

## **TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V TAHUN AJARAN 2015/2016 DI SD NEGERI KEPEK KECAMATAN PENGASIH KABUPATEN KULON PROGO DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Oleh: Said Erwan Susanto, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, [saiderwansusanto52@gmail.com](mailto:saiderwansusanto52@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi belum adanya data tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas I, II, III, IV, V dan VI di SD Negeri Kepek. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V tahun ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo sejumlah 65 siswa. Instrumen penelitian adalah TKJI 2010 untuk anak usia 10 – 12 tahun, dengan nilai reliabilitas putra 0,911 dan putri 0,942; sedangkan validitas putra sebesar 0,884 dan putri 0,897. Item tes meliputi: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Secara keseluruhan siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori “baik sekali” sebesar 0 %; kategori “baik” sebesar 12,31 %; kategori “sedang” sebesar 55,38 %; kategori “kurang” sebesar 20,00 %; dan kategori “kurang sekali” sebesar 12,31 %. (2) Siswa kelas IV SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori “baik sekali” sebesar 0 %; kategori “baik” sebesar 9,68 %; kategori “sedang” sebesar 58,06 %; kategori “kurang” sebesar 22,58 %; dan kategori “kurang sekali” sebesar 9,68 %. (3) Siswa kelas V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori “baik sekali” sebesar 0 %; kategori “baik” sebesar 14,70 %; kategori “sedang” sebesar 52,95 %; kategori “kurang” sebesar 17,65 %; dan kategori “kurang sekali” sebesar 14,70 %.

Kata Kunci: *TKJI, Usia 10 – 12 Tahun, Siswa SD Negeri Kepek*

### ***LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FOURTH AND FIFTH GRADE STUDENTS ACADEMIC YEAR 2015/2016 IN SD NEGERI KEPEK PENGASIH DISTRICT KULON PROGO REGENCY SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA***

### **ABSTRACT**

*The background of this research is the lack of data about the level of physical fitness of students in grade I, II, III, IV, V and VI in SD Negeri Kepek. Thus, the research aims to find out how high the level of physical fitness of grade IV and V academic year 2015/2016 in SD Negeri Kepek Pengasih District Kulon Progo Regency Special Region of Yogyakarta (DIY) is. The research was descriptive quantitative. The data collection technique was by test and measurement. The research population was all students of fourth and fifth grade students*

of SD Negeri Kepek academic year 2015/2016 Pengasih District Kulon Progo Regency Special Region of Yogyakarta (DIY) of 65 students. The research instrument was TKJI 2010 for children aged 10-12 years, with the value of reliability for male student 0.911 and for female student 0.942; while the validity for the male 0.884 and for the female 0.897. The test items include: 40 meter run, hanging lifting body, lying sitting 30 seconds, jump up, and 600 meter run. The data were analyzed by using descriptive quantitative with percentage.

The research results show that: (1) overall, the students of grade IV and V in SD Negeri Kepek Pengasih District Kulon Progo Regency Special Region of Yogyakarta (DIY) have "very good" category level of physical fitness 0%; "good" category 12.31%; "medium" category 55.38%; "less" category 20.00%; and "very less" category 12.31%. (2) The fourth grade students of SD Negeri Kepek Pengasih District Kulon Progo Regency have "very good" category of physical fitness level 0%; "good" category 9.68%; "medium" category 58.06%; "less" category 22.58%; and "very less" category 9.68%. (3) The fifth grade students of SD Negeri Kepek Pengasih District Kulon Progo Regency have "very good" category of physical fitness level 0%; "good" category 14.70%; "medium" category 52.95%; "less" category 17.65%; and "very less" category 14.70%.

**Keywords:** TKJI, 10-12 Years Old, Students of SD Negeri Kepek

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani di sekolah dasar merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Melalui aktivitas program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar maka diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Pelaksanaan pendidikan jasmani seminggu sekali secara fisiologis kurang mampu memacu pertumbuhan badan bahkan kebugaran jasmani siswa. Sekolah dasar juga harus menyediakan kegiatan ekstrakurikuler atau kegiatan bagi siswa diluar jam sekolah.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan dapat dijadikan acuan untuk menjadikan siswa sehat, mampu meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan fisik, mental, sosial dan emosional siswa yang sesuai dengan kondisinya, sehingga siswa mampu mencapai prestasi belajar yang maksimal. Selain itu, kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari

pelaksanaan pendidikan disekolah yang dicapai melalui pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Maka dari itu sebagai guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ikut bertanggung jawab akan prestasi dan kondisi siswa yang sehat dan bugar.

Menurut Engkos Kosasih (1985: 10) manfaat utama kesegaran jasmani yaitu untuk meningkatkan kemampuan dan kemajuan dalam belajar memelihara kesegaran jasmani.

Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan tentang manfaat yang diperoleh jika memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah memberikan kemudahan bagi seseorang atau siswa dalam melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan akan menghindari seseorang dari berbagai macam penyakit baik ringan maupun berat serta meningkatkan kemampuan belajar.

Hal ini tentunya menjadi harapan setiap orang di manapun mereka tinggal termasuk di dalamnya adalah di Sekolah

Dasar Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo (DIY).

Berbagai permasalahan yang sering timbul di sekolah SD Negeri Kepek mengenai kebugaran jasmani siswa, sebagai peneliti yang sudah mengetahui beberapa keadaan kebugaran jasmani siswa karena peneliti pernah melakukan proses mengajar dalam program PPL selama satu bulan dan sudah mengetahui keadaan dari beberapa siswa tentang keadaan kebugaran jasmaninya yang terlihat kurang baik. Terbukti beberapa siswa kurang bersemangat dalam melakukan kegiatan pembelajaran penjas, dan terlihat bahwa beberapa siswa cepat lelah ketika melakukan aktifitas fisik.

Pernyataan di atas didukung dengan data hasil observasi peneliti saat pembelajaran penjas kelas IV dan V yang dilakukan pada tanggal 15 dan 21 Agustus 2015. Adapun hasil dari observasi yang dilakukan peneliti terdapat beberapa siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepek mudah mengalami kelelahan pada pertengahan pembelajaran inti. Hal ini merupakan bukti bahwa siswa tersebut terindikasi mempunyai kondisi kebugaran yang kurang baik (rendah).

Selain data dari hasil observasi pada saat pembelajaran, peneliti juga melakukan wawancara dengan guru penjas SD Negeri Kepek yang bernama Sriningsih. Hasil dari wawancara tersebut, guru penjas menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V berbeda-beda. Perbedaan tersebut dikarenakan ada beberapa siswa yang berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki, ada yang menggunakan sepeda, dan ada pula yang diantar oleh orang tua siswa dengan kendaraan. Perbedaan siswa yang berjalan kaki dan dengan menggunakan sepeda terlihat kebugaran jasmaninya lebih baik

dibandingkan dengan anak yang sering diantar oleh orang tuanya dengan kendaraan, hal tersebut terlihat bahwa anak yang berjalan kaki dan bersepeda saat mengikuti pembelajaran terlihat tidak cepat mengalami kelelahan dibandingkan dengan anak yang diantar jemput dengan kendaraan. Pernyataan lain hasil wawancara dari guru penjas juga menyatakan bahwa sampai saat ini tingkat kebugaran jasmani siswa belum diketahui karena selama ini di SD Negeri Kepek belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik.

Selain faktor-faktor yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti juga mengindikasikan ada faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Faktor-faktor tersebut antara lain, siswa yang saat jam istirahat ada yang aktif bermain untuk mengisi waktu luangnya dan ada pula yang hanya duduk-duduk di kelas. Siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler yang berhubungan dengan aktivitas fisik terlihat berbeda tingkat kebugaran jasmaninya yang cenderung lebih aktif.

Dari berbagai permasalahan yang telah diuraikan diatas, perlu diadakan tes karena hasil dari amatan, interview masih merupakan asumsi dan diperlukan pembuktian secara ilmiah. Maka dari itu penulis perlu mengadakan tes untuk mendapatkan hasil yang valid dan bukti yang otentik atas kebugaran siswa SD Negeri Kepek kelas IV dan V.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan dan menghubungkan dengan variabel lainnya. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan

untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan (Suharsimi Arikunto 2006: 234). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran.

### Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, cara pengambilan subjek penelitian yaitu dengan berdasarkan atas adanya tujuan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulonprogo. Oleh karena itu, dalam penelitian ini kriteria yang diambil untuk menentukan subjek penelitian yaitu siswa kelas IV dan V SDN Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulonprogo.

### Teknik Pengumpulan 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 diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 10- 12 tahun. Kemudian dihitung dengan menggunakan rumus menghitung presentase tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepek menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P= Presentase

F= Frekuensi

N= Jumlah

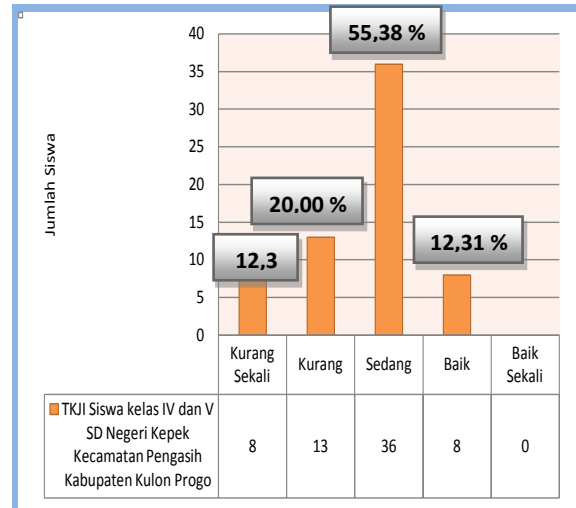
### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur 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 tes yaitu:

1. Lari 40 meter  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan detik.
2. Tes gantung siku tekuk  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam satuan detik.
3. Tes baring duduk 30 detik  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
4. Tes loncat tegak  
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tenaga *eksplosif*. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
5. Tes lari 600 meter  
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Pengambilan waktu dilaksanakan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis *finish*, (Depdikbud, 2010).

Reliabilitas dan validitas Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah:

- a. Rangkaian tes untuk anak putra usia 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas 0,911 dan untuk anak putri dengan nilai reliabilitas 0,942.
- b. Rangkaian tes untuk anak putra usia 10-12 tahun mempunyai nilai validitas 0,884 dan untuk anak putri dengan nilai validitas 0,897.



Gambar 1. Histogram TKJI Siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Subjek Penelitian

Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo, diukur dengan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes, yaitu: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Karena tes ini mempunyai nilai validitas dan reliabilitas yang tinggi, dengan demikian instrumen penelitian ini memenuhi syarat untuk pengumpulan data rangkuman perhitungan setelah mendapat hasil kasar dari pelaksanaan hasil tes, kemudian dengan menggunakan tabel nilai, nilai dari masing-masing butir tes akan didapat dan dijumlahkan. Dengan menggunakan tabel norma kesegaran jasmani kelompok umur 10-12 tahun, maka tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani disajikan dalam diagram berikut ini:

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek 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 12,31% atau sebanyak 8 siswa, sedang sebesar 55,38% atau sebanyak 36 siswa, kurang sebesar 20,00% atau sebanyak 13 siswa, kurang sekali sebesar 12,31% atau sebanyak 8 siswa. Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek termasuk dalam keadaan tidak segar atau tidak bugar. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil tes kesegaran jasmani yang menunjukkan bahwa klasifikasi kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek dalam kategori sedang dengan persentase 55,38% atau sebanyak 36 siswa.

## Saran

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

1. Perlunya program di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo terkait untuk meningkatkan kesegaran jasmanai siswa, di mana program tersebut dalam pelaksanaannya harus dilakukan dengan manajemen yang baik. Adanya sistem POAC (*Planning Organizing Actuating Controlling*).
2. Guru Penjasorkes di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo harus tetap selalu berinovasi dalam mengembangkan kreativitasnya dalam mengajar siswa, khususnya dalam Kegiatan Belajar Mengajar yang berhubungan dengan kesegaran jasmani siswa.
3. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini pihak SD Negeri Kepek lebih mencermati dan berusaha meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seluruh siswa, tidak hanya terbatas pada siswa kelas IV dan V saja.
4. Perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mengetahui perkembangan kebugaran jasmani siswa SD Negeri Kepek untuk tiap priodenya.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo.

## DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Aditya W.P. (2016). *Hakikat Upaya*.