

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI BERDASARKAN KEBIASAAN BERANGKAT SEKOLAH SISWA KELAS VI SD NEGERI GADINGAN KEC. WATES KAB. KULON PROGO TAHUN AJARAN 2015/2016

A SURVEY OF PHYSICAL FITNESS LEVELS BASED ON THE HABITS OF GOING TO SCHOOL AMONG GRADE VI STUDENTS OF SD NEGERI GADINGAN, WATES DISTRICT, KULON PROGO REGENCY, IN THE 2015/2016 ACADEMIC YEAR

Oleh : dhana yudhanta, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri yogyakarta 12604224027@student.uny.ac.id

Abstrak

Permasalahan penelitian adalah faktor-faktor yang mempengaruhi siswa berangkat ke sekolah dengan bersepeda, berjalan kaki, dan antar jemput belum dapat teridentifikasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Tahun Ajaran 2015/2016 berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah seluruh Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Tahun Ajaran 2015/2016 sejumlah 36 siswa. Instrumen penelitian adalah TKJI 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. Materi 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) tingkat kesegaran jasmani siswa VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 yang berangkat dengan bersepeda, menunjukkan untuk kategori “baik sekali” 0 %; kategori “baik” 0 %; kategori “sedang” 28,58 %; kategori “kurang” 60,71 %; dan kategori “kurang sekali” 10,71 %. (2) Tingkat kesegaran jasmani siswa VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 yang berangkat dengan berjalan kaki menunjukkan untuk kategori “baik sekali” 0 %; kategori “baik” 25 %; kategori “sedang” 25 %; kategori “kurang” 50 %; dan kategori “kurang sekali” 0 %. (3) Tingkat kesegaran jasmani siswa VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 yang berangkat dengan diantar jemput, menunjukkan untuk kategori “baik sekali” 0 %; kategori “baik” 0 %; kategori “sedang” 25 %; kategori “kurang” 75 %; dan kategori “kurang sekali” 0 %.

Kata kunci : *TKJI, Siswa SD, Berangkat Sekolah.*

Abstract

The research problem is that the factors affecting students' going to school, namely by bike, on foot, and by being taken to and from school, have not been identified. This study aims to investigate the physical fitness levels of Grade VI students of SD Negeri Gadingan in the 2015/2016 academic year based on the habits of going to school.

This was a quantitative descriptive study. The data collecting techniques were testing and measurement. The research population comprised all Grade VI students of SD Negeri Gadingan in the 2015/2016 academic year with a total of 36 students. The research instrument was the Indonesian Physical Fitness Test (IPFT) for children aged 10 – 12, with a reliability coefficient of 0.911 for males and 0.942 for females; meanwhile the validity coefficient was 0.884 for males and 0.897 for females. The materials of the test included 40 meter running, hanging bent elbow, 30 second sit-up, vertical jump, and 60 meter running. The data analysis technique was the quantitative descriptive technique using percentages.

The results of the study were as follows. (1) Regarding the physical fitness levels of Grade VI students of SD Negeri Gadingan Kulon Progo in the 2015/2016 academic year who went to school by bike, 0% was very good, 0% was good, 28.58% were moderate, 60.71% were poor, and 10.71% were very poor. (2) Regarding the physical fitness levels of Grade VI students of SD Negeri Gadingan Kulon Progo in the 2015/2016 academic year who went to school on foot, 0% was very good, 25% were good, 25% were moderate, 50% were poor, and 0% was very poor. (3) Regarding the physical fitness levels of Grade VI students of SD Negeri Gadingan Kulon Progo in the 2015/2016 academic year who went by being taken to and from school, 0% was very good, 0% was good, 25% were moderate, 75% were poor, and 0% was very poor.

Keywords: *IPFT, ES Students, Going to School*

CATATAN:

Jika SD Negeri Gadingan diterjemahkan, terjemahannya adalah Public Elementary School of Gadingan, disingkat Public ES of Gadingan.

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan, bahkan mampu melakukan kegiatan lain di luar kegiatan pokok yang dilakukan dengan sisa tenaga yang dimiliki. Kesegaran jasmani setiap individu berbeda-beda tergantung aktivitas yang dilakukan sehari-harinya.

Kesegaran jasmani merupakan aspek kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan jasmani. Apabila kesegaran jasmani seseorang baik, akan nampak pada penampilan jasmani orang tersebut. Kesegaran jasmani tidak akan berarti tanpa diimbangi dengan kesegaran rohani dan sosial. Pengertian secara umum kesegaran jasmani adalah sumber kekuatan yang menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan kearah yang lebih baik, sehingga mendapatkan hasil yang terbaik (M. Ichsan, 1988: 54).

Seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima. Menurut Djoko Pekik Irianto (2000:4), komponen kesegaran jasmani terdiri dari: daya tahan paru jantung, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan jantung paru menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Kekuatan otot yaitu kemampuan kelompok

otot-otot melawan beban dalam satu usaha. Kelentukan yaitu kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa. Sedangkan Komposisi tubuh yaitu perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan prosentase lemak tubuh. Kesegaran jasmani seseorang satu sama lain berbeda-beda. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:7-10), faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani meliputi tiga faktor, yaitu: makanan, istirahat, dan olahraga/aktivitas fisik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani salah satu dari penjelasan tersebut adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang dihasilkan sebagai suatu pengeluaran tenaga yang meliputi pekerjaan, waktu senggang dan aktivitas sehari-hari. Seperti aktivitas yang dilakukan para pelajar sehari-hari adalah aktivitas pada saat berangkat dan pulang sekolah. Beberapa aktivitas fisik yang dilakukan siswa dalam berangkat ke sekolah adalah dilakukan dengan bersepeda, berjalan kaki, dan ada beberapa siswa berangkat sekolah dengan diantar orang tua menggunakan kendaraan bermotor.

SD N Gadingan merupakan SD yang beralamat di Jalan Durungan, Kelurahan Wates, dan Kecamatan Wates. Menurut letaknya SD Gadingan berada di tengah perkampungan namun tidak terlalu jauh dari jalan raya dan pusat kota wates. Letak wilayah yang demikian, SD Gadingan mendidik siswa dari berbagai

wilayah baik itu dari dekat perkampungan dan dari kota, dengan demikian aktivitas siswa untuk berangkat dan pulang sekolah juga beragam. Aktivitas tersebut adalah dengan bersepeda, berjalan kaki, dan diantar jemput.

Menurut pengamatan penulis dari observasi yang dilakukan pada saat PPL di SD Negeri Gadingan, keseharian siswa berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah yang pertama adalah siswa yang berangkat dengan bersepeda. Siswa yang bersepeda menurut pengamatan mempunyai pribadi yang aktif, terbukti dengan aktivitasnya ketika disekolah. Siswa yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki menurut pengamatan penulis mempunyai kebiasaan selalu dikelas pada saat istirahat sehingga kurang beraktivitas fisik selain jalan kaki pada saat berangkat dan pulang sekolah. Siswa yang diantar jemput biasa beraktivitas seperti siswa yang berangkat dengan bersepeda. Siswa tersebut juga bermain pada saat istirahat.

Berdasarkan uraian beberapa permasalahan yang ada menjadikan ketertarikan bagi penulis untuk mengadakan penelitian seputar kesegaran jasmani di SD Negeri Gadingan Wates Kulon Progo. Kegiatan penelitian ini difokuskan dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan kec. Wates, kab. Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian tanpa ada uji hipotesis, penelitian untuk menggambarkan keadaan data apa adanya. Teknik pengumpulan datanya

menggunakan tes dan pengukuran. Tes yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Waktu dan Tempat Penelitian

Pelaksanaan Tes pada bulan oktober tahun 2016 bertempat di SD N Gadingan kec. Wates kab. Kulon Progo.

Subjek Penelitian

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Tahun Ajaran 2015/2016 yang berjumlah 36 siswa. Tehnik *sampling* yang digunakan dalam penelitian adalah teknik sampel bersyarat yaitu fokus hanya pada siswa kelas VI SD Negeri Gadingan tahun ajaran 2015/2016 yang berusia 10-12 tahun.

Prosedur

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi. Peneliti melakukan observasi yang bertujuan untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan siswa untuk berangkat dan pulang sekolah di SD Negeri Gadingan kec. Wates kab. Kulon Progo.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja usia 10 – 12 tahun, karena usia anak SD berkisar antara 10 – 12 tahun. Adapun rangkaian tes sebagai berikut:

1. Lari 40 meter untuk mengukur kecepatan dengan satuan ukuran detik.

2. Gantung siku tekuk untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.
3. Baring duduk selama 30 detik untuk kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak untuk daya ledak otot dan tenaga.

Lari jauh 600 meter untuk mengukur daya tahan jantung paru dengan satuan ukuran detik.

Tes ini merupakan rangkaian tes, yaitu harus berurutan. Siswa yang tidak dapat meaksanakan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal. Sela waktu untuk tes satu ke berikutnya tidak boleh lebih dari 3 menit. Yang mempunyai nilai reliabilitas untuk putra 0,911 dan putri 0,942; sedangkan validitas putra sebesar 0,884 dan putri 0,897.

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Tahun Ajaran 2015/2016.

Teknik Analisis Data

Data yang di dapat dari peaksanaan tes dan pengukuran, kemudian dikonveksikan dalam tabel kategori pelaksanaan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun. Langkah yang kedua di analisis dengan cara deskriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri Gadingan berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah tahun ajaran 2015/2016.

Adapun teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan presentase yang di peroleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Ket:

P : Presentase yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

Sumber: B. Syarifudin (2010: 112)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Dengan Bersepeda

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	0 siswa	0 %
3	14 – 17	Sedang (S)	8 siswa	28,58 %
4	10 – 13	Kurang (K)	17 siswa	60,71 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	3 siswa	10,71 %
Jumlah =			28 siswa	100 %

2. TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Dengan Berjalan Kaki

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	1 siswa	25 %
3	14 – 17	Sedang (S)	1 siswa	25 %
4	10 – 13	Kurang (K)	2 siswa	50 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0 siswa	0 %
Jumlah =			4 siswa	100 %

3. TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Dengan Diantar Jemput

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	0 siswa	0 %
3	14 – 17	Sedang (S)	1 siswa	25 %
4	10 – 13	Kurang (K)	3 siswa	75 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0 siswa	0 %
Jumlah =			4 siswa	100 %

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berpengaruh bagi perkembangan siswa di Sekolah Dasar. Siswa Sekolah Dasar khususnya siswa kelas atas, akan dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi/ baik. Hal ini dikarenakan pada usia Sekolah Dasar, maka anak akan cenderung aktif bermain dan belajar di sekolah, sehingga diperlukan tingkat kesegaran jasmani yang baik demi mendukung bagi perkembangan siswa di sekolah.

Penelitian ini telah dapat mengetahui gambaran mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016. Berdasarkan dari kebiasaan berangkat sekolah siswa kelas VI di SD Negeri Gadingan Kulonprogo yang dilakukan dengan bersepeda, berjalan kaki, dan diantar jemput. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa:

Tingkat kesegaran jasmani peserta didik usia 10-12 tahun berdasarkan aktivitas berangkat sekolah SD Negeri Gadingan kec. Wates kab. Kulon Progo berada pada kategori “kurang”. Siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan bersepeda berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 10.71% (3 peserta didik), kategori kurang dengan persentase 60.71% (17 peserta didik), kategori sedang dengan persentase 20.58% (8 peserta didik), kategori baik dengan persentase 0% (tidak ada peserta didik), dan kategori baik sekali dengan persentase

0% (tidak ada peserta didik). Siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada peserta didik), kategori kurang dengan persentase 50% (2 peserta didik), kategori sedang dengan persentase 25% (1 peserta didik), kategori baik dengan persentase 25% (1 peserta didik), dan kategori baik sekali dengan persentase 0% (tidak ada peserta didik). Siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan diantar dan dijemput berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada peserta didik), kategori kurang dengan persentase 75% (3 peserta didik), kategori sedang dengan persentase 25% (1 peserta didik), kategori baik dengan persentase 0% (tidak ada peserta didik), dan kategori baik sekali dengan persentase 0% (tidak ada peserta didik).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dipaparkan dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Gadingan masih dalam kategori “kurang”, baik dari yang bersepeda, berjalan kaki, maupun diantar dan dijemput.

Saran

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

1. Hasil tes kesegaran jasmani siswa dapat sebagai acuan bagi guru Penjasorkes dalam melakukan kegiatan mengevaluasi peserta didik.
2. Guru Penjasorkes selalu melakukan evaluasi dengan bentuk tes secara berkala untuk mengetahui tingkat

kesegaran jasmani yang dimiliki tiap siswa.

3. Bagi peneliti yang akan datang agar menambah sampel penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi. Selain itu dalam mengungkap seputar kesegaran jasmani siswa digunakan faktor yang berbeda, sehingga penelitian tentang kesegaran jasmani dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto, (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi
- M. Ichsan M. P. H. (1998). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Dedikbud.