ARTIKEL

SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DI MADRASAH IBTIDAIYAH ROUDLOTUL MUBTADIIN SETONOPUNDUNG TAHUN AKADEMIK 2017/2018

Oleh:

MOH. NUR ANAHAR
NPM: 13.1.01.09.0263

Dibimbing oleh :

1. Puspodari, M. Pd.
2. Mokhammad Firdaus, M. Or.

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: MOH. NUR ANHAR
NPM	:13.1.01.09.0263
Telepun/HP	: +62 85852619876
Alamat Surel (Email)	: moh.nuranhar18@gmail.com
Judul Artikel	: survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di madrasah ibtidaiyah roudlotul mubtadiin tahun akademik 2017/2018
Fakultas – Program Studi	: FKIP-penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jln. Kh. Achmad Dahlan No 76

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,13 Februari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Puspodari, M. Pd. NIDN: 0709059001	Mokhammad Firdaus, M. Or. NIDN: 0713018804	Moh. Nur Anhar NPM : 13.1.01.09.0263

SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DI MADRASAH IBTIDAIYAH ROUDLOTUL MUBTADIIN SETONO PUNDUNG TAHUN AKADEMIK 2017/2018

Nama : Moh. Nur Anhar
NPM : 13.1.01.09.0263
Fak – Prodi : FKIP-penjaskesrek
Email : moh.nuranhar18@gmail.com
Dosen Pembimbing 1 : Puspodari, M.Pd.
Dosen Pembimbing 2 : Mokhammad Firdaus, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Kesegaran jasmani yaitu suatu kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Permasalahan ini di latar belakangi dengan belum adanya data tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di Madrasah Ibtidaiyah tahun ajaran 2017/2018. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V yang berjumlah 44 siswa yang terdiri dari siswa laki-laki 20 dan siswa perempuan 24. Metode dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran dalam Olahraga. Intrumen yang digunakan untuk mengukur Tingkat Kesegaran Jasmani menggunakan intrumen Tes TKJII 2015. Teknis analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kesegaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa dan siswi. Secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV Tahun 2017/2018, adalah terdapat 9 siswa (39,14%) dalam kategori kurang sekali, 4 siswa (17,39%) dalam kategori kurang, 8 siswa (34,78%) dalam kategori sedang, 1 siswa (4,35%) dalam kategori baik, dan 1 siswa (4,30%) dalam kategori baik sekali. Secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V MI Roudlotul Mubtadiin Tahun 2017/2018, adalah terdapat 4 siswa (19,04%) dalam kategori kurang sekali, 6 siswa (28,57%) dalam kategori kurang, 7 siswa (33,34%) dalam kategori sedang, 1 siswa (4,76%) dalam kategori baik, dan 3 siswa (14,29%) dalam kategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V MI Roudlotul Mubtadiin secara keseluruan sebagian besar kurang dan sedang. Jadi keseluruhan kelas IV dan V di Madrasah Ibtidaiyah Roudlotul Mubtadiin Setonopundung Ngadi Mojo kediri, mempunyai tingkat kesegaran jasmani pada kategori sedang dan baik, dengan persentase 68,12 % dan 9.11%. dan kesegaran jasmani siswa sebagian besar masuk pada kategori kurang dan sedang, yaitu masing-masing sebesar 57.04%. jadi jumlah keseluruan adalah 96,23% dalam ketegori sedang, baik dan kurang.

KATA KUNCI : Tingkat Kebugaran Jasmani, *physical fitness*, Madrasah Ibtidaiyah

I. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan di masyarakat, dari mulai usia anak-anak, remaja, maupun dikalangan masyarakat, dari usia anak-anak,remaja, maupun kalangan dewasa, baik laki-laki maupun prempuan. Salah satu alasan mereka yaitu melakukan kegiatan lain dengan yang lebih baik lagi. Selain itu Olahraga juga dimaksudkan untuk pencapaian prestasi bagi mereka yang menggelutinya di bidang Olahraga.

Pendidikan jasmani merupakan dalam proses pendidikan. Karena itu pula, tujuannya pun bersifat mendidik. Dalam pelaksanaannya, aktifitasnya jasmani dipakai sebagai suatu wahana atau pengalamannya belajar dan melalui pengalaman itulah peserta didik akan bertumbuh dan berkembang untuk mencapai suatu tujuan dalam pendidikan. Dengan kata lain, pendidikan jasmani adalah suatu proses mengajaran melalui aktivitas jasmani dan sekaligus pula sebagai suatu proses pengajaran untuk menguasai suatu ketrampilan gerak. Tujuan yang ingin dicapai yaitu mancakup pengembangan pribadi secara menyeluruh. Maksudnya, mencakup pembinaan agar tujuan bukan hanya pada aspek jasmaniah saja, tetapi juga mental dan rohaniah.

Kondisi fisik seseorang sangat terkait erat dengan kesehatan dan kebugaran jasmani. Siswa Madrasah Ibtidaiyah (MI) merupakan individu yang sedang mengalami transisi terutama dalam prilaku yang dipengaruhi oleh perkembangan psikologis dan sosial. Masa ini tergolong pada masa menuju pertumbuhan pada usia remaja, sehingga dalam pertumbuhan dan perkembangannya sesuai dengan tugas perkembangan di waktu usia remaja. Menurut Widiastuti (2015:13) President'Council on Physical Fitness and Sport mendefisikan kesegaran jasmani adalah:

> Kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitaliatas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan mengalami hal-hal yang sifatnya darurat (emergensi).

Dari pengertian-pengertian diatas mempunyai kesamaan mengenai kesiapan dan kesanggupan untuk melaksanakan tugas yang memerlukan tenaga fisik secara efesian dan efektif.

Menurut Widiastuti(2015:13) Yang dimaksud dengan efesien dan efektif adalah:

> Dapat mengatasi dan menyelesaikan tugas tanpa menderita/mengalami kelelehan yang berarti serta dapat melanjutkan tugas-tugas berikutnya atau kata lain masa pemulihannya tidak memerlukan waktu yang lama.

Pentingnya kesegaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosisal emosioanal, spoetivitas, dan semangat kompetisi. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kesegaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dengan teknik tes dan pengukuran TKJI umur 10-12 tahun.

> Menurut sugiono (2014:60) variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapakan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan.

Secara teoritis variabel dapat didefisinikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai "variasi" antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain (Hatch dan Farhady, 1981). Variabel juga dapat merupakan atribut dari bidang keilmuan atau kegiatan tertentu. Tinggi, berat badan, sikap, motivasi, kepemimpinan, disiplin kerja, merupakan atribut-atribut dari setiap orang. Berat, ukuran, bentuk, dan warna merupakan atribut-atribut dari obyek. Struktur organisasi, model pendelegasian, kepemimpinan, pengawasan, koordinasi, prosedur, dan mekanisme kerja, diskripsi pekerjaan, kebijakan, adalah merupakan contoh variabel dalam adminitrasi pendidikan. Dinamakan variabel karena ada variasinya. Variabel yang tidak ada variasinya bukan dikatan variabel. Untuk dapat bervariasi, maka penelitian harus didasarkan pada kelompok sumber data atau obyek yang bervariasi. Kerlinger (1973) menyatakan bahwa variabel adalah konstrak (*contructs*) atau sifat yang akan dipelajari.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi data

Berdasarkan deskripsi data penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V MI Roudlaotul Mubtadiin sebagian besar siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani pada kategori sedang dan baik, dengan persentase 68,12 % dan 9.11%. Sedangkan pada MI Roudlotul Mubtadiin. MI Roudlotul Mubtadiin tingkat kesegaran jasmani siswa sebagian besar masuk pada kategori kurang dan sedang, yaitu masing-masing sebesar 57.04%. jadi jumlah keseluruan adalah 96,23% dalam ketegori sedang, baik dan kurang.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa survei yang

signifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas IV dan V MI Roudhotul Mubtadiin Tahun Ajaran 2017/2018. Tingkat Kesegran Jasmani di kategori sedang dan baik.

2. Analisis data

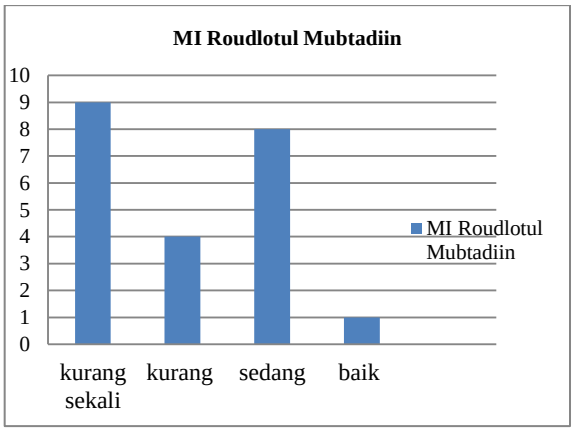
Data yang diperoleh dari penelitian diatas dapat dianalisis bahwa masing-masing item tes kesegaran jasmani yang diberikan pada siswa usia 6 sampai dengan 9 tahun dan usia 10 sampai 12 tahun MI Roudlotul Mubtadiin Setonopundung ngadi mojo kediri selanjutnya dianalisis dengan deskriptif presentase diperoleh klasifikasi atau kategori kesegaran jasmani pada siswa usia 10 sampai dengan 12 tahun adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV MI Roudlotul Mubtadiin Tahun 2017/2018

No	Jumlah nilai	Klasifikasi kesegaran Jasmani	Frekuensi	Presen tase
1	95-115	Kurang Sekali	9	39,14
2	116-136	Kurang	4	17.39
3	137-157	Sedang	8	34,78
4	158-178	Baik	1	4,35
5	179-199	Baik Sekali	1	4,30
Jumlah			23	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV Tahun 2017/2018, adalah terdapat 9 siswa (39,14%) dalam kategori kurang sekali, 4 siswa (17,39%) dalam kategori kurang, 8 siswa (34,78%) dalam kategori sedang, 1 siswa (4,35%) dalam kategori baik, dan 1 siswa (4,30%) dalam kategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V MI Roudlotul Mubtadiin secara keseluruan sebagian besar kurang dan sedang.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, maka berikut gambar diagram batang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV MI Roudlotul Mubtadiin Tahun 2017/2018:



Gambar 4.1 Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV MI Roudlotul Mubtadiin Tahun 2017/2018

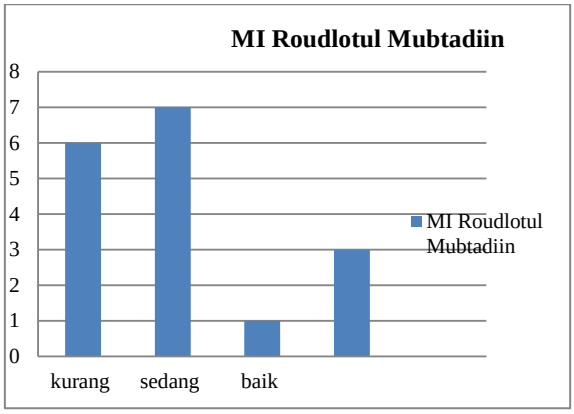
Tabel 4.2 Distribusi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V MI Roudlotul Mubtadiin Tahun 2017/2018

No	Jumlah nilai	Klasifikasi kesegaran Jasmani	Fre-kuensi	Presentase
1	90-110	Kurang Sekali	4	19,94
2	111-131	Kurang	6	28.57

3	132-152	Sedang	7	33,34
4	153-173	Baik	1	4,76
5	174-195	Baik Sekali	3	14,29
Jumlah			21	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V MI Roudlotul Mubtadiin Tahun 2017/2018, adalah terdapat 4 siswa (19,04%) dalam kategori kurang sekali, 6 siswa (28,57%) dalam kategori kurang, 7 siswa (33,34%) dalam kategori sedang, 1 siswa (4,76%) dalam kategori baik, dan 3 siswa (14,29%) dalam kategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori kurang dan sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V secara keseluruan sebagian kurang dan sedang.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, maka berikut gambar diagram batang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V MI Roudlotul Mubtadiin Tahun 2017/2018:



Gambar 4.2 Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V MI Roudlotul Mubtadiin Dsn. Stonopundung Ds. Ngadi Kec. Mojo Tahun 2017/2018.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa survei yang signifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas IV dan V MI Roudhotul Mubtadiin Tahun Ajaran 2017/2018. Tingkat Kesegran Jasmani di kategori sedang dan baik.

Saran

Berdasarkan kesimpulan surve Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas IV dan V MI Roudhotul Mubtadiin Tahun Ajaran 2017/2018, maka penulis mengajukan saran sebagai berikut.

1. Bagi siswa dengan mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa, agar bisa dapat terdorong untuk melakukan aktivitas jasmani agar mencapai kehidupan yang lebih baik lagi dan sebagai informasi tentang kondisi kebugaran jasmani sebagai tugas guru untuk mengajar penjas orkes sehingga guru akan selalu memperhatikan dan akan berupaya untuk meningkatkan Tingkat Kesegaran Jasmani para siswa dan siswinya.
2. Sebagai informasi tentang kondisi kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V MI Roudlotul Mubtadiin dan untuk menyusun suatu program-program di dalam sekolahnya untuk dalam rangka suatu peningkatan Tingkat Kesegaran Jasmani para siswa dan siswinya.

3. Bagi Perguruan Tinggi, penelitian ini akan menambah pengetahuan dan ilmu yang telah dipelajari di perguruan tinggi penelitian ini akan menjadi bekal dan menambah kesiapan menambah untuk menjadi seorang pendidik di masa mendatang.
4. Bagi masyarakat sebagai tolak ukur bagi kesehatan dan tolak ukur bagi kehidupan yang sangat seimbang dengan Tingkat Kesegaran Jasmani.

IV. DAFTAR PUSTAKA

_____ 2016. Panduan Penulisan Karya Tulis Imiah. Tesis, Skripsi, Tugas Akhir

Fenanlampir, A. 2015. *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta : Andi Offset.

Sugiono. 2014. *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sunarto. 2011. *SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA USIA 6-9 TAHUN DAN USIA 10-12 TAHUN SEKOLAH DASAR NEGERI MANGUNREKSO 01 KEC. TAMBAK ROMO KAB. PATI TAHUN PELAJARAN 2010/2011*. skripsi penjas (online), tersedia: http://lib.unnes.ac.id./7490/1/10355.pdf., diunduh 31 mei 2017

Widiastuti. 2015.*Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Bumi Timur Jaya.