PERBEDAAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI GASANG 1 DI DATARAN TINGGI DENGAN SISWA SD NEGERI PAGUTAN DI DATARAN RENDAH

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri

OLEH :

WIDIYANTORO

NPM : 11.1.01.09.1358

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

WIDIYANTORO
NPM : 11.1.01.09.1358

Judul :

PERBEDAAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI GASANG 1 DI DATARAN TINGGI DENGAN SISWA SD NEGERI PAGUTAN DI DATARAN RENDAH

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

Tanggal : 8 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	Budiman Agung Pratama, M.Pd

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

WIDIYANTORO
NPM : 11.1.01.09.1358

Judul :

PERBEDAAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI GASANG 1 DI DATARAN TINGGI DENGAN SISWA SD NEGERI PAGUTAN DI DATARAN RENDAH

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 12 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd	.....
2. Penguji I	: Budiman Agung Pratama, M.Pd	.....
3. Penguji II	: Slamet Junaidi, M. Pd	.....

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

PERBEDAAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI GASANG 1 DI DATARAN TINGGI DENGAN SISWA SD NEGERI PAGUTAN DI DATARAN RENDAH

WDIYANTORO
11.1.01.09.1358
FKIP-PENJASKESREK
Email : widhyunyild@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Budiman Agung Pratama, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Perbedaan tingkat kesegaran jasmani peserta didik tingkat SD di wilayah Kabupaten Pacitan itu berbeda-beda. Ada yang berpendapat bahwa tingkat kesegaran jasmani untuk anak SD yg ada di dataran tinggi lebih bagus dibandingkan dengan anak SD yg ada di dataran rendah dengan alasan aktivitas yang dilakukan anak SD di dataran tinggi lebih aktif. Disamping itu ada yang berpendapat lain bahwa anak SD di dataran rendah memiliki tingkat kesegaran jasmani lebih bagus alasannya yaitu mereka lebih banyak melakukan aktifitas olahraga karena ditunjang sarana prasana yang lebih lengkap. Untuk membuktikan kebenarannya maka perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD di dataran tinggi dengan siswa SD di dataran rendah.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan melakukan tes dan pengukuran. Varibel dalam penelitian ini yaitu kesegaran jasmani siswa SDN Gasang 1 di dataran tinggi dan kesegaran jasmani siswa SD Pagutan di dataran rendah. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian populasi. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah 100% dari populasi yaitu siswa kelas V SD Negeri Gasang 1 dengan jumlah siswa 17 anak dan siswa kelas V SD Negeri Pagutan dengan jumlah siswa 12 anak.Pengambilan data dilakukan mengunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani siswa SD di dataran tinggi dengan siswa SD di dataran rendah.

Kata kunci: tingkat kesegaran jasmani, siswa SD, dataran tinggi, dataran rendah.

I. LATAR BELAKANG

Lingkungan tempat tinggal atau kebiasaan aktivitas sehari-hari seseorang memberi pengaruh terhadap kondisi fisik dan kemampuan tubuh dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Dalam kehidupan sehari-hari para siswa di sekolah-sekolah memiliki aktivitas beragam sehingga tingkat kesegaran jasmani berbeda, hal ini dapat kita lihat pada mereka yang tinggal di dataran rendah aktivitas sehari-hari cenderung menggunakan kerja fisik yang kurang maksimal, ada juga yang mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga, hal ini dapat membina kondisi fisik mereka pada jam olahraga saja, sedangkan bagi mereka yang tinggal di dataran tinggi setiap keluar rumah atau membantu orang tua bertani ke ladang atau bepergian sering jalan kaki. Tinggi bukit yang mereka lalui bervariasi ada yang terjal sekali dan ada yang landai sehingga pola dan kebiasaan hidupnya selalu memanfaatkan kondisi fisik sebagai prioritas utama.

Kondisi seperti ini dilakukan hampir setiap hari sehingga kondisi tubuh selalu aktif. Secara tidak langsung dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani pada anak yang tinggal di dataran tinggi dan anak yang tinggal di dataran rendah. Aktivitas tubuh merupakan dasar untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani. Baik buruknya tingkat kesegaran jasmani ditentukan oleh aktif tidaknya anggota tubuh itu sendiri. Semakin sering tubuh melakukan pergerakan, tubuh akan terbiasa bekerja sesuai dengan fungsinya, sehingga dapat meningkatkan nilai kesegaran jasmani. Dengan meningkatnya nilai kesegaran jasmani tersebut, diharapkan dapat mempengaruhi kualitas hidup sehari-hari.

Kesegaran jasmani siswa tentu sangat mempengaruhi pikiran, semangat, dan hasil belajar. Dengan adanya kesegaran jasmani yang baik, maka siswa akan mampu berkonsentrasi penuh terhadap pelajaran yang dipelajarinya, mampu berfikir secara optimal serta memiliki gairah dalam belajar sehingga siswa mampu mendapatkan hasil belajar yang optimal (Agus Mukholid, 2007:7).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006 : 7) untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat meliputi tiga upaya bugar yaitu makan,

istirahat, dan olahraga. Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memperlukan makan yang cukup, baik kuatitas maupaun kualitas.

Tiap individu memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda-beda. "Makin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka makin sempurnalah fungsi organ-organ tubuhnya khususnya fungsi jantung, peredaran darah, dan fungsi syaraf yang memungkinkan berkonsentrasi penuh terhadap apa yang dipelajarinya" (Agus Mukholid, 2007:7). Selanjutnya Harsono (1998:258) mengemukakan "Apabila tingkat kesegaran jasmani baik, maka akan ada peningkatan dalam kemampuan, serta sirkulasi dan kerja jantung, akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, kecepatan, stamina dan lainnya, akan ada pemulihan organ-organ tubuh setelah latihan, dan akan ada respon tubuh yang cepat bila sewaktu-waktu respon dibutuhkan".

Karena itu diperlukan pemeliharaan tingkat kesegaran jasmani. Pemeliharaan ini perlu dilakukan karena tingkat kesegaran jasmani bukan hanya mempengaruhi kualitas fisik saja, akan tetapi kemampuan anak secara menyeluruh, baik kemampuan berfikir, minat belajar dan hasil belajar siswa, dimana pelaksanaan idealnya dilakukan secara rutin dan teratur serta bukan bersifat sementar (Agus Mukholid, 2007:65).

Diberbagai daerah upaya pemeliharaan tingkat kesegaran jasmani ini kurang membuahkan hasil. Ini mungkin disebabkan kurangnya pemahaman dan minat siswa tentang pentingnya pemeliharaan kesegaran jasmani, serta situasi sekarang yang serba menggunakan mesin dan peralatan yang serba otomatis dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Hadirnya mesin dan peralatan yang serba otomatis ini secara langsung mengurangi aktivitas fisik siswa sehingga membuat siswa menjadi kurang aktif dan malas bergerak akhirnya berakibat buruk terhadap kesegaran jasmani mereka. Dalam hal ini pelajaran pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting terhadap kesegaran jasmani siswa. Dari test kesegaran jasmani nantinya, guru akan dapat mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani para siswa yang mereka bimbing, dan guru juga dapat menilai sejauh mana kesiapan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar, lebih kreatif dan inofatif dalam melaksanakan pembelajaran.

Dari hasil observasi penulis dengan siswa yang ada di dataran tinggi pada hari jum'at tanggal 19 Desember 2014 di SD Negeri Gasang 1 Kecamatan Tulakan Kabupaten Pacitan, bahwa sebagian besar para siswa berangkat sekolah dengan berjalan kaki dikarenakan faktor keadaan daerah dari rumah siswa menuju sekolah melewati bukit-bukit dan hari jum'at tanggal 26 Desember 2014 di dataran rendah SD Negeri Pagutan Kecamatan Arjosari Kabupaten Pacitan, bahwa kebanyakan siswa berangkat ke sekolah sudah sangat jarang dengan jalan kaki tetapi sudah menggunakan kendaraan. Ada yang diantar orang tua, kendaraan sendiri, dan sudah malas datang ke sekolah dengan jalan kaki. Dan di SD Negeri Pagutan diadakan senam kesegaran jasmani di sekolah hanya pada hari jumat dengan durasi 15 menit.

Dengan memperhatikan masalah yang dikemukakan di atas yakni, minimnya siswa melakukan aktifitas fisik di sekolah, kegiatan dan tingkat kesegaran jasmani yang belum pernah diukur, maka penulis memandang perlu mengadakan penelitian mengenai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar yang ada di dataran tinggi dan yang ada di dataran rendah.

Oleh sebab itu untuk melihat hasil dari tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar ditinjau dari ketinggian wilayah, sehingga peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri Gasang 1 Di Dataran Tinggi Dengan Siswa SD Negeri Pagutan Di Dataran Rendah.

II. METODE

A. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Gasang 1 di dataran tinggi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Pagutan di dataran rendah tahun ajaran 2014/2015, untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yaitu menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

B. Metode dan Pendekatan Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SD Negeri Gasang 1 Desa Gasang Kecamatan Tulakan Kabupaten Pacitan dan di lapangan SD Negeri Pagutan Desa Pagutan Kecamatan Arjosari Kabupaten Pacitan.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 Juni 2015 di SD Negeri Gasang 1 dan tanggal 13 Juni 2015 di SD Negeri Pagutan.

D. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu semua siswa kelas V SD Negeri Gasang 1 dengan jumlah siswa 17 anak dan siswa kelas V SD Negeri Pagutan dengan jumlah siswa 12 anak.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Analisis Data

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang tediri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Pengujian normalitas data digunakan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak, apabila data berdistribusi normal maka analisis dapat dilakukan.

1. Uji Normalitas

Hasil Uji Normalitas

Sekolah	N	Z_{hitung}	Z_{tabel}	P	Ket.
SDN Gasang 1	17	0,732	1,960	0,658	Normal
SDN Pagutan	12	0,676	1,960	0,750	Normal

Hasil uji normalitas variabel tingkat kesegaran jasmani dapat diketahui bahwa semua variabel kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Gasang 1 dan siswa kelas V SDN Pagutan mempunyai nilai Z_{hitung} lebih kecil dari Z_{tabel} dan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada (p>0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa semua variabel tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Gasang 1 dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Pagutan berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Hasil Uji Homogenitas

Sekolah	F_{hitung}	F_{tabel}	P	Ket.
SDN Gasang 1 – SDN Pagutan	1,214	3,35	0,477	Homogen

Dari data di atas menjelaskan bahwa untuk data tingkat kesegaran jasmani siswa

kelas V SDN Gasang 1 dan kelas V SDN Pagutan dapat diketahui nilai signifikansi lebih besar dari nilai taraf signifikansi 5% (p>0,05), yang berarti bahwa data tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Gasang 1 dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Pagutan tersebut homogen, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan Uji-t.

3. Pengujian Hipotesis

Hasil Uji-t

Sekolah	*Mean*	t_{hitung}	t_{tabel}	P	Ket.
SDN Gasang 1	16,47	2,125	2,052	0,043	t-hitung > t-tabel (signifikan)
SDN Pagutan	14,75				

Ketentuan yang dimaksud adalah apabila nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi 5% dan harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel}pada taraf signifikansi 5% maka H_0 ditolak dan $H_a$diterima. Sebaliknya jika harga t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} pada taraf signifikasi 5% maka H_0 diterima dan $H_a$ditolak.

B. Pembahasan

Hasil perhitungan analisis menunjukkan bahwa hasil perhitungan t_{hitung}tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Gasang 1 dan siswa kelas V SDN Pagutan sebesar 2,125 dengan nilai signifikasni sebesar 0,043 lebih kecil dari taraf signifikansi 5% dan t_{hitung}lebih besar daripada t_{tabel} (t_{hitung}: 2,125 >t_{tabel}: 2,052). Artinya ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Gasang 1 di dataran tinggi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Pagutan di dataran rendah.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari Uji-t juga menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Gasang 1 di dataran tinggi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Pagutan di dataran rendah yaitu hasil t_{hitung}sebesar 2,125 dengan nilai signifikasi sebesar 0,043 lebih kecil dari taraf signifikansi 5% dan t_{hitung}lebih besar daripada t_{tabel} (t_{hitung}: 2,125 >t_{tabel}: 2,052).

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdoelah, Arma dan Agusmanadji. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta.

Arifin, Zainal. 2012. *Penelitian Pendidikan.* Bandung: PT Remaja Rosda Karya Offest.

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Cholik, Toho dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Indonesia. Indeks.

Depdikbud. 1997. *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T Untuk Siswa SD dan Anak-Anak Berusia Setingkat Dengan SD*. Jakarta: Depdikbud.

Depdikbud. 1997. *Studi Kasus*. Jakarta: Depdikbud.

Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.

Harsono.1998. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan*. Jakarta.

Howard. 1997. *Olahraga Para Eksekutif (Andy Zoeltom, Terjemahan)*. Jakarta: CV Pedoman Ilmu Jaya.

Ihsan, Fuad. 2008. *Dasar-Dasar Kependidikan.* Jakarta: Rineka Cipta.

Ihsanudin, Eka. 2010. *Tujuan Pendidikan Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Bahtera Buku.

Irianto, Djoko P. 2000. *Pendidikan Jasmani Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.

---------- 2002. *Dasar Kepelatihan.*Yogyakarta: Andi Offset.

---------- 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kesegaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: PT Andi Offset.

Iskandar Z.A, dkk. 1999. *Buku I Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani Untuk Anak Sekolah*.

Kusuma, Afandi. 2009. *Pengertian Sehat*. Bandung: Rineka Cipta.

Lutan, Rusli. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Direktur Jendral Olahraga. Depdiknas.

Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Yudhistira.

Piaget, J. 1962. *Play, Dreams, and Imitation in*

Childhood. New York: Norton.

Riduan. 2013. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan Dan Peneliti Pemula.* Cetakan ke-9. Bandung: CV Alfabeta.

Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.

Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisisk Dalam Olahraga.* Semarang: Dahara Prize.

Santrock, Johm W. 1995. *Life-Span Development* (5th ed). Medison: Wm. C. Brown & Benchmark. Inc.

Seifert, K. L & Hoffnung. R. J. 1994. *Child and Adolescent Development.* Boston: Houghton Mifflin Company.

Singarimbun, Masri dan Sofian, E. (2006). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.

Sugiyono.1982. *Peranan Kesehatan Jasmani Dalam Pengembangan*. Jakarta.

---------- 2006. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta

---------- 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta

Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Suharjo. 2006. *Mengenal Pendidikan Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Ketenagaan.

Suhartono, Suparlan. 2008. *Wawasan Pendidikan: Sebuah Pengantar Pendidikan.*Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Tamat, Tisnowati. Moekarto Mirman. 2003. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Pusat Penerbit Universitas Terbuka*.

Utomo, Surtiyo dan Suwandi. (2008). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3*. Jakarta: PT Bumi Aksara.