JURNAL

SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA USIA 10-12 TAHUN SEKOLAH DASAR NEGERI 2 NGLURUP KECAMATAN SENDANG KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2016

Oleh:

AWIK PRASTIKO ARDI

NPM :12.1.01.09.0173

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**
2. **Septyaning Lusianti, M.Pd.**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: AWIK PRASTIKO ARDI
NPM	: 12.1.01.09.0173
Telepun/HP	: 0822445951147
Alamat Surel (Email)	: awikpanstikoardi@yahoo.com
Judul Artikel	**SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA USIA 10-12 TAHUN SEKOLAH DASAR NEGERI 2 NGLURUP KECAMATAN SENDANG KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2016**
Fakultas – Program Studi	: FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jln. K.H Achmad Dahlan No. 76 Telp. : (0354) 771576, 771503, 771495 Kediri.

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 ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 31 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. NIDN. 0015066801	Septyaning Lusianti, M.Pd. NIDN. 0722098601	Awik Prastiko Ardi. NPM. 12.1.01.09.0173

SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA USIA 10-12 TAHUN SEKOLAH DASAR NEGERI 2 NGLURUP KECAMATAN SENDANG KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2016

Awik Prastiko Ardi
12.1.01.09.0173
FKIP - PENJASKESREK
awikpanstikoardi@yahoo.com
1. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
2. Septyaning Lusianti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

AWIK PRASTIKO ARDI : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri 2 Nglurup Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung Tahun 2016, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UN PGRI, 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk megetahui tingkat kesegaran jasmani siswa usia 10-12 tahun SDN 2 Nglurup Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung. Metode penelitian ini adalah survei dengan tehnik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan sampel siswa SDN 2 Nglurup yang berjumlah 15 siswa, instrumen yang digunakan adalah tes TKJI tahun 2015 untuk anak usa 10-12 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan subyek penelitian siswa usia 10-12 tahun siwa SDN 2 Nglurup .Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Suvei tingkat kesegaran jasmani siswa putra usia10-12 tahun SDN 2 Nglurup Kecamatan Sendang berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 0% (tidak ada siswa), Kategori kurang presentase sebesar 33,33% (3 siswa), Kategori sedang presentase sebesar 55,56% (5 siswa), Kategori baik presentase sebesar 11,11 % (1 siswa), dan kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0,00% (tidak ada siswa). (2) Survei tingkat kesegaran jasmani siswa putri usia 10-12 tahun SDN 2 Nglurup Kecamatan Sendang berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 83,33% (5 siswa), kategori kurang presentase sebesar 16,67% (1 siswa), kategori sedang presentase sebesar 0,00% (tidak ada siswa), kategori baik presentase sebesar 0,00% (tidak ada siswa), kategori baik sekali presentase sebesar 0,00% (tidak ada siswa). (3) Survei tingkat kesegaran jasmani siswa usia10-12 tahun SDN 2 Nglurup Kecamatan Sendang berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 33,33% (5 siswa), Kategori kurang presentase sebesar 26,67% (4 siswa), Kategori sedang presentase sebesar 33,33% (5 siswa), Kategori baik presentase sebesar 6,67 % (1 siswa), dan kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0,00% (tidak ada siswa)

KATA KUNCI : Tingkat Kesegaran Jasmani, Siswa Usia 10-12 Tahun.

I. LATAR BELAKANG

Setiap manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi jasmani yang baik. Tingkat kesegaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa, di mana seorang siswa mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan dapat

dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar. Siswa tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah. Kesegaran 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.

Jarak sekolah yang relatif jauh membuat banyak orangtua yang tidak membiarkan anaknya untuk berangkat sendiri ke sekolah sehingga mereka mengantar dan menjemput anak ke sekolah. Selain itu banyak juga anak mengurangi aktivitas gerak tubuh anak, dimana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat sekolah sendiri dengan naik sepeda atau jalan kaki. yang pergi ke sekolah dengan menggunakan angkutan umum. Hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh anak, dimana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat sekolah sendiri dengan naik sepeda atau jalan kaki.

Keuntungan dari aktivitas jasmani bagi siswa adalah meningkatkan jasmani siswa yang diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa. Kesegaran jasmani dapat diartikan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak mengalami kelelahan yang berarti, artinya masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas yang lainnya.

Peranan guru pendidikan jasmani tidak kalah penting untuk mengarahkan siswa dalam setiap pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan, sehingga tujuan melakukan kegiatan olahraga (aktivitas jasmani) tersebut dapat dicapai. Kesegaran jasmani yang baik sangat berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, sehingga siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang akan di berikan oleh guru.

Di SD Negeri 2 Nglurup kecamatan Sendang, selain mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan selama ini belum ada kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Dengan hanya mengandalkan program pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah yang hanya 2x35 menit pelajaran perminggu tentu saja kesegaran jasmani siswa tidak akan tercapai, padahal di dalam kurikulum tujuan pendidikan jasmani secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani, minimal seseorang berlatih 3-1 kali dalam seminggu, 30-45 menit tiap melakukan aktivitas jasmani untuk mendapatkan hasil yang optimal. Maka dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang apa adanya itu, sesuai program sekolah tentunya tidak akan meningkatkan kesegaran jasmani siswa, sehingga peneliti ingin membuktikan dengan melakukan penelitian.

Letak dan kondisi SD Negeri 2 Nglurup tidak terlepas dari kondisi letak Desa Nglurup secara umum merupakan desa pegunungan dan berbukitan. Kondisi tersebut berdampak dan berpengaruh pada sistem mata pencaharian penduduknya, di mana mayoritas penduduknya bekerja dalam bidang pertanian dan beternak sapi perah untuk diambil susunnya, meskipun ada yang bekerja dalam bidang perdagangan, pegawai negeri, wiraswasta dan banyak lagi profesi yang lain yang terdapat di kecamatan Sendang. Secara ekonomi, masyarakat desa Nglurup rata-rata termasuk dalam golongan kelas ekonomi atas. Dalam bidang pendidikan, khususnya tingkat sekolah, sebagian besar masyarakat Desa Nglurup sudah mengenyam bangku sekolah menengah pertama, bahkan untuk sekarang ini sebagian masyarakat di kecamata Sendang sudah banyak juga yang melanjutkan ke jenjang berikutnya, bahkan banyak juga yang melanjutkan sampai ke perguruan tinggi.

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri 2 Nglurup Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung Tahun 2016".

II. METODE

Variabel dalam penelitian ini,yaitu kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak,dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tes ini terdiri dari 5 (lima) jenis tes,yaitu: (10) lari 30 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

Di dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Analisis data atau penggolongan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian" (Sutrisno Hadi, 1991:221)

Dalam penelitian ini sesuai dengan permasalahan yang diajukan maka desain penelitian dibuat oleh peneliti agar mampu menjawab pertanyaan penelitian yang objektif, tepat dan sehemat mungkin. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Nglurup Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kumpulan-kumpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1991: 3). Teknik yang digunakan adalah teknik *cluster sampling*. *Cluster sampling* adalah teknik sampling yang dilakukan dengan memilih kelompok (bukan individu/area) dan tersedia daftar populasi.

Penelitian yang akan dilaksanakan ini berada di SD negeri 2 nglurup kecamatan sendang kabupaten tulungaggung.

Waktu penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 2 Nglurup Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung.

Populasi adalah wilayah generisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014:117).

Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri 2 nglurup.

Pada penelitian ini sampel yang diteliti adalah siswa kelas IV,V,VI usia 10-15 tahun yang berjumlah 15 siswa dengan rincian, siswa putra sebanyak 9 siswa dan siswa putri sebanyak 6 siswa.

Instrumen merupakan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara menyeluruh (Ibnu Hajar, 1999: 160). Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik.

Maka ada beberapa instrumen yang akan digunakan untuk mengumpulkan data. Adapun instrumen yang digunakan sebagai berikut : Tes lari cepat 30 meter, Tes angkat tubuh 30 detik, Tes barinng duduk 30 detik, Tes loncat tegak, Tes lari 600 meter.

Menurut Wina Sanjaya (2009: 106) analisis data adalah suatu proses mengolah dan menginterpretasi data dengan tujuan untuk mendudukkan berbagai informasi sesuai dengan fungsinya hingga memiliki makna dan arti yang jelas sesuai dengan tujuan penelitian. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.Perhitungan dalam analisis data menghasilkan persentase pencapaian yang selanjutnya diinterperstasikan dengan kalimat.

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmaninya (Fenanlampir dan Faruq, 2015: 94-102).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi,pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Survei tingkat kesegaran jasmani siswa putra usia10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri 2 Nglurup Kecamatan Sendang berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 0% (tidak ada siswa), Kategori kurang presentase sebesar 33,33% (3 siswa), Kategori sedang presentase sebesar 55,56% (5 siswa), Kategori baik

presentase sebesar 11,11 % (1 siswa), dan kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0,00% (tidak ada siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 124.44, tingkat kesegaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori sedang.

2. Survei tingkat kesegaran jasmani siswa putri usia 10-12 tahun sekolah Dasar Negeri 2 Nglurup Kecamatan Sendang berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 83,33% (5 siswa), kategori kurang presentase sebesar 16, 67% (1 siswa), kategori sedang presentase sebesar 0,00% (tidak ada siswa), kategori baik presentase sebesar 0,00% (tidak ada siswa), kategori baik sekali presentase sebesar 0,00% (tidak ada siswa). Sedangkan bedasarkan nilai rata-rata yaitu 56.50, tingkat kesegaran jasmani siswa putri masuk dalam kategori kurang.
3. Survei tingkat kesegaran jasmani siswa usia10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri 2 Nglurup Kecamatan Sendang berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 33,33% (5 siswa), Kategori kurang presentase sebesar 26,67% (4 siswa), Kategori sedang presentase sebesar 33,33% (5 siswa), Kategori baik presentase sebesar 6,67 % (1 siswa), dan kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0,00% (tidak ada siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 97,27, tingkat kesegaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori sedang dan kurang.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Albertus Fenanlampir, M. Muhyi Faruq, 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga.*Yogyakarta : CV Andi Offset.

Sadoso.& Fajar Dwi Prastyo. 2013. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga. *Sekripsi Terdahulu,* (Online), tersedia: htpps://www.google.co.id/search?ie=ISO-8859-1&q=Tingkat+kesegaran+jasmani+Sekolah+dasar+negeri+karangjambu&btnG.

Djoko Pekik Irianto. & Fajar Dwi Prastyo. 2013. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga. *Sekripsi Terdahulu,* (Online), tersedia: htpps://www.google.co.id/search?ie=ISO-8859-1&q=Tingkat+kesegaran+jasm

ani+Sekolah+dasar+negeri+karangjambu&btnG.

Abdul Kadir Ateng. & Fajar Dwi Prastyo. 2013. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga. *Sekripsi Terdahulu*, (Online), tersedia: htpps://www.google.co.id/search?ie=ISO-8859-1&q=Tingkat+kesegaran+jasmani+Sekolah+dasar+negeri+karangjambu&btnG.

Tri Nurhasono. & Fajar Dwi Prastyo. 2013. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga. *Sekripsi Terdahulu*, (Online), tersedia: htpps://www.google.co.id/search?ie=ISO-8859-1&q=Tingkat+kesegaran+jasmani+Sekolah+dasar+negeri+karangjambu&btnG.

Rusli Lutan. & Fajar Dwi Prastyo. 2013. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga. *Sekripsi Terdahulu*, (Online), tersedia: htpps://www.google.co.id/search?ie=ISO-8859-1&q=Tingkat+kesegaran+jasmani+Sekolah+dasar+negeri+karangjambu&btnG.

Harlock.& Fajar Dwi Prastyo. 2013. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga. *Sekripsi Terdahulu*, (Online), tersedia: htpps://www.google.co.id/search?ie=ISO-8859-1&q=Tingkat+kesegaran+jasmani+Sekolah+dasar+negeri+karangjambu&btnG.

Suharsimi Arikunto. & Fajar Dwi Prastyo. 2013. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga. *Sekripsi Terdahulu*, (Online), tersedia: htpps://www.google.co.id/search?ie=ISO-8859-1&q=Tingkat+kesegaran+jasmani+Sekolah+dasar+negeri+karangjambu&btnG.