ARTIKEL

SURVEY TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS V (LIMA) SD NEGERI DAN SD SWASTA DI KECAMATAN TANJUNGANOM KABUPATEN NGANJUK

Oleh:

ARIF FAISAL

NPM: 12.1.01.09.0240

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Slamet Junaidi, M. Pd.**
2. **Ruruh Andayani Bekti, M. Pd.**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Arif Faisal
NPM	: 12.1.01.09.0240
Telepun/HP	: 0858 53432502
Alamat Surel (Email)	: ariffaisal96@ymail.com
Judul Artikel	: *Survey* Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas V (Lima) SD Negeri Dan SD Swasta Di Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk.
Fakultas – Program Studi	: FKIP - Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan rekreasi
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 77, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112.

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, 30 Juli 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M. Pd. NIDN. 00150668801	Ruruh Andayani Bekti, M. Pd. NIDN. 0725018205	Arif Faisal NPM. 12.1.01.09.0240

SURVEY TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS V (LIMA) SD NEGERI DAN SD SWASTA DI KECAMATAN TANJUNGANOM KABUPATEN NGANJUK

Arif Faisal
NPM. 12.1.01.09.0240
FKIP - Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
ariffaisal96@ymail.com
Drs. Slamet Junaidi, M. Pd.. dan Ruruh Andayani, M. Pd..
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil pengamatan awal yang dilakukan peneliti tentang kesegaran jasmani siswa kelas V yang ada di SD Negeri Warujayeng 1, dimana hasilnya tergolong sedang. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, dimana hasil tes yang dilakukan nantinya akan dijabarkan kembaliDimana pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan tipe *purposive sampling* untuk menentukan sekolah yang akan dilakukan tes, dan teknik *random sampling* yang digunakan untuk menentukan siswa yang yang akan mengikuti tes dan dengan jumlah subjek 151 siswa yang terdiri dari 86 siswa laki-laki dan 65 siswa perempuan. Dimana tes yang dilakukan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).Berdasarkan analisa data penelitian, diperoleh bahwa jumlah siswa yang masuk dalam kategori tinggi sekali adalah 0 siswa atau 0%, untuk kategori tinggi ada 17 siswa atau 11%, kategori sedang ada 74 siswa atau 49%, untuk kategori rendah 58 siswa ada 38%, dan untuk kategori rendah sekali ada 2 siswa atau 1%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V (Lima) sekolah dasar negeri dan swasta di Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk sedang.

KATA KUNCI : *Survey*, Kesegaran Jasmani, Siswa Sekolah Dasar, TKJI

I. LATAR BELAKANG

Dampak dari perkembangan zaman yang semakin maju tidak hanya memberikan dampak yang baik, tetapi juga memiliki dampak yang buruk bukan hanya terhadap kehidupan sosial tetapi juga berdampak buruk terhadap kesehatan jasmani setiap manusia. Karena ketergantungan manusia terhadap kemajuan jaman yang memudahkan segala sesuatunya, membuat manusia menjadi malas untuk berolahraga bahkan hanya sebatas menggerakkan tubuh mereka

Akibat yang dimaksud disini adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang, seperti yang dikemukakan oleh Djoko, P. (2002: 4-5), bahwa pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab

menurunnya status kesegaran jasmani seseorang karena kemajuan IPTEK. Sehingga seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama, dibanding dengan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang teratur yang terdapat didalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang itensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi oktimal Hal ini sesuai dengan undang-undang sistem keolahragaan nasional no. 3 tahun 2005 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga, yaitu "Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Sedangkan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Nurhasan dkk, 2005:17). Kesegaran jasmani setiap individu berbeda-beda tergantung dari tingkatan usia, gender, minat dll. Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya

Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan seseorang siswa merupakan komponen penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kesegaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kesegaran dengan teratur berolahraga dan memperoleh asupan makanan yang bergizi. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dan tenaganya digunakan untuk beraktivitas di sekolah. Tingkat kesegaran jasmani siswa yang baik sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk melakukan kegiatan sehari-hari.

Peran dari pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran disekolah-sekolah saat ini dirasa menjadi sangat penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani para siswa yang dinilai sangat penting inilah yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah dasar yang berada di Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk. Yang dimana sekolah-sekolah dasar yang ada didaerah tersebut memiliki perbedaan masing-masing terhadap kesegaran jasmani setiap siswanya, baik sekolah dasar negeri maupun swasta.

Berkaitan dengan uraian di atas, peneliti mengkajinya melalui penelitian

kuantitatif dengan judul: "*Survey* tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V (lima) SD negeri dan SD swasta di Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk".

II. METODE

Penelitian ini mengkaji tentang kesegaran jasmani siswa kelas V (Lima) SD Negeri dan Swasta. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Warujayeng 1, SDN Sidoharjo 1 & 6, MIS Daya Muda, MIS Islamiyah, dan MIS HM Surodadi kec. Tanjunganom, semester genap tahun ajaran 2017/2018. Subjek penelitian yang berjumlah 151 orang. Dimana ada 86 siswa laki-laki dan 65 siswa perempuan.

Fokus penelitian yaitu penelitian ini bermaksud untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V (Lima) SD Negeri dan Swasta di kecamatan Tanjunganom. Selain itu data dalam penelitian ini berupa deskripsi yang disajikan dalam bentuk kata-kata. Tes yang digunakan adalah Tes Kesegabaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Acuan data tes yang digunakan adalah yang sudah menjadi acuan baku yang sesuai tertuang dalam aturan Kemendikans (2010). Dimana aturan untuk siswa laki-laki dan perempuan memiliki kriteria yang berbeda, seperti apa yang dibawah.

Tabel 2.1 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Laki-Laki

No.	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	Sd - 6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	Sd – 2'09"	5
2.	6.4" – 6.9"	31" – 50"	18 – 22	38 – 45	2'10" – 2'30"	4
3.	7.0" – 7.7"	15" – 30"	12 – 17	31 – 37	2'31" – 2'45"	3
4.	7.8" - 8.8"	5" – 14"	4 – 11	24 – 30	2'46" – 3'44"	2
5.	8.9" - dst	4" - dst	0 - 3	23 - dst	3'45" - dst	1

Tabel 2.2 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Perempuan

No.	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	Sd - 6.7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	Sd – 2'32"	5
2.	6.8" – 7.5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'33" – 2'54"	4
3.	7.6" – 8.3"	8" – 19"	7 – 13	28 – 33	2'55" – 3'28"	3
4.	8.4" - 9.6"	2" – 7"	2 – 6	21 – 27	3'29" – 4'22"	2
5.	9.7" - dst	0" – 1"	0 - 1	20 - dst	4'23" - dst	1

Kemudian data yang diperoleh di klasifikasikan menjadi satu acuan yang terdapat pada norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Tabel 2.3 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Kategori
1	22 – 25	Tinggi Sekali	(TS)
2	18 – 21	Tinggi	(T)
3	14 - 17	Sedang	(S)
4	10 – 13	Rendah	(R)
5	5 - 9	Rendah Sekali	(RS)

Nantinya hasil dari capaian yang diperoleh oleh siswa akan disajikan dalam bentuk tabel dan dideskripsikan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Warujayenng 1

Data hasil tes TKJI yang dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori tinggi sekali, 7 siswa atau 19% dalam kategori tinggi, 20 siswa atau 54% dalam kategori sedang, 10 siswa atau 27% dalam kategori rendah, 0 siswa atau 0% dalam kategori rendah sekali.

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Sidoharjo 1

Data hasil tes TKJI yang dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori tinggi sekali, 5 siswa atau 13% dalam kategori tinggi, 16 siswa atau 42% dalam kategori sedang, 15 siswa atau 40% dalam kategori rendah, 2 siswa atau 5% dalam kategori rendah sekali.

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Sidoharjo 6

Data hasil tes TKJI yang dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori tinggi sekali, 2 siswa atau 14% dalam kategori tinggi, 5 siswa atau 36% dalam kategori sedang, 7 siswa atau 50% dalam kategori rendah, 0 siswa atau 0% dalam kategori rendah sekali.

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V MIS Daya Muda Al-Islam

Data hasil tes TKJI yang dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori tinggi sekali, 0 siswa atau 0% dalam kategori tinggi, 18 siswa atau 60% dalam kategori sedang, 12 siswa atau 40% dalam kategori rendah, 0 siswa atau 0% dalam kategori rendah sekali.

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V MIS Islamiyah

Data hasil tes TKJI yang dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori tinggi sekali, 2 siswa atau 9% dalam kategori tinggi,11 siswa atau 50% dalam kategori sedang, 9 siswa atau 41% dalam kategori rendah, 0 siswa atau 0% dalam kategori rendah sekali.

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V MIS HM Surodadi

Data hasil tes TKJI yang dilakukan dalam kategori tinggi sekali, 1 siswa atau 10% dalam kategori tinggi, 4 siswa atau 40% dalam kategori sedang, 5 siswa atau 50% dalam kategori rendah, 0 siswa atau 0% dalam kategori rendah sekali.

IV. PENUTUP

Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V (Lima) sekolah dasar negeri dan swasta di kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk tergolong sedang. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dari 151 siswa, dimana siswa laki-laki 86 siswa dan siswa perempuan 65 siswa, dapat diketahui bahwa jumlah siswa yang masuk dalam kategori tinggi sekali adalah 0 siswa atau 0%, untuk kategori tinggi ada 17 siswa atau 11%, kategori sedang ada 74 siswa atau 49%, untuk kategori rendah 58 siswa ada 38%, dan untuk kategori rendah sekali ada 2 siswa atau 1%. Hal ini menunjukan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V (Lima) sekolah dasar negeri dan swasta di Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk sedang.

V. DAFTAR PUSTAKA

Irianto, Djoko P. (2002). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.

Nurhasan, dkk. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.

Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010.