserta didik dan putri 24 peserta didik. Analisis yang digunakan untuk mendeskripsikan tingkat kesegaran jasmani peserta didik adalah dengan menggunakan statistik deskriptif dengan pengklasifikasian dibagi menjadi 5 kategori.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik SD N Srowolan Kecamatan Pakem adalah secara keseluruhan terdapat 5 peserta didik (10%) dengan kategori kurang sekali, 22 peserta didik (45%) dengan kategori kurang, 19 peserta didik (39%) dengan kategori sedang, 3 peserta didik (6%) dengan kategori baik, dan tidak ada peserta didik (0% ) dengan katagori baik sekali.

*Kata Kunci: kesegaran jasmani, tes kesegaran jasmani indonesia, Peserta didik kelas IV dan V*

**Abstract**

*The research was motivated by passive and quickly tired of learners in following the study of physical education, the school program realization that was not maximized, there physical education learning activities building and facility are not in accordance with the number of the students. Those are what form the background of the study. The research was proposed to describe the physical fitness primary school students of Sekolah Dasar Negeri Srowolan in Pakem subdistrict.*

*The study includes into descriptive research. In this thesis the researcher used survey method by test and measurement technique. The variable of the research is the physical fitness primary school students of Sekolah Dasar Negeri Srowolan , in Pakem subdistrict. Indonesian physical fitness test was used as tge research instrument. It consist of five test. The sample of the research was primary school students of Sekolah Dasar Negeri Srowolan in Pakem subdistrict. There are 25 boy and 24 girls students. The writer used descriptive statistic by classifying into five categories to analyze the data.*

*The result showed that the level of physical fitness primary school students of Sekolah Dasar Negeri Srowolan, in Pakem subdistrict. There are 5 students (10%) lack, 22 students (45%) poor, 19 students (39%) fair, 3 students (6%) good, there is not student (0%) excellent.*

**Keywords:** *physical fitness, physical fitnest test, fourth and fifth grade students.*

## **PENDAHULUAN**

Aktivitas di sekolah sangat menyita waktu siswa, sehingga mereka tidak dapat melakukan aktivitas fisik. Akibatnya selain secara mental mereka stress, secara fisik mereka juga kurang gerak. Jika terus seperti itu maka kondisi fisik siswa lama kelamaan akan menurun karena akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan nantinya akan jatuh sakit. Hal ini sangat berlawanan dengan tujuan pendidikan Nasional yang tercantum pada GBHN 1993, yang menyatakan bahwa Pendidikan Nasional bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti yang luhur, serta sehat jasmani dan rohani.

Kelelahan fisik maupun mental pada siswa bisa dihindari jika siswa melakukan olahraga disela-sela kesibukan rutinitasnya. Namun dengan banyaknya kegiatan yang mereka lakukan, membuat mereka merasa lelah atau tidak punya waktu untuk berolahraga, ditambah lagi dengan sedikitnya jam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dalam kurikulum pelajaran, terbatas sarana dan prasarana olahraga, dan minimnya tenaga pengajar yang profesional, sehingga siswa kurang menyadari pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung proses belajar di sekolahnya.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, Mochamad Sajoto (1988:43). Kebugaran jasmani tiap individu memiliki tingkat yang berbeda-beda tergantung dari aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Ini sesuai dengan apa yang telah disampaikan oleh Engkos

Kosasih (1985:10) bahwa kebugaran jasmani adalah “suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (strength), kemampuan (ability), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti”.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi aktivitas akademika dalam mendukung proses belajar bagi sekolah, khususnya bagi siswa, karena anak pada usia remaja banyak hal yang mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani anak. Menurut Supriyanto (2004) yang dikutip oleh Subhan Hasan, (2009: 2) memiliki tubuh yang bugar dapat tampil prima, dinamis dan produktif dalam aktifitas sehari-hari.

Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan seorang siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Berdasarkan pengamatan dari beberapa tahun terakhir di Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta kondisi fisik peserta didik usia sekolah dasar mengalami penurunan. Pengamatan ini terfokus pada berat badan dan tinggi badan peserta didik. Peserta didik saat ini terbilang fisiknya kecil, Tinggi badan dan berat badan peserta didik kelas bawah sampai kelas IV ada yang beberapa peserta didik yang hampir setara. Hal ini dimungkinkan karena konsumsi gizi peserta didik yang kurang dan bisa juga karena kurangnya aktivitas keseharian sehingga mempengaruhi perkembangan fisik peserta didik, hal ini tentu saja

berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani peserta didik

Berdasarkan pengamatan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani, banyak peserta didik yang pasif daripada yang aktif. Peserta didik lebih banyak beristirahat saat pembelajaran pendidikan jasmani, bahkan sebagian besar peserta didik baru melaksanakan pemanasan sudah merasa kelelahan. Dan saat melaksanakan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani peserta didik banyak yang pasif meski pembelajaran itu berupa permainan. Peristiwa ini dimungkinkan karena peserta didik memiliki kesegaran jasmani pada taraf kurang.

Pelaksanaan tes kesegaran jasmani di sekolah dasar memiliki banyak kendala dari segi pelaksanaan dan peserta tes. Dari segi pelaksanaan kendala paling utama adalah sarana dan prasarana, kendala lainnya antara lain adalah kurangnya sumber daya manusia yang kompeten untuk melaksanakan, mengawasi, dan mencatat hasil dari tes masing-masing peserta didik.

Dari segi peserta tes, menurut Peaget yang dikutip oleh Sri Budyartati (2014: 72) bahwa “anak usia sekolah dasar termasuk pada masa operasional kongkrit“. Untuk pelaksanaan tes kesegaran jasmani kelas bawah masih dirasa sangat sulit dilaksanakan karena peserta didik kelas bawah masih belum bisa memahami dan melaksanakan perintah dengan maksimal, masih dalam taraf suka bermain, dan terkadang masih sibuk dengan dirinya sendiri.

Untuk pelaksanaan tes kesegaran jasmani peserta didik kelas atas diharapkan dapat terlaksana karena kelas atas dianggap telah mampu memahami perintah dan melaksanakannya. Namun tidak semua kelas atas dapat melaksanakan tes

kesegaran jasmani ini, kelas VI misalnya karena dalam semester dua ini peserta didik kelas VI banyak melaksanakan latihan ujian baik itu tingkat kabupaten maupun tingkat kecamatan. Waktu pembelajaran peserta didik kelas VI di sekolah tersita untuk persiapan ujian nasional.

Program Sekolah Dasar Negeri Srowolan dalam usaha mencapai tujuan pendidikan jasmani pada khususnya tentang kebugaran jasmani peserta didik meliputi tiga program yaitu pembelajaran intrakurikuler, pembiasaan senam, dan ekstrakurikuler.

Dalam struktur kurikulum Sekolah Dasar Negeri Srowolan pembelajaran intrakurikuler alokasi waktu pendidikan jasmani di sekolah dasar hanya 1x pertemuan 4 jam pelajaran perminggu, dirasa kurang bisa meningkatkan kebugaran jasmani anak. Usaha yang dilakukan sekolah untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan mengadakan senam setiap 1x seminggu. Namun kegiatan tersebut kurang diikuti oleh siswa dengan maksimal. Untuk program lain seperti ekstrakurikuler bidang pendidikan jasmani masih belum terlaksana dikarenakan kesulitan dalam menyusun jadwal, karena ada jadwal tambahan pelajaran bagi seluruh siswa.

Sarana dan prasarana kegiatan pembelajaran penjas kurang mendukung kegiatan pembelajaran karena hanya memanfaatkan halaman sekolah dalam kegiatan pembelajaran. Halaman. Media pembelajaran pendidikan jasmani juga dirasa kurang sesuai dengan jumlah siswa di Sekolah Dasar Negeri Srowolan Fasilitas untuk melaksanakan tes kesegaran jasmani juga tidak tersedia.

Dari latar belakang tersebut timbulah inisiatif penulis untuk meneliti

tentang “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016”.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif dengan menggunakan metode survey dengan tes dan pengukuran. Dengan demikian penelitian ini menggambarkan tingkat kesegaran jasmani peserta didik

### **Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional variabelnya adalah kemampuan peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Srowolan kecamatan Pakem, Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta tahun pelajaran 2015/2016 untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki sisa tenaga untuk menikmati waktu luangnya atau waktu senggangnya. Dengan menggunakan alat ukur Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun yang meliputi lari cepat jarak 40 m, gantung siku tekuk, Baring Duduk 30 detik, loncat tegak, lari jauh 600m.

### **Subjek Penelitian.**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto 2005: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah Peserta Didik kelas IV dan V Sekolah dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman yang berjumlah 54. Adapun sampel penelitian diambil secara purposive- sampling dengan menggunakan kriteria-kriteria. Adapun dari kriteria tersebut meliputi Peserta didik kelas IV dan V, dan Peserta didik yang berusia 10-12 tahun. karena menggunakan tes

kesegaran jasmani indonesia umur 10-12 tahun.

Berdasarkan kriteria-kriteria di atas diperoleh sampel sebanyak 49 peserta didik, dengan rincian 25 peserta didik putra, dan 24 peserta didik putri. Namun dalam pelaksanaannya, peserta didik yang memenuhi kriteria dan tidak memenuhi kriteria seluruhnya melakukan tes kesegaran jasmani dengan alasan untuk menjaga psikologis anak yang tidak memenuhi kriteria.

### **Instrumen dan Teknik Pengambilan Data yang digunakan**

Instrument dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes kesegaran jasmani dari TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk anak umur 10 – 12 tahun. Penelitian ini merupakan rangkuman tes yang terdiri dari 5 butir tes. yaitu: Lari cepat 40 meter, tujuannya untuk mengetahui kecepatan lari peserta didik (detik), gantung siku tekuk, tujuannya untuk mengetahui kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu (frekuensi), baring duduk 30 detik tujuannya untuk mengukur daya tahan otot-otot perut (frekuensi), Loncat tegak, tujuannya untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif (cm), Lari jauh 600 meter, tujuannya untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan (menit).

Data yang terkumpul dari kelima item tes tersebut dimasukkan kedalam tabel nilai yang telah tersedia, sehingga didapat nilai untuk masing-masing item dan masing-masing subyek. Setelah itu hasil kasar setiap butir tes dikonversikan menjadi skor, kemudian skor dari kelima butir tes tersebut dijumlahkan dan menjadi nilai kesegaran jasmani dari sampel tersebut. Nilai yang diperoleh dimasukkan kedalam tabel norma sehingga dapat

ditentukan kriteria kesegaran jasmani anak tersebut.

#### **Reliabilitas dan Validitas Tes**

1. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas untuk putra 0,911, untuk putri 0,942
2. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas untuk putra 0,884, untuk putri 0,897:

#### **Teknik Pengumpulan Data**

Suatu data yang telah dikumpulkan dalam penelitian akan menjadi tidak bermakna apabila tidak dianalisis yakni diolah dan diinterpretasikan. Menurut Wina Sanjaya (2009:106) analisis data adalah suatu proses mengolah dan menginterpretasi data dengan tujuan untuk mendudukkan berbagai informasi sesuai dengan fungsinya hingga memiliki makna dan arti yang jelas sesuai dengan tujuan penelitian. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan diskriptif kuantitatif dengan persentase. Perhitungan dalam analisis data menghasilkan persentase pencapaian yang selanjutnya diinterpretasikan dengan kalimat.

Data yang terkumpul dikonversikan kedalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskripsi persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas, 2010:24). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia.

#### **Analisis Data**

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitiannya maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan

persentase yaitu teknik analisis data yang bertujuan untuk memberikan gambaran tingkat kesegaran jasmani dengan teknik pengukuran data sesungguhnya dari obyek yang diteliti dengan menentukan nilai atau angka dalam bentuk persentase yang selanjutnya dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang menjadi obyek penelitian.

Rumus yang digunakan adalah jumlah peserta didik dalam satu katagori hasil tes dibagi jumlah keseluruhan data peserta didik yang menjadi obyek penelitian dikali seratus persen.

#### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pelaksanaan tes kesegaraan jasmani peserta didik Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016 dan berdasarkan petunjuk pelaksanaan tes kesegaraan jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun 2010 yang memuat tabel nilai dan norma tes, maka didapatkan hasil kasar beserta hasil yang telah di konversi ke nilai tes kesegaran jasmani.

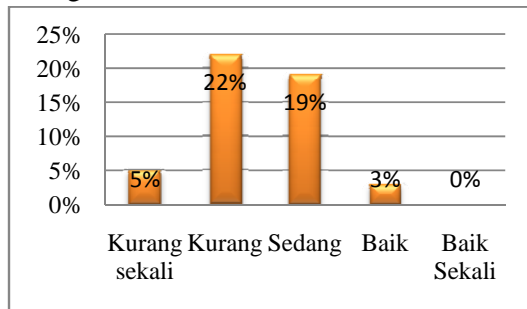
Kemudian dalam menganalisis data dari hasil pengumpulan data diolah dengan menggunakan Analisis Deskriptif Presentase. Dari hasil penelitian diketahui bahwa untuk setiap butir tes kesegaran jasmani yang dilakukan pada peserta didik Sekolah Dasar Negeri Srowolan kecamatan Pakem Tahun Pelajaran 2015/2016, diperoleh skor untuk setiap butir tes kesegaran jasmani peserta didik secara keseluruhan. Data hasil tes kesegaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar Negeri Srowolan adalah sebagai berikut: Berdasarkan data hasil tes kesegaran jasmani yang telah dapat

didistribusikan dalam tabel frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel distribusi frekuensi tes kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Srowolan

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	23-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	3	6%
3	14-17	Sedang	19	39%
4	10-13	Kurang	22	45%
5	5-9	kurang Sekali	5	10%
Jumlah			49	100%

Hasil distribusi frekuensi tes kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Srowolan pada tabel 1 dapat disajikan dalam gambar histogram berikut :



Gambar 1. Diagram Batang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Peserta didik Putri SD Negeri Srowolan

Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa data kesegaran jasmani peserta didik usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 10% (5 peserta didik), kategori kurang dengan persentase sebesar 45% (22 peserta didik), kategori sedang persentase sebesar 39% (19 peserta didik), kategori baik persentase sebesar 6% (3 peserta didik), dan ketegori baik sekali persentase sebesar 0% (tidak ada peserta didik).

### Pembahasan

Kesegaran jasmani sangatlah penting bagi kehidupan peserta didik agar dapat menjalankan tugas dan kewajiban secara

optimal khususnya dalam kegiatan pembelajaran, dan umumnya untuk kegiatan sehari-hari. Secara umum kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan kegiatan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain.

Penelitian ini berguna untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik putra dan putri usia 10-12 tahun SD Negeri Srowolan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa :

Tingkat kesegaran jasmani peserta didik usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 10% (5 peserta didik), kategori kurang dengan persentase sebesar 45% (22 peserta didik), kategori sedang persentase sebesar 39% (19 peserta didik), kategori baik persentase sebesar 6% (3 peserta didik), dan ketegori baik sekali persentase sebesar 0% (tidak ada peserta didik)

### KESIMPULAN

#### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan diperoleh data Tingkat kebugaran jasmani peserta didik putrid an putri usia 10-12 tahun kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 10% (5 peserta didik), kategori kurang dengan persentase sebesar 45% (22 peserta didik), kategori sedang persentase sebesar 39% (19 peserta didik), kategori baik persentase sebesar 6% (3 peserta didik), dan ketegori baik sekali persentase sebesar 0% (tidak ada peserta didik). Kemudian

dari hasil penelitian dan analisis deskriptif presentase di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem Kabupten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016 dalam kategori kurang (45 %).

#### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang dapat diambil, ada beberapa saran yang perlu disampaikan, yaitu :

1. Bagi siswa agar lebih agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kesegaran jasmani
2. Bagi guru pendidikan jasmani, agar hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pemikiran dalam rangka menyusun rencana pembelajaran dan menambahkan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik.

3. Dalam skripsi masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Engkos Kokasih.(1985). Olahraga dan Teknik Program Latihan. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Mochamad Sadjoto. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: FPOK IKIP Semarang.
- Sri Budyartati. (2014). Problematika Pembelajaran di Sekolah Dasar. Yogyakarta : CV Budi Utama.
- Subhan Hasan. (2009). Pengaruh Sirkuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK Panca Bhakti Banjarnegara. Skripsi : FIK – UNY.
- Suharsimi Arikunto. (1998). Prosedur Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_ (2002). Manajemen Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Wina Sanjaya. (2009). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta : Kencana.