

ARTIKEL

**SURVEI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DILIHAT DARI
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SDN
KATERBAN 3 KECAMATAN BARON, KABUPATEN NGANJUK**



Oleh:

**SETYO NUGROHO
NPM: 14.1.01.09.0297**

Dibimbing oleh :

- 1. Puspodari, M.Pd**
- 2. Irwan Setiawan, M.Pd.**

**PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UN PGRI KEDIRI
2020**



SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2020




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Setyo Nugroho
NPM : 14.1.01.09.0297
Telepon/HP : 085784044006
Alamat Surel (Email) : setyonugroho130195@gmail.com
Judul Artikel : Survei Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dilihat Dari Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sdn Katerban 3 Kecamatan Baron, Kabupaten Nganjuk
Fakultas – Program Studi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains – Prodi Penjaskes
Nama Perguruan Tinggi : UN PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. 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 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 2020
Pembimbing I  Puspodari, M.Pd. NIDN : 0709059001	Pembimbing II  Irwan Setiawan, M.Pd. NIDN : 0716028902	Penulis,  Setyo Nugroho 14.1.01.09.0297



**SURVEI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DILIHAT DARI TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SDN KATERBAN 3 KECAMATAN
BARON, KABUPATEN NGANJUK**

Setyo Nugroho
14.1.01.09.0297
FIKS - Penjaskes
Setyonugroho130195@gmail.com
Irwan Setiawan, M.Pd. dan Puspodari, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Setyo Nugroho : Survei Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dilihat Dari Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sdn Katerban 3 Kecamatan Baron, Kabupaten Nganjuk.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kebiasaan peserta didik dalam perjalanan ke sekolah bermacam-macam, sehingga menjadikan varietas dari kebugaran jasmani. Hal ini memberikan penilaian kebugaran jasmani dengan sistem yang digunakan menjadi subjektif. Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Katerban 3 Kecamatan Baron Kabupaten Nganjuk?

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei teknik tes. Instrumen yang digunakan adalah TKJI menggunakan subjek sebanyak 37 siswa dengan teknik sampling yaitu *total sampling*.

Hasil dari penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Katerban 3 masuk pada kategori sedang dengan rincian sebagai berikut: kategori baik sekali 0 siswa (0%), kategori baik 7 siswa (19%), kategori sedang 28 siswa (76%), kategori skurang 2 siswa (5%), kategori kurang sekali 0 siswa (0%). Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sedang dengan jumlah siswa 28 (76%), maka dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Katerban 3 masuk dalam kategori sedang dengan frekuensi 28 siswa persentase 76%.

KATA KUNCI : Hasil Pembelajaran, Kebugaran Jasmani.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani kesehatan pada dasarnya materi yang diajarkan merupakan pendidikan melalui aktivitas gerak dalam rangka pencapaian perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai

tujuan. Melalui Pendidikan Jasmani, peserta didik ditransformasikan dalam bentuk aktivitas gerak termasuk keterampilan berolahraga. Hal ini menjadikan salah satu wujud nyata bahwa Pendidikan jasmani kesehatan dapat memberikan pendidikan yang menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. Pendidikan jasmani juga merupakan



proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap peserta didik, dalam hal ini adalah siswa.

Gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk menunjukkan eksistensinya dalam kehidupan dan sekaligus untuk memberikan keberlangsungan hidup sebagai makhluk sosial. Secara tidak langsung melalui gerak, manusia memiliki sebuah bagian dari kehidupan untuk beradaptasi seiring dengan perkembangan jaman. Hal yang terjadi dilembaga sekolah terdapat kecenderungan pemaknaan mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitifnya saja. Sedangkan lewat pendidikan jasmani kesehatan di sekolah diharapkan mampu memutus rantai dari pemahaman yang kurang tepat tersebut. Pendidikan jasmani kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara menyeluruh, yang memiliki tujuan untuk

mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2006).

Pendidikan jasmani kesehatan yang dilaksanakan di Sekolah Dasar merupakan salah satu tahapan pembinaan kebugaran jasmani pada manusia. Pembinaan kebugaran jasmani merupakan proses pendidikan dan pembudayaan dalam rangka menjaga kesehatan lewat pembinaan kebugaran jasmani yang dilaksanakan melalui pendidikan sekolah. Tujuan yang terkandung dalam pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani antara lain peningkatan kemampuan untuk mendukung peningkatan produktivitas kerja, dan prestasi belajar. Apabila pembinaan dilaksanakan dan didukung oleh pemenuhan gizi yang baik niscaya hasil pembinaan akan dapat tercapai. Berhasilnya pembinaan kebugaran jasmani di Sekolah Dasar akan membawa dampak yang baik bagi kebugaran jasmani masyarakat, misalnya peningkatan prestasi belajar.



Melalui pendidikan jasmani di Sekolah Dasar aktivitas jasmani anak akan tersalurkan. Sebut saja pendidikan jasmani adalah sebagai wadah anak beraktivitas jasmani di lingkungan sekolah. Melalui aktivitas jasmani yang baik kebugaran jasmani anak akan berkembang. Melihat dalam aktivitas jasmani anak di sekolah terbatas, hanya pada saat istirahat dan pada jam pelajaran olahraga. Pendidikan jasmani mengambil peran untuk memberikan atau menyalurkan aktivitas jasmani anak di Sekolah Dasar.

Setelah mengkaji permasalahan yang ditemukan dari hasil observasi tersebut, maka peneliti ingin meneliti tentang survei belajar siswa dilihat dari tingkat kebugaran jasmaninya. Hal ini sekaligus akan memberikan instrumen penilaian yang sesuai dengan SOP dalam penilaian kebugaran jasmani. Maka dalam penelitian ini peneliti mengambil judul tentang “Survei Pembelajaran Pendidikan Jasmani dilihat Dari Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SDN Katerban 3 Kecamatan Baron, Kabupaten Nganjuk”. Dengan harapan dapat memberikan pengkajian secara teoritis dan praktis pada penilaian kebugaran jasmani.

A. KAJIAN TEORI

Pendidikan jasmani juga didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani,

pengembangan keterampilan motorik, pengetahuan dan pola hidup sehat pada siswa melalui proses pembelajaran yang selaras, serasi dan seimbang dengan menanamkan sikap sportifkecerdasan sosial dan emosional (W. S. Suherman, 2004; Suparman, 2010). Penjelasan pendidikan jasmani tidak jauh dengan pemahaman aktivitas gerak pada anak dengan proses pembelajaran didalam sistem pendidikan. Dengan kata lain pendidikan berperan penting dalam pembentukan dan perkembangan anak dalam bidang jasmani (Lutan, 2000).

B. TUJUAN

Melihat dari beberapa pengertian Pendidikan Jasmani sangat nampak tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan potensi anak dalam segi jasmaniah dan rohaniah. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang



bertanggung jawab, cerdas dan kreatif (Yuliawan, 2016). Dari pendapat tersebut dapat diartikan pengembangan potensi anak dapat dikembangkan melalui jalur pendidikan khususnya Pendidikan Jasmani.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Pendekatan deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah responden 100 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji asumsi klasik, uji analisis regresi linier berganda, uji koefisien determinasi (R^2), dan uji hipotesis.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Setelah melaksanakan penelitian dengan melakukan tes pengukuran masing-masing variabel maka didapatkan data penelitian. Berikut gambaran dari data yang digunakan sebagai hasil dari penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1. Ringkasan Deskripsi Data Penelitian TKJI

Mean	15,81
Median	15,00
Modus	15,00
Standar Deviasi	1,87
Maksimal	20,00
Minimal	13,00
N	37

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai mean = 15,81, median = 15,00, modus = 15,00, standar deviasi = 1,87, maksimal = 20, minimal = 13,00 dengan jumlah subjek sebanyak 37 siswa. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dengan hasil TKJI adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi TKJI Keseluruhan

No	Interval	Kategori	Tek	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	7	19%
3	14 – 17	Sedang	28	76%
4	10 – 13	Kurang	2	5%
5	3 – 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			37	100%

Dari tabel distribusi frekuensi di atas dapat dilihat nilai TKJI kategori baik sekali 0 siswa (0%), kategori baik 7 siswa (19%), kategori sedang 28 siswa (76%), kategori kurang 2 siswa (5%), kategori kurang sekali 0 siswa (0%). Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sedang dengan jumlah siswa 28 (76%), maka dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Katerban 3 masuk dalam kategori sedang dengan frekuensi 28 siswa persentase 76%. Jika disajikan dalam bentuk histogram dapat dilihat sebagai berikut:





Selanjutnya untuk menilai tingkat kebugaran jasmani SDN Katerban 3 disajikan menurut jenis kelamin siswa putra dan putri. Tingkat kebugaran jasmani menurut jenis kelamin adalah sebagai berikut:

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Atas SDN Katerban 3 Nganjuk

Dari hasil penelitian didapatkan dideskripsikan data sebagai berikut:

Tabel 4.3. Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Putra

Mean	16
Median	16
Modus	16
Standar Deviasi	1.55
Maksimal	20
Minimal	13
N	23

Tabel di atas dapat dideskripsikan nilai mean = 16, median = 16, modus = 16, standar deviasi = 1,65, maksimal = 20, minimal = 13, dengan jumlah subjek 23 siswa. Jika disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frek.	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	4	17%
3	14 – 17	Sedang	18	78%
4	10 – 13	Kurang	1	4%
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			23	100%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra pada kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), kategori baik sebanyak 4 siswa (17%), kategori sedang sebanyak 18 siswa (78%), kategori kurang sebanyak 1 siswa (4%) dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa (0%). Maka berdasar pada hasil di atas dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa putra SDN Katerban 3 Nganjuk masuk dalam kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 18 siswa persentase 78%. Jika disajikan dalam bentuk histogram dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 4.2 Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas Atas SDN Katerban 3 Nganjuk

Dari hasil penelitian didapatkan dideskripsikan data sebagai berikut:

Tabel 4.5. Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Putri

Mean	15,5
Median	15
Modus	15
Standar Deviasi	2,21
Maksimal	20
Minimal	13
N	14

Tabel di atas dapat dideskripsikan nilai mean = 15,5, median = 15, modus = 15, standar deviasi = 2,21, maksimal = 20,



minimal = 13, dengan jumlah subjek 14 siswa. Jika disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frek	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	3	21%
3	14-17	Sedang	10	71%
4	10-13	Kurang	1	7%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			14	100%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri pada kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), kategori baik sebanyak 3 siswa (21%), kategori sedang sebanyak 10 siswa (71%), kategori kurang sebanyak 1 siswa (7%) dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa (0%). Maka berdasar pada hasil di atas dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa putri SDN Katerban 3 Nganjuk masuk dalam kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 10 siswa persentase 71%. Jika disajikan dalam bentuk histogram dapat dilihat sebagai berikut:



Kategori 4-6. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri

IV. PENUTUP

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Katerban 3 masuk pada kategori sedang dengan rincian sebagai berikut: kategori baik sekali 0 siswa (0%), kategori baik 7 siswa (19%), kategori sedang 28 siswa (76%), kategori kurang 2 siswa (5%), kategori kurang sekali 0 siswa (0%). Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sedang dengan jumlah siswa 28 (76%), maka dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Katerban 3 masuk dalam kategori sedang dengan frekuensi 28 siswa persentase 76%.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (2006). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional, Nomor 23 Tahun 2006, Standar Kompetensi Lulusan, Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Depdiknas.
- Lutan, R. (2000). *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas
- Suherman, W. S. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Pengembangan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yuliawan, D. (2016). Pembentukan Karakter Anak Dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sportif*, 2(1), 101-112.