

**SURVAI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD NEGERI KRAPYAK ARGOREJO SEDAYU BANTUL TAHUN AJARAN 2016/2017 KABUPATEN BANTUL DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

***SURVAI LEVEL OF PHYSICAL FITNESS ON STUDENTS SD NEGERI KRAPYAK ARGOREJO SEDAYU BANTUL SEASON 2016/2017 REGENCY OF BANTUL REGENCY ISTIMEWA YOGYAKARTA***

Oleh: Sujirwan, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas, Jurusan Pendidikan Olahraga ( [sujirwan.2015@gmail.com](mailto:sujirwan.2015@gmail.com) )

**Abstrak**

Permasalahan penelitian adalah masih ada beberapa siswa kelas Atas di SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Tujuan penelitian untuk mengetahui seberapa besar tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul Tahun Ajaran 2016/2017.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas atas SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul sebanyak 73 siswa namun hanya 64 siswa saja yang menjadi sampel dikarenakan 9 siswa tidak memenuhi kriteria usia kurang dari 10 tahun dan lebih dari 12 tahun. Instrumen penelitian dengan TKJI usia 10-12 tahun, terdiri dari 5 item tes, meliputi: tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Validitas tes putra 0,884 dan putri 0,897, sedangkan reliabilitas untuk putra 0,911 dan putri 0,942. Analisis data secara deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas Atas SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul, untuk kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%; kategori “baik” sebanyak 7 siswa atau sebesar 10,94%; kategori “sedang” sebanyak 35 siswa atau sebesar 54,69%; kategori “kurang” sebanyak 22 siswa atau sebesar 34,37%; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

**Kata kunci:** *Kesegaran Jasmani, Siswa SD.*

***Abstract***

*The research problem is there are still some upper class students in Krapyak Argorejo Sedayu State Elementary School Bantul who are easy to experience fatigue when following learning Penjasorkes in school. The purpose of this study was to find out how much the level of physical fitness of Upper Secondary Students of Krapyak Argorejo Sedayu State Elementary School Bantul Academic Year 2016/2017.*

*This research is a descriptive research using survey method with data collection technique using test and measurement technique. The population of this research is all of the students of Krapyak Argorejo Sedayu Bantul Public Elementary School as much as 73 students but only 64 students are the samples because 9 students do not meet the criteria of age less than 10 years and more than 12 years. The research instrument with TKJI aged 10-12 years, consisting of 5 test items, includes: 40 meter run test, elbow bend test, 30-seated sitting, vertical jump, and 600 meters run. Validity of men test 0.884 and*

*daughter 0.897, while reliability for son 0.911 and daughter 0.942. Data analysis is descriptively quantitative with percentage.*

*The results showed that: (1) The level of physical fitness of upper class students of Kranyak Argorejo Sedayu Public Elementary School Bantul, for "excellent" category 0 students or 0%; The "good" category of 7 students or 10.94%; The "moderate" category was 35 students or 54.69%; Category "less" as much as 22 students or equal to 34,37%; And the category "less once" as 0 students or 0%.*

***Keywords:*** *Physical Fitness, Elementary Students.*

## **Pendahuluan**

Masyarakat belakangan ini sudah menyadari akan arti pentingnya olahraga bagi kesehatan sehingga semakin banyak masyarakat berpartisipasi didalam dunia olahraga. Berolahraga bagi masyarakat sekarang bukan sekedar kegemaran dan ada pula yang bertujuan untuk mencapai prestasi. Hal tersebut terkait dengan kesegaran jasmani, untuk mencapai semua itu maka diberikan pendidikan jasmani di sekolah - sekolah, mulai dari pendidikan dasar sampai pendidikan tinggi. Perkembangan tingkat kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh kemajuan IPTEK. Perkembangan IPTEK yang begitu pesat, sangat besar manfaatnya bagi hidup dan kehidupan manusia. Segala aktivitas manusia menjadi lebih mudah, lebih nikmat lebih cepat dan lebih lancar

karenanya, dengan kata lain, manusia benar-benar “dimanjakan” oleh temuan-temuan baru dalam bidang IPTEK. Dampak dari kemajuan IPTEK adalah pola hidup manusia menjadi berubah. Manusia yang biasa aktif bergerak kini menjadi pasif atau malas bergerak. Fenomena ini tidak hanya terlihat pada kehidupan orang-orang kota besar, tetapi orang-orang desapun sudah mulai kerasukan gaya hidup seperti itu. Bukan saja orang-orang tua yang bergaya hidup “modern”, anak-anak pun, termasuk dilingkungan SD. Umumnya murid-murid terdiri atas anak-anak umur 6-12 tahun yang secara fisiologis masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan mulai ikut-ikutan, lebih suka berjam-jam duduk didepan TV, video games, atau permainan elektronik lainnya daripada bermain sepak bola,

berkejar-kejaran bersama teman sebayanya atau melakukan aktifitas lainnya. Dampak yang langsung dirasakan akibat pola hidup yang demikian ini adalah menurunnya kemampuan fisik siswa dan berdasarkan hal tersebut program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan diharapkan juga mampu memberikan sumbangan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dasar yang ada di Indonesia pada umumnya.

SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul merupakan salah satu sekolah dasar yang ada di kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah menerapkan kurikulum pendidikan dasar pada semua bidang studi. Salah satunya adalah bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang dilaksanakan sesuai dengan kurikulum yang diterapkan di

masing masing tingkatan seperti kurikulum 2013 kelas IV 2 kali dalam seminggu ( 2 x 35 menit ) sedangkan menggunakan kurikulum KTSP pada kelas V dan VI 1 kali dalam seminggu dengan estimasi pembagian waktu 3 x 35 menit untuk praktek dan 1 x 35 menit untuk kesehatan.

Keberhasilan program Pendidikan Jasmani SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul, khususnya sangat dipengaruhi oleh bahan atau materi pembelajaran Pendidikan jasmani yang terdiri dari atletik, senam, permainan, dan pendidikan kesehatan. Namun terdapat kendala pada materi pembelajaran penjas dilingkungan Sekolah Dasar yang secara umum adalah jumlah materi yang terlalu banyak sehingga materi yang satu belum dikuasai sudah harus diganti

dengan materi yang lain, kendala tersebut dapat diatasi dengan memilih materi yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa. Peranan guru pendidikan jasmani dalam hal ini sangat penting karena terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran, untuk itu dibutuhkan guru-guru yang professional sehingga pembelajaran dapat berjalan lancar dan tujuan dapat tercapai sesuai kurikulum yang di terapkan pada kelas atas yaitu kelas IV menggunakan Kurikulum 2013 serta kelas V dan VI menggunakan KTSP. Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani juga tidak lepas dari sarana dan prasarana yang ada pada sekolah tersebut. SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul juga belum memiliki sarana dan prasarana yang lengkap sehingga menjadi masalah yang harus dicari

solusi atau pemecahanya, agar pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani tidak terganggu.

Sarana dan prasarana yang harus ada pada tiap-tiap SD sesuai dengan GBPP Pendidikan Jasmani adalah : tali karet untuk perorangan dan beregu, bola kasti, bola tennis bekas, bola tangan, bola sepak, bola voli, bola karet, bola basket dan tongkat lari sambung. Kendala di SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul adalah tidak mempunyai jumlah alat-alat tersebut sesuai dengan kebutuhan siswa. Baik kualitas maupun kuantitasnya sangat terbatas dan memprihatinkan untuk pembelajaran pendidikan jasmani. Contohnya; bila guru akan mengajar teknik passing pada bola voli dengan jumlah 20 siswa, sedangkan bola yang dimiliki hanya 2 buah itupun hanya bola plastik. Bisa dibayangkan

berapa kali kesempatan yang didapat siswa selama satu kali pertemuan? Hal tersebut juga dialami alat-alat lainnya. Contohnya: bola voli plastik 2 buah, bola kasti 5 buah, bola sepak gabus 2 buah, bola takraw 1 buah dan net sepak takraw. Sedangkan perkakas yang harus ada pada tiap-tiap SD sesuai GBPP pendidikan jasmani adalah matras, balok keseimbangan, palang tunggal, net voli, gelang basket, dan tiang basket. SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul hanya lapangan permainan yang berada di halaman sekolah.

SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul mempunyai sarana dan prasarana sebagai berikut : halaman sekolah dengan ukuran 15mx10m. Padahal mata pelajaran pendidikan jasmani untuk kelas IV 2 kali dalam seminggu ( 2 x 35 menit )

menggunakan Kurikulum 2013 sedangkan pada kelas V dan VI 1 kali dalam seminggu dengan estimasi pembagian waktu 3 x 35 menit untuk praktek dan 1 x 35 menit untuk kesehatan menggunakan kurikulum KTSP. Pembelajaran pendidikan jasmani hanya dilakukan oleh 1 guru pembimbing.

Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani rutinitas hariannya baik di sekolah ataupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk jika memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dan tidak mudah mengalami kelelahan bila ada kegiatan tambahan di sekolah. Jika siswa melakukan kegiatan rutin di rumah seperti membantu orang tuanya pun ia tidak mudah lelah karena memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Kenyataan yang

terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul Tahun Ajaran 2016/2017 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta”.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif persentase dengan metode survei. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dengan teknik tes dan pengukuran dari TKJI umur 10-12 tahun (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Th 1999) yang terdiri dari

lima butir tes yaitu : Lari 40 meter, Gantung Siku Tekuk, Baring Duduk 30 detik, Loncat Tegak dan Lari 600 meter.

#### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul. Waktu pelaksanaan penelitian dari bulan 11 – 13 Juli 2017. Pengambilan data dilaksanakan selama 3 hari dari pukul 07.00 wib – 09.20 wib. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV, V dan kelas VI SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul sebanyak 73 siswa namun karena ada 9 siswa yang tidak memenuhi kriteria usia yang kurang maupun lebih 10-12 tahun maka total subjek penelitiannya menjadi 64 siswa dengan perincian kelas IV 21

siswa, kelas V sebanyak 23 siswa, dan kelas VI sebanyak 20 siswa.

**Subjek Penelitian**

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas Atas Th Ajaran 2016/201 SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul yang berjumlah 73 yang terdiri dari :

Tabel 1. Data Siswa Siswi Kelas Atas Th Ajaran 2016/2017 SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul

N O	KELAS	PUTRA	PUTRI	JUMLAH
1	IV	14	11	25
2	V	15	11	26
3	VI	11	11	22
Total				73

Dalam hal ini sampel yang digunakan harus memenuhi kriteria sebagai berikut : 1) siswa putra dan putri kelas IV, V dan VI SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul, (2) usia 10-12 tahun, (3) bebas dari cacat fisik dan psikis, yang memenuhi syarat sebanyak 64

siswa, sedangkan 9 siswa yang tidak memenuhi kriteria dikarenakan usia siswa tersebut kurang maupun melebihi 10-12 tahun dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 2. Data Siswa Siswi Kelas Atas Th Ajaran 2016/2017 SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul yang Masuk Kriteria

O	KELAS	PUTRA	PUTRI	JUMLA	KETERANGAN
1	IV	12	9	21	4 ( diluar Usia 10 – 12)
2	V	13	10	23	3 ( diluar Usia 10 – 12)
3	VI	10	10	20	2 ( diluar Usia 10 – 12)
Total				64	

**Data, Instrumen dan Teknik Pengambilan Data**

Instumen yang baik adalah instrumen yang memiliki validitas dan reliabilitas. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid (dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur), sedang



instrumen yang reliabilitasnya adalah instrumen yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono 2008: 267).

Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun. TKJI usia 10-12 tahun merupakan rangkaian beberapa materi tes yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran siswa untuk usia 10-12 tahun. TKJI dilaksanakan dalam satu rangkaian/ putaran yang terdiri dari 5 item tes (Eko Saroyo: 2012: 15). TKJI usia 10-12 tahun terdiri dari 5 item tes, yang meliputi: tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tersebut sudah baku dengan nilai reliabilitas untuk putra adalah 0,911 dan untuk putri adalah

0,942 sedangkan nilai validitas putra adalah 0,884 dan untuk putri 0,897.

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan adalah, lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, stopwatch, bendera start, tiang pancang, nomor dada, palang tunggal, papan berskala, serbuk kapur, penghapus, formulir tes, peluit dan alat tulis

### **Teknik Analisis Data**

Data yang didapat dari pelaksanaan tes dan pengukuran, kemudian dikonversikan dalam tabel kategori pelaksanaan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun. Langkah selanjutnya dianalisis dengan cara deskriptif kuantitatif dengan persentase untuk mengetahui tingkat Kesegaran jasmani siswa Kelas Atas Th Ajaran 2016/201 SD Negeri Krapyak

Argorejo Sedayu Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

Data yang diperoleh dari masing - masing peserta tes merupakan data kasar, kemudian diubah menjadi nilai, selanjutnya dikonversikan ke dalam tabel kebugaran jasmani untuk putra dan putri pada tabel 3 dan 4. Dari nilai yang diperoleh kemudian dijumlahkan. Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani, maka jumlah nilai dimasukkan dalam norma kebugaran jasmani seperti tabel 5.

Tabel 3. Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putra

	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter
5	s.d. - 6,3	51 <sup>''</sup> keatas	23 keatas	46 keatas	s.d. 2'09 <sup>''</sup>
4	6,4 <sup>''</sup> - 6,9 <sup>''</sup>	31 <sup>''</sup> - 51 <sup>''</sup>	18 - 22	38 - 45	2'10 <sup>''</sup> - 2'30 <sup>''</sup>
3	7,0 <sup>''</sup>	15 <sup>''</sup> -	12 -	31 -	2'31 <sup>''</sup>

	- 7,7 <sup>''</sup>	30 <sup>''</sup>	17	37	- 2'45 <sup>''</sup>
2	7,8 <sup>''</sup> - 8,8 <sup>''</sup>	5 <sup>''</sup> - 14 <sup>''</sup>	4 - 11	24 - 30	2'46 <sup>''</sup> - 3'44 <sup>''</sup>
1	8,9 <sup>''</sup> - dst	4 <sup>''</sup> - dst	0 - 3	23 dst	3'45 <sup>''</sup> dst

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2010: 24)

Tabel 4. Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putri

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku	Baring Duduk 30	Loncat Tegak	Lari 600 meter
5	s.d. - 6,7 <sup>''</sup>	40 <sup>''</sup> keatas	20 keatas	42 keatas	s.d. 2'32 <sup>''</sup>
4	6,8 <sup>''</sup> - 7,5 <sup>''</sup>	20 <sup>''</sup> - 39 <sup>''</sup>	14 - 19	34 - 41	2'33 <sup>''</sup> - 2'54 <sup>''</sup>
3	7,6 <sup>''</sup> - 8,3 <sup>''</sup>	8 <sup>''</sup> - 19 <sup>''</sup>	7 - 13	28 - 33	2'55 <sup>''</sup> - 3'48 <sup>''</sup>
2	8,4 <sup>''</sup> - 9,6 <sup>''</sup>	2 <sup>''</sup> - 7 <sup>''</sup>	2 - 6	21 - 27	3'29 <sup>''</sup> - 4'23 <sup>''</sup>
1	9,7 <sup>''</sup> - dst	0 <sup>''</sup> - 1	0 - 1	20 dst	4'24 <sup>''</sup> dst

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2010: 24)

Tabel 5. Norma Tes Kebugaran Jasmani ( TKJI )

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 - 45	Baik Sekali

2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	10 – 13	Kurang
5	5 – 9	Kurang sekali

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 24)

Adapun teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan persentase yang diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

P : Persentase yang di cari

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

Sumber: B. Syarifudin (2010: 112)

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

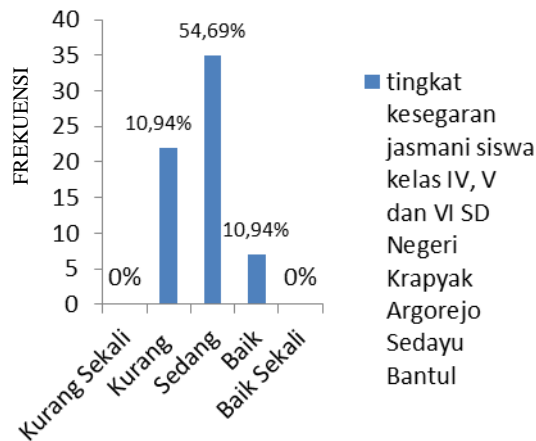
Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas Atas Tahun Ajaran 2016/2017 SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul, diukur dengan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12

tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes, yang meliputi: tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul, dijelaskan pada tabel 6 berikut ini:

Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2016/2017 SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul

No	Interval	Kategori	Frekuensi	persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	7	10,94 %
3	14-17	Sedang	35	54,69 %
4	10-13	Kurang	22	34,37 %
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			64	100%

Apabila di sajikan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Grafik 6. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2016/2017 SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul

Berdasarkan tabel 1 dan grafik 1 di atas diketahui bahwa siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul, memiliki kategori tingkat kesegaran jasmani yang meliputi: kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%;

kategori “baik” sebanyak 7 siswa atau sebesar 10,94 %; kategori “sedang” sebanyak 35 siswa atau sebesar 54,69 %; kategori “kurang” sebanyak 22 siswa atau sebesar 34,37%; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

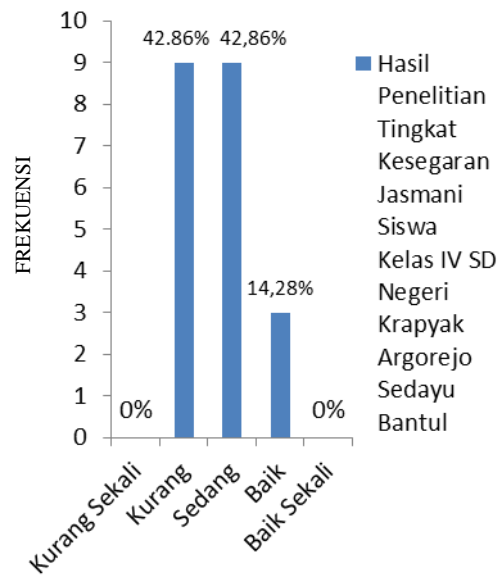
Berikut akan disajikan hasil penelitian tingkat Kesegaran Jasmani b siswa di SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul sesuai data per kelas atas. Penjelasan adalah seperti di bawah ini:

Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul Kecamatan dijelaskan pada tabel 7 berikut ini:

Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Tahun ajaran 2016/2017 SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul

No	Interval	Kategori	Frekuensi	persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	3	14,28 %
3	14-17	Sedang	9	42,86 %
4	10-13	Kurang	9	42,86 %
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			21	100%

Apabila disajikan dalam bentuk grafik dapat dilihat sebagai berikut :



Grafik 7. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Tahun ajaran 2016/2017 SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul

Berdasarkan tabel 2 dan grafik 2 di atas diketahui bahwa siswa kelas IV SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul, memiliki kategori tingkat kesegaran jasmani yang meliputi: kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%; kategori “baik” sebanyak 3 siswa atau sebesar 14,28 %; kategori “sedang” sebanyak 9 siswa atau sebesar 42,86%; kategori “kurang”

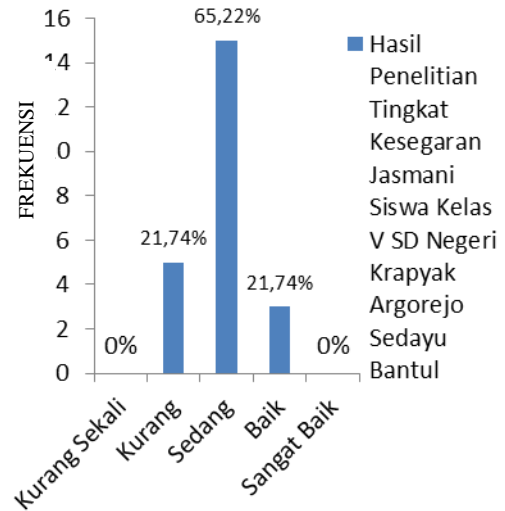
sebanyak 9 siswa atau sebesar 42,86%; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Krpyak Argorejo Sedayu Bantul, dijelaskan pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Tahun ajaran 2016/2017 SD Negeri Krpyak Argorejo Sedayu Bantul

No	Interval	Kategori	Frekuensi	persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	3	13,04%
3	14-17	Sedang	15	65,22%
4	10-13	Kurang	5	21,74%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			23	100%

Apabila disajikan dalam bentuk grafik dapat di baca sebagai berikut :



Grafik 8. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Tahun ajaran 2016/2017 SD Negeri Krpyak Argorejo Sedayu Bantul Berdasarkan tabel 3 dan grafik

3 di atas diketahui bahwa siswa kelas V SD Negeri Krpyak Argorejo Sedayu Bantul, memiliki kategori tingkat kesegaran jasmani yang meliputi: kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%; kategori “baik” sebanyak 3 siswa atau sebesar 13,04%; kategori

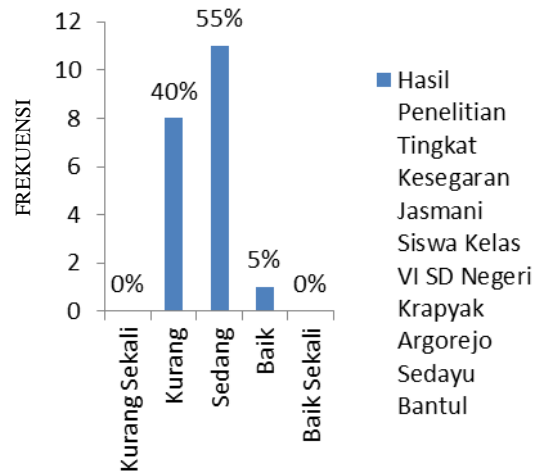
“sedang” sebanyak 15 siswa atau sebesar 65,22%; kategori “kurang” sebanyak 5 siswa atau sebesar 21,74%; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul, dijelaskan pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI Tahun ajaran 2016/2017 SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul

No	Interval	Kategori	Frekuensi	persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	1	5,00%
3	14-17	Sedang	11	55,00%
4	10-13	Kurang	8	40,00%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Apabila disajikan dalam bentuk grafik dapat di baca sebagai berikut :



Grafik 9. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI Tahun ajaran 2016/2017 SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul

Berdasarkan tabel 4 dan grafik 4 di atas diketahui bahwa siswa kelas VI SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul, memiliki kategori tingkat kesegaran jasmani yang meliputi: kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%; kategori “baik” sebanyak 1 siswa atau sebesar 5,00%; kategori “sedang” sebanyak 11 siswa atau

sebesar 55,00%; kategori “kurang” sebanyak 8 siswa atau sebesar 40,00%; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

Tingkat kesegaran jasmani SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul berdasarkan data per kelas diketahui bahwa siswa kelas V memiliki tingkat kesegaran jasmani paling baik dibandingkan dengan siswa kelas VI dan siswa kelas IV. Melihat dari frekuensi siswa yang berada dalam kategori “sedang”, siswa kelas V SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul berada pada posisi pertama dengan persentase sebesar 65,22%; posisi ke dua adalah siswa kelas VI dengan persentase sebesar 55,00%; dan posisi terakhir adalah siswa kelas IV dengan persentase sebesar 42,86%.

### **Pembahasan**

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

Komponen dari kesegaran jasmani, meliputi: kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan. Pada penelitian ini kesegaran jasmani diartikan sebagai gambaran siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul



dalam melakukan aktivitas jasmani dan terlihat saat melakukan aktivitas tidak adanya kelelahan yang berlebihan, sehingga siswa masih bisa memanfaatkan waktu luangnya.

Kesegaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes, yang meliputi: tes lari 40 meter, tes 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, V dan VI SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul, yaitu berkategori “sedang” dengan persentase sebesar 54,69%. Hasil yang telah di dapat tersebut

dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Sebagian besar berkategori “sedang” menunjukkan siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul sudah cukup baik dalam hal pengetahuan akan pentingnya menjaga kesegaran jasmani tubuhnya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Adanya perhatian dari pihak SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul, mengenai program sekolah dalam hal pengembangan aktivitas fisik atau program pengembangan kesegaran jasmani. Program tersebut meliputi Senam Kesegaran Jasmani setiap hari Jum`at dan adanya program kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah (sepakbola

dan bulutangkis). Selain itu sekolah secara rutin bekerjasama dengan pihak Puskesmas Kecamatan Sedayu dalam hal penyuluhan gaya hidup sehat bagi siswa.

3. Belum adanya evaluasi secara makro (menyeluruh) dari program sekolah dalam hal pengembangan kesegaran jasmani siswa. Evaluasi secara makro perlu dilakukan, bertujuan agar tingkat kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan lagi menjadi lebih baik, sehingga tujuan utama peningkatan kesegaran jasmani siswa dapat terealisasi.
4. Pelaksanaan pelajaran Penjasorkes yang hanya dilakukan seminggu sekali di masing masing kelas dengan alokasi waktu yang terbatas,

dirasa masih kurang/ belum bisa dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa di SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul. Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka diperlukan aktivitas fisik atau latihan secara teratur dan meningkat.

5. Pola kebiasaan hidup yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas siswa dalam berolahraga, mengakibatkan masih adanya beberapa siswa SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul yang tingkat kesegaran jasmaninya masih kurang baik. Hal tersebut dibuktikan masih adanya beberapa siswa terlihat jajan sembarangan saat jam istirahat sekolah. Selain itu dalam kegiatan pembelajaran Penjasorkes teridentifikasi

beberapa siswa mengeluh mudah capek fisiknya saat berkegiatan olahraga.

Data perkelas diketahui bahwa siswa kelas V SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul paling baik tingkat kesegaran jasmaninya, terlihat dari frekuensi siswa yang berada dalam kategori “sedang”, siswa kelas V SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul berada pada posisi pertama sebesar 65,22%; posisi ke dua adalah siswa kelas VI dengan persentase sebesar 55,00%; dan posisi terakhir adalah siswa kelas IV dengan persentase sebesar 42,86%.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri

Krapyak Argorejo Sedayu Bantul, untuk kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%; kategori “baik” sebanyak 7 siswa atau sebesar 9,59%; kategori “sedang” sebanyak 36 siswa atau sebesar 49,32%; kategori “kurang” sebanyak 30 siswa atau sebesar 41,01%; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

2. Tingkat kesegaran jasmani di SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul berdasarkan data per kelas diketahui bahwa siswa kelas V memiliki tingkat kesegaran jasmani paling baik dibandingkan dengan siswa kelas VI dan siswa kelas IV. Melihat dari frekuensi siswa yang berada dalam kategori “sedang”, siswa kelas V berada

pada posisi pertama dengan persentase sebesar 61,54%; posisi ke dua adalah siswa kelas VI dengan persentase sebesar 50,00%; dan posisi terakhir adalah siswa kelas IV dengan persentase sebesar 36,00%.

### **Implikasi Hasil Penelitian**

Implikasi dari hasil penelitian, yaitu:

1. Pelaksanaan penelitian yang telah diketahui hasilnya yaitu kesegaran jasmani siswa berkategori “sedang” dengan persentase sebesar 49,32%, maka dapat dijadikan dasar evaluasi dalam hal menyusun program-program kegiatan pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri Krpyak Argorejo Sedayu Bantul, yang tentu saja program tersebut bertujuan

untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa secara maksimal.

2. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai penerapan dalam hal menjelaskan kepada siswa, sehingga tujuan utama dapat terealisasikan, yaitu siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Krpyak Argorejo Sedayu Bantul dapat mengetahui dan memahami akan pentingnya menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya.

### **Keterbatasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mengontrol secara maksimal, kesungguhan dari tiap

- siswa dalam mengikuti pelaksanaan tes kesegaran jasmani.
2. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Krapyak Argorejo Sedayu Bantul, pada saat dilaksanakan tes kesegaran jasmani.
  3. Alat stopwatch tidak diterakan ulang sehingga hasil waktu yang diperoleh dimungkinkan catatannya kurang valid.
  4. Peneliti tidak bisa mengontrol kegiatan fisik / aktivitas fisik, asupan makanan / gizi pada siswa di luar jam sekolah.
- Saran**
- Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:
1. Hasil tes kesegaran jasmani siswa, dapat sebagai acun bagi guru Penjasorkes dalam melakukan kegiatan mengevaluasi peserta didik
  2. Guru Penjasorkes hendaknya selalu melakukan evaluasi dengan bentuk tes secara berkala untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki tiap siswa.
  3. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi. Selain itu dalam mengungkap seputar kesegaran jasmani siswa hendaknya digunakan faktor yang berbeda, sehingga penelitian tentang kesegaran jasmani dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abdulkadir Ateng. (1992). *Azas dan Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Brown, Richard L. dan Henderson, Joe. (1996). *Bugar Dengan Lari*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Corbin, B Charles dan Lindsey, Ruth. (1997). *Physical fitness*. Dubuque: Time Mirror Higher Education Group, Inc
- Depdikbud. (1993). *Kurikulum Pendidikan Dasar GBPP SD mata pelajaran: Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Depdiknas Puskesjasrek
- Depdiknas. (1996). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdiknas Puskesjasrek
- Djoko Pekik Irianto. (1990). *Olahraga Sebagai Alternatif Untuk Menghindarkan Frustrasi Remaja*. Cakrawala Pendidikan. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif Dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Diktat Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK-UNY
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Olahraga*. Yogyakarta: C.V. Andi Offset.
- Fox, Edward L, Kirby, E Timothy dan Fox, Robert Ann. (1987). *Bases Of Fitness*. New York: Macmillian Publishing Company
- Getchell, B.(1979). *Physical Fitness: A Way Of Life*. New York: John Wiley and Sons. Inc
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Hartoto, J dan Tomoliyus. (2001). *Pembelajaran Penjas dan Gaya Pengajaran di Sekolah Dasar*. Yogyakarta
- Herwan Ich Santosa. (2002). *Survai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Lebeng Sentolo Kabupaten Kulonprogo Tahun 2001*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Hinson, Curt. (1995). *Fitness For Children*. United State Of America: Human Kinetics
- Hurlock, Elizabeth B. (2000). *Jilid 1. Perkembangan Anak edisi Keenam* (Med. Meitasari

- Tjandra. Terjemahan).  
Jakarta: Erlangga
- Iskandar Z. Adi Sapoetra, dkk.  
(1999). *Panduan Teknik dan latihan Kesegaran Jasmani Untuk anak Usia Sekolah*. Seminar dan widiakarya nasional Olahraga dan Kesegaran Jasmani. Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga. Jakarta
- Krafits, Lenz. (1997). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: fajar Inter Pratama Offset
- Marwanto. (2000). Tingkat Kesegaran Jasmani Sd di Kecamatan Seyegan. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK-UNY
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Mochamad Soebroto, (1981). *Asas-asas Pengetahuan Umum Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Nosseck, Josef. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press Ltd
- Rusli lutan, J. Hartoto dan Tomoliyus. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Direktorat Jenderal Olahraga. Depdiknas
- Sadoso Sumosardjuno. (1988). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia
- Sadoso Sumosardjono. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Pustaka Kartini
- Sri Esti Wuryani Djiwandono. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo
- Sri Nur Widayati. (2012). Hubungan Kecepatan Lari dengan Jauhnya Lompatan pada Lompat Gaya Jongkok Siswa Kelas Atas SD Negeri Tonorogo Kecamatan Kalibawang Kabupaten Kulonprogo. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK-UNY
- Tisnowati Tamat. (2002). *Karakteristik Siswa Sekolah Dasar*. Tersedia pada: <http://xpresiriau.com/artikel-tulisan-pendidikan/karakteristik-siswasekolah-dasar/>. Diakses pada tanggal 3 Mei 2015.
- Suharno. (1978). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Yuli Murdaningrum. (2003). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Blunyahyan 1 Pendowoharjo

Sewon Bantul. *Skripsi*.  
Yogyakarta: FIK-UNY

Vitale, Frank. (1973). *Individualized  
Fitness Programs*. New  
Jersey: Prentice- Hall Inc