

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V SD
N 1 SRANDAKAN, KABUPATEN BANTUL, DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh:
Wahyomi Juliardi Saputro
NIM 19604224015

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS
V SD N 1 SRANDAKAN, KABUPATEN BANTUL, DAERAH
ISTIMEWA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Wahyomi Juliardi Saputro
NIM 19604224015**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 29 Juni 2023.

Mengetahui,

Koordinator Prodi PJSD



Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes
NIP.196707011994121001

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Nur Sita Utami S.Pd., M.Or
NIP.198908252014042003

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wahyomi Juliardi Saputro

NIM : 19604224015

Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Judul Tas : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V
SD N 1 Srandakan, Kabupaten Bantul,
Daerah Istimewa Yogyakarta

Menyatakan bahwa skripsi saya ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penelitian karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 16 Juni 2023

Yang menyatakan,



Wahyomi Juliardi Saputro
NIM 19604224015

LEMBAR PENGESAHAN

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SD N
1 SRANDAKAN, KABUPATEN BANTUL, DAERAH
ISTIMEWA YOGYAKARTA**




TUGAS AKHIR SKRIPSI

Disusun oleh :

Wahyomi Juliardi Saputro
NIM 19604224015

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Fakultas
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 11 Juli 2023

TIM PENGUJI

Nama/jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or. (Ketua Tim Penguji)		25-7-2023
Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or. (Sekretaris Tim Penguji)		25-7-2023
Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd. (Penguji Utama)		20-7-2023

Yogyakarta, Juli 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

نَصَبْ أَفَإِذَا فَرَغْتَ فَ

Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras

(untuk urusan yang lain)

(Al – Insyirah : 7)

"If you make it, great. If you miss it - what's there to be afraid of?"

(Kobe Bryant)

Seseorang harus melewati tantangan jika ingin berkembang.

.(Wahyomi Juliardi Saputro)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik dan selesai tepat pada waktunya. Saya persembahkan karya ini kepada:

1. Kedua orangtua saya, Bapak Sudaryono dan Ibu Djumiati, yang selalu memberikan suport dan dukungan serta tidak pernah putus mendoakan yang terbaik untuk anaknya. Karya ini saya persembahkan sebagai bentuk terima kasih atas segala pengorbanan dan jerih payahnya selama ini.
2. Adik saya, Nayomi Maretiarda Saputri, yang selalu memberikan dukungan dan perhatian, serta semangatnya kepada saya sehingga saya dapat berada di posisi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkat Rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD N 1 Srandakan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta” dapat berjalan dengan lancar.

Tugas Akhir Skripsi ini terselesaikan guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana di Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu Nur Sita Utami S.Pd., M.Or selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini juga peneliti menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mmberikan fasilitas guna terlaksananya penelitian ini.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M. Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
3. Bapak Dr. Hari Yuliarto, S.Pd., M. Kes. selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah banyak memberikan bantuan dan dorongan selama perkuliahan.
4. Bapak/Ibu penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Ibu Entiek Nurhayati S.Pd.,Jas.,M.Pd selaku Kepala Sekolah SD N 1 Srandakan yang telah berkenan memberikan izin terselenggaranya penelitian ini.
6. Para guru, staf dan peserta didik SD N 1 Srandakan yang telah memberikan bantuan dan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman-teman sebimbingan yang sudah mau bersama-sama berproses, serta saling memberikan semangat dan dukungan hingga terselesaikannya skripsi ini.
8. Teman-teman PJSD kelas B angkatan 2019 yang senantiasa menemani, memberi dukungan, dan saling memberikan semangat baik selama masa perkuliahan hingga terselesaikannya tugas akhir ini.
9. Teman-temanku semua yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, terima kasih atas segala semangat dan bantuan yang kalian berikan selama pembuatan Tugas Akhir Skripsi ini.
10. Seluruh pihak yang ikut andil baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang memberikan bantuan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

11. Last but not least, I wanna thank me I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than I receive.

Tiada balasan yang pantas bagi kebaikan selain kebaikan pula. Semoga segala bantuan yang bapak/ibu serta teman-teman berikan menjadi catatan amal baik dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Dan besar harapan Tugas Akhir Skripsi ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca, dan pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta,
Penulis,



Wahyomi Juliardi S.

TINGKAT KESEGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V SD N 1 SRANDAKAN, KABUPATEN BANTUL, D.I YOGYAKARTA

Wahyomi Juliardi Saputro
NIM 19604224015

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD N 1 Srandakan.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Teknik analisis data pada penelitian ini memakai standar tata cara kesegaran jasmani dari Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani peserta didik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD N 1 Srandakan secara keseluruhan mempunyai tingkat kesegaran jasmani : baik sekali sebanyak 3% (1 siswa), baik 11% (4 siswa), sedang 45% (17 siswa), kurang 38% (14 siswa), dan kurang sekali sebanyak 3% (1 siswa). Sebanyak 20 siswa laki-laki memiliki jumlah baik sekali sebesar 5% (1 siswa), baik 10% (2 siswa), sedang 40% (8 siswa), kurang 45% (9 siswa), kurang sekali sebesar 0% (0 siswa). Sedangkan dari jumlah 17 siswa putri adalah baik sekali sebanyak 0% (0 siswa), baik 12% (2 siswa), sedang 53% (9 siswa), kurang 29% (5 siswa), kurang sekali sebesar 6% (1 siswa). Sebagian besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD N 1 Srandakan termasuk pada kategori sedang.

Kata kunci: Kesegaran Jasmani, SD N 1 Srandakan

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
4. Manfaat Kesegaran Jasmani	15
5. Tujuan Pendidikan Jasmani	17
6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	19
B. Penelitian Yang Relevan	22
C. Kerangka Berpikir.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26

C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	29
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	43
G. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi lokasi, Subyek Penelitian, dan Waktu Penelitian.....	46
B. Hasil Penelitian	46
C. Pembahasan.....	51
D. Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Implikasi.....	53
C. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing TAS	59
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi	60
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan.....	61
Lampiran 4. Surat Izin Telah Melaksanakn Penelitian dari SD N 1Srandakan	62
Lampiran 5. Surat telah dilaksanakan Kalibrasi Stopwatch.....	63
Lampiran 6. Formulir Tes Kesegaran.....	64
Lampiran 7. Data Penelitian	65
Lampiran 8. Daftar Usia Peserta didik	68
Lampiran 9. Dokumen Penelitian.....	70

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Peserta Didik Kelas V SD N 1 Srandakan.....	27
Tabel 2. Pedoman Nilai TKJI (Untuk Putra 10-12 Tahun)	30
Tabel 3. Pedoman Nilai TKJI (Untuk Putri 10-12 Tahun)	31
Tabel 4. Pedoman Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putradan Putri).....	32
Tabel 5. Rekapitulasi Tes kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD N 1 Srandakan .	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi start 40 meter.....	34
Gambar 2. Sikap Permulaan Gantung Tekuk.....	35
Gambar 3. Sikap Gantung Lurus Tekuk.....	36
Gambar 4. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	37
Gambar 5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	38
Gambar 6. Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	38
Gambar 7. Papan Tes Loncat Tegak	39
Gambar 8. Sikap Menentukan Raihan Tegak	40
Gambar 9. Sikap Awalan Loncat Tegak	41
Gambar 10. Gerakan Meloncat Tegak	41
Gambar 11. Posisi start Lari 600 meter.....	42
Gambar 12. Pelari Masuk Finish.....	43
Gambar 13. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Pura Kelas V SDN 1 Srandakan	48
Gambar 14. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SDN 1 Srandakan	49
Gambar 15. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD N 1 Srandakan.....	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia selalu ingin tampil maksimal dan bisa melakukan tugas rutin sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Perkembangan zaman yang semakin maju tak bisa dipungkiri pasti akan membawa dampak pada kehidupan manusia. Baik itu yang berdampak positif juga berdampak negatif. Kemajuan Ilmu Pengetahuan Teknologi artinya kemajuan zaman sedikit banyak akan membawa akibat negatif pada kehidupan manusia. Dampaknya ialah menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang. Pergeseran pola hidup dari pekerjaan yang dilakukan dengan giat menjadi jarang dilakukan, salah satu sebagai penyebab menurunnya status kesegaran jasmani seorang karena kemajuan ilmu pengetahuan teknologi. Seorang dengan kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari yang relatif lebih lama jika dibandingkan dengan seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Pendidikan merupakan bagian penting yang harus ditempuh oleh seseorang untuk meningkatkan kualitas intelegensi seseorang agar lebih maju dan berkembang terlebih berguna untuk sesama manusia (Putri et al., 2022: 100- 108). Pendidikan adalah suatu proses di mana orang belajar, karena pendidikan adalah sarana yang tepat dan alat yang tepat untuk membentuk masyarakat dan bangsa yang diinginkan, yaitu masyarakat yang berbudaya dan masyarakat yang cerdas (Safitri et al., 2022: 27-34).

Umumnya kegiatan belajar mengajar dilakukan di lingkungan sekolah, kegiatan belajar mengajar dilingkup sekolah terbagi atas dua kegiatan, yaitu kegiatan intrakurikuler dan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler merupakan kegiatan yang sehari-hari dilakukan oleh guru yang telah dilaksanakan sesuai dengan alokasi waktu secara terstruktur dan terprogram (Wandi, 2013: 524-535). Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan pendidik terhadap siswa di luar jam pelajaran sekolah dan dilakukan sesuai dengan kondisi masing-masing sekolah (Mahfud et al., 2020: 56). Kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk memfasilitasi peserta didik dalam mengembangkan kepribadian, bakat dan kemampuannya dalam berbagai bidang di luar bidang studinya.

Siswa sekolah dasar mempunyai kegiatan yang tinggi pada kehidupan sehari-hari sehingga kesegaran jasmani bagi siswa sekolah dasar sangat berguna bagi siswa. Ciri siswa sekolah dasar adalah masa yang sangat menentukan didalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang sangat baik pada masa depannya, Pentingnya pertumbuhan fisik serta perkembangan gerak yang baik pada usia anak sekolah dasar pertumbuhan akan berlangsung. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih bertenaga serta lebih banyak belajar aneka macam keterampilan. norma hidup terbentuk lebih baik serta mainkan peran yang sangat penting diperlukan memiliki kesegaran jasmani yang baik dan bisa menikmati saat luang yang tersisa hingga di tahap pencapaian kesegaran jasmani.

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, kemampuan 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, terarah dan terencana dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Aditya & Nugroho, 2019: 7). Kebugaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktivitas hidup termasuk mengajar. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas (Lubis & Nugroho, 2020: 73-80). Sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani seseorang buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan kurang sebab metabolisme tubuhnya tidak bekerja dengan baik (Syaleh et al., 2019: 7).

Seseorang yang mempunyai dasar kebugaran jasmani dan status gizi yang baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktifitas jasmani, akan lebih memiliki pandangan keingintahuan sebab mempunyai semangat hidup yang lebih besar dan tingkat tenaganya yang tinggi (Nugroho & Lubis, 2021: 73-80). Kebugaran memiliki peran pada aktivitas sehari-hari diberikannya pada seseorang sehingga bisa menjaga kebugaran dan menghasilkan perilaku dasar kegiatan fisik serta menunjang kebugaran jasmani yang sesuai dengan pengelolaan sebuah kegiatan yang lebih berorientasi di pemenuhan gerak. Siswa Sekolah Dasar memiliki ciri aktif maka dari itu kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa.

Menurut Wahyudi & Bafirman (2019: 1-8) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesiapan untuk melakukan pekerjaan jasmani penuh daya juang tanpa mengalami kepenatan yang signifikan atau berlebihan. Termasuk dalam proses pembelajaran dan mengajar di sekolah. Hal senada pendapat Prayoga & Susanto (2020: 2) berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk mengerjakan tugas fisik yang dilakukan setiap hari yang tidak dapat membuat kepenatan yang cukup berarti.

Perkembangan serta pertumbuhan anak sangatlah penting diperhatikan mereka merupakan aset yang sangat berharga dalam perkembangan zaman nantinya karena mereka merupakan generasi penerus bangsa, sehingga peningkatan serta pelatihan olahraga semenjak usia dini serta kesehatan fisik yang sangat dibutuhkan untuk perkembangan anak sekolah terutama bagi anak SD memerlukan kondisi fisik yang baik dalam melakukan banyak sekali aktifitas. Pada zaman sekarang siswa terlalu fokus dalam pembelajaran akademik yang mengakibatkan siswa jarang berolahraga. Fokus siswa terbagi jika terlalu fokus dalam akademik setelah selesai belajar siswa hanya ingin bermalasan. Pelajaran PJOK di sekolah memiliki tujuan meningkatkan kesegaran bagi siswa serta mengetahui tingkat kesegaran jasmani. Siswa sekolah dasar sekarang cenderung lebih asyik bermain *game online* dari pada kegiatan fisik.

Kesegaran jasmani merupakan unsur penting bagi siswa SD. Siswa dibina sedini mungkin supaya fisik kuat dan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat melakukan tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu atau malas baik di dalam kelas maupun diluar kelas sampai akhir pelajaran. Peningkatan kesegaran jasmani siswa tentu tidak akan tercapai jika hanya mengandalkan program pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah saja. Hal ini dikarenakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang, minimal orang tersebut harus melakukan aktivitas jasmani atau latihan sekurang-kurangnya 3 sampai dengan 5x dalam satu minggu, berdurasi 20 sampai dengan 60 menit tiap melakukan aktivitas jasmani menurut Djoko Pekik Irianto, yang dikutip oleh Nur Khamdan (2012: 3). Selain itu aktifitas anak di sekolah dan di luar sekolah juga berbeda-beda, dengan keadaan tersebut maka tingkat kesegaran jasmani anak sangat beraneka ragam. Hal ini terbukti ketika pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Ada sebagian anak yang baru melakukan aktifitas sebentar sudah lelah, mengeluh, tetapi ada juga anak yang masih bisa mengikuti pembelajaran di sekolah sampai jam sekolah yang ditetapkan tanpa mengalami kelelahan dan rasa kantuk. Menurut Sunarto dkk (2013: 4) setiap individu memiliki ciri dan sifat atau karakteristik bawaan (*heredity*) dan karakteristik yang diperoleh dari pengaruh lingkungan.

Di awal penelitian ini peneliti mengetahui kurikulum pembelajaran penjas di SD N 1 Srandakan terbatas pada 2 jam setiap minggunya atau satukali pertemuan dalam seminggu. Sementara itu guru penjas belum pernah melaksanakan pengecekan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kepada siswa.

Sesuai hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti pada saat di sekolah dan pembelajaran olahraga kelas V SD N 1 Srandakan terdapat anak memiliki faktor psikologis yang dalam mengikuti pembelajaran olahraga anak tersebut merasa sakit yang tidak ingin mengikuti pembelajaran. Pada saat pembelajaran olahraga terdapat siswa yang tidak semangat dalam mengikuti pembelajaran olahraga. Di samping itu faktor begadang dan tidak sarapan yang membuat siswa tidak bersemangat dalam pembelajaran olahraga. Segi kebersihan ruangan kelas, kesadaran siswa terhadap bersihnya ruangan kurang lebih sudah relatif baik. Pada saat jam istirahat, tidak sedikit siswa menggunakan jam istirahat mengunjungi perpustakaan. Tidak dapat dihindari oleh guru siswa lepas dari pengawasan, jam istirahat yang digunakan untuk menyejukkan pikiran setelah aktivitas kelas ataupun luar kelas. Yang sangat disayangkan pembelajaran olahraga yang hanya dilakukan satu kali seminggu dirasa kurang membentuk kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD N 1 Srandakan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta”** supaya dapat mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani kelas V SDN 1 Srandakan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dibedakan menjadi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Siswa tidak bersemangat melakukan aktivitas fisik selama pembelajaran PJOK.
2. Pada saat jam istirahat tidak ada peserta didik yang beraktivitas.
3. Belum pernah diadakan penelitian kesegaran peserta didik kelas V SD N 1 Srandakan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah penelitian di atas, maka masalah dibatasi pada Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD N 1 Srandakan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut, Berapa besar Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD N 1 Srandakan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dari itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Siswa Kelas V SD N 1 Srandakan.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Pengembangan teori tentang peran penting kesegaran jasmani bagi siswa serta kehidupan sehari-hari

2. Manfaat Praktis Secara praktis,

- a. Bagi siswa, setelah diketahuinya tingkat kesegaran setiap siswa, siswa lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
- b. Bagi guru, lebih berinovasi atau mengoptimalkan siswa dalam pembelajaran olahraga agar meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
- c. Bagi sekolah, meningkatkan mutu kualitas pembelajaran disekolah serta meningkatkan pembelajaran olahraga terutama kebugaran jasmani siswa.
- d. Bagi peneliti, mengetahui kekurangan diri pada saat pembelajaran olahraga serta dapat menjadi acuan memperbaiki diri dalam proses pembelajaran olahraga.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani artinya kemampuan seorang buat dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan serta masih memiliki cadangan energi melakukan kegiatan yang lain. Melalui aktivitas olahraga yang teratur, terprogram serta terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan kebugaran atau kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani adalah aspek yang penting dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan kebugaran jasmani memberikan kemampuan seseorang menuntaskan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari, baik menjadi siswa, mahasiswa, pegawai, petani ataupun lainnya. Sebab itu pentingnya memiliki kebugaran jasmani yang baik maka upaya meningkatkan serta mempertahankan kebugaran jasmani ini sangat perlu dilakukan.

Menurut Ismaryati (2006: 40), menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Sudarno Kebugaran jasmani adalah suatu kondisi ketika tubuh mampu menjalankan aktifitas sehari-hari dengan baik dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan energi untuk melaksanakan tugas lainnya. Kebugaran jasmani paling maksimal terjadi pada seseorang yang berada di usia 25-30 tahun.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah. Pengukuran kebugaran jasmani bisa dilakukan dengan berbagai Tes Kebugaran Jasmani yang telah dibakukan serta sesuai dengan tingkat usia peserta didik seperti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun (Kemendiknas, 2010: 1).

Kesimpulannya kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani seseorang yang bersangkutan paut menggunakan kemampuan dan kesanggupan yang berfungsi pada pekerjaan secara optimal serta efisien.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran dibagi menjadi dua hal, yang meliputi: (a) komponen kesegaran yang terkait dengan kesehatan, meliputi kapasitas aerobik (daya tahan kardiovaskuler), kekuatan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh, dan daya tahan otot, dan (b) komponen yang berkaitan dengan performa tubuh meliputi koordinasi, kecepatan, *power*, agilitas, keseimbangan, dan waktu reaksi (Suharjana, 2012:2). Lutan (2002:7-8) Komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi 2 yaitu kebugaran jasmani kesehatan dan kebugaran jasmani performa. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan ada 4 komponen yaitu; (a) daya tahan aerobik, (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, dan (d) fleksibilitas. Sedangkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan ada 6 komponen yaitu; (a) koordinasi, (b) keseimbangan, (c) kecepatan, (d) agilitas, (e) *power*, (f) waktu reaksi.

Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan menurut Irianto (2004: 4) mempunyai 4 komponen dasar yang mencakup daya tahan paru-jantung, kekuatan serta daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Wahjoidy (2001: 59-61) juga mengemukakan bahwa kebugaran jasmani bisa diklasifikasikan menjadi 2 bagian yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang bekerjasama dengan keterampilan gerak dengan penjelasannya komponen kebugaran jasmani sebagai berikut :

1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) mencakup: daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, serta komposisi tubuh, komponen-komponen tadi bisa diartikan menjadi berikut:

- a) Daya tahan jantung-paru artinya kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah berfungsi secara optimal ketika melakukan aktifitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan.
- b) Daya tahan otot artinya kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal pada jangka tertentu.
- c) Kekuatan otot artinya energi atau tegangan yang bisa dihasilkan oleh otot-otot pada suatu kontraksi menggunakan beban maksimal .

d) Kelentukan (*Flexibility*) artinya kemampuan tubuh buat melakukangerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak.

2) Kebugaran jasmani yang berhubungan menggunakan keterampilan (*skill* *relented fifties*) mencakup:

a) Kecepatan (*speed*) ialah pergerakan tubuh bergerak secepat-cepatnya.

b) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) ialah waktu yang dibutuhkan untuk memberikan respon kinetik sesudah mendapatkan suatu stimulus atau ransangan. Ransangan untuk beraksi bisa berusmber dari indera pendengaran, pandangan (visual), rabaan maupun gabungan antara indera pendengaran serta rabaan

c) Daya ledak (*power*) ialah kemampuan otot bekerja secara eksplosif.

d) Kelincahan (*agility*) ialah kemampuan tubuh merubah arah secaracepat tanpa hilang keseimbangan.

e) Keseimbangan (*balance*) adalah kemapuan tubuh mempertahankan posisi pada saat awal gerakan.

f) Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk menggerakan benda atau sesuatu sesuai dengan target/sasaran yang dikehendaki.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan komponen kebugaran jasmani meliputi :

a) Daya tahan (daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot)

- b) Kekuatan otot
- c) Kecepatan
- d) Kelicahan
- e) Power
- f) Kelenturan (*Flexybility*)
- g) Koordinasi
- h) Keseimbangan

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya (Shomoro & Mondal, 2014: 56) :

a) Umur.

Penurunan dan kenaikan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun.

b) Jenis Kelamin.

Laki-laki setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan adanya perbedaan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot.

c) Merokok.

Adanya nikotin dalam rokok akan memperbesar pengeluaran energi dalam tubuh dan kadar karbondioksida yang terhisap juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.

d) Status Kesehatan.

Adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

e) Aktivitas fisik

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmani.

f) Obesitas.

Penggunaan tenaga yang lebih banyak akan membuat kebutuhan oksigen jauh lebih besar yang akan memacu jantung untuk bekerja lebih keras. Hal tersebut dapat dialami pada seseorang yang mempunyai berat badan berlebih atau disebut juga dengan obesitas yang cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih rendah.

Joko Pekik Iriyanto (2004: 7) menyatakan bahwa mendapatkan kebugaran yang memadai dibutuhkan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap kalangan masyarakat, mencakup tiga upaya yaitu :

- a. Makan, guna mempertahankan hidup secara layak manusia memerlukan makanan yang relatif baik kualitas maupun kuantitas,

yakni yang memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi serta nutrisi yang terdiri karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serta air, menggunakan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, serta protein 15%.

- b. Istirahat : Tubuh manusia tersusun organ, jaringan,serta sel yang mempunyai kemampuan kerja terbatas. seseorang tak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan merupakan salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. untuk itu istirahat sangat di perlukan supaya tubuh manusia memiliki kesempatan melakukan pemulihan. Pada malam hari, biasanya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.
- c. Berolahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif serta aman buat memperoleh kebugaran karena olahraga memiliki manfaat diantaranya ,meningkatkan kebugaran,lebih tahan terhadapstrees serta lebih bisa berkonsentrasi, menambah rasa percaya diridan berinteraksi dengan orang lain.

4. Manfaat Kesegaran Jasmani

Manfaat dari kesegaran jasmani untuk siswa adalah meningkatkan jasmani siswa diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar. Kesegaran jasmani merupakan kondisi seseorang sesudah melakukan aktivitas berat serta tidak merasakan kelelahan, diartikan seseorang tersebutmasih bisa atau mampu untuk melakukan kegiatan lainnya.

Menurut Wiarto (2013: 170), bahwa manfaat latihan kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani seseorang. Derajat kebugaran jasmani ini sangat menentukan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-harinya.

Kebugaran jasmani memiliki banyak manfaat terutama untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Tubuh yang memiliki kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktifitas bisa dilakukan dengan baik tanpa ada kendala. Rusli Lutan (2012: 10), menyebutkan kebugaran jasmani akan mendatangkan manfaat diantaranya:

- a) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- b) Meningkatkan daya tahan aerobik.
- c) Meningkatkan fleksibilitas.
- d) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan.
- e) Mengurangi stres.
- f) Meningkatkan gairah hidup.

Manfaat kebugaran jasmani terhadap fisiologi tubuh :

- a) Persendian: Luas pergerakan persendian dapat dijaga/dipelihara bahkan ditingkatkan sehingga mencegah kekakuan sendi-sendi dan bahkan meningkatkan kelenturan dan memperbesar kemungkinan geraknya.

- b) Otot-otot dan tendon: Kekuatan dan daya tahan otot dan urat akan meningkat.
- c) Susunan saraf: Peningkatan fungsi saraf akan diwujudkan dalam bentuk waktu reaksi yang lebih cepat dan kemampuan mengkoordinasikan fungsi otot yang lebih baik.
- d) Darah: pekerjaan yang santai, maka peredaran darahnya selalu lambat. Dalam hal olahraga seperti bulu angkis mengakitbatkan peredaran darah menjadi cepat.
- e) Jantung: Serabut-serabut otot jantung menjadi lebih besar dan kuat, pembuluh-pembuluh darah arteriol dan kapiler didalam otot jantung menjadi lebih banyak dan aktif.
- f) Pembuluh darah: Menurut (Griwijoya, 2007: 58-61), dinding pembuluh darah akan menjadi lebih kuat terhadap perubahan tekanan darah, dan kekenyalannya (elastisitasnya) dapat terpelihara.

Dapat disimpulkan kebugaran jasmani yang baik serta bermanfaat bagi seseorang akan mendapatkan stamina yang lebih dalam melaksanakan tugas sehari-hari tanpa kelelahan yang berat serta tidak mudah terserang virus.

5. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani pada dasarnya memiliki tujuan utama dalam tiga domain yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dapat dicapai melalui pembelajaran gerak dan aktivitas fisik yang mengadopsi gerakan olahraga (Masgumelar & Mustafa, 2021: 133-144). Adapun mata pelajaran

pendidikan jasmani bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- a) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih,
- b) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik,
- c) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar,
- d) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan,
- e) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis,
- f) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan,
- g) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah)

6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Menurut Suyati (1992: 14–16) karakteristik anak usia 10-13 tahun atau kelas 5-6 adalah sebagai berikut:

1) Karakteristik Fisik

- a) Otot tangan dan lengan lebih berkembang.
- b) Anak-anak menjadi sadar akan keadaan jasmaninya.
- c) Anak laki-laki senang pertandingan yang kasar dan keras.
- d) Anak-anak pada masa ini ada perbaikan kecepatan bereaksi.
- e) Anak-anak umur ini gemar akan jenis olahraga pertandingan.
- f) Koordinasi anak-anak umur ini baik, karena itu sudah dapat diajarkan jenis-jenis kegiatan yang agak sukar, artinya kegiatan yang memerlukan gerakan gabungan.
- g) Keadaan jasmani terlihat kuat, kokoh dan sehat.

2) Karakteristik Sosial dan Emosional

- a) Bersamaan dengan proses kematangan fisik, emosinya pada waktu itu tidak stabil.
- b) Karena hasrat bergabung dan adanya perbedaan cara menimbulkan salah paham antara anak satu dan lainnya.
- c) Anak usia ini mudah timbul takjub.
- d) Anak-anak usia ini emosi biasa berontak.
- e) Mempunyai tanggapan positif terhadap penghargaan dan puji-pujian.
- f) Anak-anak masa ini mempunyai pandangan kritis terhadap tindakan orang dewasa.

- g) Rasa kebanggaan berkembang.
- h) Setiap hal yang dikerjakan, menginginkan adanya penghargaan atau pengenalan.
- i) Ingin pengenalan atau penghargaan dari kelompok.
- j) Anak-anak masa ini mudah memperoleh teman. Lebih senang melakukan kegiatan dalam kelompok dari pada kegiatan yang bersifat perorangan (individual).

3) Karakteristik Mental

- a) Anak-anak masa ini lebih gemar bermain-main dengan mempergunakan bola.
- b) anak-anak lebih berminat dalam permainan-permainan berregu atau Berkelompok.
- c) Anak-anak sangat terpengaruh apabila ada kelompok yang menonjol atau mencapai prestasi tinggi.
- d) Sementara anak masa ini mudah putus asa, karena itu usahakan bangun kembali atau bangkit kembali apabila tidak berhasil dalam mencapai sesuatu.
- e) Dalam melakukan sesuatu usaha, selalu berusaha mendapat persetujuan dari guru terlebih dahulu.
- f) Anak-anak masa ini pada umumnya memperhatikan soal waktu, karenaitu berusaha bekerja tepat pada waktunya.

Maka anak usia SD pada usia (kurang lebih 6-12 tahun) serta peserta didik kelas atas berusia 10-12 tahun merupakan tahap perkembangan selanjutnya. Anak usia SD memiliki ciri yang tidak sama dimana dia lebih suka bermain, suka beranjak, suka bekerja kelompok serta suka mencoba hal baru secara langsung. Berdasarkan Havighurst yang dikutip Desmita (2010: 35) menyebutkan tugas perkembangan anak usia SD meliputi:

- a) Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik.
- b) Membina hidup sehat.
- c) Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
- d) Belajar menjalankan peran sosial sesuai dengan jenis kelamin.
- e) Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
- f) Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berfikir efektif.
- g) Mengembangkan kata hati dan moral.
- h) Mencapai kemandirian pribadi.

Dari karakteristik atau ciri-ciri anak SD yang suka bermain, mencoba hal baru dan rasa ingin tahu yang luas alangkah baiknya seorang guru membimbing dan memberikan contoh yang baik terhadap muridnya. Dalam hal ini anak mempunyai otoritas kekuasaan terhadap teman sebayanya dan ingin menjadi berkelompok serta bersaing terhadap kelompok lainya, sehingga guru, wali murid harus memberikan pengawasan terhadap anak SD. Hakikatnya siswa usia 10-12 tahun merupakan individu yang sedang berkembang, berada

pada perubahan fisik, perilaku yang mengarah lebih baik jika diberikan pengawasan. Berkembangnya motorik, kognitif serta afektifnya. Tanpa disadari anak yang suka bermain bersama teman-temannya dapat mempengaruhi tumbuh kembang dirinya.

B. Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Arifin Yuliadi dengan judul “ Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 Sekolah Dasar Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo” tahun 2017. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Pengambilan data menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak umur 10 – 12 tahun. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas V SD Negei Balendono, yang berjumlah 25 siswa. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan persentase. Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelasV SDN Balendono didapatkan hasil sebagai berikut : pada kategori “ kurang sekali “ dengan persentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “ kurang” presentasi sebesar 8.00% (2 siswa), kategori “ sedang” persentase sebesar 68,00% (17 siswa), kategori “ baik” persentase sebesar 24.00% (6 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 00.00% (0 siswa). Dari hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 02 Balendono berada pada kategori “ Baik “.

2. Siti Marimah (2009:66) dalam penelitian yang berjudul tingkat kebugaran jasmani kelas V Negeri 2 Purwokerto lor, Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah semua siswa kelas V Negeri Purwokerto lor dengan batasan umur 10 sampai 12 tahun. Banyaknya sampel yang digunakan 102 siswa. metode penelitian dengan survey dan pengambilan data dengan teknik tes dan pengukuran. instrument yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 10 sampai 12 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Purwokerto lor adalah : 50,80% termasuk dalam kategori sedang, 10,78 % termasuk dalam kategori kurang, 1,96 % termasuk dalam kategori kurang sekali. sedangkan siswa yang termasuk kategori baik 28,43 % dan (2,94 % siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali.

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran adalah perpaduan aktivitas dan olahraga yang dilakukan ditempat olahraga, rumah ataupun tempat lainnya. Sedangkan jasmani adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan tubuh. Jadi, kesegaran jasmani adalah istilah umum yang digunakan untuk menyebut aktivitas atau bentuk kegiatan yang menyehatkan tubuh manusia.

Tingkat kesegaran jasmani siswa sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pendidikan dan prestasi di suatu sekolah. Hal ini terbukti dalam kurikulum Sekolah Dasar mata pelajaran Pendidikan Jasmani menjadi mata pelajaran yang harus dipelajari seluruh siswa terdapat materi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dalam materi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tersebut salah satu indikator kelulusannya yaitu siswa diharapkan memiliki kebugaran tubuh yang baik.

Penulis melaksanakan tes serta pengukuran tingkat kebugaran siswa sekolah dasar kelas V. Instrumen yang digunakan yaitu TKJI untuk usia 10-12 tahun. Pada tes kesegaran jasmani siswa SD usia 10-12 tahun ini ada beraneka macam aktivitas yaitu lari 40 meter guna mengukur kecepatan, gantung siku tekuk di palang tunggal untuk mengukur kekuatan otot tangan, baring duduk atau *sit-up* mengukur kekuatan otot perut, loncat tegak papan untuk mengukur daya ledak kaki serta lari 600 meter mengukur daya tahan jantung dan paru. Tes ini harus dilakukan secara urut mulai dari lari 40 meter, gantung siku

tekuk, baring duduk atau *sit-up* yang terakhir lari 600 meter. Dengan diadakannya tes kesegaran ini maka akan diketahui kesegaran siswa kelas VSD N 1 Srandakan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian merupakan proses kegiatan dalam bentuk pengumpulan data, analisis dan memberikan interpretasi yang terkait dengan tujuan penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan dan memecahkan permasalahan yang diteliti dengan cara yang sesuai prosedur penelitian.

Menurut Sugiyono (2021: 64) metode deskriptif adalah suatu rumusan masalah yang berkenaan dengan pertanyaan terhadap nilai variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih (variabel itu sendiri) tanpa membuat perbandingan dan mencari hubungan variabel dengan variabel lain.

Menurut Sugiyono (2021: 16) metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini yang berjudul Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SDN 1 Srandakan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta ini dilaksanakan di SD N 1 Srandakan pada 26 Mei 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2021: 126) populasi ialah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2021: 127) mengemukakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sehingga jumlah sampel yang diambil harus dapat mewakili populasi pada penelitian. Sampel dilakukan karena peneliti memiliki keterbatasan dalam melakukan penelitian baik dari segi waktu, tenaga, dana dan jumlah populasi yang sangat banyak. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas V SD N 1 Srandakan yang berjumlah 37 peserta didik terdiri dari 19 peserta didik dan 18 peserta didik.

Tabel 1. Jumlah Peserta Didik Kelas V SD N 1 Srandakan

Kelas	Putra	Putri	Jumlah Peserta didik
A	10	9	19
B	10	8	18
	20	17	37

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD N 1 Srandakan. Menurut Sugiyono (2021:67) variabel penelitian pada dasarnya yaitu segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Secara operasional, variabel tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini merupakan kemampuan siswa Kelas V SD N 1 Srandakan untuk melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 10-12 Tahun. Tes Ini terdiri dari 5 (lima) jenis tes, yaitu : (a) Lari 40 meter diukur menggunakan tes lari 40 meter dengan satuan detik, (b) Tes gantung siku tekuk diukur menggunakan tes pull up, (c) baring duduk 30 detik diukur menggunakan tes sit up, (d) loncat tegak diukur menggunakan tes *Vertical jump* dengan satuan centimeter, (e) Lari 600 meter diukur menggunakan tes lari 600 meter dengan satuan menit. Hasil dari masing-masing tes kemudian dikonversikan ke dalam T score kemudian dijumlahkan.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan rangkaian tes kesegaran jasmani. Dengan urutan rangkaian tes lari 40 meter,baring duduk 30 detik, gantung siku tekuk, loncat tegak, dan lari 600meter.

Rangkaian tes untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Srandakan, ini dilaksanakan tahap demi tahap, siswa dibuat kelompok karena rangkaian tes TKJI ini tidak boleh berhenti lebih dari 3 menit masing-masing terdiri dari 4 orang, setiap kelompok melakukan rangkaian tes secara urut mulai dari :

1. Lari 40 meter dalam satuan detik dengan dicatat satu angka di belakang angka, tes ini ntuk mengukur kecepatan.
2. Gantung siku tekuk diukur dengan satuan detik, bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.

3. Baring duduk selama 30 detik dihitung jumlahnya, bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak diukur raihan, loncat dilakukan 3 kali lompatan diukur dengan menghitung selisih antara lompatan tertinggi dan tinggi raihandicatat dalam satuan centimeter, untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif
5. Dan lari 600 meter diukur dalam satuan menit dan detik, untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah, dan pernafasan.

Berikut tabel untuk mengklasifikasi peserta didik sesuai dengan petunjuk penilaian TKJI usia 10-12 tahun:

Tabel 2. Pedoman Nilai TKJI (Untuk Putra 10-12 Tahun)

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d – 6,3”	51” – keatas	23”–keatas	46” – keatas	s.d – 2’09”	5
4	6,4” – 6,9”	31” – 50”	18 – 22	38 – 45	2’10” – 2’30”	4
3	7,0” – 7,7”	15” – 30”	12 – 17	31 – 37	2’31” – 2’45”	3
2	7,8” – 8,8”	5” – 14”	4 – 11	24 – 30	2’46” – 3’44”	2
1	8,9” - dst	4”	0 – 3	23dst	3’45”-dst	1

Sumber: TKJI Kemendiknas (2010 : 24)

Tabel 3. Pedoman Nilai TKJI (Untuk Putri 10-12 Tahun)

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d – 6,7”	40” – keatas	20” – keatas	42” – keatas	s.d – 2’32”	5
4	6,8” – 7,5”	20” – 39”	14 – 19	34 – 41	2’32” – 2’54”	4
3	7,6” – 8,3”	8” – 19”	7 – 13	28 – 33	2’55” – 3’28”	3
2	8,4” – 9,6”	2” – 7”	2 – 6	21 – 27	3’29” – 4’22”	2
1	9,7” – dst	1”	0 – 1	20dst	4’23”-dst	1

Sumber: TKJI Kemendiknas (2010 : 24)

Tabel 4. Pedoman Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putradan Putri)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
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: TKJI Kemendiknas (2010 : 24)

2. Instrumen Pengambilan Data

Rangkaian tes untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Srandakan, ini dilaksanakan tahap demi tahap, siswa dibuat kelompok karena rangkaian tes TKJI ini tidak boleh berhenti lebih dari 3 menit masing-masing terdiri dari 4 orang, setiap kelompok melakukan rangkaian tes secara urut mulai dari :

1. Lari 40 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan, hasil dapat dicatat dalam satuan detik.

b. Alat dan Fasilitas yaitu: (1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintas lanjutan,

(2) Bendera start, (3) Peluit, (4) Tiang pancang, (5) *Stopwatch*,
(6) Serbuk kapur, (7) Alat tulis.

c. Petugas Tes yaitu: (1) Petugas keberangkatan, (2) Pengukuran
berdiri di belakang garis *start*.

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri tegak di belakang garis *start*.

2) Gerakan

a) Pada aba-aba “ Siap “ peserta mengambil sikap start berdiri, siap
untuk berlari.

b) Pada aba-aba “ Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis
finish, menempuh jarak 40 meter.

Lari masih bisa diulang apabila :

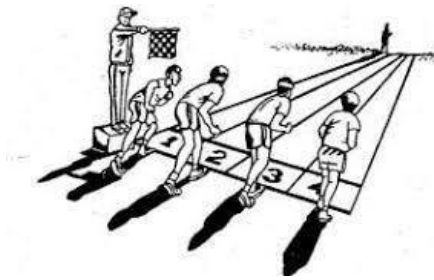
a) Pelari mencuri start.

b) Pelari tidak melewati garis *finish*.

c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

3) Pengukuran waktu

Pengukur waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai
pelaritepat melintasi garis *finish*.



Gambar 1. Posisi start 40 meter.

Sumber : TKJI Kemendiknas (2010: 7)

- 4) Pencatatan Hasil
 - a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari dengan menempuh jarak 40 m dalam satuan detik.
 - b) Waktu dicatat 2 angka dibelakang koma.

2. Gantung siku

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu seberapa lama.

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dinaikkan.
- 2) *Stopwatch*.
- 3) Formulir tes dan alat tulis.
- 4) Nomor dada.
- 5) Serbuk kapur atau megnesium karbonat.

c. Petugas Tes

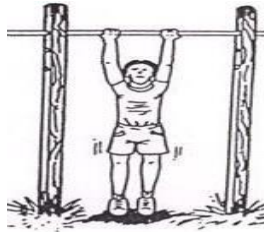
Pengukuran waktu merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua lengan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.

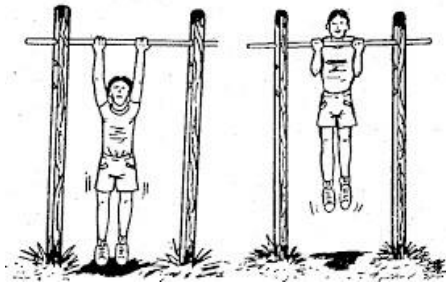


Gambar 2. Sikap Permulaan Gantung Tekuk

Sumber : TKJI Kemendiknas (2010:9)

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selamamungkin. (lihat gambar 3).



Gambar 3. Sikap Gantung Lurus Tekuk

Sumber : TKJI Kemendiknas (2010:9)

3) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan waktu detik.

Catatan :

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

3. Baring duduk

a. Tujuan

bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan Fasilitas

Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis, alas tikar/matras.

c. Petugas tes

Pengawat waktu, penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

(1) Sikap permulaan

- (a) Berbaring terlentang dilantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan masing-masing + kanan dan + kikir diletakkan disamping telinga. (lihatgambar 4).



Gambar 4. Sikap Permulaan Baring Duduk

Sumber : TKJI Kemendiknas (2010: 11)

- (b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan pergelangan kaki agar tidak terangkat.

(2) Gerakan

Peserta siap dengan aba-aba “YA” sikap siap (lihat gambar 5) kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaaan (lihat gambar6). Gerakan dilakukan dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik).

Catatan :

1. Gerakan tidak terhitung jika posisi tangan tidak lagi disamping telinga.
2. Kedua siku tidak menyentuh paha.
3. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk

Sumber : TKJI Kemendiknas (2010: 12)



Gambar 6. Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha

Sumber : TKJI Kemendiknas (2010: 12)

e. Pencatatan Hasil

Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini hasilnya ditulis dengan 0 (nol).

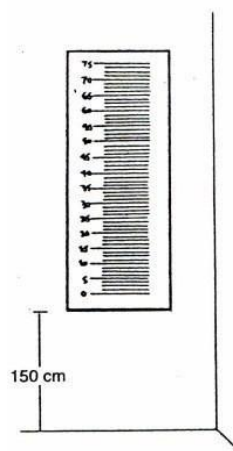
4. Loncat tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif

b. Alat dan fasilitas

Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 7). Jarak antara lantai dengan skala 0 (nol) pada skala yaitu 150cm, serbuk kapur, alat penghapus, nomor dada.



Gambar 7. Papan Tes Loncat Tegak

Sumber : TKJI Kemenndiknas (2010: 13)

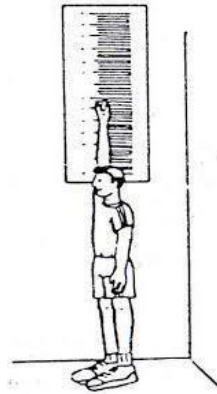
c. Petugas tes

Pengamatan dan pencatatan hasil.

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles , dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat, peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya (lihat gambar 8)

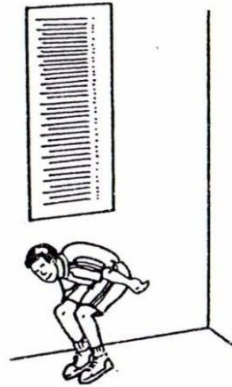


Gambar 8. Sikap Menentukan Raihan Tegak

Sumber : TKJI Kemendiknas (2010: 14)

2) Gerakan

- (a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang (lihat gambar 9).



Gambar 9. Sikap Awalan Loncat Tegak

Sumber : TKJI Kemendikas (2010: 15)

- (b) Kemudian Peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas (lihat gambar 10).



Gambar 10. Gerakan Meloncat Tegak

Sumber : TKJI Kemendiknas (2010: 15)

3) Pencatatan hasil

Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak, Ketiga selisihraihaan dicatat, nilai akhir diambil nilai tertinggi.

5. Lari 600 meter

a. Tujuan

Test ini bertujuan mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan.

b. Alat dan fasilitas

Lintasan lari 600 meter, stopwatch, bendera start, Peluit, Tiang pancang, Alat tulis.

c. Petugas tes yaitu petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatatan waktu.

d. Pelaksanaan

Peserta berdiri di belakang garis start, pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 11). Dan pada aba-aba “ YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.

Catatan :

- (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
- (2) Lari diulang bila pelari tidak melewati garis finish.

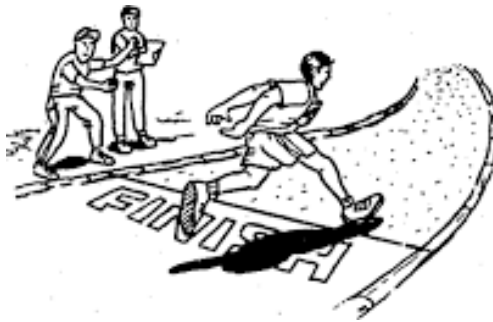


Gambar 11. Posisi start Lari 600 meter

Sumber : TKJI Kemendiknas (2010: 17)

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melewati garis finish (lihat gambar 12).



Gambar 12. Pelari Masuk Finish

Sumber : TKJI Kemendiknas (2010: 18)

- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3“12”

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas Instrumen

Sukmawati dan Putra (2019: 30) menjelaskan validitas merupakan sebuah uji untuk menjelaskan seberapa baik data yang dikumpulkan dari instrumen penelitian. Menurut Sugiyono (2020: 175) validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti. Uji validitas ini dilakukan untuk

mengetahui valid atau tidaknya setiap butir instrumen yang dapat diketahui dengan mengkorelasikan antara skor dari setiap butir dengan skor totalnya.

Nilai validitas TKJI :

a) 0,884 untuk putra

b) 0,897 untuk putri

2. Reliabilitas Instrumen

Nilai reliabilitas instrumen :

a) untuk putra 0,911 dan

b) untuk putri 0,942.

G. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2020:132) analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari penggalan data kemudian diorganisasikan ke dalam beberapa kategori, dijabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting untuk dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Adapun data yang digunakan adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD N 1 Srandakan.

Data yang sudah dikumpulkan ini dianalisis secara kuantitatif dengan rumus presentase sebagai berikut (Sudijono, 2010: 43) :

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

Keterangan:

P : Angka Presentase.

F : Frekuensi yang sedang dicari presentasinya.

N : Number of Cases (jumlah frekuensi/banyaknya individu.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi lokasi, Subyek Penelitian, dan Waktu Penelitian

Penelitian “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD N 1 Srandakan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta” dilaksanakan SD N 1 Srandakan. Subyek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas V SD N 1 Srandakan sebanyak 37 peserta didik yang seluruhnya memenuhi syarat usia (lihat lampiran 8 halaman 68). Penelitian dilaksanakan pada hari jum’at tanggal 26 Mei 2023.

B. Hasil Penelitian

Hasil tes kesegaran jasmani peserta didik kelas V yang dilaksanakan di SD N 1 Srandakan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani dari Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani untuk kelompok umur 10-12 tahun yang terdiri dari 5 rangkaian tes, yaitu: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Peserta Didik SD N 1 Srandakan Kelas V setelah diklasifikasikan dengan menggunakan tabel norma kesegaran jasmani usia 10-12 tahun, maka tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD N 1 Srandakan dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

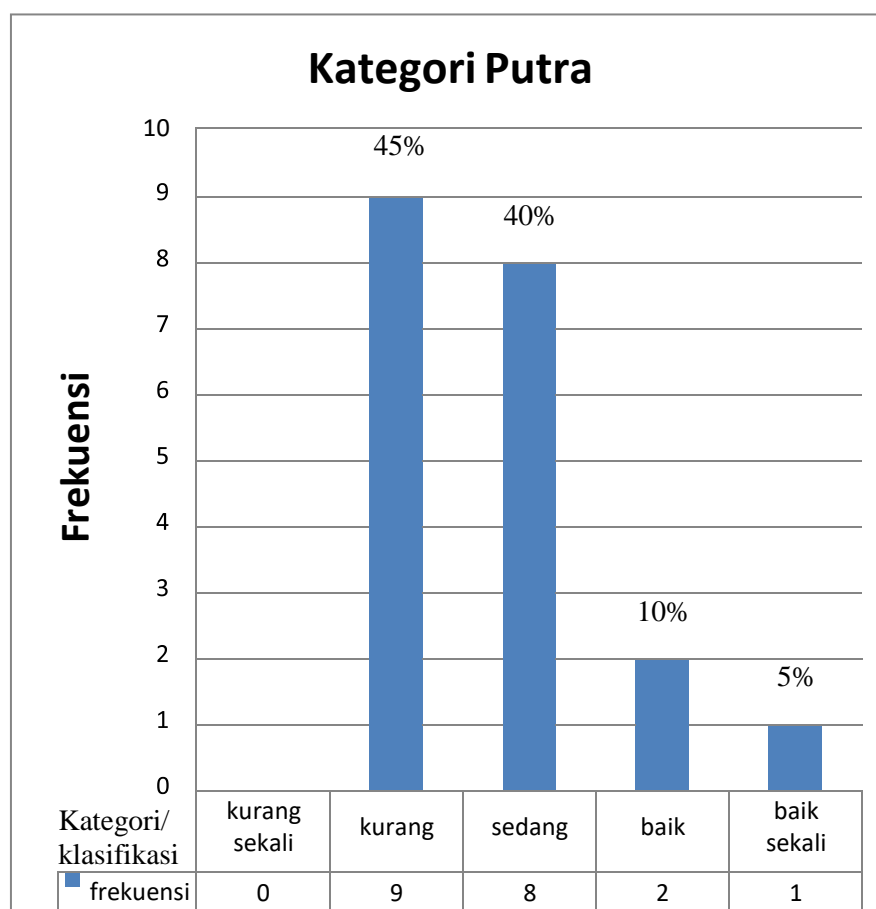
Tabel 5. Rekapitulasi Tes kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD N 1 Srandakan

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD N 1 Srandakan sebagai berikut :

Kelas	Siswa	Klasifikasi										Jumlah	
		KS		K		S		B		BS			
Kelas V	Putra	Σ	0%	Σ	0%	Σ	0%	Σ	0%	Σ	0%	Σ	%
		0	0	9	45%	8	40%	2	10%	1	5%	20	55%
	Putri	1	6%	5	29%	9	53%	2	12%	0	0	17	45%
Keseluruhan		1	3%	14	38%	17	45%	4	11%	1	3%	37	100%

a. Kategori Putra

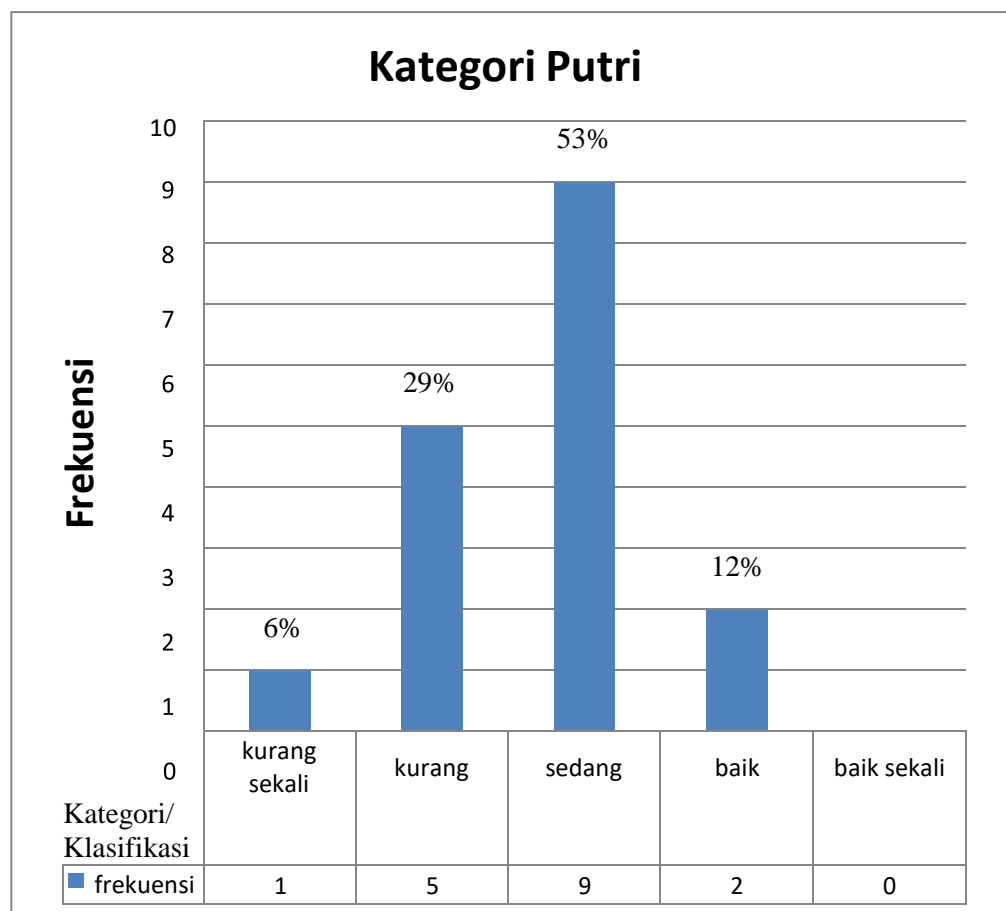
Adapun terdapat 0 siswa atau 0% pada klasifikasi kurang sekali, 9 siswa atau 45% pada klasifikasi kurang, 8 siswa atau 40% pada klasifikasi sedang, 2 siswa atau 10% pada klasifikasi baik, 1 siswa atau 5% pada klasifikasi baik sekali.



Gambar 13. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Pura Kelas V SDN 1 Srandakan

b. Kategori Putri

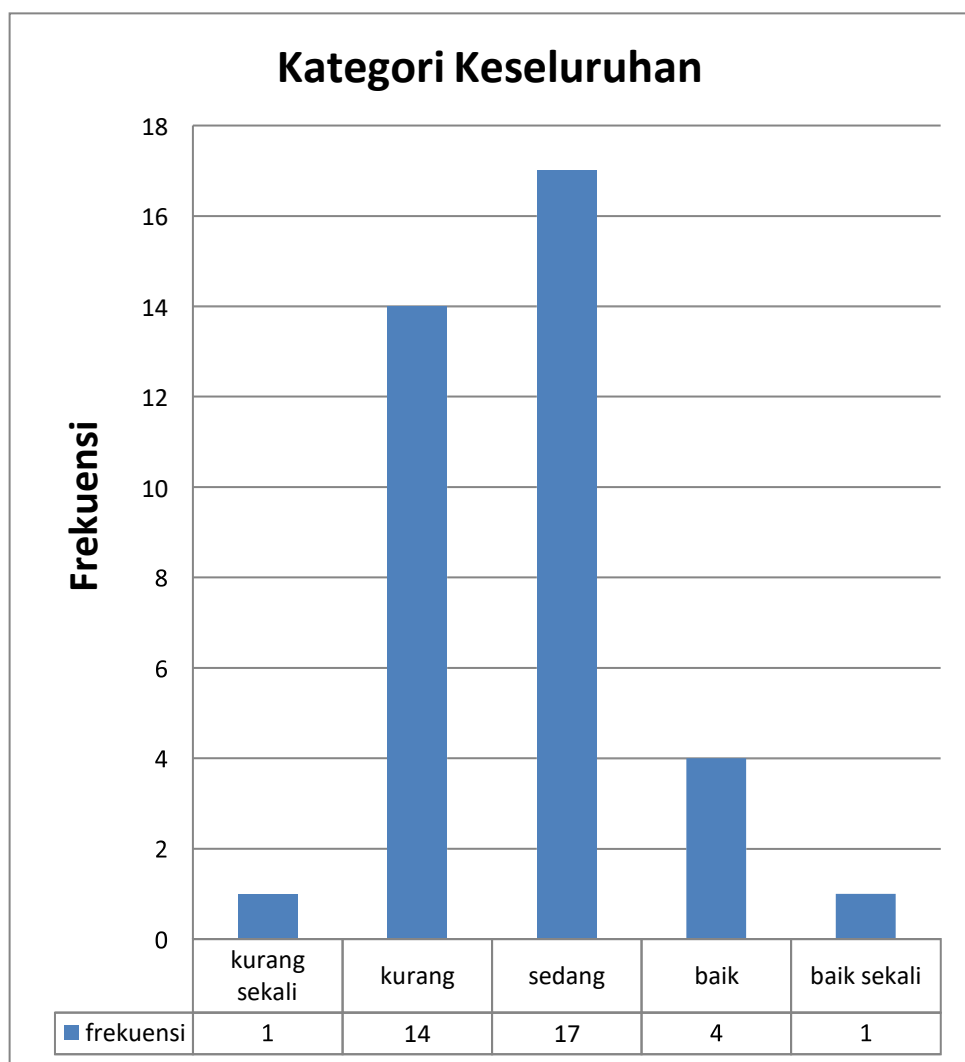
Adapun terdapat 1 siswi atau 6% pada klasifikasi kurang sekali, 5 siswi atau 29% pada klasifikasi kurang, 9 siswi atau 53% pada klasifikasi sedang, 2 siswi atau 12% pada klasifikasi baik, terdapat 0 siswi atau 0% pada klasifikasi baik sekali.



Gambar 14. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SDN 1 Srandakan

c. Secara Keseluruhan

Adapun terdapat 1 siswa atau 3% pada klasifikasi kurang sekali, 14 siswa atau 38% pada klasifikasi kurang, 17 siswa atau 45% pada klasifikasi sedang, 4 siswa atau 11% pada klasifikasi baik, terdapat 1 siswa atau 3% pada klasifikasi baik sekali.



Gambar 15. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD N 1 Srandakan

C. Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berpengaruh bagi perkembangan siswa disekolah dasar. Pada anak usia sekolah dasar, dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Karena pada usia sekolah dasar, anak cenderung aktif bermain dan belajar disekolah.

Arti dari kesegaran jasmani yaitu seorang yang masih mempunyai energi ketika melaksanakan suatu pekerjaan atau kegiatan tertentu serta masih semangat dalam melakukan pekerjaan.

Hal tersebut bahwa siswa kelas V SD N 1 Srandakan masih ada yang merasa kelelahan setelah melakukan aktivitas atau melaksanakan pekerjaan sehari-hari. Sebelum melakukan tes, penulis mengamati murid SD N 1 Srandakan masih ada yang kelelahan sebelum jam olahraga selesai.

Pada saat melaksanakan tes kesegaran, awalnya siswa merasa antusias mengikuti tes, setelah melakukan tes yang ketiga yaitu baring duduk atau *sit-up* sebagian siswa merasa kurang semangat dalam melaksanakan tes. Dalam tes ini tidak jarang ditemui bermain sendiri ketika dipanggil saat giliran tesnya.

Dengan kondisi kebugaran tubuh yang sehat bugar akan sangat menunjang aktivitas belajar, pada akhirnya siswa selalu semangat dalam mengikuti pelajaran olahraga dalam kondisi yang bugar. Oleh karena itu kebugaran jasmani yang kurang menyebabkan mempercepat kelelahan, mempengaruhi kondisi psikis anak menjadi malas mengikuti jam olahraga

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui secara garis besar mengenai Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik kelas V SD N 1 Srandakan berada pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 3% (1 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 38% (14 siswa), kategori “sedang” presentase sebesar 45% (17 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 11% (4 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan presentase sebesar 3% (1 siswa).

D. Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu :

1. Cara pembuatan lapangan , sarana dan prasarana yang digunakan dalam penelitian kurang valid.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penelitian ini dapat disimpulkan :

Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD N 1 Srandakan mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang sekali dengan presentase 3%, kategori kurang sebanyak 38%, kategori sedang 45%, kategori baik 11%, dan yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 3%.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu : dapat diketahui kondisi kesegaran jasmani siswa kelas V SD N 1 Srandakan berkategori sedang dan siswa diharapkan selalu meningkatkan kondisi kesegaran agar menaikkan standar kesegarannya. Untuk guru selalu memberikan inovasi dan variasi pada saat jam PJOK agar siswa mencapai prestasi yang bagus.

C. Saran

Setelah dilakukan penelitian dan diketahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD N 1 Srandakan, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini pihak SD N 1 Srandakan lebih mencermati dan berusaha meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswanya.
2. Guru pendidikan jasmani harus mengoptimalkan proses pembelajaran agar tujuan dari pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal.
3. Harus dilakukannya secara lebih lanjut untuk mengetahui perkembangan kesegaran jasmani peserta didik SD N 1 Srandakan untuk setiap angkatan.
4. Bagi orang tua wali dan guru selalu memberikan motivasi dan semangat olahraga kepada siswa agar selalu meningkatkan kesegarannya. Dengan begitu siswa akan merasakan dampak positif saat mengikuti pembelajaran langsung dikelas maupun saat bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., & Nugroho, A. (2019 :7). PENINGKATAN HASIL BELAJAR MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLAMELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA SEKOLAH DASAR. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, 7(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.285>
- Arifandy, dkk. (2021:224) Arifandy,A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP.Sport Science and Health, 3(5), 218-234.
- Biyakto (2010: 2), Atmojo, Mulyono Biyakto. 2010. Tes dan Pengukuran PendidikanJasmani Olahraga. Solo: UNS Press
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta
- Desmita. (2010). Psikologi Perkembangan Peserta Didik; Panduan Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak, Usia SD, SMP, dan SMA. Bandung: Resmaja Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta: AdiOffset
- Griwijoyo,S. (2007). Ilmu Faal Fisiologi (Fisiologi Olahraga). Bandung : UPI
- Hartono, Soetanto, dkk. 2013. Pendidikan Jasmani. Surabaya: Unesa University Press
- Irianto, Pekik Djoko 2004. Bugar dan Sehat dengan Berolahraga.Yogyakarta: ANDI Offset.
- Ismaryati. (2006). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Lubis, A. E., & Nugroho, A. (2020). First Aid Training Model for Physical Education Teachers. TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School, 4(2), 73–80.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Masgumelar, N. K., & Mustafa, P. S. (2021). Pembelajaran Pendidikan Olahraga Berbasis Blended Learning untuk Sekolah Menengah

- Atas. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga), 6(1), 133–144. <https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1222>
- Prayoga, G. E., & Susanto, I. H. (2020). Analisis Faktor Kebugaran Jasmani Atlet Floorball Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 1-8.
- Putri, M. W., Nuari Panggraita, G., Agustriyani, R., & Proboyekti, D. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Dulongmas Kabupaten Pekalongan. *Jendela Olahraga*, 7(1), 100–108. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10420>
- Rusli Lutan, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Sepanjang Hayat*. Jakarta: Ditjen Olahraga.
- Safitri, E., Usra, M., & Yusfi, H. (2022). Peran Guru Penjaskes dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa terhadap Pembelajaran PJOK. *Jendela Olahraga*, 7(1), 27–34. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.8835>
- Shomoro, Degele dan Mondal. (2014: 56). *Spectrum International Journal of Humanities Comparative Relationships of Selected Physical Fitness Variables among Different College*. Vol : (1) , No.II ISSN 2321-6808.
- Sugiyono, (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF dan R&D* (M.Dr. Ir. Sutopo, S.Pd (ed); ke2 ed).
- Sugiyono, 2020. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2012). Kebiasaan berperilaku hidup sehat dan nilai-nilai pendidikan karakter, *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2(2).
- Suryobroto, A.S. (2004). *Diklat Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : FIK UNY
- Syaleh, M., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). KONTRIBUSI GAYA MENGAJAR RESIPROKAL TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i1.11>
- Wahjoidy, 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wahyudi, A., & Bafirman. (2019). High School Student Physical Fitness Profile. *International Journal of Kinesiology and Physical Education*, 1(2), 1–8.
- Wandi, S. (2013). Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga Di Sma Karangturi Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 2(8), 524–535. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/active.v2i8.1792>

Wiarto, Giri (2013). Fisiologi dan Olahraga. Yogyakarta: Graha Ilmu.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.fikk.uny.ac.id>. Surel : humas_fikk@uny.ac.id

Nomor : 76/PJSD/VI/2023
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Ibu Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or.**
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Wahyomi Juliardi Saputro
NIM : 19604224015
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD N 1 Srandakan.

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 16 Juni 2023
Koord. Prodi PJSD Program Sarjana.











Dr. Hart Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Tembuan :
1. Prodi
2. Ybs

Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi

**KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Nama Mahasiswa : Wahyomi Juliardi Saputro
NIM : 19604224015
Program Studi : PJSD
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Pembimbing : Nur Sita Utami S.Pd.,M.Or

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	19 Januari 2023	Konsultasi Judul Penelitian	
2.	20 Januari 2023	Latar belakang masalah	
3.	24 Januari 2023	Revisi Latar belakang + kajian teori	
4.	8 Maret 2023	Faktor pendukung masalah	
5.	16 Maret 2023	Bab 3 Metodologi Penelitian	
6.	23 Maret 2023	Uji Kisi-kisi Instrumen	
7.	30 Maret 2023	Analisis data Penelitian	
8.	31 Mei 2023	Bab 4 Pembahasan	
9.	15 Juni 2023	Bab 5 Kesimpulan	
10.	27 Juni 2023	Cek keseluruhan dan kimpiran	

Mengetahui
Koord.Prodi PJSD



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

URAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1133/UN34.16/PT.01.04/2023

4 Mei 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala Sekolah SD N1 Srandakan
Jl. Srandakan No.RT. 2, Sapuangin, Trimurti, Kec. Srandakan, Kabupaten Bantul, Daerah
Istimewa Yogyakarta 55762

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Wahyomi Juliardi Saputro
NIM : 19604224015
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD N 1 Srandakan
Waktu Penelitian : 19 - 27 Mei 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,



Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4. Surat Izin Telah Melaksanakn Penelitian dari SD N 1Srandakan



**PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN, DAN OLAAHRAGA
SD NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Srandakan, Trimurti, Srandakan, Bantul, D I Y 55762.
Telepon: (0274) 6464773, e-mail: sd1srandakan2019@gmail.com

SURAT KETERANGAN

No. 422/064/SRA.D.02/VI/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ENTIEK NURHAYATI, S.Pd.Jas., M.Pd
NIP : 196803181988062001
Pangkat/Gol : Pembina Tk. I/ IV b
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 1 Srandakan

Menerangkan bahwa:

Nama Mahasiswa : WAHYOMI JULIARDI SAPUTRO
No. Mahasiswa : 19604224015
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1
Lokasi : SD Negeri 1 Srandakan
Waktu : 19-27 Mei 2023

Yang tersebut di atas benar-benar telah melaksanakan penelitian guna penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul "**Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD N 1 Srandakan**". Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.




14 Juni 2023

Kepala Sekolah


ENTIEK NURHAYATI, S.Pd.Jas., M.Pd
196803181988062001

Lampiran 5. Surat telah dilaksanakan Kalibrasi Stopwatch



UNIVERSITAS GADJAH MADA
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

Gedung A 11.1 B Kalibangan Km. 4 Sekeloa Utara Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 548548, 548558
 Web: 0812114565 Email: lptp@labanalisa.ugm.ac.id Website: https://lptp.ugm.ac.id



REPT 8.1/KL/PPT Rev 4
Halaman 1 dari 2

LAPORAN HASIL KALIBRASI

No. : 081A.03/V/UN1/LPPT/2023

Bidang kalibrasi	: Waktu dan frekuensi	Tanggal kalibrasi	: 19 Mei 2023
Nomor pesanan	: 2305030081A	Tempat kalibrasi	: LPPT UGM
Tanggal pesanan	: 17 Mei 2023	Teknisi kalibrasi	: Taufik A.

IDENTITAS PEMILIK

Nama : Wahyoni Julardi Saputro
 Alamat : Dagen Gumuk RT. 05 Ringinharjo, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

IDENTITAS ALAT


Nama alat	: Stopwatch	Kapasitas	: 99 jam
Merek/Pabrik	: TaifSport	Resolusi	: 0,01 s
Tipe/Model	: ZSD-808	Lain-lain	: -
Nomor seri	: -		


METODE KALIBRASI

Alat tersebut dikalibrasi berdasarkan IKK/6.4/K/WT-00 dengan menunjuk ke acuan standar SNSU PK.W-01:2020. Hasil keluaran alat dibandingkan dengan standar pada titik ukur yang telah ditentukan atau sesuai permintaan. Ketidakpastian kalibrasi dievaluasi dari ketidakpastian gabungan tipe A dan B yang dibentangkan pada tingkat kepercayaan 95% ($k = 2$).

Alat	Merek/Tipe	Ketertelusuran
Stopwatch	Casio/HS-70W	LK-032-IDN


Kondisi lingkungan kalibrasi
 Suhu = $(24,3 \pm 0,6) ^\circ\text{C}$ Kelembaban = $(65,0 \pm 3,8) \%RH$

Yogyakarta, 22 Mei 2023
 Pejabat Penandatangan Sertifikat,

 Yusuf Umardani, S.T., M.Eng.



UNIVERSITAS GADJAH MADA
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

Gedung A 11.1 B Kalibangan Km. 4 Sekeloa Utara Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 548548, 548558
 Web: 0812114565 Email: lptp@labanalisa.ugm.ac.id Website: https://lptp.ugm.ac.id



REPT 8.1/KL/PPT Rev 4
Halaman 1 dari 2

HASIL KALIBRASI

No. : 081A.03/V/UN1/LPPT/2023

Pembacaan (h.m.s)	Koreksi (m.s)	Ketidakpastian (s)
00.00.20	00.00.008	0,13
00.01.00	00.00.019	0,13
00.05.00	00.00.005	0,13
00.10.00	00.00.002	0,13

Keterangan:
 h = jam, m = menit, s = detik
 Nilai benar adalah pembacaan ditambah koreksi

Gambar 5.1. Hasil kalibrasi alat yang tersebut dalam laporan ini.

Lampiran 6. Formulir Tes Kesegaran

FORMULIR TKJI				
Nama..... (Putra / Putri*)				
Umur :		tahun Nama sekolah : SD N I Srandakan		
Tanggal tes :		Tempat tes : SD N I Srandakan		
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter* detik		
2	Gantung : a. siku tekuk detik		
	b. angkat tubuh kali		
3	Baring duduk 30/60 detik* kali		
4	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan..... cm			
	- Loncatan I..... cm			
	- Loncatan II..... cm			
	- Loncatan III..... cm			
	 cm		
5	Lari 600 meter mnt dtk		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

*coret yang tidak perlu

Petugas tes

Lampiran 7. Hasil Penelitian

Nama	Kelas/ Jenis Kelamin	Kategori
A.R.M i	V/Putra	Sedang
A.N.H	V/Putri	Sedang
A.T.R	V/Putri	Kurang
B.Y	V/Putra	Kurang
D.C.D	V/Putra	Sedang
F.R.N.K	V/Putri	Sedang
H.A.P	V/Putra	Kurang
H.H.R	V/Putra	Kurang
K.A.Z	V/Putri	Sedang
M.M.H	V/Putra	Sedang
N.R.E.S	V/Putra	Baik
N.A.S.J	V/Putri	Kurang
R.A.M	V/Putra	Sedang
R.P.S.H	V/Putri	Baik
S.A.S	V/Putra	Kurang

S.S.S	V/Putri	Sedang
S.C.P	V/Putri	Sedang
S.F	V/Putra	Kurang
S.R	V/Putri	Sedang
A.F.F	V/Putri	Sedang
A.D.S	V/Putri	Sedang
B.P.R	V/Putra	Baik Sekali
D.E.S	V/Putra	Sedang
D.A.P	V/Putra	Sedang
D.A.L	V/Putri	Kurang
E.J.M	V/Putri	Kurang Sekali
F.A.S	V/Putra	Sedang
H.N.Z	V/Putri	Kurang
H.Z	V/Putri	Kurang
J.A	V/Putra	Baik
M.V.M	V/Putra	Kurang
N.P.S	V/Putra	Sedang

T.A.L	V/Putra	Kurang
Y.F.K	V/Putra	Kurang
V.L.A	V/Putra	Kurang
G.T.A	V/Putri	Sedang
S.R.K	V/Putri	Baik

Lampiran 8. Daftar Usia Peserta didik

		Tanggal Pelaksanaan tes				
		26/05/2023				
NO	NAMA	Tanggal lahir	Tahun	Bulan	Hari	Umur
1	A.R.M	2011-05-10	11	3	12	12
2	A.N.H	2011-12-13	11	5	13	12
3	A.T.R	2012-07-22	10	10	4	11
4	B.Y	2011-06-08	11	11	18	12
5	D.C.D	2012-02-06	11	3	20	12
6	F.R.N.K	2011-06-14	11	11	12	12
7	H.A.P	2011-12-29	11	4	27	12
8	H.H.R	2011-08-07	11	9	19	12
9	K.A.Z	2012-02-21	11	3	5	12
10	M.M.H	2011-07-08	11	10	18	12
11	N.R.E.S	2011-09-10	11	8	16	12
12	N.A.S.J	2012-02-18	11	3	8	12
13	R.A.M	2011-08-13	11	9	13	12
14	R.P.S.H	2012-04-23	11	1	3	12
15	S.A.S	2011-06-07	11	11	19	12
16	S.S.S	2011-11-03	11	6	23	12
17	S.C.P	2011-12-18	11	5	8	12
18	S.F	2012-02-15	11	3	11	12
19	S.R	2012-04-10	11	1	16	12
20	A.F.F	2011-09-07	11	8	19	12
21	A.D.S	2011-09-17	11	8	9	12
22	B.P.R	2011-11-10	11	6	16	12
23	D.E.S	2011-12-27	11	4	29	12
24	D.A.P	04/05/2012	11	0	22	12
25	D.A.L	2011-06-17	11	11	9	12
26	E.J.M	2011-11-23	11	6	3	12
27	F.A.S	2012-03-18	11	2	8	12
28	H.N.Z	2011-09-27	11	7	29	12
29	H.Z	2011-07-18	11	10	8	12
30	J.A	2012-02-25	11	3	1	12
31	M.V.M	2012-05-25	11	0	1	12
32	N.P.S	2012-03-24	11	2	2	12

33	T.A.L	2011-12-22	11	5	4	12
34	Y.F.K	2012-04-15	11	1	11	12
35	V.L.A	14/03/2012	11	2	12	12
36	G.T.A	2011-06-30	11	10	26	12
37	S.R.K	2011-07-05	11	10	21	12

Lampiran 9. Dokumen Penelitian



Pengukuran lari 40m dan 600m



Pemasangan gantung siku



Lari 40 meter



Baring duduk



Gantung Siku Tekuk Putra



Gantung Siku Tekuk Putri



Loncat Tegak Putri



Loncat Tegak Putra



Lari 600 meter



Siswa/Siswi SD N 1 Srandakan