JURNAL

SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV SDN PUHRUBUH 1 DAN MI MAMBAUL HIKAM DI KABUPATEN KEDIRI TAHUN AJARAN 2016-2017

SURVEY OF LEVEL PHYSICAL FITNES OF FOURT GRADE STUDENTS PUHRUBUH 1 AND MI MAMBAUL HIKAM IN KEDIRI ACADEMIC YEAR 2016-2017



Oleh:

IRMA WIRNANTIKA 12.1.01.09.0247

Dibimbing oleh:

- 1. Budiman Agung Pratama, M.Pd.
- 2. Yulingga Nanda Hanief, M.Or.

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI 2017



SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap

: Irma Wirnantika

NPM

: 12.1.01.09.0247

Telepun/HP

: 082 234 311 968

Alamat Surel (Email)

: irmawirnantika20@gmail.com

Judul Artikel

: Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV

SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten

Kediri Tahun Ajaran 2016-2017

Fakultas – Program Studi

: FKIP - Penjaskesrek

Nama Perguruan Tinggi

: Universitas Nusantara PGRI Kediri

Alamat Perguruan Tinggi

: Jalan K.H. Ahmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

- a. artikel yang saya tulid 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, 29 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Doi	- Ilm.	Pros With
Budiman Agung Pratama, M.Pd. NIDN.0706078801	Yulingga Nanda Hanief, M.Or. NIDN.0701079001	Irma Wirnantika 12.1.01.09.0247



SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV SDN PUHRUBUH I DAN MI MAMBAUL HIKAM DI KABUPATEN KEDIRI TAHUN AJARAN 2016-2017

Irma Wirnantika
12.1.01.09.0247
FKIP - Penjaskesrek
irmawirnantika20@gmail.com

Budiman Agung Pratama, M.Pd. dan Yulingga Nanda Hanief, M.Or. UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Irma Wirnantika: Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 4 SDN Puhrubuh 1 dan MI Mambaul Hikam Di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UNP Kediri, 2016

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani

Penelitian ini memiliki permasalahan (1) Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SD Puhrubuh 1 ? (2) Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa MI Mambaul hikam ? Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan teknik pendekatan survey test. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas 4 putra putri dengan jumlah 24 siswa di SD Negeri Puhrubuh 1 dan MI Mambaul Hikam di Kecamatan Semen.

Dari analisa didapat bahwa hasil tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Puhrubuh 1 dan MI Mambaul Hikam di Kecamatan Semen termasuk dalam kategori sedang dicapai sebanyak 11 siswa dengan prosentase 45,83%, kategori kurang dicapai sebanyak 9 siswa dengan prosentase 37,50%, kategori baik dicapai sebanyak 2 siswa dengan prosentase 8,33%, kategori kurang sekali dicapai sebanyak 2 siswa dengan prosentase 8,33%. Hal tersebut diperoleh dari hasil tes kebugaran jasmani dengan pedoman norma tingkat kebugaran jasmani tahun 2010 usia 10 – 12 tahun yang meliputi tes sprint (lari jarak pendek) 40 meter dengan satuan detik, pull up (gantung siku tekuk) dengan satuan detik, sit up (baring duduk) dengan satuan kali, vertical jump (loncat tegak) dengan satuan cm, lari jarak sedang (lari 600 meter) dengan satuan detik.

Simpulan berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif prosentase, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas 4 SD Negeri Puhrubuh 1 dan MI Mambaul Hikam Kecamatan Semen Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2016/2017 dalam kategori Sedang dicapai sebanyak 11 siswa dengan jumlah prsentase 45,83%.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktifitas otot - otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terlambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagian bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan. pendidikan jasmani merupakn usaha yang bertujuan mengembangkan untuk kawasan organik, neuromaskuler, intelektual, sosial. Olahraga dan jasmani merupakan gerak psikomotorik manusia yang kompleks. Meningkatnya kesehatan badan identik dengan meningkatnya kebugaran jasmani, dimana dalam tubuh yang sehat tentu akan berpengaruh terhadap tercipta kesehatan jiwa, oleh karena itu agar menjadi insan yang utuh secara lahiriah maka kesehatan jasmani dan rohani harus di miliki oleh setiap individu, agar dapat hidup seimbang dan berjalan dengan tujuan hidup yang diharapkan.

Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, banyak sekali yang dirasa setiap individu dalam menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmaninya. Kebugaran jasmani tidak luput dari masalah yang dihadapi oleh warga negara, bila jasmani di Indonesia sudah baik maka tercipta masyarakat vang memiliki kebugaran jasmani yang baik pula. Tentunya hal itu akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani pada atlet di Indonesia, sehingga dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan prestasi olahraga atlet - atlet di Indonesia akan lebih baik. Untuk itu perlu adanya hal yang penting mendasar yaitu fisik yang baik dan tingkat kebugaran jasmani yang baik pula.

Pendidikan jasmani merupakan bagian proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku. Guru mengajar dengan maksud agar terjadi proses belajar. Melalui proses tersebut, maka terjadi perilaku perubahan yang relatif melekat. Secara sederhana. pendidikan jasmani tak lain adalah proses belajar untuk bergerak. Selain belajar an mendidik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran,



dalam pendidikan jasmani anak di ajarkan untuk bergerak.

Uraian di atas bisa dijadikan sebagai suatu tantangan pendidikan jasmani. Tantangan itu harus dapat di wujudkan baik dalam aktifitas pengajaran maupun upaya perencanaan pengajaran itu sendiri. Penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dasar selama ini berorientasi pada pengajaran cabang cabang olahraga yang sifatnya mengarah pada penguasaan tekhnik mendetail secara dari cabang olahraga yang di ajarkan. Melalui proses belajar, pendidikan jasmani ingin mewujudkan sumbangannya terhadap anak, sebuah perkembangan tidak berat sebelah. yang Perkemangan bersifat menyeluruh, sebab yang ditinjau bukan saja aspek jasmaniah yang di cakup dalam istilah psikomotorik. Namun juga, perkembangan pengetahuan penalaran yag di cakup dalam istilah kognitif. Selain itu dicapai perkembangan watak serta sifat sifat kepribadiannya, yang tercakup dalam istilah perkembangan afektif. Ketiga aspek perkembangan tersebut, juga mencakup psikomotor, kognitif dan afektif, semuanya di pahami sebagai satu kesatuan yang tidak

terpisahkan antara satu dengan yang lainnya.

Pola dasar gerakan penting untuk melakukan gerakan olahraga, usia anak sangat penting untuk mempelajari sebanyak mungkin gerak dasar sebelum dewasa. Lari, lompat, loncat – loncat, dan jalan adalah pola gerak dasar dari setiap gerakan yang akan dilaksanakan oleh setiap individu. Individu memiliki keterampilan gerak yang banyak dalam usia muda dapat melakukan gerakan yang banyak dalam usia muda dapat melakukan pola – pola gerakan yang rumit dalam tahun tahun berikutnya.

Menurut Depdikbud, (1997:52), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dan pekerjaan sehari – hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiiki cadangaan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Jadi, dapat diartikan kebugaran jasmani kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari – hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk



menikmati waktu senggang atau keperluan yag sewaktu – untuk waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional untuk seseorang melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan. Kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakulikuler. Kebugaran jasmani siswa yang baik menjamin kesiapan siswa akan dalam melaksanakkan tugas sehari hari dan selalu menapakkan penampilan yang optimal. Agar kebugaran jasmani tetap terjaga, maka harus ditanamkan sejak dini mungkin dari pendidikan dasar, baik di rumah maupun di sekolah. Sebab perilaku kebugaran jasmani merupakan kondisi dan kebiasaan yang membutuhkan ketekunan dan usaha yang keras. Pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah dasar hendaknya dapat membentuk ketrampilan dasar bagi anak – anak Sekolah Dasar. Melalui berbagai bentuk ketrampilan gerak dasar akan dapat meningkatkan aktivitas dan pengembangan kemampuan anak.

Sekolah Dasar Negeri Puhrubuh 1 dan MI Mambaul Hikam terletak di desa Sidomulyo Semen Kecamatan Kabupaten Kediri. Sekolah Dasar Negeri Puhrubuh 1 terletak d daerah yang cukup relatif ramai, yaitu berdekatan pasar Jabang sedang MI Mambaul wilayahnya hikam terletak di pedesaan. Oleh karena itu, tersebut merupakan suatu kondisi yang menarik untuk dikaji tentang tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas SD Puhrubuh 1 dan MI Mambaul Hikam, perlu di adakan suatu penelitian secara obyektif. Obyek penelitian adalah seluruh siswa kelas 4 di SD Negeri Puhrubuh 1 dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka di adakan dengan judul "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 4 di SD Negeri Puhrubuh 1 dan MI Mambaul Hikam Tahun Ajaran 2016/2017". Adapun alasan pemilihan judul penelitian ini adalah:

 Kebugaran jasmani merupakan faktor dan unsur yang penting bagi anak didik, karena



- mempengaruhi kemampuan belajar dan kehadiran di sekolah
- (2) Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Puhrubuh 1 dan MI Mambaul Hikam.

II. METODE

ini Penelitian menggunakan pendekatan metode penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif menurut wikipedia (2011) adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian - bagian fenomena serta hubungan – hubungannya. Proses pengukuran adalah bagian yang sentral dalam penelitian kuantitatif karena hal ini memberikan hubungan yang fyndamental antara pengamatan empiris dan ekspresi matematis dari hubungan – hubungan kuantitatif.

Metode penelitian kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Menurut Hasan (2002:126) analisis komparasi atau perbandingan adalah prosedur statistik guna menguji perbandingan di antara kedua kelompok data (variabel) atau lebih. Uji ini bergantung pada jenis data (nominal, ordinal, interval/rasio) dan kelompok sampel yang di uji.

Komparasi antara dua sampel yang leaps (independen) saling yaitu sampel – sampel tersebut satu sama lain terpisah secara tegas dimana anggota anggota sampel yang satu tidak menjadi anggota sampel lainnya. Suharsini (1998, 236) mengatakan bahwa dalam penelitian komparasi menemukan dapat persamaan persamaan tentang benda – benda, orang – orang, prosedur kerja, ide – ide, kritik terhadap orang, kelompok, terhadap suatu ide atau prosedur kerja.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif presentase, maka dapat dsimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Puhrubuh 1 dan MI Mambaul Hikam Kecamatan Semen Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017 dalam kategori sedang.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Kadir Abdul, 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*,

Jakarta: Dekdikbud Dirjen Dikti

Moeloek Dangsina, 1984. Dasar Fisiologi Kesehatan Jasmani dan Latihan Fisik, Jakarta : FK UI

Dekdikbud, 1997. Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum dan



Pengembangan Kesegaran Jasmani: Pusegjas Jakarta

Kosasih Engkas, 1985.

Olahraga Teknik dan Progam

Latihan, Jakarta: Akademi Presindo

M. Sajoto, 1990. *Peningkatan* dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga, Semarang: Dahara Prize

Mendiknas, 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10 – 12 tahun*, Jakarta :

Pusat Kesegaran Jasmani dan

Rekreasi

Ibrahim Rusli, 2001. Landasan Psikologis Pendidikan Jasmai di Sekolah Dasar, Jakarta : Depdiknas

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

Depdiknas

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

Notoatmodjo Soekidjo, 2002. *Metedologi Penelitian Kesehatan* (Edisi Revisi : Rineka Cipta

Sudarno, 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*, Jakarta :
Dekdikbud Dirjen Dikti

Suharno, 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga FPOK – FKIP*, Yogyakarta

Suharsimi Ari Kunto, 1993.

Prosedur Penelitian Suatu

Pendekatan Praktis, Jakarta :

Bhineka Cipta

Sukandarrmudi, 2002.

Metodologi Penelitian, Petunjuk

Praktis Peneltian Pemula: Gadjah

Mada University Press

Hadi Sutrisno, 1980. *Statistik* Yogyakarta : Andi Offset