SURVEI PERBANDINGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA PUTRI SMP SE-KECAMATAN NGANCAR DENGAN HASIL BELAJAR SISWA TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Oleh:

WIWIK RETNASIH

13.1.01.09.0114

Dibimbing oleh :

1. **Wasis Himawanto, M.Or.**
2. **Abdian Asgi Sukmana, M.Or.**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Wiwik Retnasih
NPM	: 13.1.01.09.0114
Telepun/HP	: 081555382133
Alamat Surel (Email)	: Wiwikretna@yahoo.com
Judul Artikel	: Survei Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SMP Se-Kecamatan Ngancar Dengan Hasil Belajar Siswa Tahun Pelajaran 2017/2018
Fakultas – Program Studi	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarism.
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 bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri,1 Februari 2018
Pembimbing 1 Wasis Himawanto, M.Or NIDN. 0723128103	Pembimbing II Abdian Asgi Sukmana, M.Or NIDN. 0720028002	Penulis, Wiwik Retnasih NPM. 13.1.01.09.0114

SURVEI PERBANDINGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA PUTRI SMP SE-KECAMATAN NGANCAR DENGAN HASIL BELAJAR SISWA TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Wiwik Retnasih
13.1.01.09.0114
FKIP-PENJASKESREK
Wiwikretna@yahoo.com
Wasis Himawanto, M.Or[1] , Abdian Asgi Sukmana, M.Or.[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Berdasarkan hasil observasi pada SMP di wilayah kecamatan Ngancar menurut penuturan guru pendidikan jasmani yang mengajar di sekolah-sekolah tersebut, tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah negeri dan swasta itu berbeda-beda. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain perubahan kurikulum, aktivitas sehari-hari di sekolah, faktor sosial, ekonomi, dan faktor lainnya. Untuk itu penulis ingin melakukan survei mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa SMP di kecamatan Ngancar dengan cara melakukan tes penelitian kemudian membandingkan hasil antara SMP negeri dan swasta

Permasaahan dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP se-kecamatan Ngancar dengan hasil belajar siswa tahun pelajaran 2017/2018?. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa putri SMP se-kecamatan Ngancar dengan hasil belajar siswa tahun pelajaran 2017/2018. Metode dalam analisa ini menggunakan metode survei, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia usia 13-15 tahun.

Hasil penelitian ini yaitu terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP se-kecamatan Ngancar terhadap hasil belajar siswa, dibuktikan dengan adanya hasil persentase TKJI dan hasil belajar siswa. Nilai rata-rata hasil TKJI SMPN 2 Ngancar (15.10) > MTs Darul Hikmah (14.90). Hasil rata-rata rapor kognitif SMPN 2 Ngancar (79.30) > MTs Darul Hikmah (78.80), hasil rata-rata rapor psikomotorik SMPN 2 Ngancar (81.20) > MTs Darul Hikmah (80.95).

Berdasarkan hasil penelitiaan dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP se-kecamatan Ngancar dengan hasil belajar siswa tahun pelajaran 2017/2018. Tingkat kesegaran jasmani siswa memiliki peranan yang penting untuk menunjang hasil belajar siswa.

KATA KUNCI : Tingkat kesegaran jasmani, hasil belajar.

1. LATAR BELAKANG

Menurut Lutan (2001: 2) Sehat, vitalitas dan panjang umur adalah harapan semua orang, tetapi itu semua tidak akan pernah diperoleh apabila tanpa diikuti oleh usaha yang memadai. Dalam Kemendikbud (2016: 3), "tujuan utama pembelajaran PJOK adalah memantau siswa agar meningkatkan ketrampilan gerak mereka, disamping agar mereka senang dan mau berpartisipasi dalam berbagai aktivitas". Dalam Depdiknas (2010) pendidikan jasmani adalah sesuatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Kesegaran jasmani juga dapat memberikan ketahanan fisik kepada anak untuk tidak mudah terserang penyakit. hasil survei tingkat kesegaran jasmani siswa SMP di wilayah Kecamatan Ngancar tergolong sedang namun belum diketahui pasti bagaimana hasil belajar siswa tersebut. Untuk itu perlu diadakan penelitian secara lebih lanjut. Namun sejauh ini belum diketahuinya secara pasti seberapa besar perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah mnengah pertama dengan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, perlu dilakukannya penelitian untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa putri se-kecamatan Ngancar dengan hasil belajar siswa tahun pelajaran 2017/2018.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya pengetahuan siswa tentang kesegaran jasmani, sehingga siswa belum mengetahui cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan manfaat dari kebugaran jasmani dalam melakukan aktivitas fisik dan pada saat mengikuti pembelajaran di kelas.
2. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa se-Kecamatan Ngancar.
3. Belum diketahuinya perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa se-Kecamatan Ngancar.

Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas dan lebih

fokus pada pokok masalah maka permasalahan perlu dibatasi. Ruang lingkup penelitian ini hanya terletak pada masalah perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa putri se-kecamatan Ngancar dengan hasil belajar siswa tahun pelajaran 2017/2018.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: "bagaimana perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP se-kecamatan Ngancar dengan hasil belajar siswa tahun pelajaran 2017/2018 ?"

Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa putri SMP se-kecamatan Ngancar dengan hasil belajar siswa tahun pelajaran 2017/2018.

Manfaat Penelitian

Dari hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

   Dapat memberikan bukti secara ilmiah tentang perbedaan kesegaran jasmani siswa se-kecamatan Ngancar terhadap hasil belajar.

2. Manfaat Praktis

   a) Bagi guru pendidikan jasmani, hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam penilaian siswa.
   b) Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program sekolah.
   c) Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang bersangkutan.

1. METODE

Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa putri SMP se-kecamatan Ngancar. Kesegaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Tingkat kesegaran siswa diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun yang terdiri dari lima item tes yaitu: 1) Lari 50 meter untuk usia 13-15 tahun, 2) gantung siku tekuk 3) Baring duduk, 4) Loncat tegak, 5) lari 800 meter untuk

putri 13-15 tahun (Nurhasan, 2001: 150).

Teknik dan Pendekatan Variabel

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013: 23) "data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka". Hal ini digunakan karena data-data yang diperoleh dalam bentuk angka-anka pernyataan (kuantitatif). Sedangkan data tersebut diperoleh melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secara langsung di lapangan kemudian dideskripsikan atau di simpulkan Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei, dimana metode survei merupakan istilah lain dari deskriptif murni. Penelitian survei adalah penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancah, lapangan, atau wilayah tertentu. Data yang terkumpul diklasifikasikan atau dikelompok-kelompokkan menurut jenis, sifat atau kondisinya. Sesudah datanya lengkap kemudian dibuat kesimpulan" (Arikunto, 2014: 3).

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan SMP Negeri 2 Ngancar dan di lapangan Mts Darul Hikmah Kecamatan Ngancar pada tanggal 6 s/d 18 bulan November tahun 2017.

Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013: 61) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Menurut Arikunto, (2014: 173) "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". Dalam penelitian ini seluruh siswa putri SMP se-kecamatan Ngancar merupakan populasi.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono,2013: 62). Jadi apabila populasi dalam jumlah besar dan peneliti tidak mungkin mengambil semuanya misalkan karena ada keterbatasan dana, tenaga waktu dan biaya, maka peneliti dapat menggunakan sampel tersebut. Dalam melakukan pengambilan sampel diperlukan teknik sampling yang tepat yaitu random sampling. Dalam penelitian ini peneliti

mengambil sampel 1 sekolah negeri dan 1 sekolah swasta sebanyak 40 siswa putri yang mewakili.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan dalam penelitian untuk menggali data. Jadi untuk mempermudah proses penelitian maka digunakan dua macam instrumen pokok untuk pengumpulan data pada penelitian ini. Instrumen untuk pengumpulan data meliputi unsur-unsur fungsi motorik yaitu diambil dari tes kesegaran jasmani yang telah dilakukan oleh pusat kesegaran jasmani dan rekreasi departemen pendidikan dan kebudayaan. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) menurut Nurhasan (2001: 150). Tes ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang terdiri dari lima butir tes, yaitu sebgai berikut :

1) Tes lari cepat 50 meter,
2) Tes angkat tubuh 30 detik untuk putri
3) Baring duduk 60 detik,
4) Loncat tegak,
5) Tes lari 800m untuk putri (Nurhasan, 2001: 150)

2. Langkah – langkah Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes dan pengukuran untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa. Tes yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), meliputi lima item tes sebagai berikut:

1) Lari 50 meter, diukur dalam satuan detik.
2) Gantung siku tekuk.
3) Baring duduk 60 detik, diukur dalam satuan kali.
4) Loncat tegak, diukur dalam satuan centimeter (cm).
5) Lari 800 meter diukur dalam satuan menit, dan detik.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif persentase. Data diperoleh dari masing-masing butir tes merupakan data kasar yang dikonfirmasikan dengan tabel nilai untuk mengetahui kriteria baik tidaknya hasil penelitian dengan menggunakan standar penilaian atau tabel nilai tes sebagai berikut :

Tabel 3.1 TKJI untuk Remaja Putri umur 13-15

Lari 50 m	Gantung siku tekuk	Baring duduk60 detik	Loncat tegak	Lari 800m	Nilai
s.d-7.7'	41 keatas	28 ke atas	50 ke atas	s.d-3'06'	5
7.8'-8.7'	22'-40'	19-27	39-49	3'07-3'55'	4
8.8'-9.9'	10'-21'	9-18	30-38	3'56'-4'58'	3
10.0'-11.9'	3'-9'	3-8	21-29	4'59'-6'40'	2
12.0'-dst	0-2'	0-2	s.d-20	6'41'-dst	1

Sumber : Depdiknas, 2010

Tabel 3.2 Norma TKJI untuk Remaja Umur 13-15

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Depdiknas, 2010

Untuk mengetahui besarnya presentase masing-masing kelompok digunakan rumus persentase sebagai berikut :

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

DP = skor yang diharapkan

n = Skor yang di dapat

N = jumlah skor maksimum (Hanief dan Himawanto, 2017: 243)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

HASIL

Hasil pengukuran tes kesegaran jasmani siswa SMPN 2 Ngancar untuk komponen tes lari 50m nilai maksimal 8.29, nilai minimal 10.65, dengan rata-rata kecepatan sebesar 9.50. Komponen tes gantung siku tekuk nilai maksimal 25, nilai minimal 8, dengan rata-rata kekuatan sebesar 17. Komponen tes baring duduk nilai maksimal 25, nilai minimal 13, dengan rata-rata kekuatan sebesar 19. Komponen tes loncat tegak nilai maksimal 41, nilai minimal 12, dengan rata-rata loncatan sebesar 32. Komponen tes lari 800m nilai maksimal 3.55, nilai minimal 6.82, dengan rata-rata kecepatan sebesar 4.87.Sedangkan hasil pengukuran tes kesegaran jasmani siswa MTs Darul Hikmah Ngancar untuk komponen tes lari 50m nilai maksimal 8.24, nilai minimal 10.65, dengan rata-rata kecepatan sebesar 9.69. Komponen tes gantung siku tekuk nilai maksimal 26, nilai minimal 7, dengan rata-rata kekuatan sebesar 18. Komponen tes baring duduk nilai maksimal 26, nilai minimal 10, dengan rata-rata kekuatan sebesar 20. Komponen tes loncat tegak nilai maksimal 41, nilai minimal 21, dengan rata-rata loncatan sebesar 32. Komponen tes lari 800m nilai maksimal 3.58, nilai minimal 6.51, dengan rata-rata kecepatan sebesar 4.77.

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh maka dapat di analisa hasil data tes kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMPN 2 Ngancar. Selain data di atas perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa dapat pula di buktikan dengan hasil hitungan uji-t. Dimana t_{tabel} = 2.101 dengan sampel sejumlah 20 dan signifikansi

0,05. Hasil t_{hitung} = 30.722 untuk siswa SMPN 2 Ngancar dan 40.356 untuk siswa MTs Darul Hikmah, t_{hitung} > t_{tabel} (30.722 dan 40.356 > 2.101) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 2 Ngancar dengan MTs Darul Hikmah. Nilai rata-rata yang diperoleh dari SMPN 2 Ngancar sebesar 15.10 sedangkan nilai rata-rata dari MTs Darul Hikmah sebesar 14.90. Ternyata nilai rata-rata hasil TKJI yang diperoleh SMPN 2 Ngancar lebih besar daripada MTs Darul Hikmah maka dapat dinyataka bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 2 Ngancar lebih baik daripada siswa MTs Darul Hik Selain data di atas perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa dapat pula di buktikan dengan hasil hitungan uji-t. Dimana t_{tabel} = 2.101 dengan sampel sejumlah 20 dan signifikansi 0,05. Hasil t_{hitung} = 272.419 untuk siswa SMPN 2 Ngancar dan 117.399 untuk siswa MTs Darul Hikmah, t_{hitung} > t_{tabel} (272.419 dan 117.399 > 2.101) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMPN 2 Ngancar dengan MTs Darul Hikmah. Nilai rata-rata hasil belajar kognitif yang diperoleh dari SMPN 2 Ngancar sebesar 79.30 sedangkan nilai rata-rata dari MTs Darul Hikmah sebesar 78.80. Nilai rata-rata hasil belajar psikomotorik yang diperoleh dari SMPN 2 Ngancar sebesar 81.20 sedangkan nilai rata-rata dari MTs Darul Hikmah sebesar 80.95. Ternyata nilai rata-rata hasil belajar baik kognitif maupun psikomotorik yang diperoleh SMPN 2 Ngancar lebih besar daripada MTs Darul Hikmah maka dapat dinyataka bahwa hasil belajar siswa SMPN 2 Ngancar lebih baik daripada siswa MTs Darul Hikmah Ngancar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1) Tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 2 Ngancar lebih baik daripada MTs Darul Hikmah. Sehingga tingkat kebugaran siswa sekolah negeri lebih baik daripada sekolah swasta di kecamatan Ngancar.
2) Hasil belajar dalam ranah kognitif dan psikomotorik siswa SMPN 2 Ngancar lebih baik daripada MTs Darul Hikmah. Sehingga hasil

belajar siswa sekolah negeri lebih baik daripada sekolah swasta di kecamatan Ngancar.

3) Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar yang signifikan antara sekolah negeri dan sekolah swasta di kecamatan Ngancar.

4) **SARAN**

1) Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini pihak SMPN 2 Ngancar dan MTs Darul Hikmah mampu meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seluruh siswa. Supaya hasil belajar siswa dapat meningkat sesuai dengan yang diharapkan.

2) Untuk guru pendidikan jasmani supaya lebih mengoptimalkan proses pembelajaran tiap minggunya supaya tingkat kebugaran jasmani siswa dapat terbentuk melalui aktivitas olahraga.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Depdiknas. 2010. *Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak Umur 13-15 Tahun*. Jakarta: Depdiknas.

Hanief, Yulingga Nanda dkk. 2017. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mimbaul Hikam Di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Pembelajaran Olahraga http://ojs.unpkediri.ac.id/index.ph/ pjk/index Volume 3 Nomor 2 Tahun 2017.*

Irianto, Djoko Pekik (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk kebugarandan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset

Kemendikbud. 2016. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Kemendikbud.

Kemenpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes*. Jakarta: As.Dep.SDM Keolahragaan

Kosasih, Engkos. (1985). *Panduan Latihan Kesegaran Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset

Mappeasse, Muh Yusuf. 2009. Pengaruh dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Programmable Logic Controller (PL) Siswa Kelas III Jurusan Listrik SMK Negeri 5 Makassar. *Jurnal Medtek Volume 1, Nomor 2, Oktober 2009*

Nurhasan. 2001. Tes *Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani:Prinsip-Prinsip Penerapannya.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional

Rusli Lutan. (2001). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas

Sajoto.M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Semarang

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta

UN PGRI. 2017. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah. Kediri*: LPPM

Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada