

ARTIKEL
Survei Kebugaran Jasmani Atlet Sepatu Roda Usia 6-9 Tahun Di
Kota Kediri



Oleh:

ADYTYA BUDI SANTOSO

14.1.01.09.0033

Dibimbing oleh :

- 1. Ruruh Andayani Bekti,M.Pd**
- 2. Rizki Burstiando,M.Pd**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2019

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Adytya Budi Santoso
NPM : 14.1.01.09.0033
Telepon/HP : 085736255634
Alamat Surel (Email) : ady.tya55@yahoo.com
Judul Artikel : Survei Kebugaran Jasmani Atlet Sepatu Roda Usia 6-9 Tahun Di Kota Kediri
Fakultas – Program Studi : FKIP – Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi : Jl. KH. Ahmad Dahlan No 77, Mojoroto, Kediri, Jawa timur

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 dikemudian 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, 31 Januari 2019
Pembimbing I  Ruruh Andayani Bakti, M.Pd. NIDN.0725018205	Pembimbing II  Rizki Burstiando, M.Pd. NIDN.0711029002	Penulis,  Adytya Budi Santoso 14.1.01.09.0033

Survei Kebugaran Jasmani Atlet Sepatu Roda Usia 6-9 Tahun Di Kota Kediri

Adytya Budi Santoso
14.1.01.09.0033
FKIP Penjaskesrek
Ady.tya55@yahoo.com
Ruruh Andayani Bektı,M.Pd dan Rizki Burstiando,M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Adytya Budi Santoso: Survei Kebugaran Jasmani Atlet Sepatu Roda Usia 6-9 Tahun Di Kota Kediri, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UN PGRI Kediri 2019.

Penelitian ini di latar belakangı dari hasil pengamatan peneliti, bahwa Aspek kebugaran jasmani merupakan aspek yang penting dalam bermain sepatu roda maupun segala olahraga. Dengan tingginya kebugaran jasmani seseorang, maka orang tersebut tidak akan mudah lelah, dan dapat bermain secara stabil dalam lama. Selama ini belum pernah dilakukan survey mengenai tingkat kebugaran jasmani atlet sepatu roda usia 6-9 tahun di kota Kediri, maka dalam hal ini peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang tentang tingkat kebugaran jasmani atlet sepatu roda usia 6-9 tahun di kota Kediri. Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet sepatu roda usia 6-9 tahun di kota Kediri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada atlet sepatu roda usia 6-9 tahun di kota Kediri. Metode dalam analisa ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tes kebugaran jasmani untuk putra usia 6-9 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualifikasi kebugaran jasmani atlet sepatu roda usia 6-9 tahun di kota Kediri memperoleh hasil baik sekali 30% atau sebanyak 3 atlet, katagori baik 46.67% atau sebanyak 7 atlet, katagori sedang 26.67% atau sebanyak 4 atlet, katagori kurang 6.66% atau sebanyak 1 atlet. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet sepatu roda usia 6-9 tahun di kota Kediri tergolong katagori baik

KATA KUNCI : Tingkat kebugaran jasmani, atlet sepatu roda.

I. LATAR BELAKANG

Kebugaran jasmani mempunyai arti penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa sekolah menengah atas dan siswa menengah kejurusan, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial emosional, sportifitas, dan semangat berkompetisi. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi atau bagus atlet mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama. Menurut Suharjana (2008:5) bahwa: “Kebugaran jasmani pada hakikatnya adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luang”

Oleh karena itu pelatih harus memahami makna beberapa istilah yang lazim diterapkan dalam pembelajaran. Istilah tersebut mencakup diantaranya : a) Aktifitas jasmani ialah suatu kegiatan yang anda lakukan, b) Kebugaran jasmani ialah suatu kondisi yang dicapai, c) Latihan adalah kegiatan

yang tertata untuk mencapai kebugaran sebagai tujuannya. Kebugaran merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan (*fleksibilitas*). Kebugaran dapat dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang, (kebugaran yang terkait dengan performa: kelincihan (*agility*), keseimbangan (*belence*), koordinasi, kekuatan (*power*) dan kecepatan (*speed*) serta waktu reaksi. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, kekuatan otot daya tahan otot *fleksibilitas* dan komposisi tubuh yang terkait dengan kesehatan.

Sebagai pelatih harus memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa, yaitu dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan sehari-hari atlet dan menguji sejauh mana tingkat kebugaran jasmani siswa itu sendiri.

Sepatu roda adalah olahraga baru, namun antusias masyarakat sangat

besar akan olahraga ini. Pada setiap kesempatan selalu kita jumpai anak-anak kecil maupun orang dewasa bermain sepatu roda di taman-taman kota maupun ketika *car free day*. Hal ini yang mendorong munculnya bibit-bibit atlet di Kota Kediri. Beberapa yang telah terbukti berhasil meraih prestasi di tingkat provinsi maupun nasional dapat kita lihat Tristann Cahyo Rizqi Ramadhan, Nadin Ni'matunninda, Fausta Shelfa Kinara, Arga Dwi Saputra dan masih banyak lagi atlet-atlet berbakat yang ada di kota Kediri namun dari beberapa atlet sepatu roda di kota Kediri belum diketahui tingkat kebugaran jasmaninya.

Sepatu roda adalah olahraga yang menggunakan sepatu beroda kecil (mainan anak-anak untuk meluncur). Awalnya terdiri atas dua roda di bagian belakang dan dua di depan, sehingga disebut *quad skates*. Sekarang, yang tren adalah *in-lineskates* karena roda-rojanya tersusun dalam satu baris. Sepatu roda merupakan olahraga yang banyak dimainkan oleh semua kalangan usia, tidak terkecuali anak-anak ataupun orang yang sudah lanjut usia. Bermain sepatu roda membutuhkan keseimbangan antara kelincahan, kekuatan, kecepatan, ketahanan dan koordinasi.

Berdasarkan pada uraian di atas peneliti tertarik untuk melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada atlet sepatu roda usia dini di kota Kediri atlet dan belum diketahui tingkat kebugaran jasmani pada atlet sepatu roda kota Kediri sehingga judul yang peneliti ajukan dalam penelitian ini adalah “Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Sepatu Roda Usia 6-9 Tahun Di Kota Kediri”

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani atlet sepatu roda di kota Kediri
2. Terbatasnya fasilitas untuk melakukan tes kekuatan otot lengan
3. Belum pernah dilakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk

mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani atlet sepatu roda usia 6-9 tahun di kota Kediri

Menurut Rusdi (2006).Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar Atlet secara menyeluruh, yang sangat diutamakan di tingkat dasar ialah pembinaan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan

Menurut Hartono,dkk (2013:21). Bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tanpa mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktifitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik

untuk melakukan pekerjaan tambahan lainnya

a. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

1) Kekuatan (*strength*)

komponen kondisi fisik seseorangtentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.MenurutSukadiyanto (2011: 91),kekuatan (*strenght*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau ketahanan.

2) Daya tahan (*Endurance*)

Menurut Sukadiyanto (2011: 60), daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja.

3) Kecepatan (*Speed*)

Kecapatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin.

4) Daya lentur (*Flexibility*)

Fleksibilitas mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Ada dua macam fleksibilitas, yaitu (1) fleksibilitas statis, dan (2) fleksibilitas dinamis

5) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di daerah tertentu atau Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

6) Koordinasi (*Coordination*)

Menurut Giriwijoyo (2007: 105) Kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

7) Keseimbangan (*Balance*)

Menurut Sukadiyanto (2011: 60), Keseimbangan dinyatakan sebagai fungsi mengontrol dari kontraksi otot. Dimana keseimbangan menurut keduanya mempunyai makna yang sama.

8) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

9) Reaksi (*reaction*)

Menurut Sukadiyanto (2011: 116), kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu

rangsang dalam waktu sesingkat mungkin.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun pendekatan yang digunakan adalah deskriptif. Dengan demikian dapat dikatakan jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yaitu suatu penelitian yang bertujuan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek penelitian dengan didukung oleh data-data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengambilan data yaitu tes dan pengukuran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey karena hanya menggambarkan keadaan objek secara terbatas. Objek dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani dan subjeknya adalah atlet sepatu roda kota Kediri. Selanjutnya instrument tes yang digunakan untuk pengukuran dan pengumpulan data mengenai tingkat kebugaran jasmani adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 6-9 tahun. (Kemendiknas 2010)

Menurut Sugiyono (2013: 117), Populasi adalah wilayah

generalisasi yang terdiri atas Obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepatu roda usia 6-9 tahun kota Kediri tahun 2019 sebanyak 15 atlet

Menurut Sugiyono (2013: 118), Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *sampling Total*, teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2016: 67). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet sepatu roda usia 6-9 tahun di kota Kediri yang berjumlah 15 atlet

Nilai yang diperoleh dari lima tes yang sudah dilaksanakan tersebut dijumlahkan kemudian hasil dari penjumlahan akan menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani Atlet dengan Norma TKJI Kementerian Pendidikan Nasional (Kemendiknas) Tahun 2010 untuk usia 6-9 tahun

Tabel.1. Norma Tes Kebugaran

Jasmani Indonesia Untuk Putra dan putri

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1	22 - 25	Baiksekali (BS)
2	18 - 21	Baik (B)
3	14 - 17	Sedang (S)
4	10 - 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurangsekali (KS)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data statistik deskriptif yaitu teknik analisis data yang bertujuan untuk memberikan gambaran yang sesungguhnya dari keadaan atau objek yang diteliti dan menentukan nilai yang selanjutnya dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang menjadi objek penelitian.

Rumus yang digunakan adalah:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan : f =Frekuensi P=Presentase
hasil N =Jumlah Subyek

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Diskripsi hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani Atlet Sepatu Roda Usia 6-9 tahun di Kota Kediri Tahun 2019

perolehan skor tkji atlet sepatu roda kota Kediri

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani	Frekuensi	Presentase %
1	22 - 25	Baik sekali (BS)	3	20%
2	18 - 21	Baik (B)	7	46.67%
3	14 - 17	Sedang (S)	4	26.67%
4	10 - 13	Kurang (K)	1	6.66%
5	5 - 9	Kurang sekali (KS)	0	0%
Jumlah			15	100%

Setelah diketahui hasil

analisis dari masing-masing tes kebugaran jasmani maka pada bagian ini akan peneliti paparkan hasil TKJI secara global atau menyeluruh. Berdasarkan tabel 3.5 di atas dapat dilihat bahwa tes kesegaran jasmani Indonesia atlet sepatu roda usia 6-9 tahun di kota Kediri memperoleh hasil baik sekali 30% atau sebanyak 3 atlet, katagori baik 46.67% atau

sebanyak 7 atlet, katagori sedang 26.67% atau sebanyak 4 atlet, katagori kurang 6.66% atau sebanyak 1 atlet. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet sepatu roda usia 6-9 tahun di kota Kediri Tahun 2018 tergolong katagori baik

IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil penilaian dan analisis deskriptif persentase, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani atlet sepatu roda usia 6-9 tahun di kota Kediri dalam katagori baik

V. DAFTAR PUSTAKA

Depdiknas.(2010). Tingkat Kesegaran Jasmani. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi

Giriwijoyo.(2007). Ilmu Faal Olahraga. Bandung: Red poin

Hartono, Soetanto, dkk.(2013). Pendidikan Jasmani. Surabaya: Unesa University Press.

Rusdi,Zainal Arifin,Asmutia (2006).Survei Kebugaran Jasmani Atlet Renang Usia 10-12 Tahun.Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 5, No. 1, Juni 2016

Sugiyono.2013.*Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif ,Kualitatif, Dan R&).Bandung.Afabeta*

Sugiyono.2016.*Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif ,Kualitatif ,Dan R&).Bandung.Afabeta*

Suharjana. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD PENJAS FIK UNY. Yogyakarta: Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta