

ARTIKEL

PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA-SISWI SD DI DAERAH DATARAN RENDAH DAN DATARAN TINGGI PADA SISWA-SISWI SDN PAYAMAN 1 KECAMATAN NGANJUK DAN SDN SAWAHAN 1 KECAMATAN SAWAHAN KABUPATEN NGANJUK TAHUN AJARAN 2017/2018



Oleh:

Aris Hidayat

13.1.01.09.0058

Dibimbing oleh :

1. Drs. Sugito, M.Pd.

2. M. Anis Zawawi, M.Or.

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2018**

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:




Nama Lengkap : Aris Hidayat
NPM : 13.1.01.09.0058
Telepon/HP : 085 732 023 841
Alamat Surel (Email) : arishidayat982@gmail.com
Judul Artikel : Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi Sd di Daerah Dataran Rendah Dan Dataran Tinggi Pada Siswa-Siswi SDN Payaman 1 Kecamatan Nganjuk dan SDN Sawahan 1 Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2017/2018
Fakultas – Program Studi : FKIP-Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jalan K.H. Achmad Dahlan No. 76, Kediri, Telp (0354) 771576

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, 29 Januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
 Drs. Sugito, M.Pd NIDN. 0004086001	 M. Aris Zawawi, M.Or. NIDN. 0730048903	 Aris Hidayat NPM. 13.1.01.09.0058

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA-SISWI SD DI DAERAH
DATARAN RENDAH DAN DATARAN TINGGI PADA SISWA-SISWI SDN
PAYAMAN 1 KECAMATAN NGANJUK DAN SDN 1 SAWAHAN
KECAMATAN SAWAHAN KABUPATEN NGANJUK
TAHUN AJARAN 2017/2018**

Aris Hidayat

13.1.01.09.0058

FKIP/Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi

arishidayat982@gmail.com

Drs. Sugito, M.Pd., Anis Zawawi, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Aris Hidayat: Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi SD di Daerah Dataran Rendah dan Dataran Tinggi Pada Siswa-Siswi SDN Payaman 1 Kecamatan Nganjuk dan SDN Sawahan 1 Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2017/2018, Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri 2017.

Kondisi fisik dan siswa-siswi terkait erat dengan kesehatan dan kebugaran jasmani. Siswa-siswi sekolah dasar merupakan individu yang sedang mengalami transisi terutama dalam perilaku yang dipengaruhi oleh perkembangan psikologis dan sosial. Tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor keturunan, umur, jenis kelamin, kegiatan fisik dan kebiasaan merokok.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SD di daerah dataran rendah? (2) Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SD di daerah dataran tinggi? (3) Adakah perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SD di daerah dataran rendah dan dataran tinggi.

Penelitian ini merupakan penelitian komparasi dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Subyek penelitian ini adalah siswa-siswi kelas I sampai VI SDN Payaman 1 di daerah dataran rendah dan SDN Sawahan 1 pada daerah dataran tinggi. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 329 siswa-siswi yang terdiri dari 146 siswa-siswi SD Payaman 1 di daerah dataran rendah dan 183 siswa-siswi dari SDN Sawahan 1, sedangkan metode pengambilan sampel menggunakan tehnik total sampel yaitu semua siswa-siswi dari kedua sekolah sebesar 329. Penelitian ini menggunakan instrumen Tes TKJI yang meliputi: lari 30/40m, angkat tubuh 30 detik, baring duduk, vertical jump, dan lari 600m.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SD kelas I sampai VI di daerah dataran rendah rata-rata memiliki nilai sebesar 97,64. (2) Tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi kelas I sampai VI di daerah dataran tinggi rata-rata memiliki nilai sebesar 122,59. (3) tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SD di daerah dataran tinggi lebih baik dari pada tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SD di daerah dataran rendah.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) siswa-siswi agar lebih bersemangat dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan menjaga pola hidup sehat. (2) guru PJOK hendaknya terus berusaha meningkatkan kebugaran jasmani para siswa-siswi. (3) sekolah hendaknya menyediakan fasilitas yang dapat mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa-siswi.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Daerah Dataran Rendah, Daerah Dataran Tinggi

I. LATAR BELAKANG

Kondisi fisik seseorang terkait erat dengan kesehatan dan kebugaran jasmani. Siswa-siswi Sekolah Dasar (SD) merupakan individu yang sedang mengalami transisi terutama dalam perilaku yang dipengaruhi oleh perkembangan *psikologis* dan sosial. Masa ini tergolong pada masa menuju remaja, sehingga pertumbuhan dan perkembangannya sesuai dengan tugas perkembangan remaja. Kebugaran jasmani mempunyai arti penting bagi siswa-siswi, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial, emosional, *sportivitas*, dan semangat kompetisi. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, siswa-siswi mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa-siswi yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

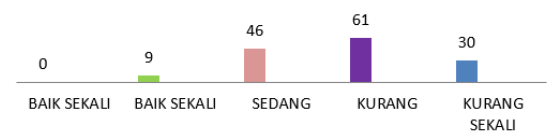
II. METODE

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SD yang ada dalam

SDN 1 Payaman di daerah dataran rendah yang berjumlah 146 siswa-siswi, sedangkan yang ada di SDN 1 Sawahan di daerah dataran tinggi berjumlah 183 siswa-siswi. Pada penelitian ini peneliti menentukan sampel dengan populasi sampel, yang artinya setiap populasi adalah sampel yang berjumlah 329 siswa-siswi dari kedua sekolah.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

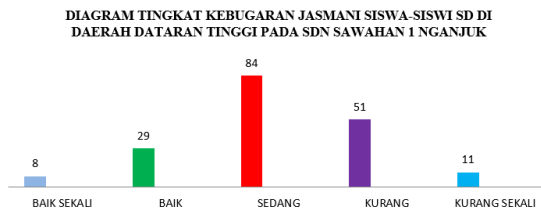
DIAGRAM TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA-SISWI SD DI DAERAH DATARAN RENDAH PADA SDN PAYAMAN 1 NGANJUK



Gambar. Diagram Tingkat Kebugaran Jsmani Siswa-Siswi SD di Daerah Dataran Rendah Pada SDN Payaman 1 Nganjuk

Berdasarkan gambar diagram diatas diperoleh data bahwa terdapat 146 siswa-siswi SDN Payaman 1. Tidak ada satu siswa-siswi yang dapat memperoleh nilai klasifikasi baik sekali, mayoritas siswa-siswinya termasuk klasifikasi kurang dengan jumlah 61 siswa-siswi (41,78%), pada klasifikasi baik terdapat 9 siswa-siswi (6.16%), sedangkan 46 siswa-siswi (31,51%) termasuk dalam klasifikasi sedang, dan sisanya masuk klasifikasi

kurang sekali sebanyak 30 siswa-siswi (20,55%).



Gambar. Diagram Tingkat Kebugaran Jsmni Siswa-Siswi SD di Daerah Dataran Tinggi Pada SDN Sawahan 1 Nganjuk

Sedangkan berdasarkan gambar diagram di atas dapat diperoleh data bahwa, mayoritas siswa-siswi di daerah dataran tinggi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang sebanyak 84 anak (45,90%), disusul dengan tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang sebanyak 51 anak (27,87%), pada kategori sedang terdapat 29 anak dengan prosentase (15,85%), 11 anak (6,01%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang sekali, dan sisanya 8 anak (4,37%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik sekali.

Tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SD kelas I sampai VI SD di daerah dataran rendah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Sebaliknya dengan prosentase 45,90% dapat dikatakan rata-rata siswa-siswi kelas I sampai VI didaerah dataran tinggi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang.

Tabel. Penghitungan Deskripsi Statistik

Kedua Populasi				
Keterangan	N	Min	Max	Mean
SDN SAWAHAN	183	30.00	265.00	122.5902
SDN PAYAMAN	146	24.00	209.00	96.4863

Hal ini dapat dilihat pada table diatas bahwa nilai rata-rata siswa-siswi yang tinggal didaerah dataran tinggi sebesar 122,5902 lebih tinggi dari pada nilai rata-rata siswa-siswi yang tinggal di daerah dataran rendah yang hanya sebesar 96,4863, artinya siswa-siswi kelas I sampai VI yang tinggal didaerah dataran tinggi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada siswa-siswi kelas I sampai VI yang tinggal di daerah dataran rendah.

Tabel. Rekapitulasi Hasil Penelitian

Hasil	Interpretasi	Kesimpulan
$t_{hitung} = 6,378$	$t_{hitung} > t_{tabel} 1,9672$	Terdapat perbedaan tingkat kebugaran
$t_{tabel} = 1,9672$	$Mean\ SDN\ Payaman\ 1 < Mean\ SDN\ Sawahan\ 1 = 96,4863$	jasmani siswa-siswi kelas I sampai VI SD di daerah dataran rendah dengan siswa-siswi kelas I sampai VI di daerah dataran tinggi

Hasil perhitungan analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa hasil perhitungan t_{hitung} tingkat kebugaran

jasmani siswa-siswi kelas I sampai VI SD di daerah dataran rendah dan daerah dataran tinggi sebesar 6,378 lebih besar dari nilai t_{tabel} pada taraf kesalahan 5% sebesar 1,9672. Artinya terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antarasi siswa-siswi kelas I sampai VI SD di daerah dataran rendah dengan siswa-siswi kelas I sampai VI di daerah dataran tinggi.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Aldebaran. *ALL MASTER START FROM THE BASIC*. (Online). tersedia: <http://aldebaranysw.blogspot.com/2014/01/mulai-dari-mana.html>, diunduh 3 Juli 2017.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azmi, F. 2015. *Instrument Penelitian TKJI Umur 12-19 Tahun Untuk Putra*. (Online).tersedia:<https://acehsport1.blogspot.co.id/2015/>. diunduh 3 Juli 2017.
- Faruq, M.M. 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Giriwijoyo, S. 2017. *Fisiologi Kerja dan Olahraga Fungsi Tubuh Manusia pada Kerja dan Olahraga*. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Hadrid, Khairul. 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung: YRAMA WIDYA.
- Indrawati. 2015. *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan Mix Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (FPOK) IKIP PGRI BALI Tahun Pelajaran 2015*. Jurnal Kesehatan Rekreasi. Vol 1. ISSN 2337-9561.
- Irianto, D.P. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Mikdar, U.Z. 2006. *Hidup Sehat : Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Nugraha, A.W dan M. Nur Bawono. *PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA LAKI-LAKI KELAS VII DI KOTA DAN DI DESA (Studi Kasus Pada Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Dan Partisipasi Kegiatan Olahraga Di Kabupaten Bojonegoro)*. Jurnal kesehatan Olahraga. Vol .03 Nomor 03.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip Dan*

- Penerapannya*. Jakarta: Direktorat jendral Olahraga. Nasional Olahraga. Nomor 4. ISSN 2549-2780.
- Purnama. 2014. *Cara Mengukur Kesegaran Jasmani /Kondisi Fisik Pemain Bola Voli (TKJI)*.(Online). tersedia: [http:// volimaniak.com/2014/02/cara-mengukur-kesegaran-jasmanikondisi.html](http://volimaniak.com/2014/02/cara-mengukur-kesegaran-jasmanikondisi.html). diunduh 3 Juli 2017.
- Raheem, Saweel. 2017. *Perfect Fitness Pull-Up Bar – FreeHealthPoints*. (Online). tersedia: <https://freehealthpoints.com/perfect-fitness-pull-up-bar/>. diunduh 16 Agustus 2017.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Lutan, Rusli. 2001. *Asas-Asas Pendekatan Jasmani*. Jakarta: PT Gramedia.
- Saptani, Entan. 2007. *Pengaruh Latihan Lari Di Tempat Diiringi Irama Musik Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Warungketan Sumedang*. Jurnal pendidikan dasar. Vol V. Nomor 7.
- Sobarna, Ahkmad. 2016. *Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Esselon IV Dilingkungan Provinsi Jawa Barat Tahun 2016*. Seminar
- Sugiono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suprpto. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Pendidikan dan Ilmu Pegetahuan Sosial*. Jakarta: CAPS.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.