JURNAL

SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI KELAS IV DI KECAMATAN KEDUNGWARU KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Survey Level Physical Freshness Public Elementary School Students In District Iv Class Kedungwaru Tulungagung In The School Year 2016/2017

Oleh :

VALEN PRIYANDINA

NPM: 12.1.01.09.0137

Di Bimbing Oleh:

1. Wasis Himawanto, M.Or

2. Rizki Burstiando, M.Pd

PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI
TAHUN 2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	:VALEN PRIYANDINA
NPM	: 12.1.01.09.0137
Telephone/HP	: 081249815884
Alamat Surel (Email)	: priyandinavalen@gmail.com
Judul Artikel	:Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Kelas IV di Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2016/2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP-PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UN PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH Achmad Dahlan 76 Mojoroto,Kediri Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme.
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri,24 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Wasis Himawanto, M.Or NIDN. 0723128103	Rizki Barstiando, M.Pd NIDN. 0711029002	Valen Priyandina NPM. 12.1.01.09.0137

Valen Priyandina. | simki.unpkediri.ac.id
12.1.01.09.0137 || 2||
FKIP – Penjaskesrek

SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI KELAS IV DI KECAMATAN KEDUNGWARU KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Valen Priyandina
12.1.01.09.0137
priyandinavalen@gmail.com
FKIP – Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Wasis Himawanto, M.Or Dan Rizki Burstiando, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Valen Priyandina: *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Kelas IV di Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung , Skripsi,* Universitas Nusantara PGRI Kediri, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, September 2016/2017.

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa belum diketahuinya data tentang tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri kelas IV di Kecamatan Kedungwaru, Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2016/2017. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar kelas IV di Kecamatan Kedungwaru, Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2016/2017.

Permasalahan penelitian ini adalah bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar negeri kelas IV di kecamatan kedungwaru kabupaten tulungagung?

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survey dengan instrument berupa tes dan pengukuran. Instrument kesegaran jasmani dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) umur 10-12 tahun. Sampel penelitian yang digunakan adalah siswa kelas IV di Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung yang berjumlah 100 siswa. Analisis data tersebut menggunakan teknik deskriptif persentase.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah diperolehnya tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar kelas IV di Kecamatan Kedungwaru, Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2016/2017, sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 66 siswa (66,00 %), diikuti kategori baik sebanyak 29 siswa (29,00 %), kemudian diikuti kategori kurang sebanyak 5 siswa (5,00 %) dan tidak ada yang berada dalam kategori baik sekali maupun kurang sekali. hasil tersebut dapat disimpukan tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar kelas IV di Kecamatan Kedungwaru, Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2016/2017 adalah sedang.

Kata kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Kelas IV

I. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, dari mulai anak-anak, remaja, dewasa, baik laki-laki atau perempuan. Salah satu alasan mereka melakukan olahraga adalah mereka mendapatkan kesegaran jasmani dari aktifitas olahraga tersebut, yang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik, pikiran untuk sanggup menerima beban kerja dan kesehatan tubuh sehingga mereka dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan kondisi jasmani yang baik. Selain itu olahraga juga dapat mengembangkan minat dan bakat baik untuk menunjang pendidikan di sekolah dan dapat memupuk sifat kepribadian yang baik serta untuk pencapaian prestasi bagi mereka yang menggelutinya.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar segala aktivitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur, terukur, dan terprogram. Orang yang bugar berarti dia sehat secara dinamis. Sehat dinamis akan menunjang terhadap berbagai aktivitas fisik maupun psikis. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap produktivitas bekerja atau belajar. Hal ini juga berlaku bagi siswa, dimana seorang siswa mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar dan tidak mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah. Kebugaran jasmani dapat dimiliki oleh siswa dengan berbagai macam usaha. Di antaranya adalah dengan melakukan aktivitas jasmani olahraga yang teratur. Selain itu juga harus didukung dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara

optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis, yaitu kegiatan yang bersifat *aerobic* (latihan yang membutuhkan oksigen) dan kegiatan yang bersifat *anaerobic* (latihan yang tidak membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada keterampilan. Sumardjuno (1989:12) menyatakan bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain: Intensitas latihan, Lamanya latihan, dan Takaran latihan.

II. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini, adalah tingkat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau aktifitas sehari-sehari dengan cukup kekuatan dan daya tahan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara mendadak dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Penelitian tersebut dapat diukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak umur 10 – 12 tahun.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan peneliti adalah pendekatan kuantitatif melalui pelaksanaan tes tingkat kesegaran jasmani Indonesia dengan melakukan tes lari cepat 40 meter, tes gantung angkat tubuh 30 detik, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter.

2. Teknik Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode survei yang berarti proses pengumpulan data atau memperoleh data yang aktual, dengan menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok anak umur 10-12 tahun. Dalam penelitian ini survei diartikan alat, cara atau metode dalam memperoleh data dengan teknik tes. Agar diperoleh tujuan yang

sesuai dengan yang diharapkan, maka penggunaan metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Suatu pendidikan akan berhasil dengan baik apabila didukung dengan perencanaan yang baik. Perencanaan yang baik adalah perencanaan yang memperhitungkan tentang waktu yang digunakan atau dimana perencanaan akan dilaksanakan.

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di 4 Sekolah Dasar Negeri di kecamatan Kedungwaru diantaranya adalah : SDN 01 Bulusari, SDN 02 Bulusari, SDN 02 Ngujang dan SDN 02 Rejoagung.

2. Waktu Penelitian

Waktu yang digunakan untuk pelaksanaan penelitian ini sudah diperhitungkan sejak awal program bimbingan sampai terselesainya skripsi ini.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Merupakan keseluruhan obyek penelitian baik terdiri dari benda yang nyata, abstrak, peristiwa atau gejala yang merupakan sumber data dan memiliki karakter tertentu dan sama. Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa kelas atas SDN 01 Bulusari, SDN 02 Bulusari, SDN 02 Ngujang dan SDN 02 Rejoagung tahun pelajaran 2016/2017 yang terdiri dari 100 siswa dengan rincian sebagai berikut :

a. SD Negeri 01 Bulusari terdiri dari :
   Siswa kelas IV berjumlah 15 anak putra dan 10 anak putri.
b. SD Negeri 02 Bulusari terdiri dari :
   Siswa kelas IV berjumlah 15 anak putra dan 10 anak putri.
c. SD Negeri 02 Ngujang terdiri dari :
   Siswa kelas IV berjumlah 15 anak putra dan 10 anak putri.
d. SD Negeri 02 Rejoagung terdiri dari :
   Siswa kelas IV berjumlah 15 anak putra dan 10 anak putri.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sehingga peneliti mengadakan penelitian dengan cara mengambil sampel dengan metode *total*

sampling. Dimana teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh jumlah populasi. Dalam hal ini peneliti mengambil sampel sebesar 100 sampel diambil dari SD Negeri 01 Bulusari 25 siswa, SD Negeri 02 Bulusari 25 siswa, SD Negeri 02 Ngujang 25 siswa dan SD Negeri 02 Rejoagung 25 siswa.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen yang diperlukan dalam penelitian ini adalah :

1. Pedoman Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10 - 12 tahun.
2. Alat bantu pendukung pelaksanaan TKJI.

Dalam penelitian ini akan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10 – 12 tahun putra dan putri terdiri dari 5 butir yaitu : Lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

F. Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh suatu kesimpulan dan gambaran masalah yang diteliti, maka analisa data merupakan suatu langkah yang penting dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul tidak berarti apa-apa bila tidak diolah, karena itu perlu dianalisa data tersebut.

Dalam penelitian yang terkumpul, berupa angka-angka maka penulis menggunakan analisis statistik. Dengan analisis statistik dapat memberikan efisiensi dan efektifitas kerja, dapat membuat data lebih ringkas bentuknya. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan statistic diskriftif dengan metode *analisis deskripfif prosentase*, dengan pengelompokan kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Rumus untuk analisis deskriptif prosentase (DP) :

$$DP = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

DP : Skor yang diharapkan

f : Jumlah skor yang diperoleh

N : Jumlah skor maksimum

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka hasil penelitian diperoleh rekapitulasi data yang menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2016/2017 dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan rincian data sebagai berikut :

a. Untuk kategori Baik Sekali (BS), tak satupun siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2016/2017 mencapai kategori baik sekali.
b. Untuk kategori Baik (B), dicapai sebanyak 29 siswa (29,00 %).
c. Untuk kategori sedang (S), dicapai sebanyak 66 siswa (66,00 %).
d. Untuk kategori kurang (K), dicapai sebanyak 5 siswa (5,00 %).
e. Untuk kategori kurang sekali (BS), dicapai sebanyak 0 siswa (0 %).

Dengan perolehan data tersebut, maka tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2016/2017 sebagian besar masuk dalam kategori sedang. Adapun pengelompokan tingkat kesegaran jasmani untuk masing-masing sekolah diperoleh data sebagai berikut :

a. Siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 01 Bulusari
   Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 01 Bulusari Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung Tahun 2016/2017 dalam kategori sedang, (72,00 %) diperoleh sebanyak 18 siswa dari jumlah sampel 25 siswa.
b. Siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Bulusari
   Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Bulusari Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung Tahun 2016/2017 dalam kategori sedang, (76,00 %) diperoleh sebanyak 19 siswa dari jumlah sampel 25 siswa.
c. Siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Ngujang
   Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02

Ngujang Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung Tahun 2016/2017 dalam kategori sedang, (64,00 %) diperoleh sebanyak 16 siswa dari jumlah sampel 25 siswa.

d. Siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Rejoagung

Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Rejoagung Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung Tahun 2016/2017 dalam kategori sedang, (52,00 %) diperoleh sebanyak 13 siswa dari jumlah sampel 25 siswa.

B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 66 siswa (66,00 %), diikuti kategori baik sebanyak 29 siswa (29,00 %), kemudian diikuti kategori kurang sebanyak 5 siswa (5,00 %) dan tidak ada yang berada dalam kategori baik sekali atau kurang sekali. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung adalah sedang.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Brian J. Sharkley, PH, D. *Kebugaran dan Kesehatan*: Jakarta

Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Depdikbud, 1997. *Pengertian Kesegaran Jasmani*. (online). tersedia : http://www.sarjanaku.com, diunduh 11 Juli 2016.

Djoko Pekik Irianto. 2002:10. *Pengertian Kesegaran Jasmani*. (online). tersedia: http://www.sarjanaku.com, diunduh 11 Juli 2016.

Djoko Pekik Irianto. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran (yang efektif dan aman).* Yogyakarta: Lukman Offset.

Ganjar Kurniawan. 2004. Survei *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Maguwoharjo 1 Depok Sleman*. Jurnal unnes. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr diakses pada tanggal 8 Juli 2016 pukul 20.00 WIB.

Nurhasan. 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.

Pardiyah. 2015. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Rejowinangun 1 Kota Gede Yogyakarta*. Jurnal unnes. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr diakses pada tanggal 8 Juli 2016 pukul 21.20 WIB.

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

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

Sadoso Sumosardjuno, 1989:12. *Pengertian Kesegaran Jasmani*. (online). tersedia: http://www.sarjanaku.com, diunduh 10 Juli 2016.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.Bandung: Alfabeta.

Suharjana, 2008:3. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sukadiyanto, 2009. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Jakarta