

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI TINOM TAHUN AJARAN 2015/2016

THE PHYSICAL FITNESS SURVEY OF FOURTH AND FIFTH GRADES D NEGERI TINOM IN ACADEMIC YEAR 2015/2016

Oleh: Johan Saputra, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas Jurusan Pendidikan Olahraga Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta
Johansaputra203@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakang dengan belum adanya data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Tinom. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V yang berjumlah 63 siswa yang terdiri dari 35 siswa putra dan 28 siswa putri. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes TKJI 2010. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kebugaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 secara keseluruhan mempunyai tingkat kebugaran jasmani: sangat baik 0% (0 siswa), baik 6% (4 siswa), sedang 53% (32 siswa), kurang 39% (24 siswa), dan sangat kurang 2% (1 siswa). Jika dilihat dari kelompok jenis kelamin hasil penelitian dari jumlah 35 siswa putra sangat baik 0% (0 siswa), baik 6% (4 siswa), sedang 28% (17 siswa), kurang 21% (13 siswa), dan sangat kurang 2% (1 siswa). Sedangkan dari jumlah 26 siswa putri sangat baik 0% (0 siswa), baik 0% (0 siswa), sedang 25% (15 siswa), kurang 18% (11 siswa), dan sangat kurang 0% (0 siswa). Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra putri kelas IV dan V SD Negeri Tinom tahun ajaran 2015/2016 masuk dalam kategori kurang.

Kata kunci: Tingkat kebugaran jasmani, siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom

ABSTRACT

The background of this research is there was no physical fitness level data of students in SD Negeri Tinom. Therefore, this study aims to determine the physical fitness level of fourth and fifth grade students of SD Negeri Tinom in Academic Year 2015/2016. This research is quantitative descriptive. The subject in this study is all of the fourth and fifth grade students which is 63 students consisting of 35 male and 28 female students. The method of this study was using the test and measurement techniques. Instrument used to measure physical fitness was using TKJI 2010. Data analysis techniques in this study used standard of physical fitness norms of TKJI to measure the physical fitness level of students. The results showed that the physical fitness level of SD Negeri Tinom students in academic year 2015/2016 as a whole has physical fitness level: excellent 0% (0 students), high 6% (4 students), medium 53% (32 students), low 39% (24 students), and it is very low 2% (1 student). While from the gender point of view, the research showed from the number

of 35 male students are excellent 0% (0 students), high 6% (4 students), medium 28% (17 students), low 21% (13 students), and very low 2 % (1 student). On the other side, the number of 26 female students is excellent 0% (0 students), high 0% (0 students), medium 25% (15 students), low 18% (11 students), and very low 0% (0 students). To conclude, most of the physical fitness level of students both male and female of fourth and fifth grade students of SD Negeri Tinom in academic year 2015/2016 is still low.

Keywords: level of physical fitness, fourth and fifth grade students of SD Negeri Tinom.

Dosen Pembimbing

Yogyakarta, September 2016
Wakil Dekan I,

Drs. Sridadi, M.Pd
NIP. 19611230 198803 1 001

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

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI TINOM TAHUN AJARAN 2015/2016

The Physical Fitness Survey Of Fourth and Fifth Grades Negeri Tinom In Academic Year 2015/2016

Oleh :johan saputra, fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri yogyakarta
johansaputra203@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini di latar belakang dengan belum adanya data tentang tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri Tinom. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V yang berjumlah 63 siswa yang terdiri dari 35 siswa putra dan 28 siswa putri. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan instrumen Tes TKJI 2010. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kesegaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 secara keseluruhan mempunyai tingkat kesegaran jasmani: sangat baik 0% (0 siswa), baik 6% (4 siswa), sedang 53% (32 siswa), kurang 39% (24 siswa), dan sangat kurang 2% (1 siswa). Jika dilihat dari kelompok jenis kelamin hasil penelitian dari jumlah 35 siswa putra sangat baik 0% (0 siswa), baik 6% (4 siswa), sedang 28% (17 siswa), kurang 21% (13 siswa), dan sangat kurang 2% (1 siswa). Sedangkan dari jumlah 26 siswa putri sangat baik 0% (0 siswa), baik 0% (0 siswa), sedang 25% (15 siswa), kurang 18% (11 siswa), dan sangat kurang 0% (0 siswa). Sebagian besar tingkat kesegaran jasmani siswa putra putri kelas IV dan V SD Negeri Tinom tahun ajaran 2015/2016 masuk dalam katagori kurang.

Kata kunci: *Tingkat kesegaran jasmani, siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom*

Abstract

The background of this research is there was no physical fitness level data of students in SD Neger Tinom. Therefore, this study aims to determine the physical fitness level of fourth and fifth grade students of SD Negeri Tinom in Academic Year 2015/2016. This research is quantitative descriptive. The subject in this study is all of the fourth and fifth grade students which is 63 students consisting of 35 male and 28 female students. The method of this study was using the test and measurement techniques. Instrument used to measure physical fitness was using TKJI 2010. Data analysis techniques in this study used standard of physical fitness norms of TKJI to measure the physical fitness level of students. The results showed that the physical fitness level of SD Negeri Tinom students in academic year 2015/2016 as a whole has physical fitness level: excellent 0% (0 students), high 6% (4 students), medium 53% (32 students), low 39% (24 students), and it is very low 2% (1 student). While from the gender point of view, the research showed from the number of 35 male students are excellent 0% (0 students), high 6% (4 students), medium 28% (17 students), low 21% (13 students), and very low 2% (1 student). On the other side, the number of 26 female students is excellent 0% (0 students), high 0% (0 students), medium 25% (15 students), low 18% (11 students), and very low 0% (0 students). To conclude, most of the physical fitness level of students both male and female of fourth and fifth grade students of SD Negeri Tinom in academic year 2015/2016 is still low.

Keywords: *level of physical fitness, fourth and fifth grade students of SD Negeri Tinom.*

PENDAHULUAN

Tidak bisa dipungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di jaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan mengerakan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakannya. Hal ini mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh (*hipo kinetic*) sehingga organ-organ tubuh mengalami kemunduran.

Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang, seperti yang dikemukakan oleh Djoko Pekik (2002: 4-5), bahwa pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kesegaran jasmani seseorang karena kemajuan IPTEK. Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama, dibanding dengan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus

membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial.

Menurut Engkos Koasasih (1985: 6) pendidikan jasmani adalah persamaan (sinonim) dari pendidikan dan struktur persekutuan hidup modern yang menyebabkan pendidikan jasmani menjadi satu kebutuhan yang perlu ada dan harus ada. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan. Keduanya sangat erat hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar supaya terhindar dari kerugian-kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan-kegiatan jasmani yang hendak menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak.

Salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya, selain pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, SD Negeri Tinom juga mengadakan senam masal seminggu sekali setiap hari Jumat pagi selama 25 menit. Meskipun SD Negeri Tinom telah mengajarkan upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta

didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan olahraga 2 kali dalam seminggu disekolah yaitu pada hari Jumat dan saat pembelajaran olahraga. Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 17) 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.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Akan tetapi dilihat dari jumlah siswa SD Negeri Tinom, sarana dan prasarana yang ada saat ini masih sangat kurang memadai, karena jumlah sarana yang ada di SD Negeri Tinom belum sesuai dengan jumlah murid yang ada pada saat mengikuti jam pelajaran olahraga, demikian juga dengan prasarana yang ada seperti lapangan yang kurang memadai. Jumlah sarana dan prasarana pendidikan jasmani minimal setengah dari jumlah keseluruhan siswa. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani harus menghindari sistem antri yang lama. Selain menyediakan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang jumlahnya minimal setengah dari jumlah total siswa, guru pendidikan jasmani juga dituntut untuk membuat dan memodifikasi sarana dan prasarana serta membuat menarik. (Agus S. Suryobroto, 2004: 1).

Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah

maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom 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 penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kesegaran jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kesegaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Tinom, Sidoarum, Godean Sleman Tahun Ajaran 2015/2016. Sampai saat ini tingkat kesegaran jasmani siswa belum diketahui karena selama ini di SD Negeri Tinom belum pernah diadakan tes kesegaran jasmani terhadap peserta didik. Penulis

merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Tinom, Sidoarum, Godean Sleman Tahun Ajaran 2015/2016.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu memerlukan hipotesis tetapi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka. variabel penelitian adalah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom, artinya kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya, yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang terdiri dari lari 40 meter, tes gantung tekuk siku, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter.

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada hari kamis dan jumat tanggal 17 dan 18 Maret 2016 dan penelitian ini dilakukan di SD Negeri Tinom Sidoarum Godean Sleman Yogyakarta.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Sidoarum Godean Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 yang berjumlah 63 siswa terdiri dari 35 putra dan 28 putri. Kelas IV berjumlah 33 siswa yang terdiri dari 18 putra dan 15 putri. Kelas V berjumlah 30 siswa yang terdiri dari 17 putra dan 13 putri. Adapun rincian dari populasi tersebut tercantum dalam tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Jumlah Subyek SD N Tinom

No	Kelas	Siswa		Jumlah
		Putra	Putri	
1	IV	18	15	33
2	V	17	13	30
Jumlah		35	28	63

Prosedur

Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan tes dan pengukuran TKJI yang terdiri atas 5 item tes yaitu: tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Adapun mekanismenya sebagai berikut :

1. Peneliti meminta ijin kepada sekolah untuk melakukan penelitian kepada siswa kelas IV dan V.
2. Peneliti melakukan tes kesegaran jasmani yang terdiri 5 item tes.
3. Tes kesegaran jasmani indonesia ini merupakan satu rangkaian tes. Oleh karenanya semua butiran tes harus dilaksanakan dalam satu waktu.

4. Urutan pelaksanaan sebagai berikut:
 - a. pertama : lari 40 meter
 - b. kedua : gantung siku tekuk
 - c. ketiga : baring duduk 30 detik
 - d. keempat : loncat tegak
 - e. kelima : lari 600 meter

5. Dalam penelitiannya peneliti dibantu oleh mahasiswa FIK UNY angkatan 2012 dan Guru penjasorkes SD Negeri Tinom. Adapun rincian dalam pembagian tugas dalam pelaksanaan tes kesegaran jasmani indonesia yang dilaksanakan di SD Negeri Tinom tercantum pada tabel 2 sebagai Berikut: Tabel 2. Pembagian tugas dalam pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia di SD N Tinom

Item Tes	Petugas		Urain Tugas
Lari 40 Meter	1. Johan Saputra	Mahasiswa	Timer
	2. Ari Arsad	Mahasiswa	Pencatat Hasil
	3. Sarjiono	Guru PJOK	Pemberangkatan
Gantung siku Tekuk	1. Dhimas W	Mahasiswa	Timer
	2. Dwijo Satrio	Mahasiswa	Pencatat Hasil
Baring Duduk 30 Detik	1. Riski Iryandi	Mahasiswa	Timer
	2. M. Ilham T.H	Mahasiswa	Pencatat Hasi
Loncat Tegak	1. Galih Sunu M	Mahasiswa	Pencatat Hasil
	2. Dhana Y	Mahasiswa	Pencatat Hasil
Lari 600 Meter	1. Kurnia Eko	Mahasiswa	Timer
	2. Henricus I	Mahasiswa	Pencatat Hasil

6. Selanjutnya peneliti mengumpulkan semua hasil tes yang telah dilakukan dan melakukan pengelolaan data yang masing-masing tes di masukan dalam tabel nilai kesegaran jasmani dan norma kesegaran jasmani. Adapun rincian tabel nilai kesegaran jasmani indonesia untuk anak umur 10-12 tahun baik untuk anak putra dan putri serta tabel norma kesegaran jasmani tercantum pada tabel 3, 4 dan tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 3. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak umur 10-12 Tahun Putra

Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
Sd - 6.3"	51" - keatas	23 keatas	46 keatas	Sd - 2'09"	5
6.4"-6.9"	31" - 50"	18- 22	38 - 45	2'10"-2'30"	4
7.0"-7.7"	15" - 30"	12 - 17	31 - 37	2'31-2'45"	3
7.8"-8.8"	5" - 14"	4 - 11	24 - 30	2'46"-3'44"	2
8.9" - sdt	4" - dst	0 - 3	23 - dst	3'45" - dst	1

Tabel 4. Nilai Kesegara Jasmani Indonesia Untuk Anak umur 10-12 Tahun Putri

Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
Sd - 6.7"	40" - keats	20 keatas	42 keatas	Sd - 2'32"	5
6.8"-7.5"	20" - 39"	14 - 19	34 - 41	2'33"-2'54"	4
7.6"-8.3"	8" - 19"	7 - 13	28 - 33	2'55-3'28"	3
8.4"-9.6"	2" - 7"	2 - 6	21-27	3'29"-4'22"	2
9.7" - sdt	0" - 1"	0 - 1	20 - dst	4'23" - dst	1

Tabel 5. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Katagori
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)

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 10-12 tahun yang sudah

dibakukan yang terdiri atas 5 item tes yaitu:

1. Lari 40 meter
2. Tes gantung siku tekuk
3. Tes baring duduk 30 detik
4. Tes loncat tegak
5. Tes lari 600 meter

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Nilai dari kelima butiran tes tersebut kemudian di jumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada buku acuan yang sudah dibakukan, yaitu yang diterbitkan oleh pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) menggunakan rumus sebagai berikut :

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

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F =Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Sidoarum Godean Sleman tentang kesegaran jasmani disusun dengan 5 kategori, yaitu: “sangat baik” , “ baik” , “sedang” , “kurang” , “kurang sekali”.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

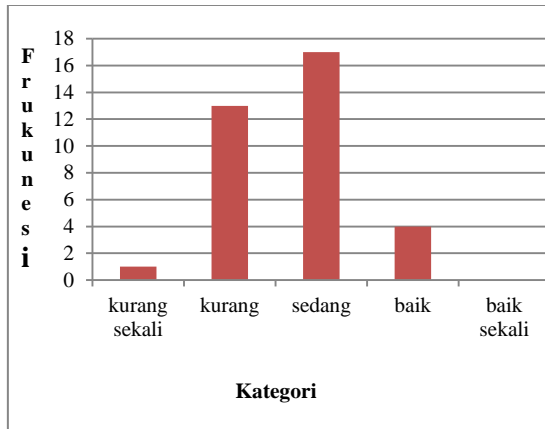
Kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom di ukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun. Tes tersebut terdiri atas 5 item tes, yaitu: tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Melalui penelitian ini dapat diketahui gambaran mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016, yaitu berkatagori sedang dengan presentase sebesar 52% atau sebanyak 32 siswa; baik sebesar 7% atau 4 siswa; kurang sebesar 39% atau sebanyak 24 siswa; kurang sekali 2% atau 1 siswa. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Rekapitulasi Keadaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016

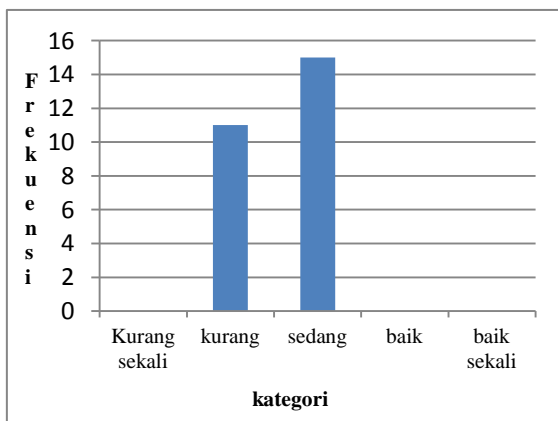
Jenis Kelamin	Klasifikasi										Jumlah	
	BS		B		S		K		KS		Σ	%
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%		
L	0	0	4	6	17	28	13	21	1	2	35	57
P	0	0	0	0	15	25	11	18	0	0	26	43
Σ	0	0%	4	6%	32	53%	24	39%	1	2%	61	100%

Bentuk gambar, apabila ditampilkan maka data tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Tinom Sidoarum Godean Sleman gambar 1 sebagai berikut:



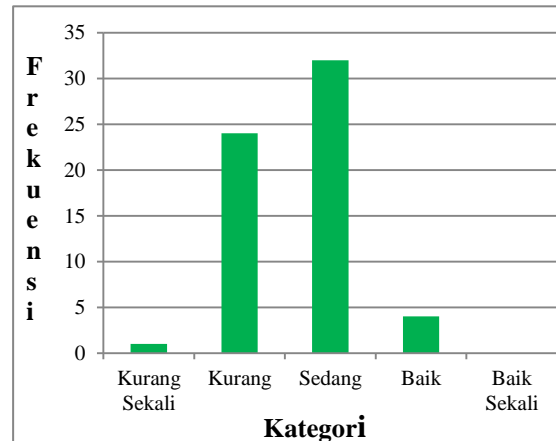
Gambar 1. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Tinom

Bentuk gambar, apabila ditampilkan maka data tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas IV dan V SD Negeri Tinom Sidoarum Godean Sleman gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa putri Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Tinom

Bentuk gambar, apabila ditampilkan maka data tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri kelas IV dan V SD Negeri Tinom Sidoarum Godean Sleman gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa putra dan Putri Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Tinom

Pembahasan

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 3 diatas menunjukkan bahwa Tingkat kesegaran jasmani Siswa putra dan putri Kelas IV dan V SD Negeri Tinom Sidoarum Godean Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 4 siswa atau 7% dalam klasifikasi baik, terdapat 32 siswa atau 52% dalam klasifikasi sedang, terdapat 24 siswa atau 39% dalam klasifikasi kurang, terdapat 1 siswa atau 2% dalam klasifikasi kurang sekali.

Dengan demikian tingkat kesegaran jasman siswa putra dan putri kelas IV dan V SD Negeri Tinom Sidoarum Godean Sleman sebagian besar sedang, dari hasil yang didapat tersebut dapat di pengeruhi oleh:

1. Makanan/Gizi

Supaya dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

Seseorang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi maka akan menghasilkan energi yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi siswa sekolah dasar.

2. Istirahat

Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat hingga 8 jam.

3. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kesegaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sara berinteraksi).

Diketahui dalam KBM disekolah siswa menerima pelajaran berolahraga

hanya sekali dalam seminggu. Tentu saja itu tidak memenuhi kebutuhan berolahraga. Untuk mendapatkan kesegaran yang baik minimal melakukan aktivitas olahraga tiga kali dalam seminggu dan dilakukan secara rutin dan terprogram.

Pelaksanaan pembelajaran penjasorkes yang hanya dilakukan seminggu sekali dimasing-masing kelas dengan alokasi waktu yang terbatas, dirasa masih kurang/belum bisa dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa di SD Negeri Tinom. Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka diperlukan aktivitas fisik atau latihan teratur dan meningkat.

Penelitian yang dilakukan pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Sidoarum Godean Sleman bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016. Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, untuk umur 10-12 tahun didapatkan data bahwa klasifikasi kesegaran jasmani secara keseluruhan siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Sidoarum Godean Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dari 61 siswa menunjukkan dalam kategori baik sekali sebesar 0% atau sebanyak 0 siswa, baik sebesar 7% atau sebanyak 4 siswa, sedang sebesar 52% atau 32 siswa, kurang sebesar 39% atau sebanyak 24 siswa, kurang sekali sebesar 2% atau sebanyak 1 siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian dari seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Sidoarum Godean Sleman yang berjumlah 61 siswa dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmanis siswa berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, untuk umur 10-12 tahun didapatkan data bahwa klasifikasi kesegaran jasmani baik sekali sebesar 0% atau sebanyak 0 siswa, baik sebesar 7% atau sebanyak 4 siswa, sedang sebesar 52% atau 32 siswa, kurang sebesar 39% atau sebanyak 24 siswa, kurang sekali sebesar 2% atau sebanyak 1 siswa.

Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 termasuk dalam keadaan tidak segar atau tidak bugar. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil tes kesegaran jasmani yang menunjukkan bahwa klasifikasi kesegaran jasmani siswa SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 dalam klasifikasi sedang, kurang, dan kurang sekali. Sementara siswa yang masuk dalam klasifikasi segar atau bugar hanya 4 siswa. Dari hasil yang didapat tersebut dapat di peneruhi oleh:

1. Sebagian berkategori sedang menunjukkan siswa Kelas IV dan V SD Negeri Tinom sudah cukup baik dalam pengetahuan akan pentingnya menjaga kesegaran jasmani tubuhnya dalam kehidupan sehari-hari
2. Adanya perhatian dari pihak sekolah SD Negeri Tinom mengenai program sekolah dalam hal pengembangan aktivitas fisik atau program pengembangan kesegaran jasmani. Program tersebut meliputi senam kesegaran jasmai yang dilakukan setiap hari jamat pagi.
3. Belum adanya evaluasi secara makro atau menyeluruh dari program sekolah dalam hal pengembangan kesegaran jasmani siswa . Evaluasi secara makro perlu dilakukan, bertujuan agar tingkat kesegaran jasmani siswa dapat di tingkatkan lagi menjadi lebih baik, sehingga tujuan utama peningkatan kesegaran jasmani siswa dapat terealisasikan.
4. Pelaksanaan pembelajaran yang hanya dilakukan dalam seminggu sekali dengan alokasi waktu yang terbatas, dirasa masih kurang/belum bisa dapat meningkatkan kesegaran jasmni siswa SD Negeri Tinom untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka diperlukan latihan fisik yang teratur dan meningkat.
5. Pola kebiasaan hidup yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas siswa dalam berolahraga, mengakibatkan masih adanya beberapa siswa SD Negeri Tinom yang tingkat kesegaran jasmaninya kurang baik. Selain itu dalam kegiatan pembelajaran penjasorkes teridentifikasi beberapa siswa mengeluh mudah capek fisiknya saat beraktivitas olahraga.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini pihak SD Negeri Tinom lebih mencermati dan berusaha meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seluruh siswa, tidak hanya terbatas pada siswa kelas IV dan V saja.
2. Guru pendidikan jasmani harus mengoptimalkan proses pembelajaran agar tujuan dari pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal.
3. Perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mengetahui perkembangan kebugaran jasmani siswa SD Negeri Tinom untuk tiap periodenya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus S. Suryobroto. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY
- Djoko Pekik I. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: PT Andi Offset
- Engkos Koasasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo