SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA DI MTs DINUL ISLAM DERSONO KABUPATEN PACITAN TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh:
Ikhsan Rofingi
NIM. 11101091312

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

Skripsi oleh:

IKHSAN ROFINGI

NIM. 11.1.01.09.1312

Judul:

SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI MTs DINUL ISLAM DERSONO KABUPATEN PACITAN 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:

IKHSAN ROFINGI

NIM. 11.1.01.09.1312

Judul:

SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI MTs DINUL ISLAM DERSONO KABUPATEN PACITAN 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

SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA DI MTs DINUL ISLAM DERSONO KABUPATEN PACITAN TAHUN AJARAN 2015/2016

Ikhsan Rofingi
11101091312
FKIP - PJKR
email
Drs. Setyo Harmono, M.Pd. dan Wasis Himawanto, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Belum pernah diadakannya penelitian tingkat kesegaran jasmani di MTs Dinul Islam Dersono Kabupaten Pacitan, khususnya siswa Kelas VIII. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII MTs Dinul Islam Dersono Kabupaten Pacitan Tahun Ajaran 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa MTs Dinul Islam Dersono Kabupaten Pacitan yang berada di kelas VIII, yang berjumlah 30 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes TKJI umur 13-15 tahun. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTs Dinul Islam Dersono Kabupaten Pacitan Tahun Ajaran 2015/2016 berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 46.67% (14 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 46.67% (14 siswa), dan ketegori “baik sekali” dengan persentase sebesar 6.67% (2 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu17.96, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori sedang.

Kata kunci: *kesegaran jasmani, MTs Dinul Islam Dersono Kabupaten Pacitan*

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan yang dilaksanakan di Indonesia merupakan pendidikan yang mengarah pada tujuan Pendidikan Nasional, yaitu meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti yang luhur serta sehat jasmani dan rohani. Manusia merupakan makhluk yang banyak melakukan aktivitas gerak untuk mencukupi kebutuhan hidupnya. Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematik bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional, (Depdiknas, 2003: 1). Pendidikan jasmani sangat penting diberikan di Sekolah Dasar karena di samping merupakan bagian yang integral dari pendidikan secara keseluruhan juga merupakan bidang ilmu. Pendidikan jasmani di sekolahan dilaksanakan secara terencana dan sistematis dengan harapan agar pesetra didik dapat memiliki kesegaran jasmani yang baik, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat.

Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik maka peserta didik diharapkan mampu mengikuti pembelajaran di sekolah dengan baik, bekerja secara produktif, efektif, dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar atau bekerja lebih bergairah dan bersemangat.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu program studi yang diajarkan di sekolah, yang terdiri dari metode yang bersifat teoritis dan aktifitas praktis. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Berdasarkan kurikulum KTSP aktivitas jasmani yang diajarkan meliputi: olahraga tradisional, atletik, senam, renang (*aquatik*), olahraga permainan (sepakbola, bolavoli, bola basket, dll) dan aktivitas pengembangan. Dari beberapa mata pelajaran yang disebutkan ada beberapa yang tidak diberikan karena keterbatasan sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah, misalnya renang.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kegiatan banyak dilakukan di luar ruangan atau *outdoor* dan pada umumnya siswa cenderung lebih menyukai atau tertarik terhadap olahraga aktivitas yang bersifat permainan kelompok yang cenderung memerlukan lahan atau lapangan yang luas, akan tetapi di MTs Dinul Islam Dersono Kabupaten Pacitan pembelajaran penjas terbatas hanya dilakukan di halaman sekolah saja, karena di MTS ini tidak memiliki lapangan khusus untuk berolahraga serta berada di komplek

pemukiman penduduk yang cukup padat, serta jam pelajaran penjas yang terbatas seminggu sekali 3 x 35 menit untuk setiap pertemuan. Permasalahan yang dihadapi oleh sekolah atau guru tentang kualitas kesegaran jasmani siswa antara lain: ketika proses pembelajaran siswa mudah lelah , kondisi dan aktivitas siswa yang berbeda antara satu dengan yang lainnya, misal saat istirahat kebanyakan siswa putri hanya duduk-duduk di dalam kelas, jam pelajaran penjas untuk kelas V dan VI terletak pada jam pelajaran ke 4, 5, 6 sehingga siswa sebelum beraktivitas sudah mengeluh panas, sarpras kurang mendukung untuk pembelajaran pendidikan jasmani dalam upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Berdasarkan kenyataan di atas, maka penulis tertarik untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII MTs Dinul Islam Dersono Kabupaten Pacitan yang berusia 13-15 tahun tahun ajaran 2015/2016, selain latar belakang tersebut, penulis memilih anak di usia 13-15 karena pada usia ini siswa cenderung mempunyai koordinasi yang baik dan sudah memahami arti sebuah peraturan.

II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (SutrisnoHadi, 1991: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2002: 56). Penelitian ini tentang tingkat kesegaran jasmani siswa pesrta ekstrakurikuler futsal di MTs Dinul Islam Dersono Kabupaten Pacitan Tahun Ajaran 2015/2016.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa tes kesegaran jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak umur 13-15 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu: (1) lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter. Deskripsi hasil tes TKJI siswa kelas VIII MTs Dinul Islam Dersono Kabupaten Pacitan sebagai berikut.

Hasil data tes kesegaran jasmani Indonesia siswa usia 13-15 tahun kelas VIII MTs Dinul Islam Dersono Kabupaten Pacitan menghasilkan *mean*17.96, *median* = 18.0, *modus* = 17.0, dan *standar deviasi* = 2.07. Adapun nilai terkecil sebesar 14.0 dan

nilai terbesar sebesar 22.0. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Statistik TKJI

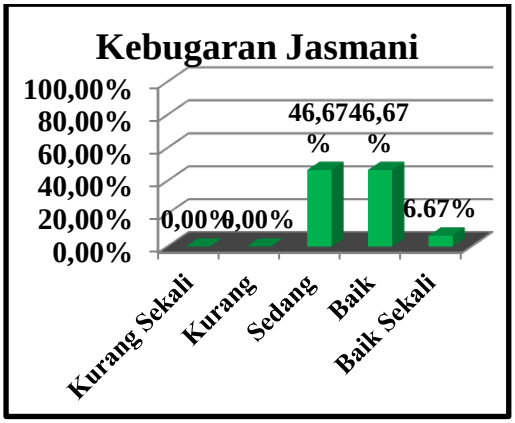
Statistik	Kelas VIII
N	30
Mean	17.9667
Median	18.0000
Mode	17.00
Std. Deviation	2.07586
Minimum	14.00
Maximum	22.00

Tabel distribusi tes kesegaran jasmani Indonesia siswa usia 13-15 tahun kelas VIII MTs Dinul Islam Dersono Kabupaten Pacitan kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes kesegaran jasmani Indonesia, adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa SMP Kelas VIII MTs Dinul Islam Dersono Kabupaten Pacitan

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
	22-25	Baik Sekali	2	6.67%
	18-21	Baik	14	46.67%
	14-17	Sedang	14	46.67%
	10-13	Kurang	0	0%
	5-9	KurangSekali	0	0%
Jumlah			**30**	**100%**

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes kesegaran jasmani Indonesia siswa usia 13-15 tahun kelas VIII MTs Dinul Islam Dersono Kabupaten Pacitan tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Diagram Batang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas VIII MTs Dinul Islam Dersono Kabupaten Pacitan

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data kesegaran jasmani siswa usia 13-15 tahun kelas VIII MTs Dinul Islam Dersono Kabupaten Pacitan berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori kurang persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori sedang persentase sebesar 46.67% (14 siswa), kategori baik persentase sebesar 46.67% (14 siswa), dan ketegori baik sekali dengan persentase sebesar 6.67% (2 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 17.96, tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII MTs Dinul Islam Dersono Kabupaten Pacitan masuk dalam kategori sedang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu. Tingkat kesegaran jasmani siswa usia 13-15 tahun kelas VIII MTs Dinul Islam Dersono Kabupaten Pacitan berada pada kategori "kurang sekali" dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori "kurang" persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori "sedang" persentase sebesar 46.67% (14 siswa), kategori "baik" persentase sebesar 46.67% (14 siswa), dan ketegori "baik sekali" dengan persentase sebesar 6.67% (2 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu17.96, tingkat kesegaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori sedang.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdulkadir Ateng. (1992). *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani,* Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Arma Abdullah dan AgusManadji.(1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

Asmar Jaya. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta: PustakaTimur.

B.E.F Montolalu, dkk. (2005). *Bermain dan Permainan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Depdikbud.(1997). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Rajasa Rosdakarya.

Depdiknas. (2004). *Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Usia Dini*. Jakarta.

_____. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.

Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Adi Offset.

Hurlock, Elizabeth B. (2000). Jilid 1. *Perkembangan Anak* Edisi keenam (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.

Ibnu Hajar. (1999). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan.* Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.

John D. Tenang. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: DAR! Mizan.

Justin Lhaksana. (2004). *Indonesia Berpotensi Besar untuk Futsal*. Jakarta: Sport Cast. Edisi 14.

Rusli Lutan. (2002). *Belajar Keterampilan Motorik Pengatar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.

Sajoto.(1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sadoso Sumosardjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.

SigitNashofi.(2009). *Status KesegaranJasmaniMurid yang Berjalan Kaki dan yang Mengayuh Sepeda ke Sekolah di SD Karangtengah II Wonosari Gunungkidul*. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Suharjana.(2004). *Kebugaran Jasmani*. (Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK UNY). Yogyakarta: FIK UNY.

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

_____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2009). *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.

SutrisnoHadi. (1991). *Statistik II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.

Tim Penyusun Kamus. (2000). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Tri Nurharsono.(2006). *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet*. Semarang: PJKR FIK UNNES.

Widianingsih Nur Rita. (2010). *Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V dan IV SD Muhamadiah Sumbermulyo Bambang Ciparno Bantul*.*Skripsi*. Jogyakarta: FIK UNY.

Wina Sanjaya. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana.

Yuli Mudaningrum. (2002). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas di SD Blunyahan I Pendowo Harjo Sewon Bantul tahun 2002*.*Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.