

ARTIKEL
PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI
DAERAH PEDESAAN DAN PERKOTAAN DI KEDIRI



Oleh:

BIBTIA ADIVVA DRIBILLA

14.1.01.09.0258

Dibimbing oleh :

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

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



**SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019**

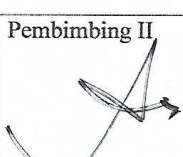
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Bibtia Adivva Dribilla
NPM : 14.1.01.09.0258
Telepon/HP : 085 791544442
Alamat Surel (Email) : bibtia1st@gmail.com
Judul Artikel : Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sd Negeri
Daerah Pedesaan Dan Perkotaan Di Kediri
Fakultas – Program Studi : Fkip - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ke tidak 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, 7 Februari 2019
 <u>Rizki Burstianto, M.Pd</u> NIDN.0711029002	 <u>Ruruh Andayani Bekt, M.Pd</u> NIDN. 07725018205	 <u>Bibtia Adivva Dribilla</u> NPM .14.1.01.09.0258

Bibtia Adivva Dribilla | 14.1.01.09.0258
FKIP – Penjaskesrek

simki.unpkediri.ac.id
|| 1 ||

JUDUL

PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI DAERAH PEDESAAN DAN PERKOTAAN DI KEDIRI

BIBTIA ADIVVA DRIBILLA
14.1.01.09.0258
FKIP – Penjaskesrek
Rarasargarendra22@gmail.com
Ruruh Andayani Bekti, M. Pd
Rizki Burstiando, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan segenap kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selain itu, mereka masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya serta untuk keperluan yang bersifat mendadak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri daerah pedesaan dan perkotaan di Kediri. Dengan menggunakan menggunakan metode Survey dan Model penelitian deskriptif kualitatif menggunakan tes (TKJI). Populasi penelitian adalah pada siswa SD Negeri Pedesaan dan Perkotaan di Kediri dan diambil 3 Sd Pedesaan Dan 3 SD Perkotaan melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen tes yang relevan adalah tes kebugaran jasmani yaitu tes lari cepat (*Sprint*) 40 meter, gantung siku tekuk (*pull-up*), tes baring duduk (*sit-up*), lompat tinggi (*Vertical jump*), tes lari jarak sedang 600 meter. Dari tabel perbedaan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dipedesaan dengan perkotaan dapat disimpulkan bahwa nilai jumlah hasil tes kebugaran jasmani yaitu sebesar 1058 sedangkan jumlah nilai tes kebugaran jasmani siswa perkotaan yaitu 1139, jumlah nilai rata rata tes kebugaran jasmani siswa perkotaan yaitu sebesar 30,78 sedangkan jumlah nilai rata rata tes kebugaran jasmani siswa pedesaan yaitu 33,06, dan nilai persentasi nilai tes kebugaran jasmani siswa perkotaan yaitu sebesar 30,78% sedangkan nilai persentase tes kebugaran jasmani siswa di pedesaan dengan nilai 33,6%. Dari nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai tertinggi tes kebugaran jasmani yaitu pada sekolah dasar pedesaan. Dari hasil – hasil test kebugaran jasmani yang menegaskan bahwa siswa SD daerah pedesaan lebih mendominasi cukup baik daripada siswa SD daerah perkotaan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani diantara keduanya yang menunjukkan bahwa SD Negeri Pedesaan lebih baik daripada SD Negeri Perkotaan di Kediri.

KATA KUNCI :Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani, Kebugaran Jasmani Siswa SD, SD Negeri Daerah Perkotaan Dan Pedesaan

I. LATAR BELAKANG

Di jaman yang makin modern seperti saat ini, pendidikan merupakan identitas suatu bangsa. Untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemajuan suatu bangsa, lihatlah tingkat pendidikan penduduknya. Makin maju pendidikan di negara tersebut, makin maju pula negaranya.

Untuk membangun pabrik, sistem pertanian yang efektif, industri, angkatan bersenjata yang tangguh dan lain-lain, maka diperlukan sumber daya manusia.

Hanya dengan sumber daya berkeahlian yang tinggi yang dapat membangun suatu negara untuk menuju kemakmuran bangsanya.

Pengembangan kualitas sumber daya manusia adalah hal yang paling utama yang dihasilkan oleh dunia pendidikan. Melalui pendidikan diharapkan akan menghasilkan insan-insan yang

tidak hanya menyandang gelar sarjana, tetapi juga insan-insan yang bersemangat ilmiah, kreatif, dan selalu mencari kesempurnaan dan menghindarkan sikap merasa puas dengan keadaan sekarang. Karena manusia-manusia yang demikian inilah yang akan menjadi modal pembangunan yang utama, yang akan menjadi andalan masa depan bangsa.

Demikian pentingnyaperan penguasa dan pengetahuan dalam menentukan daya saing suatu bangsa, sehingga peningkatan daya saing bangsa dijadikan sebagai kebijakan dasar dan dalam strategi jangka panjang pengembangan pendidikan tinggi ke depan.

Manusia tidak bias dilepaskan dari aktivitas sehari-hari yang secara rutin dilakukan, mulai dari bangun tidur, menyapuri rumah, mencuci, memasak, sekolah ataupun bekerja. Aktivitas merupakan suatu kegiatan

yang dilakukan oleh individu yang sangat berhubungan dengan kegiatan fisik, seperti berjalan, menulis, makan, dan tidur. Kondisi fisik seseorang terkait dengan kesehatan dan kebugaran jasmani.

Dalam kehidupan seperti saat ini kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari dengan baik, seefektif dan seefisien mungkin. Hingga pada akhirnya akan mampu menciptakan kehidupan yang berkualitas sebagaimana manusia.

Pendidikan jasmani merupakan upaya mengaktualisasikan seluruh potensi aktivitas berolahraga, tindakan, karya, dan arah menuju suatu pribadi yang sesuai cita-cita kemanusiaan.

Berdasarkan pengamatan saya di era teknologi yang

sangat maju ini banyak anak kecil yang kehilangan masa kecilnya yaitu dengan menggunakan hp sebagai kebutuhan pokok yang harus dipenuhi dan dipakai sehari-hari sehingga membatasi ruang gerak anak.

Fenomena di atas yang menjelaskan bagaimana perbedaan olahdupsiswa perkotaan dan pedesaan itu terlihat jelas sangat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti lebih luas lagi mengenai “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri Daerah Pedesaan dan Perkotaan Di Kediri.

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Guna memperjelas pengertian variabel penelitian, perlu dikemukakan definisi operasional dari variabel ini adalah perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa

SD daerah pedesaan dan siswa SD daerah perkotaan di Kediri. Secara operasional, variabel tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini merupakan kemampuan siswa SD untuk dapat beraktifitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa menikmati waktu luangnya dengan baik melalui Tes kebugaran Jasmani 25 Indonesia tahun 1999 untuk anak SD umur 10-12 tahun. Komponen TKJI yang terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk (sit up), loncat tegak (vertical jump) dan lari 600 meter. Mahardika (2010:95-99).

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah

dasar di pedesaan dan kota Kediri, artinya dalam penelitian ini peneliti akan menguji berdasarkan kajian dan hipotesis yang ada. Penelitian ini dilakukan dengan membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran pada siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun di Kediri.

2. Teknik Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan teknik tes dan pengukuran TKJI umur 10-12 tahun yang terdiri dari lima butir tes yaitu : lari (*Sprint*)40 meter, gantung siku tekuk(*Pull-Up*), baring duduk (*Sit-Up*)30 detik, loncat tegak(*Vertical Jump*) dan lari 600 meter. Mahardika (2010 : 95-99).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VSDN Sugih waras, SDN Sugih Waras II, SDN Sempu, SDN Burengan 2, SDN Burengan 8 dan SDN Ngronggo. Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN sugih waras 1 lebih tinggi daripada tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri lima lainnya.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Amirullah, ahmad risiqi. 2015. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di SD IT Utsman Bin Affan kota Surabaya, (online), 03 (03): 647 – 650 tersedia :

<http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/> .

diunduh 3 februari 2018

Depdikbud. (1997).

KesegaranJasmaniDalam
Pembangunan Bangsa Indonesia.
Jakarta: Depdikbud.

Depdiknas. (2010). Pusat
PengembanganKualitasJasmani.

TesKesegaranJasmani Indonesia
(TKJI), RemajaUmur 10-12 Tahun.
Jakarta: Depdiknas.

Dipkes, RI. 2005. Petunjuk Teknis
Pengukuran Kebugaran Jasmani.
Jakarta : Direktorat jendral bina
kesehatan masyarakat direktorat
kesehatan komunitas

Hsmzah, arit. 2014. Survey Tingkat
Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V
SDN Ploso II 173 Kecamatan Tambak
Sari Kabupaten Surabaya, (online), 2
(1) : 159 – 154 tersedia

[:http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/](http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/) , Diunduh
3 februari 2018



Mahardika I Made Sriundy. 2010.

Evaluasi Pengajaran. Surabaya :

Unesa University press.

Sugiyono. (2006).

Statistik untuk Penelitian. Bandung :

CV Alfabeta

Suharsimi Arikunto. (2002). Prosedur

Penelitian dengan Pendekatan Praktek.

Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.

Sutrisno Hadi. (2004). STATISTIK

Jilid 2. Yogyakarta: Andi Offset.

Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran

Olahraga, Jakarta : Rajawali pers.