

ARTIKEL

**SURVEI TINGKAT KESEHATAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD
NEGERI BESOWO 1 KECAMATAN KEPUNG KABUPATEN KEDIRI
TAHUN 2017**



Oleh:

DEBI WINDARIANTO

13.1.01.09.0179

Dibimbing oleh :

- 1. YULINGGA NANDA HANIEF, M.Or.**
- 2. REO PRASETIYO HERPANDIKA, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMUPENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2018**

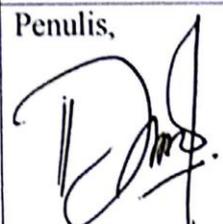
**SURAT PERNYATAAN**
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap : Debi Windarianto
NPM : 13.1.01.09.0179
Telepon/HP : 081357001519
Alamat Surel (Email) : Debiwindarianto@gmail.com
Judul Artikel : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Besowo I Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri Tahun 2017
Fakultas – Program Studi : FKIP - PENJASKESREK
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 :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- 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, 28 Januari 2018
Pembimbing I  Yulingga Nanda Hanief, M.Or. NIDN. 0701079001	Pembimbing II  Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. NIDN. 0727078804	Penulis,  Debi Windarianto 13.1.01.09.0179

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD NEGERI BESOWO 1 KECAMATAN KEPUNG KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2017

Debi Windarianto

13.1.01.09.0179

FKIP - PENJASKESREK

Debiwindarianto@gmail.com

Yulingga Nanda Hanief, M.Or. dan Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas Atas SDN Besowo 1 Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri Tahun 2017. Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif, metode yang digunakan adalah metode survei, populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas SDN Besowo 1 Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri yang berada di kelas Atas, yang berjumlah 60 siswa, instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes TKJI umur 10-12 tahun. Analisis data menggunakan teknik analisis diskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas Atas SDN Besowo 1 Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri tahun 2017 berada pada kategori baik sekali 0% (tidak ada siswa), kategori baik 8% (5 siswa), kategori sedang 30% (18 siswa), kategori kurang 49% (29 siswa), dan kategori kurang sekali 13% (8 siswa). Hasil penelitian ini sebagai tolak ukur bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas Atas SDN Besowo 1 Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri.

Kata kunci : kesegaran jasmani, SDN Besowo, siswa sekolah dasar.

I. LATAR BELAKANG

Berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat cepat atau pesat membuat masyarakat sadar akan pentingnya olahraga bagi kesehatan. Pada kenyataannya ada empat dasar tujuan manusia melakukan aktivitas olahraga. Pertama, mereka melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan rekreasi. Kedua, mereka melakukan kegiatan olahraga untuk pendidikan. Ketiga, mereka melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Keempat, mereka melakukan kegiatan olahraga tertentu untuk mencapai prestasi yang optimal. Diantara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga di atas, salah satunya adalah untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani.

Artinya kegiatan olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai prestasi yang tertentu, namun bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh atau kesegaran jasmani seseorang agar lebih baik. Kesegaran atau kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasakan lelah dan masih mempunyai sisa kekuatan atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang atau keperluan yang mendadak dapat

digunakan. Kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik dan memuaskan tanpa mengalami kelelahan yang berarti pada dirinya.

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kehidupan manusia. Seorang olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang cukup baik untuk mencapai prestasi yang memuaskan, para pekerja baik kantor ataupun dilapangan juga membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang cukup untuk menyelesaikan pekerjaannya, supaya dapat bekerja secara optimal, seorang manusia yang lanjut usiapun harus memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik untuk kesehatannya, demikian pula anak-anak baik balita maupun anak Sekolah dasar juga harus memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik karena untuk perkembangan dan pertumbuhan anak supaya anak dapat belajar lebih baik.

Peningkatan kesegaran jasmani di sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar dengan baik. Berdasarkan hasil observasi di SD Negeri

Besowo 1 kecamatan Kepung Kabupaten Kediri proses pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung, peneliti menemukan masalah sebagai berikut, saat jam pelajaran terdapat beberapa siswa kelas 4 dan siswa kelas 5 yang malas melakukan kegiatan jasmani dan berbagai alasan lainnya diantaranya siswa kurang sehat, ada juga yang lupa memakai baju olahraga yang lengkap serta alasan-alasan lain.

Ternyata memang benar setelah saya melakukan wawancara selama dua kali pertemuan dengan seorang Guru penjasorkes di SD Negeri 1 Besowo kecamatan Kepung kabupaten bahwa memang seperti itu keadaannya saat jam pelajaran penjasorkes berlangsung. Hal ini merupakan salah satu motivasi saya untuk mengetahui secara pasti apakah keadaan kesegaran jasmaninya sudah baik apa belum dengan harapan setelah adanya penelitian ini tergambar keadaan kesegaran atau kebugaran jasmani siswa SD Negeri 1 Besowo kecamatan Kepung kabupaten Kediri.

Berdasarkan latar belakang diatas tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Besowo 1 Kecamatan Kepung kabupaten Kediri tahun 2017.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari

kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup (Hanief dan Sugito, 2015).

Sedangkan menurut Nurhasan, (2005:17) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Merujuk pada pendapat para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tidak terduga.

Menurut Rizky (2017 : 26-34), bahwa komponen kesegaran jasmani meliputi 10 komponen. Adapun komponen kesegaran jasmani yaitu :

- a. Daya tahan (*endurance*)
- b. Kekuatan (*strenght*)
- c. Daya ledak otot (*muscollar power*)
- d. Kecepatan (*speed*)
- e. Daya lentur (fleksibilitas)
- f. Kelincahan (*agility*)

- g. Koordinasi (*coordination*)
- h. Keseimbangan (*balance*)
- i. Ketepatan (*accuracy*)
- j. Reaksi (*reaction*)

Menurut Rizky (2017: 37-38) hal-hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi empat upaya bugar yaitu : umur, jenis kelamin, genetik dan aktivitas fisik.

II. METODE

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, karena penelitian ini disajikan dengan angka-angka. Hal ini sesuai dengan pendapat (Arikunto 2002:10) yang mengemukakan penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei karena hanya menggambarkan keadaan objek secara terbatas. Objek dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani dan subjeknya adalah siswa kelas 4 dan siswa kelas 5 SD Negeri Besowo 1.

Populasi menurut Hanief dan Himawanto (2017: 39) adalah keseluruhan subjek penelitian, sedang menurut Sukardi (2004:53) populasi pada prinsipnya adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa atau benda yang tinggal

bersama dalam satu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas Atas SDN Besowo 1 Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri yang berjumlah 91 siswa.

Sampel menurut Hanief dan Himawanto (2017: 39) adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Hanief dan Himawanto (2017: 39) sampel adalah sebagian jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Adapun kriteria sampel *purposive sampling* adalah sebagai berikut :

- a. Sehat jasmani dan rohani.
- b. Bersedia menjadi sampel penelitian.

Yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4 dan siswa kelas 5, dikarenakan siswa kelas 6 menghadapi UAS, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini hanya siswa kelas 4 yang berjumlah 20 siswa terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan, sedangkan siswa kelas 5 yang berjumlah 40 siswa yang terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 22 siswa perempuan. Jadi jumlah siswa kelas 4 dan siswa kelas 5 adalah 60 siswa. Pendapat tersebut sesuai dengan yang disampaikan Arikunto : (2002:117) bahwa *purposive sampling* adalah teknik

mengambil sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau strata, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tersebut.

Intstrumen Menurut Arikunto (2002: 126), Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2000 yang dikeluarkan oleh Departemen Pendidikan Nasional (DEPDIKNAS) dan Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi untuk anak usia 10-12 tahun. Butir tes terdiri dari tes lari jarak pendek sejauh 40 M, tes baring duduk, tes gantung siku tekuk atau tes gantung angkat tubuh, tes loncat tegak dan tes lari 600 M.

Langkah-langkah yang diambil dalam penelitian ini atau dalam mengambil data adalah sebagai berikut :

1. Tahap persiapan

a) Mendapatkan sampel

Langkah pertama dalam persiapan penelitian adalah mengajukan ijin penelitian dari fakultas kemudian disampaikan kepada sekolah tempat mengadakan penelitian. Setelah mendapatkan ijin penelitian dari sekolah yang bersangkutan maka

penulis mulai mengambil data untuk menyelesaikan skripsi ini.

b) Waktu penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 6-7 November tahun 2017.

c) Perlengkapan penelitian

1) Kapur

Kapur putih digunakan untuk membuat garis *start* dan *finish*.

2) Bendera

Bendera digunakan untuk pemberangkatan/*start*

3) Peluit

Peluit digunakan untuk mengumpulkan siswa sebelum pelaksanaan tes

4) *Stopwatch*

Untuk mengambil waktu yang dicapai siswa dalam melaksanakan tes

5) Nomor dada

Untuk memudahkan petugas mencatat hasil tes

6) Formuir tes dan alat tulis

Untuk mencatat hasil tes

7) Palang tunggal

Digunakan untuk tes gantung angkat tubuh

8) Papan berskala untuk loncat tegak

Untuk mengukur tenaga atau kekuatan eksplosif

- 9) Alat-aat lain untuk mendukung kelancaran tes

2. Tahap pelaksanaan

Dilaksanakan pada seluruh siswa kelas 4 dan siswa kelas 5 SDN Besowo 1 Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri. Pertama-tama sebelum melaksanakan tes untuk pengambilan data penulis mencari tenaga pembantu penelitian demi kelancaran pelaksanaan pengambilan data. Pada tahap pelaksanaan ini penulis dan rekan pembantu penelitian telah siap 60 menit sebelum pelaksanaan tes guna menyiapkan segala alat dan perlengkapan. Sampel dikumpulkan 15 menit sebelum pelaksanaan tes untuk diberi penjelasan. Demikian pula sehari sebelum pelaksanaan tes bahwa sampel juga digunakan untuk memperoleh penjelasan mengenai apa yang harus dilakukan sampel sebelum pelaksanaan tes. Dengan demikian pada hari pelaksanaan tes sampel benar-benar telah siap menjadi obyek penelitian.

Menurut Sanjaya (2009: 106) analisis data adalah suatu proses mengolah dan mengintepretasi data dengan tujuan untuk mendudukan 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.

$$\text{Persentase} = \frac{\sum \text{Kategori}}{\sum \text{Total}} \times 100 \%$$

Keterangan:

\sum Kategori : nilai hasil tes kebugaran jasmani yang diperoleh yang meliputi kategori kurang sekali (ks), kurang (k), sedang (s), baik (b), dan baik sekali (bs).

\sum Total : jumlah siswa yang menjadi objek penelitian.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

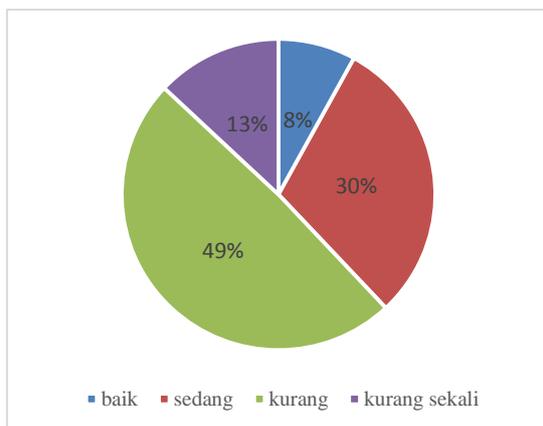
Diskripsi hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Besowo 1 Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri sebagai berikut :

Tabel 1. Diskripsi gambaran tingkat kesegaran jasmani indonesia Siswa Putra dan Putri SDN Besowo 1 Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 –25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18 –21	Baik (B)	5	8%
3	14 –17	Sedang (S)	18	30%
4	10 –13	Kurang (K)	29	49%
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	8	13%
Jumlah (Σ)			Σf = 60	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa presentase hasil tes kesegaran jasmani Siswa Putra dan Putri SDN Besowo 1 Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri kategori baik sekali 0 siswa dengan presentase 0%, kategori baik 5 siswa dengan presentase 8%, kategori sedang 18 siswa dengan presentase 30%, kategori kurang 29 siswa dengan presentase 49%, kategori kurang sekali 8 siswa dengan presentase 13%.

Gambar 1. Diagram presentase tingkat kesegaran jasmani siswa Putra dan Putri SDN Besowo 1 Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri



Secara keseluruhan gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Besowo 1 Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri menunjukkan kategori baik sekali 0%, kategori baik 8%, kategori sedang 30%, kategori kurang 49%, dan kategori kurang sekali 13%.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa secara umum gambaran tingkat kesegaran jasmani Siswa SDN Besowo 1 Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri tahun 2017 menunjukkan kategori kurang 49% yang berjumlah 29 siswa dari keseluruhan 60 siswa.

Gambaran tingkat kesegaran jasmani untuk siswa Putra menunjukkan kategori kurang 33% dengan jumlah 10 siswa dari 30 siswa. Sedangkan untuk siswa Putri menunjukkan kategori kurang 63% dengan jumlah 19 siswa dari 30 siswa.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *prosedur penelitian, suatu pendekatan praktik*. rineka cipta. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2000. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Hanief, Y.N. dan Himawan, W. 2017. *Statistik Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan*



Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.

Wirantika, Irma; Pratama, Budiman Agung; Hanief, Yulingga Nanda. *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 4 SDN Puhrubuh 1 dan MI Mambaul Hikmah di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017*. Journal of sportif, [S.I.], v 3, n. 2, p. 240-250, nov. 2017. ISSN 2477-3379. (Online), Tersedia: <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/11702>.