

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014/2015 SEGUGUS IV DONOKERTO KECAMATAN TURI KABUPATEN SLEMAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

LEVEL OF PHYSICAL FITNES OF SEMESTER II ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS OF ACADEMIC YEAR 2014/2015 GROUP IV DONOKERTO, TURI, SLEMAN, YOGYAKARTA SPECIAL REGION

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya penerapan pola hidup sehat dan pembelajaran pendidikan jasmani yang belum memberikan dampak positif bagi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah istimewa Yogyakarta. Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survei* dengan teknik pengambilan datanya dengan menggunakan instrumen tes *TKJI*. Populasi penelitian ini seluruh siswa kelas I-V SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta dengan jumlah siswa sebanyak 392 orang. Pengambilan sampel dengan tehnik simple random sampling diambil sebagian populasi yaitu 196 siswa. Teknik analisis yang dilakukan adalah statistik deskriptif dengan menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta adalah sedang dengan pertimbangan rerata yaitu 17,13. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta yang berkategori nilai baik sekali 10 orang atau 5,10%, kategori nilai baik 75 orang atau 38,26%, kategori nilai sedang 99 orang atau 50,51%, kategori nilai kurang 12 orang atau 6,12% dan kategori nilai sangat kurang 0 orang atau 0%.

Kata Kunci : *kesegaran jasmani SD di gugus IV Donokerto Kecamatan Turi*

Abstract

This research is motivated by the lack of implementation of healthy lifestyles and physical education learning that have not contributed positive impact on students. This study aims to deteimine the level of physical fitnes of semester II elementary school students of Academic Year 2014/2015 Group IV Donokerto, Turi, Sleman, Yogyakarta Special Region. The research was quantitative descriptive research. The method used was survey method with data collection technique by using *TKJI* test instruments. The research population was all semester II elementary school students in first grade to fifth grade Academic Year 2014/2015 in Group IV Donokerto, Turi, Sleman, Yogyakarta Special Region for 392 students. The data collection was by simple random sampling technique taken in part of population that was 196 students. The analysis technique was descriptive statistics done by presenting frequencies into percentage form. The results of this study indicate that the level of physical fitnes of semester II elementary school students of Academic Year 2014/2015 Group IV Donokerto, Turi, Sleman, Yogyakarta Special Region is medium with average score 17.13. The level of physical fitnes of semester II elementary school students of Academic Year 2014/2015 Group IV Donokerto, Turi, Sleman, Yogyakarta Special Region categorized as excellent of 10 students or 5.10 %, good category of 75 students or 38.26 %, medium category of 99 students or 50.51%, less category for 12 students or 6.12%, and very less category for no student or 0%.

Keywords: *The level of physical fitness, elementary school Group IV Donokerto Turi*

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu yang produktif, sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah pembinaan kesegaran jasmani sangat signifikan karena mendukung kapasitas belajar siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh. Menurut Engkos Kosasih, (1985 : 10) Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti. Menurut Depdikbud, (1982) Kesegaran jasmani adalah: kondisi jasmani yang erat kaitannya dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di SD, sesuai dengan kurikulum KTSP yang terdapat di struktur kurikulum adalah 4 jam pelajaran setiap minggu, atau $35 \text{ menit} \times 4 = 140 \text{ menit}$, namun jika dilaksanakan sesuai ketentuan kurikulum yaitu 4 jam berturut-turut maka anak didik merasa kelelahan apalagi jika diterapkan di kelas I, II, III dengan indikator kelelahan antara lain adalah : siswa merasa kelelahan karena waktu yang terlalu lama yaitu $35 \text{ menit} \times 4 \text{ jam pelajaran}$, pembelajaran dilaksanakan di lapangan yang panas, kondisi kebugaran yang kurang, dan kondisi gizi anak yang tidak sama, siswa meminta guru untuk

beristirahat lebih awal solusi kedepannya adalah dengan cara memecahnya menjadi dua kali pertemuan, akan lebih efektif dan secara tidak langsung dalam satu minggu anak didik mendapatkan pembelajaran pendidikan jasmani sebanyak 2 kali masing-masing $2 \times 35 \text{ menit}$, dengan harapan bisa mempengaruhi kondisi kesegaran jasmani anak didik yang dahulu belum bugar menjadi lebih bugar.

Kondisi kehidupan wali murid yang rata-rata pekerjaannya sebagai buruh dan minimnya pengetahuan tentang manfaat bugar itu juga mempengaruhi kondisi kesehatan anak didik, keterkaitan antara kebugaran dengan perilaku hidup bersih, makanan kurang sehat juga sangat mempengaruhi kondisi kebugaran anak didik. Kadang pengetahuan ada namun pada penerapan di kehidupan sehari-harinya tidak dipraktikkan, sehingga pola hidup sehat dan bugar belum berhasil dengan baik. Kesegaran jasmani merupakan faktor penting bagi siswa sekolah dasar. Siswa dibina sedini mungkin agar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu, malas, kurang bergairah, kurang bersemangat, baik di dalam kelas maupun di luar kelas sampai proses pembelajaran selesai, dukungan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah, di rumah, dan di lingkungan.

Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD segugus Donokerto dengan menggunakan pengukuran tes TKJI dilaksanakan secara berurutan dari SD Negeri Turi 1, SD Negeri Turi 2, SD Negeri Turi 3, SD Negeri Karanganyar dan SD Negeri Donokerto dengan bantuan dari guru-guru

pendidikan jasmani se gugus demi tercapainya kegiatan pengukuran, tentu saja peneliti akan meminta masukan dan saran serta bantuan kepada teman guru segugus dalam rangka pelaksanaan pengukuran ini, terdapat lima orang guru penjas dalam satu gugus sehingga akan dibagi menjadi 5 pos kegiatan, masing-masing guru bertanggung jawab untuk mencatat 1 kegiatan. Sejauh mana proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan oleh guru-guru di gugus Donokerto diupayakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa dan siswinya, dengan harapan bahwa jika siswanya bugar maka akan menjadi generasi penerus yang terampil, mandiri, berdaya saing sehingga mampu membangun bangsa ini menjadi lebih baik. Namun selama ini belum dilakukan pengukuran terhadap kesegaran jasmani siswa sebagai hasil dari proses pembelajaran pendidikan jasmani, oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian dan melihat seberapa besar Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Siswi Segugus Donokerto Turi Sleman

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu tentang tes kesegaran jasmani siswa kelas 1-V SD semester II tahun pelajaran 2014/2015 segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta, peneliti hanya ingin mengetahui situasi dan kondisi yang saat ini, tanpa menguji hipotesa

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran terhadap objek

yang diteliti melalui data sampel atau populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka (Sugiyono, 2006: 21).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini di Sekolah Dasar segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta semester II tahun pelajaran 2014/2015.

Populasi dan Sampel Penelitian

Peneliti mengambil sebagian dari populasi dengan tehnik sampling dengan simple random sampling. Pengambilan sampel dengan cara ambil langsung sebagian sampel di undi dengan adil sampai 196 undian, sampel yang diambil sejumlah 196 siswa terdiri dari siswa putra 103 dan siswa putri 93.

Data Penelitian dan Instrumen Penelitian

Data penelitian ini adalah kemampuan siswa-siswi SD kelas I-V Segugus Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta dalam aktifitas sehari-hari tanpa merasakan lelah dan masih punya tenaga untuk aktifitas yang lain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran menggunakan TKJI yang terdiri dari: lari 30, 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

Analisis Data

Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif. kemudian dituangkan dalam bentuk persentase dengan menggunakan rumus (Anas Sudjiono, 2008) sebagai berikut:

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

Keterangan:

P: persentase, f: frekuensi, N: jumlah sampel

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Semester II tahun Pelajaran 2014/2015

Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Semester II tahun Pelajaran 2014/2015. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	21 – 25	10	5,10	Baik Sekali
2	17 – 20	75	38,26	Baik
3	13 – 16	99	50,51	Sedang
4	9 – 12	12	6,12	Kurang
5	5 – 8	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		196	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Semester II tahun Pelajaran 2014/2015 adalah sedang dengan pertimbangan rerata yaitu 17,13. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Semester II tahun Pelajaran 2014/2015 yang berkategori baik sekali 10 orang atau 5,10%, baik 75 orang atau

38,26%, sedang 99 orang atau 50,51%, kurang 12 orang atau 6,12% dan sangat kurang 0 orang atau 0%.

Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 1

Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 1. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 1

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	21 – 25	7	17,07	Baik Sekali
2	17 – 20	15	36,58	Baik
3	13 – 16	15	36,58	Sedang
4	9 – 12	4	9,75	Kurang
5	5 – 8	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		41	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 1 adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 1 yaitu 17,46. Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 1 yang berkategori baik sekali 7 orang atau 17,7%, baik 15 orang atau 36,58%, sedang 15 orang atau 36,58%, kurang 4 orang atau 9,75% dan sangat kurang 0 orang atau 0%.

Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 2

Kategorikan Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 1. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 2

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	21 – 25	1	2,5	Baik Sekali
2	17 – 20	18	45	Baik
3	13 – 16	19	47,5	Sedang
4	9 – 12	2	5	Kurang
5	5 – 8	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		40	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani SDN Turi 2 adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 2 yaitu 17,23. Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 2 yang berkategori baik sekali 1 orang atau 2,5%, baik 18 orang atau 45%, sedang 19 orang atau 47,5%, kurang 2 orang atau 5% dan sangat kurang 0 orang atau 0%.

Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 3

Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 3. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 3

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	21 – 25	0	0	Baik Sekali
2	17 – 20	14	31,11	Baik
3	13 – 16	28	62,22	Sedang
4	9 – 12	3	6,67	Kurang
5	5 – 8	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		45	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 3 adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 3 yaitu 16,58. Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 3 yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 14 orang atau 31,11%, sedang 28 orang atau 62,22%, kurang 3 orang atau 6,67% dan sangat kurang 0 orang atau 0%.

Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Karanganyar

Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Karanganyar. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Karanganyar

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	21 – 25	2	5,26	Baik Sekali
2	17 – 20	14	36,84	Baik
3	13 – 16	19	50	Sedang
4	9 – 12	3	7,90	Kurang
5	5 – 8	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		38	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Karanganyar adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Karanganyar yaitu 17,11. Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Karanganyar yang berkategori baik sekali 2 orang atau 5,26%, baik 14 orang atau 36.84%, sedang 19 orang atau 50%, kurang 3 orang atau 7,89% dan sangat kurang 0 orang atau 0%.

Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Donokerto

Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Donokerto. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Kategorisasi hasil tingkat Kesegaran Jasmani SD N Donokerto

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	21 – 25	0	0	Baik Sekali
2	17 – 20	14	43,75	Baik
3	13 – 16	18	56,25	Sedang
4	9 – 12	0	0	Kurang
5	5 – 8	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		32	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Donokerto adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Donokerto yaitu 17,44. Tingkat Kesegaran Jasmani SDN

Donokerto yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 14 orang atau 43,75%, sedang 18 orang atau 56,25%, kurang 0 orang atau 0% dan sangat kurang 0 orang atau 0%.

Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Umur 6-9 Tahun

Kategorikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 6-9 tahun Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Umur 6-9 Tahun

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	21 – 25	0	0	Baik Sekali
2	17 – 20	11	19,30	Baik
3	13 – 16	46	80,70	Sedang
4	9 – 12	0	0	Kurang
5	5 – 8	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		57	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 6-9 tahun adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 6-9 tahun yaitu 16,20. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 6-9 tahun yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 11 orang atau 19,30%, sedang 46 orang atau 80,70%, kurang 0 orang atau 0% dan sangat kurang 0 orang atau 0%.

Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Umur 10-12 Tahun

Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 10-12 tahun Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Umur 10-12 Tahun

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	21 – 25	9	25	Baik Sekali
2	17 – 20	19	52,78	Baik
3	13 – 16	8	22,22	Sedang
4	9 – 12	0	0	Kurang
5	5 – 8	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		36	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 10-12 tahun adalah baik dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 10-12 tahun yaitu 19,63. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 10-12 tahun yang berkategori baik sekali 9 orang atau 25%, baik 19 orang atau 52,78%, sedang 8 orang atau 22,22%, kurang 0 orang atau 0% dan sangat kurang 0 orang atau 0%.

Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 6-9 Tahun

Kategori tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra umur 6-9 tahun Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 6-9 Tahun

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	21 – 25	1	1,67	Baik Sekali
2	17 – 20	43	71,67	Baik
3	13 – 16	16	26,67	Sedang
4	9 – 12	0	0	Kurang
5	5 – 8	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		60	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra umur 6-9 tahun adalah baik dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra umur 6-9 tahun yaitu 18,35. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra umur 6-9 tahun yang

berkategori baik sekali 1 orang atau 1,67%, baik 43 orang atau 71,67%, sedang 16 orang atau 26,67%, kurang 0 orang atau 0% dan sangat kurang 0 orang atau 0%.

Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 10-12 Tahun

Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra umur 10-12 tahun Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 10-12 Tahun

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	21 – 25	0	0	Baik Sekali
2	17 – 20	2	4,65	Baik
3	13 – 16	29	67,44	Sedang
4	9 – 12	12	27,90	Kurang
5	5 – 8	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		43	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra umur 10-12 tahun adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 10-12 tahun yaitu 14,58. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 10-12 tahun yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 2 orang atau 4,65%, sedang 29 orang atau 67,44%, kurang 12 orang atau 27,90% dan sangat kurang 0 orang atau 0%.

Pembahasan

Sesuai dengan pendapat Afandi Kusuma tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu umur, jenis kelamin, genetik, makanan, rokok, kegiatan fisik, membahas untuk faktor umur siswa yang ada sangat potensi untuk peningkatan kesegaran jasmani sedangkan faktor jenis kelamin tidak

menjadikan kendala karena hasil tesnya seimbang, untuk faktor genetik sangat mempengaruhi kususnya untuk anak-anak yang obesitas, yang sakit-sakitan, gizi kurang itu hasil tesnya akan rendah, peneliti telah melakukan tes TKJI dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta adalah sedang dengan pertimbangan rerata yaitu 17,13. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta yang berkategori baik sekali 10 orang atau 5,10%, baik 75 orang atau 38,26%, sedang 99 orang atau 50,51%, kurang 12 orang atau 6,12% dan sangat kurang 0 orang atau 0%.

Berdasarkan kajian teori yang terkait dengan prinsip-prinsip latihan kesegaran jasmani bahwa untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani seseorang perlu aktifitas jasmani yang teratur, terarah, dan terukur dengan menggunakan tata cara yang sudah diprogramkan sejak awal sehingga peningkatan kebugaran jasmaninya menghasilkan sebuah dampak yang bisa dirasakan oleh si pelaku, dari hasil penelitian siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa secara keseluruhan dari siswa SD segugus IV Donokerto Kecamatan Turi memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori sedang. Hal ini menggambarkan keadaan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh

siswa yang didasari dengan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang belum bisa menunjukkan dampak yang positif terkait dengan tingkat kesegaran jasmaninya. Keadaan ini menjadi tolok ukur seberapa tingkat kesegaran jasmani sebagai tindak lanjut dari pembelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan kegiatan aktivitas fisik yang diperoleh oleh siswa di lingkungan sekolah. Dengan pendidikan jasmani siswa akan terfasilitasi untuk melakukan aktivitas fisik sebagai sarana untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani. Memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat menjadi pendukung bagi siswa untuk dapat aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani maupun pembelajaran yang lain. Kualitas tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa akan mampu mempengaruhi proses pembelajaran yang dijalani siswa. Di mana efek positif dapat dirasakan oleh siswa apabila memiliki tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal ini dikarenakan seorang siswa memiliki tugas-tugas belajar yang harus dituntaskan sehingga siswa harus memiliki faktor yang baik.

Menurut Engkos Kosasih, (1995 : 10) Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti. Hal ini sejalan dengan keadaan nyata di sekolah, di mana siswa

yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan memiliki kesempatan untuk mengikuti pembelajaran dengan baik. Semangat dan motivasi belajar dapat ditumbuhkan melalui pengemasan pembelajaran dan didukung dengan tingkat kesegaran jasmani. Secara kesehatan dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik maka siswa akan lebih memiliki tingkat kekebalan tubuh yang baik. Hal ini bermanfaat agar siswa dalam kondisi yang sehat dan tidak mudah sakit. Kondisi ini akan memberikan kesempatan siswa yang lebih dikarenakan dapat hadir dalam pembelajaran dengan jumlah kehadiran yang lebih baik.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat dimiliki oleh siswa melalui proses latihan dan aktivitas fisik yang teratur dan terprogram. Menurut Afandi Kusuma (2009 : 1) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah umur, jenis kelamin, genetik, makanan, rokok, dan kegaitan fisik. Dalam hal ini setiap siswa memiliki pola hidup yang berbeda-beda. Akan tetapi, pada dasarnya untuk memiliki tingkat kesegaran jasmani harus dilakukan dengan memenuhi atau meningkatkan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Usia yang masih belia masih memiliki peluang yang besar untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang baik. Program latihan yang disesuaikan dengan usia dan kebutuhan serta didukung oleh faktor – faktor pendukung akan mampu mencapai hasil yang maksimal. Beberapa faktor-faktor yang secara umum mempengaruhi hasil TKJI di SD segeugus Donokerto antara lain adalah program kegiatan secara khusus untuk latihan dalam meningkatkan kebugaran jasmani belum ada, hanya 1 sekolah dari 5 sekolah yang mempunyai

fasilitas alat untuk tes gantung siku tekuk sehingga anak tidak terbiasa kuat untuk melakukan gerakan tersebut, pembiasaan pemanasan dengan mengacu pada peningkatan kesegaran jasmani tidak terbiasa dilakukan oleh guru dan hanya menyesuaikan dengan SK KD yang tercantum dalam kurikulum. Di sisi lain sarana prasarana kegiatan pendidikan jasmani belum memadai dengan hanya dua SD yang dekat dengan lapangan, maka jika guru kurang kreatif dalam memanfaatkan lahan yang sempit maka anak sulit menjadi bugar. Dari faktor gizi makanan yang menjadi asupan siswa siswi tentu sangat mempengaruhi kesehatannya pola hidup sehat siswa sehingga akan mempengaruhi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta adalah sedang dengan pertimbangan rerata yaitu 17,13. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta yang berkategori baik sekali 10 orang atau 5,10%, baik 75 orang atau 38,26%, sedang 99 orang atau 50,51%, kurang 12 orang atau 6,12% dan sangat kurang 0 orang atau 0%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar siswa tetap terjaga kesegaran jasmaninya.
2. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani agar siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono.(2008). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta PT Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud (1982). *Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Jateng.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Tehnik Program Latihan*. Jakarta: CV.Akademika Presindo.
- Sugiyono. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR