TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN PRINGKUKU TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Jurusan PJKR FKIP UNP Kediri

OLEH:

HAFIT KUSBIANTARA

NIM: 11.1.01.09.1307

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2015

Skripsi oleh:

HAFIT KUSBIANTARA

NIM. 11.1.01.09.13O7

Judul:

TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN PRINGKUKU TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PJKR
FKIP UNP Kediri

Tanggal: 8 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SETYO HARMONO, M.Pd.	**WASIS HIMAWANTO, M.Or.**

ii

Skripsi oleh:

HAFIT KUSBIANTARA

NIM. 11.1.01.09.1307

Judul:

TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN PRINGKUKU TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan PJKR FKIP UNP Kediri

Pada tanggal: 12 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji I : Wasis Himawanto, M.Or.
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd.
NIDN. 0716046202

iii

TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN PRINGKUKU TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Hafit Kusbiantara
11.1.01.09.1307
FKIP - PJKR
email
Drs. Setyo Harmono, M.Pd. dan Wasis Himawanto, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahuin tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa Sekolah Dasar yang ada di kecamatan Pringkuku dan mengetahui Sekolah Dasar mana yang memiliki tingkat kesegaran jasmani paling baik.

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survei. Subyek penelitian siswa kelas V SDN Glinggangan 02, SDN Ngadirejan, dan SDN Pringkuku 03. Teknik pengumpulan data menggunakan tes. Instrumen yang digunakan adalah lari cepat 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter yang merupakan komponen TKJI untuk usia 10 s/d 12 tahun oleh Depdiknas (2010: 24-25).

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Sebanyak 2 siswa (6,7%) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 13 siswa (43,3%) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 12 siswa (40%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 3 siswa (10%) termasuk dalam kategori kurang, dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori kurang sekali. (2) Siswa SDN Glinggangan 02 memiliki kesegaran jasmani yang paling tinggi dibandingkan dengan SDN Ngadirejan dan SDN Pringkuku 02. Sedangkan sekolah dasar yang memiliki siswa dengan tingkat kesegaran jasmani terendah yaitu SDN Ngadirejan.

Kata kunci: kesegaran jasmani, Sekolah Dasar, TKJI.

I. LATAR BELAKANG

Sekolah Dasar merupakan lembaga pendidikan formal yang di selenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Pendidikan jasmani di sekolah harus benar-benar mendapatkan perhatian penuh. Hal ini perlu dilakukan karena siswa usia SD masih dalam taraf pertumbuhan dan perkembangan, sehingga dengan status kesegaran jasmani yang baik maka mereka akan tumbuh dan berkembang dengan baik pula.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik merupakan modal awal bagi anak usia SD untuk pencapaian kesegaran jasmani selanjutnya, Kesegaran jasmaninya baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan status kesegaran jasmani yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan kesegaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Artinya status kesegaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari. Pemantauan status kesegaran jasmani juga sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kesegaran jasmaninya. Bagi guru juga penting untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran penjas di sekolah.

Sekolah Dasar keberadaanya menyebar di seluruh wilayah Indonesia, tidak hanya terpusat di daerah perkotaan saja akan tetapi sudah menyebar sampai daerah pedesaan bahkan daerah pegunungan, keberadaan SD hampir selalu ada di tingkat Kelurahan/Desa, bahkan ada yang terdapat lebih dari satu SD di tingkat kelurahan. Hal ini termasuk di daerah Kecamatan Pringkuku.

Kecamatan Pringkuku merupakan kecamatan yang ada di Kabupaten Pacitan, dan merurpakan kota kecamatan yang sudah cukup maju. Daerahnya terdiri dari daerah dataran rendah sampai dataran tinggi. Kecamatan Pringkuku terdiri dari 13 desa, dan memiliki kurang lebih 20 sekolah dasar, dan dalam mata pelajaran pada sekolah dasar tersebut terdapat mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang diberikan selama 2 jam. Selain itu banyak sekolah dasar di kecamatan Pringkuku yang mengadakan ekstrakurikuler sekolah.

Secara keseluruhan masyarakat di kecamatan Pringkuku bekerja dalam bidang pertanian, meskipun ada yang bekerja dalam bidang perdagangan, pegawai negeri, wiraswasta dan banyak lagi profesi lain yang terdapat di kecamatan

Pringkuku. Secara ekonomi, masyarakat Pringkuku rata-rata termasuk dalam golongan kelas ekonomi menengah ke bawah, meskipun tidak sedikit juga yang termasuk golongan kelas ekonomi atas. Dalam bidang pendidikan, khususnya tingkat sekolah, sebagian besar masyarakat Pringkuku sudah mengenyam bangku sekolah dasar, bahkan untuk sekarang ini sebagian masyarakat di kecamatan Pringkuku sudah banyak juga yang melanjutkan ke jenjang berikutnya, bahkan banyak yang melanjutkan sampai ke perguruan tinggi.

Pada bidang olahraga, masyarakat di kecamatan Pringkuku sudah cukup mengenal apa itu olahraga dan apa manfaatnya. Banyak fasilitas olahraga yang bisa dipergunakan untuk umum, seperti: lapangan bulutangkis indoor, tenis lapangan, sepak bola, bola voli, kolam renang dan fasilitas olahraga lainnya yang terdapat di kecamatan Pringkuku. Kecamatan Pringkuku termasuk kota kecamatan yang mempunyai prestasi olahraga baik, baik itu ditingkat kabupaten atau provinsi. Prestasi olahraga tersebut dicapaiu dari cabang-cabang olahraga bola voli, sepak takraw, atletik, ataupun cabang olahraga lainnya. Kecamatan Pringkuku juga selalu rutin mengadakan seleksi pekan olaharaga pelajar daerah yang diadakan untuk anak sekolah dasar, baik itu untuk cabang-cabang olahara yang dipertandingkan pada nomor beregu ataupun perorangan, yang terbagi dalam olahraga permainan, diantaranya: Bola voli mini, sepak takraw, tenis meja, bulutangkis, tenis lapangan dan lain-lain. Olahraga prestasi diantaranya: Atletik dengan nomor lari cepat, tolahk peluru, lompat jauh dan lompat tinggi. Selain itu untuk pekan olahraga pelajar daerah tingkat kabupaten, kecamatan Pringkuku selalu mengikutsertakan atletnya untuk bertanding, termasuk juga untuk atlet kategori siswa sekolah dasar. Berdasarkan keadaan dari kecamatan Pringkuku, baik itu secara geografis, ekonomi, sosial dan kebudayaan yang telah diuraiakan di atas cukup bervariasi, maka survey tingkat kesegaran jasmani untuk siswa sekolah dasar di kecamatan Pringkuku sangat penting dilakukan karena terdapat banyak manfaat yang nantinya bisa diambil, baik untuk pihak intern maupun pihak lain yang memerlukannya.

II. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, yaitu metode pengumpulan data primer dengan memberikan tes dan pengukuran kepada sampel. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi

mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes dan pengukuran yang akan diujikan kepada sampel.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari hasil penelitian diperoleh rekapitulasi data yang menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Glinggangan 02 dan SDN Pringkuku 03 dalam kategori baik, sedangkan SDN Ngadirejan dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan rincian sebagai berikut:

1. Untuk kategori baik sekali (BS), dicapai sebanyak 2 siswa (6,7%).
2. Untuk kategori baik (B), dicapai sebanyak 13 siswa (43,3%).
3. Untuk kategori sedang (S), dicapai sebanyak 12 siswa (40%).
4. Untuk kategori kurang (K), dicapai sebanyak 3 siswa (10%).
5. Untuk kategori kurang sekali (KS), tidak satu pun siswa kelas V SDN Glinggangan 02, SDN Ngadirejan, dan SDN Pringkuku 03 tahun ajaran 2015/2016 mencapai kategori kurang sekali.

Dengan perolehan data tersebut, maka tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Glinggangan 02, SDN Ngadirejan, dan SDN Pringkuku 03 tahun ajaran 2015/2016 sebagia besar masuk dalam kategori baik dan sedang. Sampel penelitian ini dapat mewakili secara representatif bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Glinggangan 02, SDN Ngadirejan, dan SDN Pringkuku 03 tahun ajaran 2015/2016 dalam kategori baik dan sedang.

Adapun pengelompokan tingkat kesegaran jasmani untuk masing-masing sekolah diperoleh data sebagai berikut:

1. SDN Glinggangan 02
   Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Glinggangan 02 dalam kategori baik (60%) diperoleh sebanyak 6 siswa dari jumlah sampling 10 siswa.
2. SDN Ngadirejan
   Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Ngadirejan dalam kategori sedang (70%) diperoleh sebanyak 7 siswa dari jumlah sampling 10 siswa.
3. SDN Pringkuku 03
   Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Pringkuku 03 dalam kategori baik (70%) diperoleh sebanyak 7 siswa dari jumlah sampling 10 siswa.

Pencapaian hasil tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V SDN Glinggangan 02, SDN Ngadirejan, dan SDN Pringkuku 03 tahun ajaran 2015/2016 masih dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

1. Faktor makanan dan gizi
2. Faktor aktifitas (olahraga)
3. Faktor istirahat

Berdasarksn hal diatas, maka pencapaian hasil tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V SDN Glinggangan 02, SDN Ngadirejan, dan SDN Pringkuku 03 tahun ajaran 2015/2016 adalah sebagai berikut:

1. Untuk kategori baik sekali (BS), dicapai sebanyak 2 siswa (6,7%), hal ini dikarenakan oleh faktor lingkungan, dimana 2 siswa tersebut berasal dari SDN Glinggangan 02 yang kondisi lingkungannya berada di pedesaan dan kurangnya sarana transportasi sehingga memungkinkan siswa tersebut untuk selalu berjalan kaki dalam setiap aktifitasnya. Aktifitas tersebut tentu dapat melatih tingkat kesegaran jasmani siswa.
2. Untuk kategori baik (B), dicapai sebanyak 13 siswa (43,3%), hal ini dikarenakan setelah jam sekolah setiap sore siswa melakukan aktifitas olahraga, seperti sepak bola, bersepeda, mengikuti ekstra kurikuler olahraga di sekolah, dan sebagainya.
3. Untuk kategori sedang (S), dicapai sebanyak 12 siswa (40%), hal ini dikarenakan di luar jam sekolah siswa hanyamengikuti kegiatan ekstra kurikuler olahraga di sekolah saja, selebihnya mengikuti kegiatan les atau hanya bermain-main pada sore hari di sekitar tempat tinggalnya.
4. Untuk kategori kurang (K), dicapai sebanyak 3 siswa (10%), hal ini dikarenakan kondisi kesehatan siswa yang mempengaruhi kelincahan dan kecepatan gerak, mereka banyak duduk daripada aktifitas geraknya.
5. Untuk kategori kurang sekali (KS), tidak satu pun siswa kelas V SDN Glinggangan 02, SDN Ngadirejan, dan SDN Pringkuku 03 tahun ajaran 2015/2016 mencapai kategori kurang sekali, hal ini dikarenakan tidak ada siswa yang kurang aktifitas fisik dan olahraga di luar jam sekolah.

Faktor yang mempengaruhi tersebut diperoleh dari wawancara peneliti dengan sampel penelitian tentang aktifitas kehidupan sehari-hari siswa. Untuk faktor-faktor yang lain seperti makanan dan asupan gizi, tidur dan istirahat, serta kebiasaan hidup sehat, semuanya tergolong cukup.

Untuk siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya dalam kategori kurang dan kurang sekali memang asupan gizinya juga kurang. Hal ini dapat diterangkan secara rinci tentang faktor-faktor yang

mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Glinggangan 02, SDN Ngadirejan, dan SDN Pringkuku 03 tahun ajaran 2015/2016 secara umum sebagai berikut:

1. Faktor makanan dan gizi
   Asupan gizi siswa kelas V SDN Glinggangan 02, SDN Ngadirejan, dan SDN Pringkuku 03 tahun ajaran 2015/2016 sangat bervariatif, ada yang cukup, dan ada juga yang kurang. Hal ini memang sangat dipengaruhi oleh tingkat ekonomi keluarga dan latar belakang pendidikan orang tua siswa.
2. Faktor latihan dan olahraga
   Untuk faktor latihan atau olahrga bagi siswa kelas V SDN Glinggangan 02, SDN Ngadirejan, dan SDN Pringkuku 03 tahun ajaran 2015/2016 secara umum cukup, namun masih ada yang kurang. Hal ini dikarenakan kurangnya aktifitas gerak, bermain (secara fisik) dan tersitanya waktu di luar jam sekolah aktifitas yang sama, seperti Sekolah TPQ, kegiatan les baik di sekolah maupun di tempat lain sehingga memaksa siswa dalam kesehariannya banyak duduk dari pada aktifitas gerak.
3. Faktor tidur dan istirahat
   Faktor tidur dan istirahat siswa kelas V SDN Glinggangan 02, SDN Ngadirejan, dan SDN Pringkuku 03 tahun ajaran 2015/2016 tergolong cukup, meski pada siang hari ada kegiatan tambahan kegiatan ekstra kurikuler, atau kegiatan les, namun istirahat tidur malam rata-rata 8-9 jam. Hal ini dirasa cukup bagi anak sekolah dasar.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Agus Mahendra. (2003). Falsafah Pendidikan Jasmani. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar, Menengah, dan Luar Biasa.

Departemen Pendidikan Nasional. (2007). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk siswa SD umur 10-12 Tahun. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Depdiknas.

Depdiknas, (2002). Supervisi Pendidikan Jasmani. Jakarta: Dirjen Dikdasmen dan Olahraga.

Depdiknas. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Djoko Pekik Irianto. (2004). Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman. Yogyakarta: Lukman Offeset.

Empu Nugraha (2014). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Se-Gugus Cempaka Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang. Skripsi FKIP UNTAN tahun 2014.

Mendiknas, (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak Umur 10-12 tahun, Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi

Nonce. (2014). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Palu Kecamatan Palu Timur. Skripsi FKIP Universitas Tadulako.

Rusli Lutan. (2000) Hakekat Evaluasi dan Tujuan Pendidikan Jasmani. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Rusli Lutan dan Andang Suherman. (2000). Pengukuran dan Evaulasi Penjaskes. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Rusli Ibrahaim, (2001). Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar, Jakarta: Depdiknas

Rusli Lutan, (2001). Asas-asas Pendidikan Jasmani, Jakarta: Depdiknas

Rusli Lutan, dkk., (2002). Supervisi Pendidikan Jasmani, Konsep dan Praktik, Jakarta: Depdiknas

Rusli Lutan, J.Hartoto, Tomolius. (2002). Pendidikan Kebugaran Jasmani Oreintasi Pembinaan Di Sepanjag Hayat. Jakarta, Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.

Soekidjo Notoatmodjo, (2002). Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi): Rineka Cipta

Sugiyono, (2012), Metode Penelitian Kuantitatif, R & D. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2002). Prasedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta.PT.Asdi Mahasatya.

Sukandarrumidi, (2002). Metodologi Penelitian, Petunjuk Praktis Penelitian Pemula: Gadjah Mada University Press.

Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. (2007). Sport Developent Indeks Konsep, Metodologi dan Aplikasi. Jakarta. PT Indeks.

Website: http://www.psb-psma.org/content/blog/perkembangan-individu. Diakses tanggal 21 Juni 2015.