

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD
NEGERI BHAYANGKARA KECAMATAN
GONDOKUSUMAN KOTA YOGYAKARTA TAHUN
PELAJARAN 2014/2015**

***LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FIFTH GRADE STUDENT IN SD
NEGERI BHAYANGKARA GONDOKUSUMAN, YOGYAKARTA CITY
ACADEMIC YEAR 2014/2015***

Oleh : Umini/ Prodi PGSD-Penjas/Jurusan Pendidikan Olahraga/Fakultas Ilmu
Keolahragaan/ Universitas Negeri Yogyakarta

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian diskriptif eksploratif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD N Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta yang berjumlah 24 siswa. Penelitian ini penelitian populasi dengan menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun 2010. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif berdasarkan Norma Kesegaran Jasmani dan Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Puskesmas 2010. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD N Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta, sebagai berikut : terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 81% atau sebanyak 22 siswa dalam klasifikasi sedang, 19% atau sebanyak 5 siswa dalam klasifikasi kurang dan 0% siswa dalam klasifikasi kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD N Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta berkategori sedang. Kata kunci: *Kesegaran Jasmani, Siswa Kelas V*

Abstract

This research was descriptive explorative. The population used in this research was the students of Fifth Grade of SD N Bhayangkara Gondokusuman District, city of Yogyakarta of 24 students. This research was population research using survey method with test and measurement techniques. The instrument used to collect data was Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Indonesian Physical Fitness Test) for children aged 10-12 in 2010. The data were analyzed by using descriptive quantitative analysis based on Norma Kesegaran Jasmani (Physical Fitness Norms) and Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (Level of Indonesia Physical Fitness (TKJI) Puskesmas 2010). The results show that the qualification level of physical fitness of fifth grade students in SD N Bhayangkara Gondokusuman District, Yogyakarta City, as follows: there is 0% of the students in the very good category, 0% of the students is in good category, 81% or 22 students are in medium category, 19% or 5 students in less category, and 0% of students in very less category. It can be concluded that the physical fitness level of fifth grade students of SD N Bhayangkara Gondokusuman District, Yogyakarta City is in medium.

Keywords: implementation, thematic integrated, physical education

PENDAHULUAN

Belakangan ini masyarakat sudah mulai menyadari akan arti pentingnya olahraga bagi kesehatan, sehingga semakin banyak masyarakat yang menggemari dunia olahraga. Ada yang berolahraga dengan tujuan untuk rekreasi dan ada pula yang bertujuan untuk mencapai prestasi. Hal tersebut terkait dengan upaya peningkatan kesegaran jasmani. Untuk mencapai kesegaran jasmani tersebut, maka pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diberikan pada jenjang pendidikan di mulai dari pendidikan dasar sampai pendidikan tinggi.

Dalam Peraturan Menteri Pensisikan Nasional Republik Indonesia (2006: 204) diuraikan tentang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai berikut :

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan gerak, emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.”

Perkembangan tingkat kesegaran jasmani sangat dipengaruhi oleh kemajuan Iptek. Kemajuan Iptek yang demikian pesat, sangat besar manfaatnya bagi kehidupan manusia. Segala aktivitas manusia menjadi lebih mudah, lebih ringan, lebih cepat dan menjadi lebih lancar sebagai dampak dari Iptek. Pada zaman dahulu anak sekolah masih banyak yang berjalan kaki atau bersepeda untuk menempuh perjalanan berangkat dan pulang sekolah. Sekarang ini anak sekolah kebanyakan sudah menggunakan angkutan umum atau menggunakan

sepeda motor sendiri. Dengan kemajuan Iptek pola hidup manusia menjadi berubah. Manusia yang bisa aktif bergerak kini menjadi pasif. Fenomena ini tidak hanya terlihat pada kehidupan orang-orang kota besar, tetapi orang-orang desa pun sudah bergaya hidup seperti itu. Demikian juga kehidupan anak-anak SD, pada umumnya mued-murid terdiri dari anak-anak umur antar 6–12 tahun yang secara fisiologis masih dalam tahap pertumbuhan dan pengembangan muali ikut-ikutan *trend* yang berkembang akhir-akhir ini. Mereka lebih suka duduk-duduk bermain *vidio games* atau permainan elektronik lainnya daripada bermain sepakbola atau berkejar-kejaran dengan temannya. Dampak yang langsung dirasakan akibat pola hidup yang seperti ini adalah menurunnya kemampuan fisik siswa.

Berdasarkan laporan dari guru-guru kelas, konsentrasi anak di dalam mengikuti pelajaran cenderung menurun. Perhatian mereka terhadap pelajaran yang sedang diikuti sangatlah kurang. Mereka lebih sering berbicara sendiri dari pada memperhatikan guru dalam menyampaikan materi pelajarannya. Konsentrasi mereka juga mudah sekali terganggu, nialnya saja ketika ada suara kendaraan yang melintas di depan sekolah, mereka lebih cenderung memperhatikan kendaraan yang lewat tersebut daripada berkonsentrasi pada pelajaran yang sedang diikutinya.

Peneliti juga mengamati kondisi kesehatan anak SD Negeri Bhayangkara, Kecamatan Gondokusuman, Kota Yogyakarta yang mana banyak diantara para siswa yang mudah terkena penyakit baik itu penyakit ringan maupun penyakit yang dikategorikan berat. Maka banyak ditemukan ketidakhadiran siswa masuk sekolah dikarenakan sakit. Demikian

juga pada saat siswa mengikuti upacara bendera banyak juga diantara mereka yang tidak kuat mengikuti upacara sampai selesai. Dengan kondisi ini, siswa tidak bisa belajar dengan baik yang pada akhirnya tidak bisa meraih prestasi belajar yang optimal.

Oleh karena itu, pelajaran olahraga diharapkan juga mampu memberikan sumbangan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan siswa SD N Bhayangkara Kota Yogyakarta yang merupakan salah satu sekolah dasar yang menerapkan kurikulum tingkat satuan pendidikan untuk semua mata pelajaran. Keberhasilan program pendidikan olahraga ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya : faktor kurikulum, faktor guru, dan sarana prasarana yang menunjang.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik tentunya mempunyai kesiapan yang lebih tinggi dalam menerima setiap mata pelajaran yang diberikan oleh guru dibandingkan dengan siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya kurang baik. Sebagian siswa belum memahami pentingnya kesegaran jasmani karena siswa memiliki kebiasaan-kebiasaan yang kurang baik. Kegiatan jasmani di luar jam sekolah diharapkan dapat membantu meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Namun tidak semua siswa dapat mengikuti kegiatan tersebut, sebab siswa lebih senang memanfaatkan waktu luangnya dengan melakukan kegiatan-kegiatan di luar kegiatan jasmani misalnya bermain game, nonton televisi membaca dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa belum dilakukan pemantauan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Bhayangkara, Kecamatan Gondokusuman, Kota Yogyakarta.

Dengan kondisi tersebut penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri Bhayangkara, Kecamatan Gondokusuman, Kota Yogyakarta tahun pelajaran 2014/2015.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggambarkan situasi/keadaan yang sedang berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survai dengan teknik tes dan pengukuran dengan instrumen berupa TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) usia 10-12 tahun

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini berlangsung sejak tanggal 19 Agustus 2015 yang bertempat di SD Negeri Bhayangkara, Jalan Kemakmuran No. 5 Klitren Gondokusuman Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Target/Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD N Bhayangkara, Kecamatan Gondokusuman, Kota Yogyakarta tahun pelajaran 2014/2015 berjumlah 24 siswa. Pelaksanaan penelitian di Lapangan PJKA Kota Yogyakarta.

Data, Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran

menggunakan tes kesegaran jasmani dari TKJI untuk anak umur 10-12 tahun.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan diskriptif kuantitatif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia umur 10-12 tahun.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015.” dilaksanakan di SD Negeri Bhayangkara Kota Yogyakarta. SD Negeri Bhayangkara satu sekolah di wilayah UPTD Yogyakarta Utara dan DIKDAS Kecamatan Gondokusuman. Subjek penelitian ini ialah siswa kelas V SD Negeri Bhayangkara.

Tabel 1. Subjek Penelitian

Kelas	Putra	Putri	Jumlah
V	12	15	27
Total			27

Hasil tes TKJI pada siswa kelas V SD N Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015 diukur berdasarkan hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun yang meliputi : lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30’, loncat tegak, dan lari 600 meter, hasil tes selanjutnya diskor berdasarkan pedoman pada tabel nilai dan norma tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun, maka tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD N Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta dapat

diklasifikasikan sebagai berikut :Tabel 6. Rekapitulasi Keadaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD N Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta

Kelas	Siswa	Klasifikasi					Σ
		BS	B	S	K	KS	
V	Putra	-	-	9	3	-	12
	%	-	-	75	25	-	100
	Putri	-	-	13	2	-	15
	%	-	-	87	13	-	100
	Σ F	-	-	22	5	-	27
	%	-	-	81	19	-	100

Dari Tabel diatas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD N Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta umur 10-12 tahun

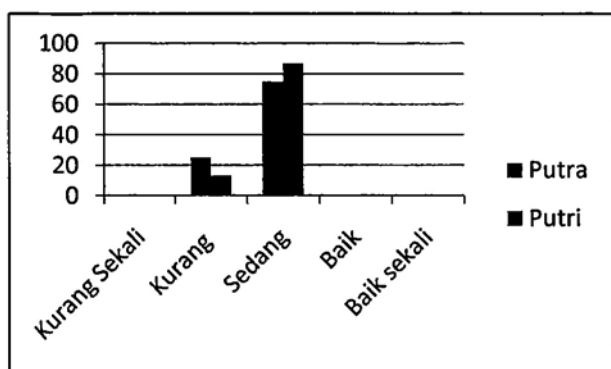
a. Putra

Terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 75% dalam klasifikasi sedang, 25% dalam klasifikasi kurang, dan 0% dalam klasifikasi kurang sekali.

b. Putri

Terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 87% dalam klasifikasi sedang, 13% dalam klasifikasi kurang, dan 0% dalam klasifikasi kurang sekali.

Menurut jenis kelamin, keadaan kesegaran jasmani siswa kelas V SD N Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta dapat disajikan dalam bentuk gambar sebagai berikut :

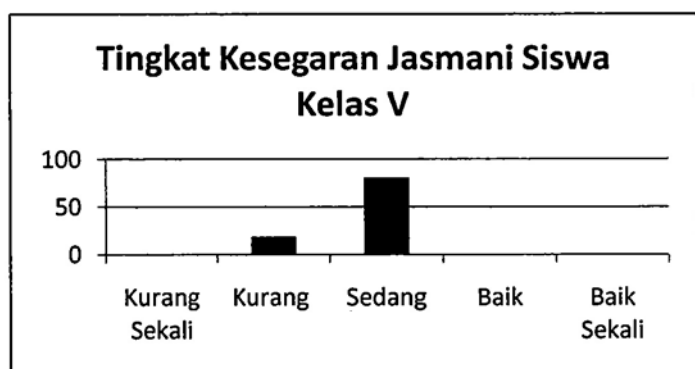


Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD N Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta Menurut Jenis Kelamin

c. Secara Keseluruhan

Terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 81% siswa dalam klasifikasi sedang, 19% dalam klasifikasi kurang, dan 0% dalam klasifikasi kurang sekali.

Dari keterangan di atas keadaan kesegaran jasmani siswa kelas V SD N Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta secara keseluruhan dapat disajikan dalam bentuk gambar sebagai berikut :



Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Secara Keseluruhan SD N Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas V SD N Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta tahun pelajaran 2014/2015 dengan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun, didapatkan data bahwa klasifikasi kesegaran jasmani sedang sebesar 81% atau sebanyak 22 siswa, yang lainnya dalam klasifikasi kesegaran jasmani kurang sebesar 19% atau sebanyak 5 siswa.

Maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas V SD N Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta termasuk dalam keadaan tidak segar atau tidak bugar. Hal ini disebabkan oleh sebagian besar siswa termasuk dalam klasifikasi sedang, dan kurang. Sementara siswa yang termasuk dalam klasifikasi segar atau bugar tidak ada.

Saran

1. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini, pihak SD N Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta, lebih memcermati dan berusaha meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seluruh siswa, tidak hanya terbatas pada siswa kelas V saja.
2. Guru pendidikan jasmani harus lebih mengoptimalkan proses pembelajaran terutama peningkatan kesegaran jasmani anak didiknya.
3. Perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mengetahui perkembangan kesegaran jasmani siswa SD N Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Toho Cholik Mutohir & Gusril. (2004).
Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak. Jakarta: Depdikbud RI.
- Arma Abdoellah dan Agus Manadji. (1994).
Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdikbud.
- Charmichael dkk. (1996). *Bugar Dengan Sepeda.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani.* Jakarta: Depdikbud.