

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V TAHUN
AJARAN 2023/2024 SD NEGERI PURWOREJO KAPANEWON PAKEM
KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Disusun Oleh:
Nurahmad Waznan
NIM 22604224086

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2024**

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V TAHUN
AJARAN 2023/2024 SD NEGERI PURWOREJO KAPANEWON PAKEM
KABUPATEN SLEMAN**

Oleh:
Nurahmad Waznan
NIM. 22604224086

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V Tahun ajaran 2023/2024 SD Negeri Purworejo Kepanewon Pakem Kabupaten Sleman.

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan variabel tunggal yaitu kesegaran jasmani. Dalam penelitian ini yang menjadi populasinya yaitu peserta didik kelas V tahun ajaran 2023/2024 SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman yang berjumlah 29 peserta didik. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas V SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 29 peserta didik. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Purworejo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman berupa Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun.

Dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan memperlihatkan jika dari 29 peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman tahun ajaran 2023/2024 yang mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tidak ada peserta didik (0%) yang termasuk dalam kategori baik sekali, 7 peserta didik (24,14%) termasuk dalam kategori baik, 9 peserta didik (31,03%) termasuk dalam kategori sedang, 10 peserta didik (34,49%) termasuk dalam kategori kurang dan ada 3 peserta didik (10,34%) yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Kata kunci: *Peserta didik, Kesegaran Jasmani, TKJI,*

LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FIFTH GRADE STUDENTS OF SD NEGERI PURWOREJO, PAKEM DISTRICT, SLEMAN REGENCY IN 2023/2024 SCHOOL YEAR

Abstract

The objective of this research is to determine the level of physical fitness of fifth grade students of SD Negeri Purworejo (Purworejo Elementary School), Pakem District, Sleman Regency in 2023/2024 school year.

This research was a type of descriptive quantitative study using a single variable, called physical fitness. The research population was the fifth grade students of SD Negeri Purworejo, Pakem District, Sleman Regency in 2023/2024 school year. The research sample was all fifth grade students of SD Negeri Purworejo Pakem District, Sleman Regency in 2023/2024 school year, totaling 29 students. The instrument used to determine the level of physical fitness of fifth grade students of SD Negeri Purworejo, Pakem District, Sleman Regency is the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for the persons aged 10-12 years old.

The results of the research show that of 29 fifth grade students of SD Negeri Purworejo, Pakem District, Sleman Regency in 2023/2024 school year who took the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI), there is no any students (0%) who is included in the very high level, 7 students (24.14%) are in the high level, 9 students (31.03%) are in the medium level, 10 students (34.49%) are in the low level, and there are 3 students (10, 34%) included in the very low level.

Keywords: Students, Physical Fitness, TKJI,

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurahmad Waznan

NIM : 22604224086

Program Studi : PJSd PENJAS

Judul TAS : **TINGKAT KESEGARAN JASMANI PESERTA
DIDIK KELAS V TAHUN AJARAN 2023/2024 SD
NEGERI PURWOREJO KAPANEWON PAKEM
KABUPATEN SLEMAN**

Menyatakan bahwa skripsi 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 penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 25 Maret 2024

Yang menyatakan,


Nurahmad Waznan
NIM: 22604224086

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V TAHUN
AJARAN 2023/2024 SD NEGERI PURWOREJO KAPANEWON PAKEM
KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh:

Nurahmad Waznan
NIM: 22604224086

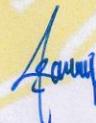
Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, 25 Maret 2024
Mengetahui, Disetujui,
Dosen Pembimbing Skripsi

Koordinator Prodi PJSD



Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006



Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006

LEMBAR PENGESAHAN

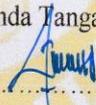
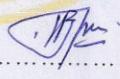
**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS V TAHUN
AJARAN 2023/2024 SD NEGERI PURWOREJO KAPANEWON PAKEM
KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

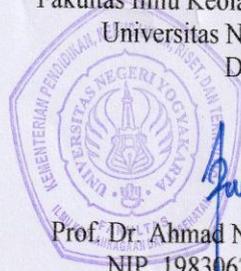
Nurahmad Waznan
NIM: 22604224086

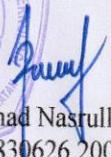
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
pada tanggal, 25 April 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd, M.Or. (Ketua)		2.5.2024
Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or (Sekretaris)		30/4 - 2024
Dra.A. Erlina Listyarini, M.Pd (Penguji Utama)		30/4 2024

Yogyakarta, 02 Mei 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh S.Or., M.Or.
NIP. 19830626 200812 1 002

Motto

“Tidak ada kata menyerah selama masih ada niat untuk
berusaha “

“Jangan pernah sesali dan jangan pernah tangisi
semua yang telah terjadi.“

**“ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan
Kesanggupannya”**

(QS Al Baqarah: 286)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil Aalamin, sujud serta syukur kepada Allah SWT. Terimakasih atas karunia-Mu yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman” dipersembahkan kepada orang-orang yang mempunyai makna istimewa bagi kehidupan penulis, antara lain:

1. Kepada kedua orangtua tercinta Bp Ahmad Sukarjiyo dan Ibu Winarsih, yang sudah membimbing, mendidik sehingga saya bisa menjadi seperti ini, terimakasih atas doa dan bimbingannya
2. Kepada istri tercinta Siti Rohmawati terima kasih doa dan dukungannya
3. Ke Dua anak tercinta Naila dan Farin terima kasih sudah mendukung dan selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Kakak saya Taufiq Qurohman beserta keluarga terima kasih doa dan dukungannya
5. Keluaga besar Bani Mertorejo , Pak lik dan bulik Abdul Rahman, Pak lik dan bulik Sunarwo, Keluarga Mas Nurhidayat, Kelurga Mas Retno, Bulik Yuli dan Algif dan keluarga yang lain yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu , Terima kasih doa dan dukungannya

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas akhir skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman” dapat disusun sesuai dengan harapan. Penelitian ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

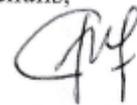
1. Bapak Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd, M.Or. selaku Dosen Pembimbing TAS dan Ketua Program Studi PJSD yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh S.Or.M.Or, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ibu Sutinah,S.Pd.SD selaku Kepala Sekolah di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Seluruh keluarga besar SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman yang selalu mendukung dan mendoakan untuk kelancaran Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Teman-teman PS Sanatorium, PS Puma, PS Putra Taruna yang selalu memberikan motivasi selama perkuliahan

6. Semua pihak, yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 23 Maret 2024

Penulis,



Nurahmad Waznan
NIM: 22604224086

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PENYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	12
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	15
4. Manfaat Kesegaran Jasmani	20
5. Karakteristik Peserta didik Sekolah Dasar	22
B. Kajian Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Berpikir	25
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	30
F. Teknik Analisis Data	34
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan	53
C. Keterbatasan Penelitian	57

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Anak Putra Usia 10-12 Tahun	35
Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Anak Putri Usia 10-12 Tahun	36
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Anak Usia 10 -12 Tahun	36
Tabel 4. Hasil Tes TKJI Peserta didik Kelas V SD N Purworejo.....	38
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Statistik Tes TKJI.....	40
Tabel 6. Hasil Tes Lari 40 Meter Peserta didik Kelas V	41
Tabel 7. Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Peserta didik Kelas V	42
Tabel 8. Hasil Tes Baring Duduk 30 Detik Peserta didik Kelas V	44
Tabel 9. Hasil Tes Loncat Tegak Peserta didik Kelas V.....	45
Tabel 10. Hasil Tes Lari 600 Meter Peserta didik Kelas V	47
Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis Data Peserta didik Putra.....	49
Tabel 12. Hasil Tes TKJI Peserta didik Putra	49
Tabel 13. Rangkuman Hasil Analisis Peserta didik Putri	51
Tabel 14. Hasil Tes TKJI Peserta didik Putri.....	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tes Lari 40 Meter	31
Gambar 2. Tes Gantung Siku Tekuk.....	32
Gambar 3. Tes Baring Duduk 30 Detik	32
Gambar 4. Tes Loncat Tegak.....	33
Gambar 5. Tes lari 600 Meter	33
Gambar 6. Hasil Tes TKJI Peserta didik Kelas V SD N Purworejo	39
Gambar 7. Hasil Tes Lari 40 Meter	42
Gambar 8. Hasil Tes gantung Siku Tekuk	43
Gambar 9. Hasil Tes Baring Duduk 30 Detik.....	45
Gambar 10. Hasil Tes Loncat Tegak.....	46
Gambar 11. Hasil Tes Lari 600 Meter	48
Gambar 12. Hasil Tes TKJI Peserta didik Putra	50
Gambar 13. Hasil Tes TKJI Peserta didik Putri.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian Fakultas.....	65
Lampiran 2. Surat Kalibrasi alat Meteran	67
Lampiran 3. Surat Kalibrasi alat stopwach	69
Lampiran 4. Data Diri Peserta didik	71
Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes	73
Lampiran 6. Data Hasil Tes TKJI	74
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah sebuah mata pelajaran yang harus diberikan kepada semua peserta didik di semua tingkat sekolah yaitu mulai dari TK hingga SMU. Setiap jenjang pendidikan dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani mempunyai porsi sendiri-sendiri yang disesuaikan dengan apa yang dibutuhkan peserta didik dan kurikulum yang diterapkan. Pendidikan jasmani di sekolah bertujuan untuk mempertahankan serta meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Jika peserta didik mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik, dimungkinkan peserta didik tersebut akan dengan mudah memahami apa yang disampaikan guru baik di dalam kelas maupun yang diberikan di luar kelas. Pendidikan jasmani merupakan sebuah pelajaran yang lebih mengedepankan aktivitas jasmani serta membiasakan untuk berperilaku hidup sehat supaya pertumbuhan dan perkembangan dapat berlangsung dengan maksimal.

Pendidikan jasmani sangat berkaitan dengan kebugaran jasmani siswa, di mana tujuan dari pendidikan jasmani adalah supaya peserta didik mempunyai kemampuan diantaranya adalah dapat mengembangkan keterampilan dalam mengelola diri dalam rangka menjaga dan mengembangkan kebugaran jasmani serta dapat menerapkan pola hidup sehat. Peserta didik adalah subjek dari pendidikan sehingga peserta didik dituntut untuk mempunyai status kebugaran

jasmani yang baik supaya dapat mengikuti pelajaran dengan baik khususnya pendidikan jasmani.

Tujuan ideal pendidikan jasmani itu sifatnya adalah menyeluruh, karena tidak hanya sekedar aspek fisik, namun juga mencakup aspek intelektual, emosional, sosial, dan moral. Pelaksanaan pendidikan jasmani adalah suatu investasi yang bersifat jangka panjang dalam rangka menciptakan kualitas SDM bangsa Indonesia. Sehingga, upaya pembinaan yang dilakukan kepada masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani harus dengan penuh kesabaran dan rasa keikhlasan untuk berkorban.

Dalam lingkup pendidikan, kesegaran jasmani adalah sebagai sesuatu yang dituju dan sangat mendukung dalam rangka peningkatan mutu dan kualitas pendidikan itu sendiri baik formal ataupun non formal, dengan begitu apa yang menjadi tujuan diharapkan akan dapat tercapai secara komprehensif. Kesegaran jasmani adalah salah satu faktor utama yang melatarbelakangi keberlangsungan proses kegiatan belajar mengajar di sekolah. Bisa dibayangkan apabila para peserta didik mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang rendah ketika mengikuti pembelajaran, tentu saja hal tersebut akan sangat mempengaruhi cara berpikir, motivasi dan prestasi belajar yang diraih.

Aktivitas jasmani yang sudah menjadi kebiasaan sehari-hari, misalnya berjalan kaki, latihan fisik yang terprogram, ataupun berolahraga, sekarang ini menjadi faktor yang sangat penting dalam rangka mengembangkan dan memelihara kesehatan dan pencegahan penyakit. Misalnya saja, dewasa ini menurunnya aktivitas jasmani sudah menempati faktor resiko kedua yang

memicu penyakit jantung koroner. Saat ini, kekurangan aktivitas jasmani itu dipandang sudah menjadi suatu faktor risiko utama, hampir sama halnya seperti perilaku merokok yang salah satu pemicu penyebab hipertensi dan penumpukan kolesterol dalam darah.

Beberapa tahun yang lalu dunia digemparkan dengan adanya wabah Covid-19. Di mana wabah tersebut melanda hampir seluruh negara yang ada di dunia, termasuk juga Indonesia. Selama beberapa tahun proses pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah harus dilangsungkan secara *online*. Semua pelajaran diberikan secara *online* begitu pun juga dengan pendidikan jasmani. Mau tidak mau pendidikan jasmani yang sejatinya harus dilakukan secara langsung juga harus dilaksanakan secara *online*. Dalam kondisi tersebut, guru PJOK hanya memberikan tugas kepada para peserta didiknya supaya tugas tersebut bisa dilakukan di rumah masing-masing. Padahal dalam materi tertentu pelajaran PJOK harus dilaksanakan dengan didampingi oleh guru. Hal itu menimbulkan tanda tanya besar bagaimana dengan kondisi kebugaran jasmani peserta didik selama mereka mengikuti kegiatan belajar mengajar secara *online*.

Setelah pandemi berakhir kegiatan pembelajaran mulai dilaksanakan seperti biasanya. Pembelajaran mulai dilaksanakan di sekolah secara tatap muka secara langsung. Untuk pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pun juga bisa diselenggarakan dengan mempraktekkan materi langsung di sekolah. Dengan dilaksanakannya pembelajaran secara langsung maka guru PJOK bisa langsung melihat dan mengevaluasi apa yang

dipraktekkan peserta didik di sekolah. Sehingga tujuan dari pembelajaran yang sudah ditetapkan dapat tercapai secara optimal.

SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman menjadi salah satu sekolah yang juga menerapkan pembelajaran *online* dalam menyelenggarakan pembelajaran. Selama masa pandemi berlangsung, pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah ini dilakukan via *online* menggunakan sejumlah *platform* yang sudah tersedia misalnya *Zoom*, *Video Convergence*, *WhatsApp* dan sebagainya. Setelah peserta didik kembali bersekolah seperti biasanya, belum pernah dilaksanakan penelitian tentang status kesegaran jasmani peserta didik. Sehingga belum diketahui secara pasti bagaimanakah tingkat kesegaran peserta didik setelah beberapa tahun mereka belajar secara *online*. Apabila tingkat kesegaran peserta didik diketahui secara pasti, tentunya hal itu akan menjadi bahan evaluasi bagi sekolah terutama bagi guru PJOK dalam menyelenggarakan pembelajaran di sekolah.

Secara umum peserta didik SD mempunyai tingkat aktivitas yang tinggi dalam kehidupannya sehari-hari sehingga sangat penting bagi peserta didik SD untuk mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Mengingat pada usia SD menjadi penentu ketercapaian pertumbuhan dan perkembangan di masa depan. Pertumbuhan dan perkembangan fisik pada usia ini terjadi begitu cepat sehingga aktivitas fisik yang mereka lakukan akan sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisiknya, misalnya tinggi badan dan berat badan.

Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat penting untuk diperhatikan mengingat mereka merupakan sebuah aset yang sangat berharga sebagai generasi penerus bangsa. Peserta didik sekarang ini hidup di dalam zaman yang serba canggih dan modern, sehingga mereka lebih asyik bermain gadget dan game *online* daripada melakukan aktivitas olahraga. Terlebih, sekarang ini banyak orang tua yang lebih mengedepankan pelajaran akademik anaknya daripada pelajaran yang banyak menggunakan aktivitas fisik. Dengan demikian pendidikan jasmani yang ada di sekolah mempunyai tujuan yaitu untuk mempertahankan serta meningkatkan kesegaran jasmani yang dimiliki peserta didik.

Tujuan utama dari pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani dari peserta didik. Secara umum pendidikan yang dilaksanakan adalah untuk mendorong pertumbuhan yang sehat. Pembelajaran yang menarik adalah sebuah proses yang dapat merubah perilaku dari peserta didik dengan cara yang relatif tetap. Arti pentingnya kesegaran jasmani peserta didik tidak bisa dilebih-lebihkan mengingat kondisi fisik yang baik akan sangat menunjang peserta didik dalam belajarnya akan lebih efektif dan intensif yang secara tidak langsung juga akan mempengaruhi prestasi belajarnya.

Berdasarkan fenomena yang sudah diuraikan tersebut, dalam hal ini peneliti cukup berminat untuk melaksanakan sebuah penelitian dengan mengangkat tema **“Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik Kelas V**

**Tahun Ajaran 2023/2024 SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem
Kabupaten Sleman”.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijabarkan tersebut, dapat diidentifikasi sejumlah permasalahan seperti di bawah ini:

1. Selama pandemi Covid-19 pembelajaran PJOK di sekolah dilaksanakan secara *online*.
2. Kurangnya motivasi orang tua terhadap minat anak kelas V pada saat mengikuti pembelajaran penjaskes di SD Negeri Purworejo.
3. Pengetahuan orang tua terhadap arti pentingnya kebugaran jasmani di masa pertumbuhan dan perkembangan anak yang terbatas.
4. Aktivitas pembelajaran peserta didik yang dilakukan sampai sore mengakibatkan minimnya waktu istirahat dan untuk berolahraga.
5. Belum ada penelitian mengenai kebugaran jasmani bagi peserta didik kelas V setelah pandemi berakhir.

C. Batasan Masalah

Supaya pembahasan dalam penelitian ini semakin terfokus dan tidak melebar dari tujuan penelitian serta melihat keterbatasan dari peneliti, maka fokus dari penelitian ini hanyalah pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V tahun ajaran 2023/2024 di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasar pada batasan masalah yang diberikan tersebut maka dalam penelitian ini rumusan masalahnya yaitu: Seberapa baik tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V tahun ajaran 2023/2024 di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman?.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V Tahun Ajaran 2023/2024 di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Setelah mengetahui kondisi kesegaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman tahun ajaran 2023/2024, maka hasil dari penelitian ini diharapkan memiliki sejumlah manfaat diantaranya yaitu:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat meningkatkan khasanah keilmuan, wawasan dan pengalaman peneliti khususnya dalam hal kesegaran jasmani.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pihak sekolah khususnya bagi guru PJOK dapat memberikan gambaran yang nyata, sehingga hasil penelitian ini bisa dipergunakan menjadi bahan evaluasi pihak sekolah dalam upaya merumuskan

program pembelajaran yang berkualitas supaya kesegaran peserta didik dapat semakin meningkat.

- b. Bagi peserta didik akan mengetahui bagaimana kesegaran jasmaninya dengan begitu akan memotivasi peserta didik untuk banyak melaksanakan aktivitas sehari-hari yang jauh lebih baik dari pada yang sebelumnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai peran yang penting bagi semua manusia untuk menjalankan aktivitas yang dilakukan, sehingga setiap manusia pasti membutuhkan kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani dipahami sebagai kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari supaya dapat mempunyai kewaspadaan dan semangat serta dapat mencegah mengalami kelelahan yang ditimbulkan dari aktivitas yang dilakukan dan masih mempunyai kemampuan untuk menjalankan aktivitas selanjutnya (Masakke dan Prihatno, 2017).

Pendapat dari Lengkana dan Muhtar (2021) menjelaskan jika kesegaran jasmani adalah sesuatu yang dianggap penting bagi manusia, khususnya bagi mereka yang setiap harinya mempunyai banyak aktivitas. Setiap manusia dalam hidupnya pasti mendambakan kepuasan dan kebahagiaan. Dengan dimilikinya kesegaran jasmani yang baik, maka semua aktivitas yang dilaksanakan bisa memberikan hasil yang maksimal seperti yang mereka harapkan.

Kesegaran jasmani adalah suatu konsep yang semakin berkembang seiring dengan kualitas dari fungsi organ tubuh dalam melaksanakan tugas dan gerak yang dilakukan sehari-hari, dan setiap tugas tersebut mempunyai tingkatan tuntutan sendiri-sendiri (Rusli Lutan & Adang Suherman, 2000).

Pendapat Gemael dan Aminudin (2018) menjelaskan jika seorang individu dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik berarti seseorang tersebut tidak akan mudah merasa kelelahan dan kecapekan. Kebugaran jasmani setiap manusia dapat ditingkatkan yang salah satunya adalah dengan beraktivitas olahraga yang terprogram.

Pendapat dari Nasution (2020) menjelaskan jika pada hakikatnya kebugaran jasmani merupakan sebuah kondisi tubuh yang memperlihatkan tingkat kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebih dan setelahnya masih mampu untuk menikmati waktu luangnya ataupun melaksanakan aktivitas yang tidak terpikirkan sebelumnya. Kebugaran jasmani yang baik tidak hanya sekedar untuk menjaga tubuh yang sehat saja, akan tetapi juga dapat menyebabkan tubuh yang sedang dalam kondisi tidak sehat.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan membuat seorang peserta didik dapat belajar dan melaksanakan segala aktivitas dengan efektif dan efisien, meningkatkan sistem metabolisme tubuh, lebih bergairah dan semakin semangat dalam belajarnya (Mutaqim, 2018). Kemudian pendapat dari Ariyanto, dkk (2020) menjelaskan jika seseorang dapat dinyatakan bugar apabila mereka dapat melaksanakan berbagai aktivitas sehari-hari tanpa menemui kendala yang berarti dan masih mempunyai tenaga untuk menjalankan tugas selanjutnya dengan sesegera mungkin.

Pendapat dari Widiastuti (2017) menjelaskan jika kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberikan

kesanggupan kepada seseorang supaya dapat menjalani kehidupan dengan produktif, dan bisa beradaptasi dengan setiap pembebanan fisik. Pendapat lain menyatakan jika kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan maksimal dan setelah itu tidak merasa lelah yang berarti dan selanjutnya masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang serta melaksanakan sesuatu yang sebelumnya tidak terpikirkan (Farid, 2017).

Kesegaran jasmani sangat berkaitan dengan aktivitas sehari-hari yang dilaksanakan seseorang. Kesegaran jasmani menjadi modal utama bagi setiap manusia untuk bisa melaksanakan berbagai macam aktivitas sehari-hari dan setelahnya tidak mengalami kelelahan yang berarti serta masih mampu untuk menjalankan aktivitas selanjutnya. Jika seseorang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, maka mereka akan jauh semakin produktif dan bisa melaksanakan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap manusia untuk menjalani kehidupan dan menciptakan kualitas hidup yang lebih baik. Sehingga kesegaran jasmani tidak hanya diperuntukkan dalam menjalani kegiatan pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah. Oleh karena itu setiap orang sudah seharusnya menjaga kesegaran jasmani dengan sebaik-baiknya salah satunya adalah dengan membuat program olahraga secara rutin.

Dari berbagai pernyataan di atas dapat disimpulkan jika kesegaran jasmani adalah kemampuan ataupun daya tahan tubuh untuk menjalankan

suatu aktivitas dan setelah melakukan aktivitas tersebut tidak merasakan kelelahan yang berlebihan dan setelah itu masih dapat untuk melaksanakan aktivitas yang lainnya.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Pendapat dari Suharjana (2013, pp 5-6) menjelaskan jika komponen kesegaran jasmani terbagi menjadi kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan terdiri atas kelentukan, komposisi tubuh, kekuatan dan daya tahan otot. Kemudian kesegaran jasmani yang terkait dengan keterampilan terdiri atas kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi. Pendapat lain menyatakan jika kesegaran jasmani terdiri dari daya tahan jantung dan paru, kekuatan, daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh, kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi (Ngatman & Andriyani, 2017).

Pendapat dari Djoko Pekik Irianto (2004, p. 4) menjelaskan jika ada empat komponen utama dari kesegaran yang berkaitan dengan kesehatan diantaranya yaitu:

- a. Daya tahan kardiorespirasi, kemampuan otot jantung dan paru dalam mendistribusikan oksigen dalam kurun waktu yang lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot
 - 1) Kekuatan otot merupakan kemampuan otot untuk melawan beban dalam aktivitas yang dilakukan.
 - 2) Daya tahan otot merupakan kemampuan otot dalam melaksanakan aktivitas dalam kurun waktu yang lama.
- c. Kelentukan merupakan kemampuan sendi-sendi untuk dapat melakukan gerakan dengan penuh leluasa
- d. Komposisi tubuh merupakan rasio antara berat tubuh berupa lemak dengan berta tunuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Menurut Widiastuti (2017, p. 14) menjelaskan jika “kesegaran jasmani terbagi oleh beberapa komponen kesegaran jasmani dan terbagi menjadi dua aspek kesegaran yakni; (1) kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri atas; daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kemudian kesegaran yang berkaitan dengan keterampilan terdiri atas; kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi”.

Berdasarkan berbagai pernyataan di atas, maka penulis menyimpulkan jika komponen dari kesegaran jasmani terdiri atas daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh, kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi.

a. Daya tahan kardsiorespirasi

Pendapat dari Ngatman & Andriyani (2017) menjelaskan jika daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan dari otot jantung dan paru serta pembuluh darah untuk bekerja dengan semaksimal mungkin ketika melaksanakan aktivitas sehari-hari dalam tempo yang panjang tanpa merasakan kelelahan yang berlebih dan setelah itu masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Detak jantung dan paru-paru menjadi salah satu indikator yang dapat menggambarkan kesegaran jasmani seseorang.

b. Kekuatan otot

Pendapat dari Mutaqim (2018) menjelaskan jika kekuatan merupakan kemampuan tubuh untuk mengeluarkan kemampuan semaksimal mungkin.

c. Daya tahan otot

Pendapat dari Mutaqim (2018) menjelaskan jika pada prinsipnya daya tahan otot hampir sama dengan kekuatan otot apabila hanya ditinjau dari aktivitas yang dilaksanakan, akan tetapi yang membedakannya adalah pada penekanannya, daya tahan otot merupakan kemampuan untuk mengeluarkan daya terhadap objek di luar tubuh secara berkali-kali.

d. Kelentukan

Pendapat dari Nurhasono dalam Sukadiyanto (2011) menjelaskan jika kelentukan merupakan kemampuan persendian dalam bergerak dalam ruang sendi dengan semaksimal mungkin.

e. Kecepatan

Dimaknai sebagai kemampuan bergerak dengan secepat-cepatnya. Kecepatan adalah kombinasi dari tiga komponen yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan dalam menempuh jarak (Adi, dkk., 2019).

f. Kelincahan

Kelincahan dimaknai sebagai sebuah kemampuan tubuh dalam merubah arah tubuh secara cepat tanpa terganggu oleh keseimbangan. Ada sejumlah faktor yang mempengaruhi kelincahan seseorang yang terdiri atas

kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi (Yusuf & Zainuddin, 2020).

g. Keseimbangan

Dimaknai sebagai sebuah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh secara tepat ketika sedang melaksanakan sebuah gerakan. Ada dua jenis keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis.

h. Koordinasi

Pendapat dari Suharjana (2013) menjelaskan jika koordinasi adalah sebuah kemampuan untuk melakukan tugas gerak yang mengkombinasikan antara mata, tangan dan kaki. Koordinasi juga dijelaskan sebagai kemampuan untuk mengintegrasikan berbagai sistem syarat gerak ke dalam sebuah keterampilan gerak yang efisien.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Dalam upaya pengembangan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri seseorang, peranan dari kesegaran jasmani sangatlah penting. Hal tersebut karena dapat semakin meningkatkan daya tahan diri seseorang sehingga dapat meningkatkan daya aktivitas dan meningkatkan motivasi peserta didik dalam belajar. Pendapat dari Fikri (2017, p. 78) menjelaskan jika faktor ada sejumlah faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani diantaranya yaitu:

- a. Olahraga dan aktivitas fisik yang sehari-hari peserta didik lakukan,
- b. Makanan bergizi. Faktor ini sangat penting untuk diperhatikan, jadi tidak hanya asal makan saja namun juga harus memperhatikan kalori yang dibutuhkan tubuh. Makanan yang dimakan sebaiknya harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Jika semua hal tersebut terdapat dalam makanan yang dikonsumsi semua

aktivitas yang kita lakukan tidak akan terganggu oleh kesegaran jasmani. Semakin lengkap makanan yang kita makan, maka semakin banyak gizi yang akan diserap oleh tubuh.

- c. Pesatnya perkembangan teknologi, hal itu membuat sejumlah aktivitas yang dilakukan dengan adanya kemajuan teknologi menjadi terasa semakin ringan, mudah dan tidak banyak membutuhkan aktivitas fisik. Apabila hal tersebut terjadi secara terus menerus ke depannya pasti akan sangat mempengaruhi kesegaran jasmani.

Ada sejumlah faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang diantaranya, (Sari, dkk., 2020, p. 2) yakni “a) permasalahan kesehatan, misalnya kondisi kesehatan, penyakit menular dan akut, b) permasalahan gizi, misalnya kekurangan protein, kalori, gizi buruk dan sebagainya, c) permasalahan latihan fisik, misalnya usia ketika sedang memulai latihan, frekuensi latihan dalam satu minggu, durasi latihan dan volume latihan, d) permasalahan yang dikarenakan faktor keturunan, misalnya antropometri dan kelainan karena faktor bawaan”.

Pendapat dari Irianto (2018) menyatakan jika kesegaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor yang diantaranya akan diuraikan di bawah ini:

a. Makanan dan Gizi

Gizi merupakan sesuatu yang menyusun bahan makanan ataupun bahan-bahan dasar, kemudian bahan makanan merupakan sesuatu yang dibeli, dimasak dan dihidangkan untuk dimakan (Irianto, 2018). Tubuh sangat membutuhkan makanan yang bergizi karena sangat membantu dan menunjang dalam pertumbuhan dan mengganti kerusakan sel-sel tubuh supaya dapat terus menunjang segala aktivitas yang dilakukan. Setiap

individu mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda-beda, hal tersebut karena intensitas yang dilakukan satu dengan yang lainnya tidak sama, usia yang berbeda, jenis kelamin dan kondisi yang berbeda-beda. Namun setiap manusia pasti membutuhkan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

b. Faktor Tidur dan Istirahat

Pendapat dari Irianto (2018) menjelaskan jika tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang mempunyai kemampuan kerja terbatas. Bagaimanapun kondisinya, manusia pasti tidak mungkin dapat bekerja seharian penuh tanpa pernah beristirahat mengingat manusia bukanlah sebuah mesin. Kelelahan merupakan salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Sehingga manusia sangat membutuhkan istirahat, karena dengan istirahat tubuh akan mempunyai kesempatan untuk memulihkan kondisi setelah melakukan aktivitas.

c. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Supaya dapat tetap mempertahankan kesegaran jasmani, salah satu hal yang bisa dilaksanakan yaitu dengan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya. Pola hidup yang dapat diterapkan diantaranya yaitu:

- 1) Makanan yang kita konsumsi harus mengandung empat sehat lima sempurna.

- 2) Selalu menjaga kebersihan pribadi misalnya: mandi menggunakan air bersih, rajin menggosok gigi, menjaga kebersihan rambut, kulit dan yang lainnya.
- 3) Waktu istirahat yang cukup.
- 4) Tidak melakukan aktivitas-aktivitas yang tidak baik bagi tubuh, misalnya merokok, minuman keras, narkoba dan yang lainnya.
- 5) Mencegah untuk meminum obat, kecuali berdasarkan anjuran yang diberikan oleh dokter.

d. Faktor Lingkungan

Lingkungan menjadi tempat dimana manusia menetap di waktu yang lama. Tentu saja dalam hal tersebut terkait dengan lingkungan fisik dan sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, kondisi ekonomi dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang.

e. Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani mempunyai pengaruh yang sangat besar. Jika seseorang melakukan latihan sesuai dengan apa yang dibutuhkan dapat dikatakan terlatih maka sudah pasti individu tersebut akan mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kemudian jika seseorang membiatkan otot-ototnya lemas dan berada pada kondisi fisik yang buruk dikatakan sebagai tidak terlatih. Melakukan aktivitas olahraga menjadi sebuah alternatif yang sangat efektif dan efisien untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik, mengingat olahraga

memiliki banyak sekali manfaat baik fisik, psikis ataupun sosial (Irianto, 2018).

Menurut pendapat dari Irianto (2004, pp 7-9) dibutuhkan suatu perencanaan yang sistematis supaya dapat mencapai kesegaran yang memadai misalnya dengan meningkatkan pemahaman pola hidup sehat yang terdiri atas menjaga makanan, istirahat yang cukup dan rajin untuk berolahraga.

a. Makan

Supaya dapat menjaga hidup dengan selayaknya maka manusia sangat membutuhkan makanan yang cukup, baik secara kuantitas ataupun kualitas yaitu pemenuhan persyaratan makanan sehat yang seimbang, energy dan nutrisi yang tercukupi.

b. Istirahat

Susunan tubuh manusia terdiri dari organ, jaringan dan sel yang mempunyai kemampuan kerja terbatas. Bagaimanapun kondisinya, manusia pasti tidak mungkin dapat bekerja seharian penuh tanpa pernah beristirahat mengingat manusia bukanlah sebuah mesin. Kelelahan merupakan salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Sehingga manusia sangat membutuhkan istirahat, karena dengan istirahat tubuh akan mempunyai kesempatan untuk memulihkan kondisi setelah melakukan aktivitas.

c. Berolahraga

Ada banyak sekali cara yang dapat dilaksanakan oleh masyarakat untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik, sebagai contoh adalah dengan masase, mandi uap, berendam di air yang hangat, dan rajin berolahraga. Olahraga menjadi sebuah alternatif yang sangat efektif dan efisien untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik, mengingat olahraga memiliki banyak sekali manfaat diantaranya yaitu manfaat fisik (komponen dari kesegaran jasmani akan semakin meningkat, manfaat psikis (tidak mudah mengalami stress, dan mudah untuk konsentrasi), dan manfaat sosial (meningkatkan kepercayaan diri dan menjadi media untuk melakukan interaksi dengan manusia yang lainnya).

4. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan ataupun daya tahan tubuh untuk menjalankan suatu aktivitas dan setelah melakukan aktivitas tersebut tidak merasakan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat untuk menjalankan aktivitas yang lain. Pendapat dari Abdurrahim & Hariadi (2018) menjelaskan jika anak usia sekolah dasar harus mempunyai kesegaran jasmani yang baik mengingat dapat meningkatkan aktivitas anak dalam bermain, meningkatkan motivasi instrinsik, membuat peserta didik ketika belajar dan berlatih semakin bersemangat, meningkatkan kesehatan pribadi anak. Kesegaran jasmani yang baik akan mengantarkan peserta didik menuju kesiapan jasmani, psikis dan emosional, kematangan fisik dan psikis, serta dapat membuat peserta didik ketika belajar dan berlatih semakin tambah

semangat. Sehingga hal tersebut diharapkan dapat memaksimalkan prestasi belajar yang diraih peserta didik. Begitu pentingnya kesegaran jasmani bagi setiap orang, dengan begitu setiap individu diharapkan untuk dapat mempertahankan dan meningkat kesegaran jasmani. Jika seorang individu rajin dalam berlatih maka individu tersebut akan mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik, sehingga akan sangat mempengaruhi sejumlah fungsi kognisi misalnya kemampuan untuk mengingat, memecahkan permasalahan angka-angka dan ketelitian.

Seseorang yang mempunyai bentuk tubuh bugar secara fisik dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari tidak akan mudah merasakan kelelahan yang berarti. Pendapat dari Fajar (2018) menjelaskan jika pentingnya kondisi fisik anak terdiri atas peningkatan fungsi organ, sosial emosional, jiwa atletis dan cakap. Dari pernyataan di atas cukup jelas kesegaran jasmani yang baik sangat penting untuk dimiliki peserta didik dalam mengikuti aktivitas pembelajaran. Dalam menjalankan aktivitas sehari-hari peserta didik terdapat korelasi yang signifikan antara fisik yang bugar dengan tidak adanya gangguan ketika menjalankan sebuah aktivitas.

Pendapat dari Setyaningsih & Yuliandi (2019) menjelaskan jika aktivitas sehari-hari yang kita lakukan harus ditunjang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Apabila kita memiliki kondisi fisiki yang bugar maka kita dapat melakukan semua aktivitas sehari-hari, mempunyai risiko rendah terhadap permasalahan kesehatan dan dapat menikmati olahraga dan berbagai kegiatan yang lain. Kemudian jika kita mempunyai kesegaran

jasmani yang rendah maka akan banyak memicu munculnya permasalahan penyakit hipokinetik misalnya jantung, hipertensi, diabetes, obesitas dan berbagai penyakit-penyakit yang lain.

Dari berbagai pernyataan yang sudah diuraikan tersebut dapat ditarik kesimpulan jika manfaat dari kebugaran jasmani adalah dapat membangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan jantung paru dan fleksibilitas, membakar kalori, meminimalisir terjadinya stress dan hidup akan semakin bergairah. Supaya kita dapat melakukan aktivitas sehari-sehari secara maksimal maka kita harus mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Tujuan utama dari pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani dari peserta didik. Secara umum pendidikan yang dilaksanakan adalah untuk mendorong pertumbuhan yang sehat. Pembelajaran yang menarik adalah sebuah proses yang dapat merubah perilaku dari peserta didik dengan cara yang relatif tetap. Arti pentingnya kebugaran jasmani peserta didik tidak bisa dilebih-lebihkan mengingat kondisi fisik yang baik akan sangat menunjang peserta didik dalam belajarnya akan lebih efektif dan intensif yang secara tidak langsung juga akan mempengaruhi prestasi belajarnya.

5. Karakteristik Peserta didik Sekolah Dasar Kelas V

Banyak sekali pakar-pakar pendidikan yang memandang jika masa kanak-kanak atau masa usia SD (6-13 tahun) membutuhkan masa tenang. Apa yang sudah mereka lalui di masa itu juga akan dipupuk di masa itu dan hal

tersebut akan berkelanjutan sampai masa-masa berikutnya. Dalam tahapan ini juga dinamakan sebagai usia kelompok. Di masa ini akan mulai memalingkan perhatian dan hubungan intim dengan keluarganya, bisa menjalin kerja sama dengan teman, berperilaku sportif terhadap aktivitas belajar dan aktivitas-aktivitas yang lainnya.

Karakteristik dari perkembangan anak pada usia sekolah dasar berdasarkan pendapat dari Rusli Ibrahim (2001, p. 6) diantaranya yaitu;

- a. Dalam tahapan ini akan mempunyai dorongan yang sangat kuat untuk keluar dari rumah dan bergabung ke dalam kelompok sebayanya.
- b. Pada tahapan ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik ataupun psikis yang akan memicu anak untuk masuk ke dalam dunia permainan dan pekerjaan yang memerlukan keterampilan fisik, khususnya yang banyak menggunakan otot.
- c. Mempunyai dorongan mental untuk memasuki dunia konsep-konsep, logika, simbol, dan berbagai bentuk komunikasi secara dewasa.

Pendapat dari Utami Munandar (2009, p 4) menjelaskan jika ada dua fase yang terjadi pada anak usia sekolah dasar yaitu;

- a. Masa-masa kelas kecil SD, berusia 6 hingga 9 tahun
- b. Masa-masa kelas besar SD, berusia 10 hingga 13 tahun.

Secara umum masa usia sekolah dasar lebih mudah untuk diasuh daripada masa-masa sebelumnya atau masa setelahnya (remaja). Masa usia sekolah dasar juga dinamakan sebagai masa intelektualitas, dikarenakan keterbukaan dan hasrat untuk mendapatkan pengetahuan dan pengalaman yang sangat besar.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilaksanakan Dewi Nurcahyani yang berjudul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik Kelas IV Dan V SD Negeri Kalinegoro 3 Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang”**, menyimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V sekolah dasar Negeri Kalinegoro 3 skor maksimal 21.00, skor minimal 5.00, dan mean 14.26. Secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD N Kalinegoro 3 Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang termasuk dalam kategori sedang (61.4%).
2. Penelitian yang dilaksanakan Etty Lestari yang berjudul **“Status Kesegaran Jasmani Peserta didik Kelas Atas SD Negeri 3 Karang Pucung Tahun Pelajaran 2008/2009”** menyimpulkan bahwa secara keseluruhan status kesegaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 3 Karang pucung yang tergolong baik sekali ada 1 atau 1.1%, yang tergolong baik ada 13 peserta didik atau 14.6%, yang tergolong sedang ada 53 peserta didik atau 59.5%, yang tergolong kurang ada 22 peserta didik atau 24.72%, dan kategori kurang sekali 0 atau 0%. Secara keseluruhan status kesegaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 3 Karang pucung Tahun pelajaran 2008/2009 masuk dalam kategori sedang.
3. Penelitian yang dilaksanakan Wahyomi Juliardi Saputro (2023) dengan judul **Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD N 1 Srandakan, Kabupaten Bantul**, membuktikan jika tingkat kesegaran

jasmani peserta didik kelas V SD N 1 Srandakan secara keseluruhan yaitu 1 peserta didik (3%) tergolong baik sekali, 4 peserta didik (11%) tergolong baik, 17 peserta didik (45%) tergolong sedang, 14 peserta didik (38%) tergolong kurang dan 1 peserta didik (3%) tergolong kurang sekali. Dari 20 peserta didik laki-laki 1 peserta didik (5%) tergolong baik sekali, 2 peserta didik (10%) tergolong baik, 8 peserta didik (40%) tergolong sedang, 9 peserta didik (45%) tergolong kurang dan tidak ada peserta didik laki-laki yang tergolong kurang sekali. Sedangkan dari 17 peserta didik perempuan tidak ada peserta didik yang tergolong baik sekali, 2 peserta didik (12%) tergolong baik, 9 peserta didik (53%) tergolong sedang, 5 peserta didik (29%) tergolong kurang dan hanya ada 1 peserta didik (6%) yang tergolong kurang sekali. Secara keseluruhan dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri 1 Srandakan tergolong sedang.

C. Kerangka Berfikir

Dalam lingkup pendidikan, kesegaran jasmani adalah sebagai sesuatu yang dituju dan sangat mendukung dalam rangka peningkatan mutu dan kualitas pendidikan itu sendiri baik formal ataupun non formal, dengan begitu diharapkan tujuan dari pendidikan akan dapat tercapai secara komprehensif. Kesegaran jasmani adalah salah satu faktor utama yang melatarbelakangi keberlangsungan proses kegiatan belajar mengajar di sekolah. Bisa kita bayangkan apabila para peserta didik mempunyai tingkat kesegaran jasmani

yang rendah ketika mengikuti pembelajaran, tentu saja hal tersebut akan sangat mempengaruhi cara berpikir, motivasi dan prestasi belajar yang diraih.

Aktivitas jasmani yang sudah menjadi kebiasaan sehari-hari, misalnya berjalan kaki, latihan fisik yang terprogram, ataupun berolahraga, sekarang ini menjadi faktor yang sangat penting dalam upaya mengembangkan dan memelihara kesehatan dan pencegahan penyakit. Misalnya saja, dewasa ini menurunnya aktivitas jasmani sudah menempati faktor resiko kedua yang memicu penyakit jantung koroner. Saat ini, kekurangan aktivitas jasmani itu dipandang sudah menjadi suatu faktor risiko utama, hampir sama halnya seperti perilaku merokok yang salah satu pemicu penyebab hipertensi dan penumpukan kolesterol dalam darah.

Pada dasarnya peserta didik SD mempunyai aktivitas yang tinggi dalam kehidupannya sehari-hari sehingga sangat penting bagi peserta didik sekolah dasar untuk mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Mengingat pada usia sekolah dasar menjadi penentu ketercapaian pertumbuhan dan perkembangan di masa depan. Pertumbuhan dan perkembangan fisik pada usia ini terjadi dengan cepat sehingga aktivitas fisik yang mereka lakukan akan sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisiknya, misalnya tinggi badan dan berat badan.

Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat penting untuk diperhatikan mengingat mereka adalah aset yang sangat berharga sebagai generasi penerus bangsa. Peserta didik sekarang ini hidup di dalam zaman yang serba canggih dan modern, sehingga mereka lebih asyik bermain *gadget*

dan *game online* daripada melakukan aktivitas olahraga. Terlebih, sekarang ini banyak sekali orang tua yang lebih mementingkan pelajaran akademik anaknya daripada pelajaran yang banyak menggunakan aktivitas fisik. Oleh karena itu pendidikan jasmani yang ada di sekolah mempunyai tujuan yaitu untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani yang dimiliki peserta didik.

Pengambilan data mengenai tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kabupaten Sleman menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Kemendiknas tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. TKJI terdiri atas lima macam item tes yaitu tes lari 40 m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 m.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian adalah sebuah aktivitas mengumpulkan, menganalisis dan menginterpretasikan data yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan deskripsi ataupun gambaran terkait dengan status kesegaran jasmani peserta didik kelas V tahun ajaran 2023/2024 di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman.

Pendapat dari Sugiyono (2021) menjelaskan jika metode deskriptif merupakan sebuah rumusan masalah yang berkaitan dengan pertanyaan tentang variabel tunggal, baik hanya pada satu variabel atau lebih tanpa membandingkan ataupun mengkorelkan dengan variabel yang lainnya.

Metode kuantitatif adalah sebuah metode penelitian yang mengacu dengan filsafat sampel tertentu, pengumpulan datanya dilakukan dengan instrument penelitian, kemudian analisis data yang bersifat statistik dimaksudkan untuk mendeskripsikan dan melakukan pengujian terhadap hipotesis yang sudah dirumuskan (Sugiyono, 2021). Dalam penelitian ini pelaksanaan tes dan pengukuran dalam penelitian ini akan mempergunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Kemendiknas tahun 2010.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD ini akan dilakukan di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman dan akan dilaksanakan pada bulan Maret Tahun 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah semua data yang menjadi fokus dari sebuah ruang lingkup dan waktu yang sudah ditetapkan (Arikunto, 2016). Pendapat dari Mardalis (2008) bahwa populasi merupakan seluruh objek yang menjadi sumber penentuan sampel penelitian. Dalam penelitian ini populasinya yaitu peserta didik kelas V SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman tahun ajaran 2023/2024 yang jumlahnya sebanyak 29 peserta didik, laki-laki 17 peserta didik dan perempuan 12 peserta didik

Pendapat dari Mardalis (2008) menjelaskan jika sampel penelitian merupakan bagian dari objek penelitian. Pendapat lain mengatakan jika sampel adalah sebuah bagian dari kuantitas dan atribut yang melekat pada populasinya (Sugiyono, 2021). Mengingat jumlah populasi dalam penelitian ini hanya sejumlah 29 peserta didik, maka semua populasi dalam penelitian ini digunakan menjadi sampel penelitian. Sehingga pengambilan data dalam penelitian ini akan mempergunakan teknik total *sampling*. Sampel dalam penelitian ini terdiri atas laki-laki sebanyak 17 peserta didik dan perempuan sebanyak 12 peserta didik.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah fenomena yang menjadi fokus dari penelitian (Arikunto, 2016). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tingkat

kesegaran jasmani peserta didik kelas V tahun ajaran 2013/2024 di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman. Kesegaran jasmani adalah kemampuan jasmani yang dimiliki peserta didik kelas V tahun ajaran 2023/2024 di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman untuk melaksanakan berbagai aktivitas jasmani sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga untuk menikmati waktu luangnya.

Instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri atas lima macam item tes. Menurut Kemendiknas (2010: 3) instrumen dari TKJI adalah sebagai berikut:

1. Lari 40 meter
2. Tes gantung siku tekuk
3. Baring duduk 30 detik
4. Loncat tegak
5. Lari 600 meter

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

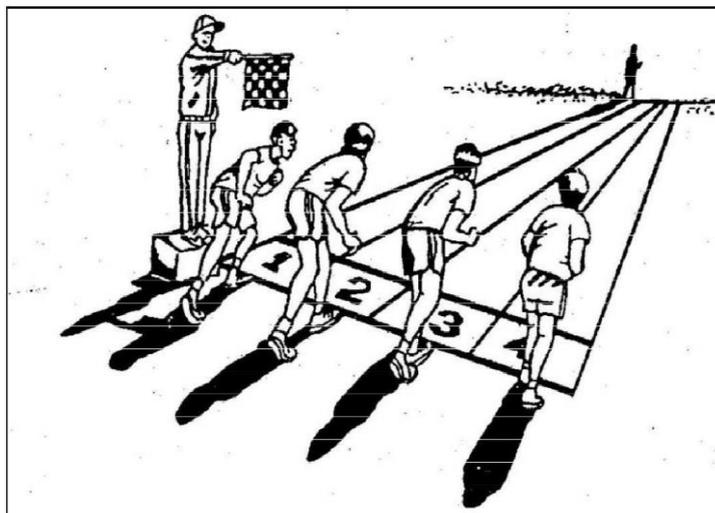
1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dari Kemendiknas tahun 2010 bagi anak usia 10-12 tahun. Instrumen tes ini terdiri dari lima item tes yakni lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Agar pembahasan lebih jelas maka, akan dijelaskan tujuan dari tiap item Tes TKJI tersebut di bawah ini:

a. Lari 40 meter

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui kecepatan seseorang. Waktu yang ditempuh dalam berlari sejauh 40 meter kemudian dicatat dan pencatatannya dalam satuan detik.

Gambar 1. Lari 40 meter

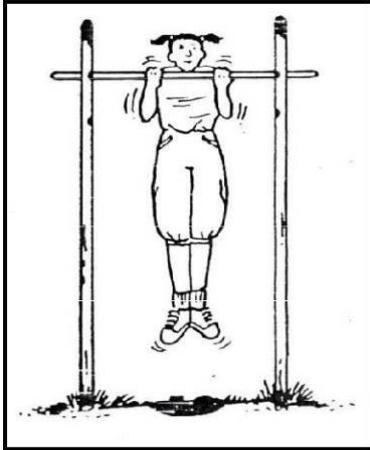


Sumber. Kemendiknas, 2010

b. Tes gantung siku tekuk

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui tingkat kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Dalam tes ini yang dicatat adalah lama waktu seseorang bertahan dalam melakukan gantung siku tekuk dan pencatatannya dalam satuan detik.

Gambar 2. Tes Gantung Siku Tekuk

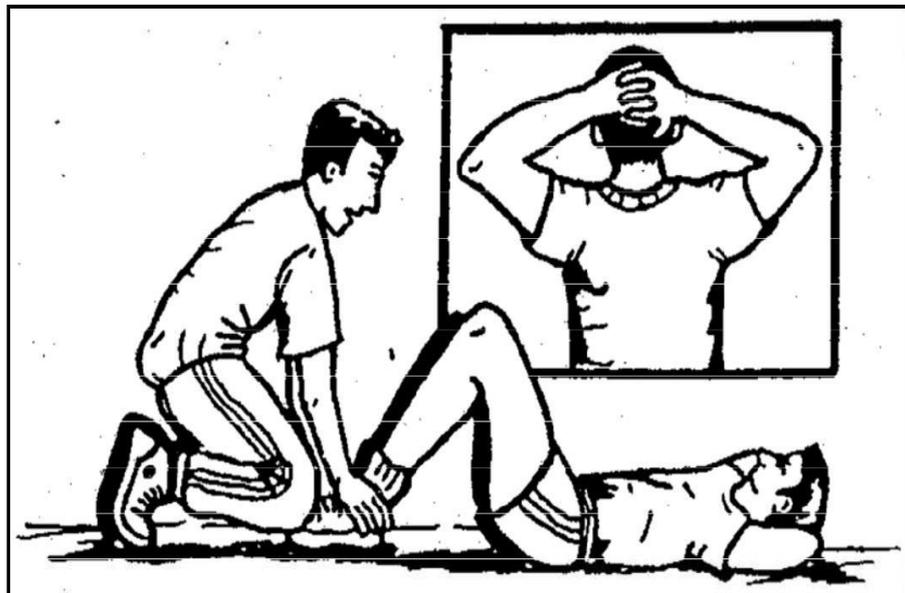


Sumber. Kemendiknas, 2010

c. Baring duduk 30 detik

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui kekuatan dan ketahanan otot perut. Dalam tes ini yang dicatat adalah jumlah dalam melakukan baring duduk selama 30 detik.

Gambar 3. Tes Baring Duduk

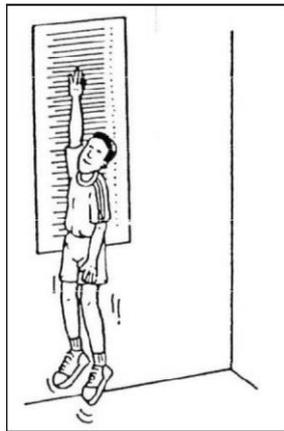


Sumber. Kemendiknas, 2010

d. Loncat tegak

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui daya ledak otot dan tenaga eksplosif. Dalam tes ini yang dicatat adalah selisih antara raihan lompatan dengan raihan tegak.

Gambar 4. Tes Loncat Tegak

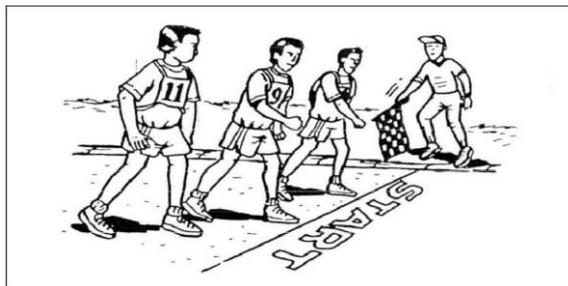


Sumber. Kemendiknas, 2010

e. Lari 600 meter

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan. Dalam tes ini yang dicatat adalah waktu berlari dari garis start setelah bendera diangkat sampai seseorang berhasil menginjak garis finish (Kemendiknas, 2010, pp 6-17).

Gambar 5. Tes Lari 600 meter



Sumber. Kemendiknas, 2010

Validitas dari sebuah tes memperlihatkan tingkat kesesuaian tes dengan atribut yang akan dites ataupun diukur, validitas juga dapat memberikan gambaran terkait dengan kemampuan suatu instrument ketika digunakan dalam sebuah pengukuran, (Rusli Lutan & Andang Suherman, 2000). Pendapat dari Nasution (2008) menjelaskan jika sebuah instrument akan dinyatakan *reliable* jika instrument tersebut mengukur sebuah fenomena di waktu yang lain tetap memperlihatkan hasil yang konstan. Reliabilitas dan validitas dalam TKJI dari Kemendiknas 2010 untuk anak usia 10-12 tahun yaitu:

a. Nilai reliabilitas dari tes ini adalah:

1). Putra 0.911

2). Putri 0.942

b. Nilai validitas dari tes ini adalah:

1). Putra 0.884 – (Aitken)

2). Putri 0.897 – (Aitken)

2. Teknik Pengumpulan Data

TKJI merupakan sebuah rangkaian tes, sehingga semua item tes harus dilakukan secara kontinyu tanpa terputus. Tenggang waktu untuk transisi dalam pelaksanaan item tes ke item tes berikutnya maksimal adalah 3 menit. Hasil tes tersebut adalah hasil kasar dari TKJI. Supaya dapat menghasilkan nilai yang standar, hasil tes tersebut harus dikonversi dengan tabel klasifikasi penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Kemendiknas tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun.

F. Analisis Data

Dalam menganalisis datanya menggunakan teknik deskriptif persentase. Data yang sudah dikumpulkan dari masing-masing item tes masih berupa data

kasar hasil masing-masing tes yang dicapai peserta didik saat melakukan tes, kemudian data tersebut dijumlahkan dan dirubah menjadi nilai dengan cara mengkonversikan hasil data kasar masing-masing tes dengan mengacu pada tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Kemendiknas tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun.

Nilai dari ke lima item tes yang dilakukan lalu dikalkulasikan, dan hasil dari penjumlahannya akan digunakan menjadi penentu kategori kesegaran jasmani peserta didik dengan mempergunakan tabel norma tes TKJI yang sudah dibakukan yakni yang dikeluarkan oleh Kemendiknas tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Buku ini menjadi dasar bagi peneliti untuk menentukan bagaimanakah kondisi kesegaran jasmani peserta didik yang sudah melaksanakan tes TKJI tersebut.

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Anak Putra Usia 10-12 Tahun

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 6000 Meter	Nilai
1.	Sd-6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	s.d-2'09"	5
2.	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
4.	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46-3'44"	2
5.	8.9"-dst	4"-dst	0-3	23-dst	3'45"-dst	1

Sumber : Kemendiknas (2010).

Berdasarkan data dalam tabel 1, tabel tersebut bisa digunakan untuk menganalisa hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak putra yang berusia 10-12 tahun.

Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Anak Putri Usia 10-12 Tahun

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 6000 Meter	Nilai
1.	Sd-6.7''	40'' keatas	20''keatas	42 keatas	s.d-2'32''	5
2.	6.8''-7.5''	20''-39''	14-19	34-41	2'33''-2'54''	4
3.	7.6''-8.3''	8''-19''	7-13	28-33	2'55''-3'28''	3
4.	8.4''-9.6''	2''-7''	2-6	21-27	3'29-4'22''	2
5.	9.7''-dst	0''-1''	0-1	20-dst	4'23''-dst	1

Sumber : Kemendiknas (2010).

Berdasarkan data tabel 2, tabel tersebut bisa digunakan untuk menganalisis hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak putri yang berusia 10-12 tahun.

Sesudah hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) diketahui Langkah selanjutnya yaitu mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman dengan menggunakan tabel norma tes. Berikut tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak yang berusia 10-12 tahun dari Kemendiknas tahun 2010 yang tersaji di bawah ini:

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Anak Usia 10 -12 Tahun.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Katagori
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 : Kemendiknas (2010).

Hasil yang didapatkan seluruh tes yang sudah dilaksanakan kemudian dijumlahkan dan dikonversikan dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun tersebut, menjadi dasar dalam

penentuan kategori tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri
Purworejo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman tahun ajaran 2023/2024.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dari hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilaksanakan oleh peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman tahun ajaran 2023/2024. Instrumen pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Kemendiknas tahun 2010 bagi anak usia 10-12 tahun. Instrumen tes ini terdiri dari lima item tes yakni lari 40 m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 m.

Proses pengambilan datanya dilaksanakan pada tanggal 4 Maret tahun 2024. Dalam pelaksanaannya, peneliti dibantu oleh 5 orang guru supaya proses pengambilan datanya menjadi semakin maksimal. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 29 peserta didik yang terdiri atas 17 peserta didik berjenis kelamin laki-laki dan 12 peserta didik berjenis kelamin perempuan.

Adapun data hasil Tes TKJI yang sudah dilakukan oleh peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman tahun ajaran 2023/2024 adalah sebagai berikut;

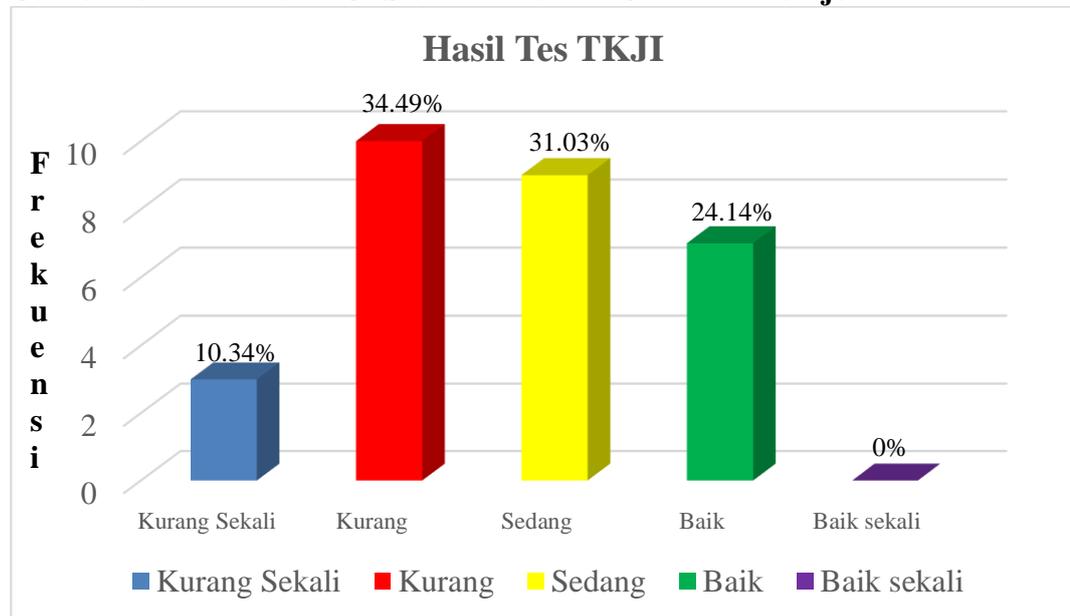
Tabel 4. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Kelas V di SD Negeri Purworejo Pakem Sleman

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	22-25	Baik sekali	0	0.00
2.	18-21	Baik	7	24.14
3.	14-17	Sedang	9	31.03
4.	10-13	Kurang	10	34.49
5.	5-9	Kurang sekali	3	10.34
Jumlah			29	100

Tabel 4 di atas memperlihatkan jika dari 29 peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman tahun ajaran 2023/2024 yang mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tidak ada peserta didik (0%) yang termasuk dalam kategori baik sekali, 7 peserta didik (24,14%) termasuk dalam kategori baik, 9 peserta didik (31,03%) termasuk dalam kategori sedang, 10 peserta didik (34,49%) termasuk dalam kategori kurang dan ada 3 peserta didik (10,34%) yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Data hasil penelitian tersebut juga dapat ditampilkan berbentuk diagram seperti di bawah ini;

Gambar 6. Hasil Tes TKJI Siswa Kelas V di SD N Purworejo



Setelah menganalisis data penelitian yang dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah mencari nilai *mean* dari data penelitian supaya dapat menentukan kategori kesegaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri

Purworejo. Adapun rangkuman hasil pengujian secara statistik akan disajikan pada tabel di bawah ini;

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Statistik Tes Kesegaran Jasmani Kelas V

		Statistics					
		Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Keseluruhan Hasil Tes
N	Valid	29	29	29	29	29	29
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		2.97	2.66	3.34	2.52	2.66	14.14
Median		2.95 ^a	2.65 ^a	3.35 ^a	2.50 ^a	2.68 ^a	13.86 ^a
Mode		3	3	3 ^c	2	3	14 ^c
Std. Deviation		1.017	.670	.936	.688	.974	3.492
Variance		1.034	.448	.877	.473	.948	12.195
Minimum		1	1	2	1	1	8
Maximum		5	4	5	4	4	20
Sum		86	77	97	73	77	410

a. Calculated from grouped data.

b. Percentiles are calculated from grouped data.

c. Multiple modes exist. The smallest value is shown

d. The lower bound of the first interval or the upper bound of the last interval is not known. Some percentiles are undefined.

Tabel 5 di atas memperlihatkan jika pada hasil keseluruhan tes mendapatkan nilai mean 14.14, nilai minimum 8 dan nilai maximum adalah 20. Nilai 14.14 jika mengacu dengan tabel norma penilaian berada dalam kategori sedang. Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman tahun ajaran 2023/2024 yang mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) termasuk dalam kategori sedang.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri atas lima macam item tes yaitu, lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan

lari 600 meter. Berikut akan disajikan data penelitian masing-masing tes yang sudah dilakukan.

1. Lari 40 meter

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui kecepatan seseorang. Waktu yang ditempuh dalam berlari sejauh 40 meter kemudian dicatat dan pencatatannya dalam satuan detik. Berikut adalah data hasil penelitian yang sudah dilakukan pada peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo.

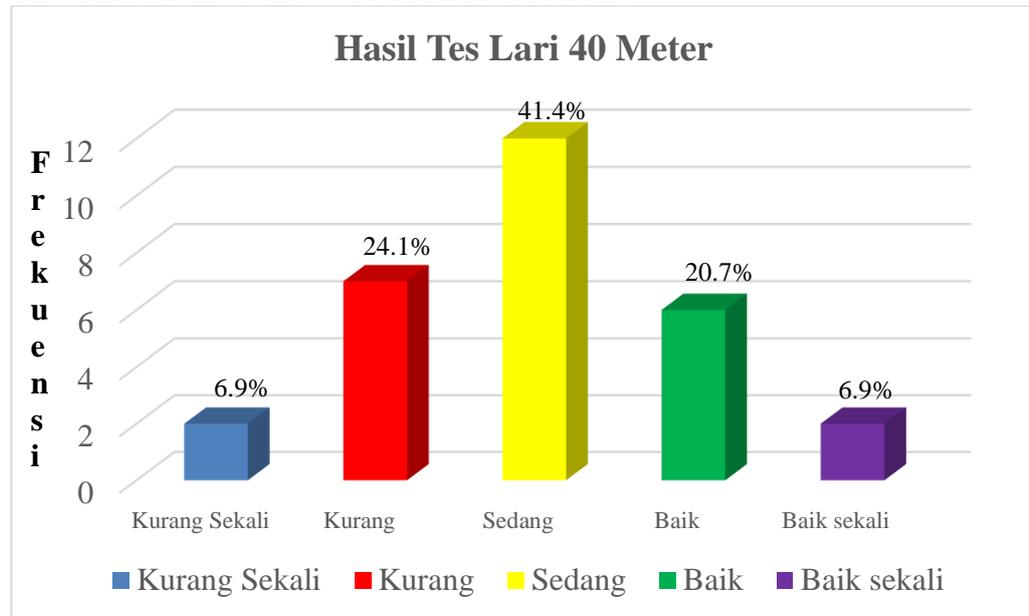
Tabel 6. Hasil Tes Lari 40 Meter Siswa Kelas V di SD Negeri Purworejo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	2	6.9
2.	4	Baik	6	20.7
3.	3	Sedang	12	41.4
4.	2	Kurang	7	24.1
5.	1	Kurang sekali	2	6.9
Jumlah			29	100

Tabel di atas memperlihatkan jika dari 29 peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman tahun ajaran 2023/2024 yang mengikuti tes lari 40 meter 2 peserta didik (6.9%) yang termasuk dalam kategori baik sekali, 6 peserta didik (20.7%) termasuk dalam kategori baik, 12 peserta didik (41.4%) termasuk dalam kategori sedang, 7 peserta didik (24.1%) termasuk dalam kategori kurang dan ada 2 peserta didik (6.9%) yang termasuk dalam kategori kurang sekali. Dari data tersebut dapat disimpulkan jika peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman pada tes lari 40 meter termasuk dalam kategori sedang.

Supaya lebih jelas dalam melihat hasil penelitian pada tes lari 40 meter yang sudah dilakukan, di bawah ini juga akan ditampilkan hasil penelitian berbentuk diagram sebagai berikut;

Gambar 7. Hasil Tes TKJI Tes Lari 40 Meter



2. Gantung Siku Tekuk

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui tingkat kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Dalam tes ini yang dicatat adalah lama waktu seseorang bertahan dalam melakukan gantung siku tekuk dan pencatatannya dalam satuan detik. Berikut adalah data hasil penelitian yang sudah dilakukan pada peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo.

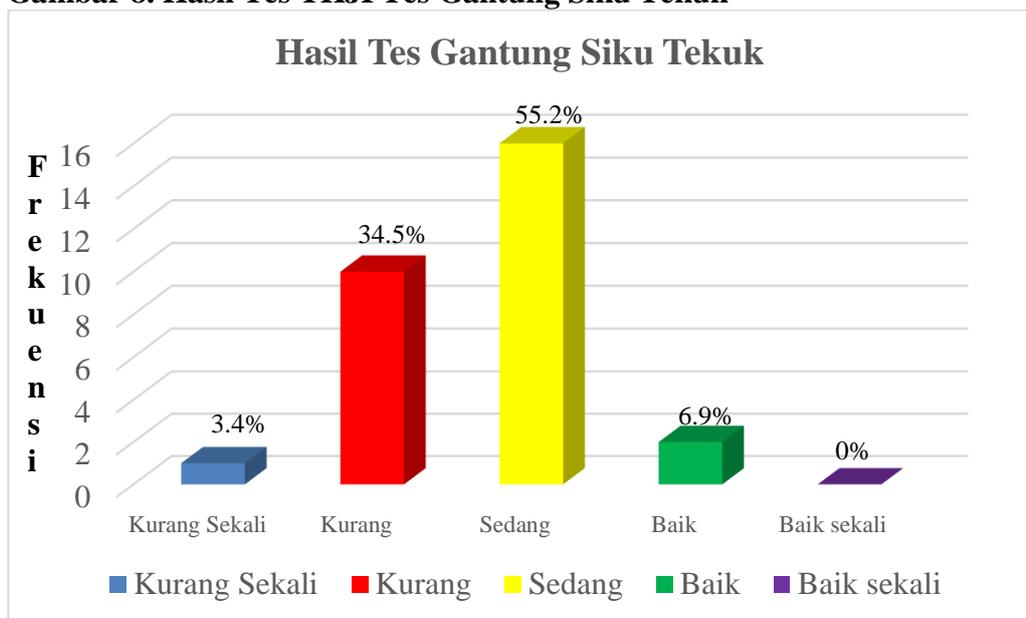
Tabel 7. Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Kelas V di SD Negeri Purworejo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	0	0
2.	4	Baik	2	6.9
3.	3	Sedang	16	55.2
4.	2	Kurang	10	34.5
5.	1	Kurang sekali	1	3.4
Jumlah			29	100

Tabel di atas memperlihatkan jika dari 29 peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman tahun ajaran 2023/2024 yang mengikuti tes gantung siku tekuk tidak ada peserta didik yang termasuk dalam kategori baik sekali, 2 peserta didik (6.9%) termasuk dalam kategori baik, 16 peserta didik (55.2%) termasuk dalam kategori sedang, 10 peserta didik (34.5%) termasuk dalam kategori kurang dan ada 1 peserta didik (3.4%) yang termasuk dalam kategori kurang sekali. Dari data tersebut dapat disimpulkan jika peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman pada tes gantung siku tekuk termasuk dalam kategori sedang.

Supaya lebih jelas dalam melihat hasil penelitian pada tes gantung siku tekuk yang sudah dilakukan, di bawah ini juga akan ditampilkan hasil penelitian berbentuk diagram sebagai berikut;

Gambar 8. Hasil Tes TKJI Tes Gantung Siku Tekuk



3. Baring Duduk 30 detik

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui kekuatan dan ketahanan otot perut. Dalam tes ini yang dicatat adalah jumlah dalam melakukan baring duduk selama 30 detik. Berikut adalah data hasil penelitian yang sudah dilakukan pada peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo.

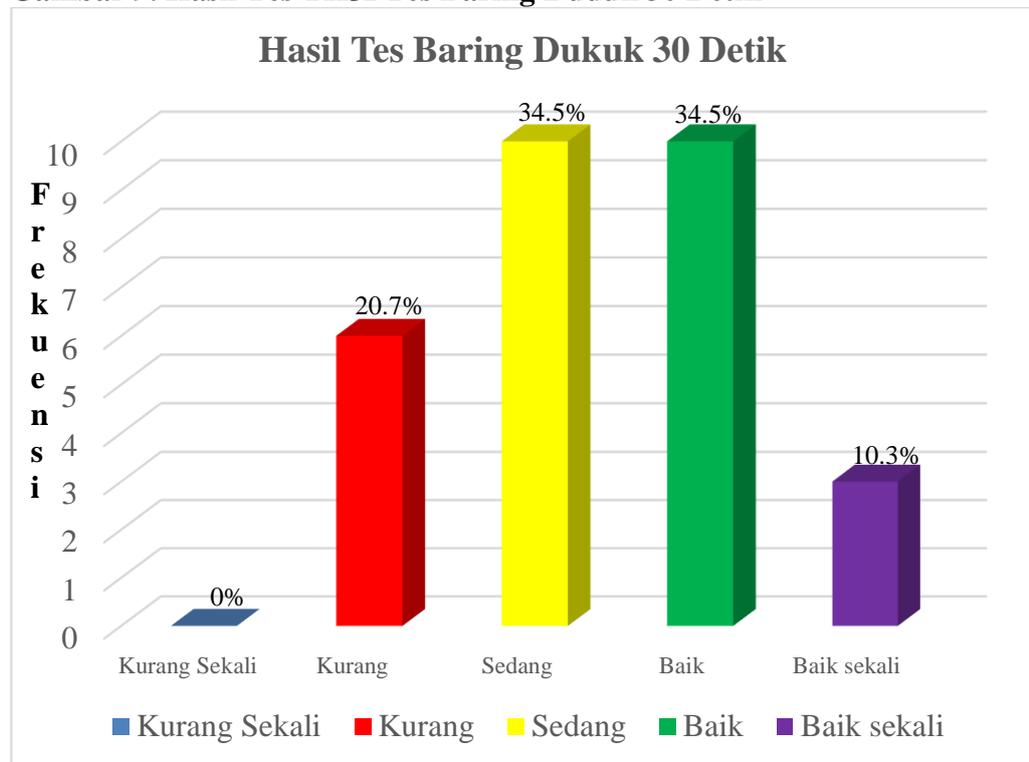
Tabel 8. Hasil Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Kelas V di SD Negeri Purworejo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	3	10.3
2.	4	Baik	10	34.5
3.	3	Sedang	10	34.5
4.	2	Kurang	6	20.7
5.	1	Kurang sekali	0	0
Jumlah			29	100

Tabel di atas memperlihatkan jika dari 29 peserta didik kelas V yang mengikuti tes ada 3 peserta didik (10.3) yang termasuk dalam kategori baik sekali, 10 peserta didik (34.5%) termasuk dalam kategori baik, 10 peserta didik (34.5%) termasuk dalam kategori sedang, 6 peserta didik (20.7%) termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada peserta didik yang termasuk dalam kategori kurang sekali. Dari data tersebut dapat disimpulkan jika peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman pada tes baring duduk 30 detik termasuk dalam kategori baik.

Supaya lebih jelas dalam melihat hasil penelitian pada tes baring duduk 30 detik yang sudah dilakukan, di bawah ini juga akan ditampilkan hasil penelitian berbentuk diagram sebagai berikut;

Gambar 9. Hasil Tes TKJI Tes Baring Duduk 30 Detik



4. Loncat Tegak

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui daya ledak otot dan tenaga eksplosif. Dalam tes ini yang dicatat adalah selisih antara raihan loncatan dengan raihan tegak. Berikut adalah data hasil penelitian yang sudah dilakukan pada peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo.

Tabel 9. Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Kelas V di SD Negeri Purworejo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

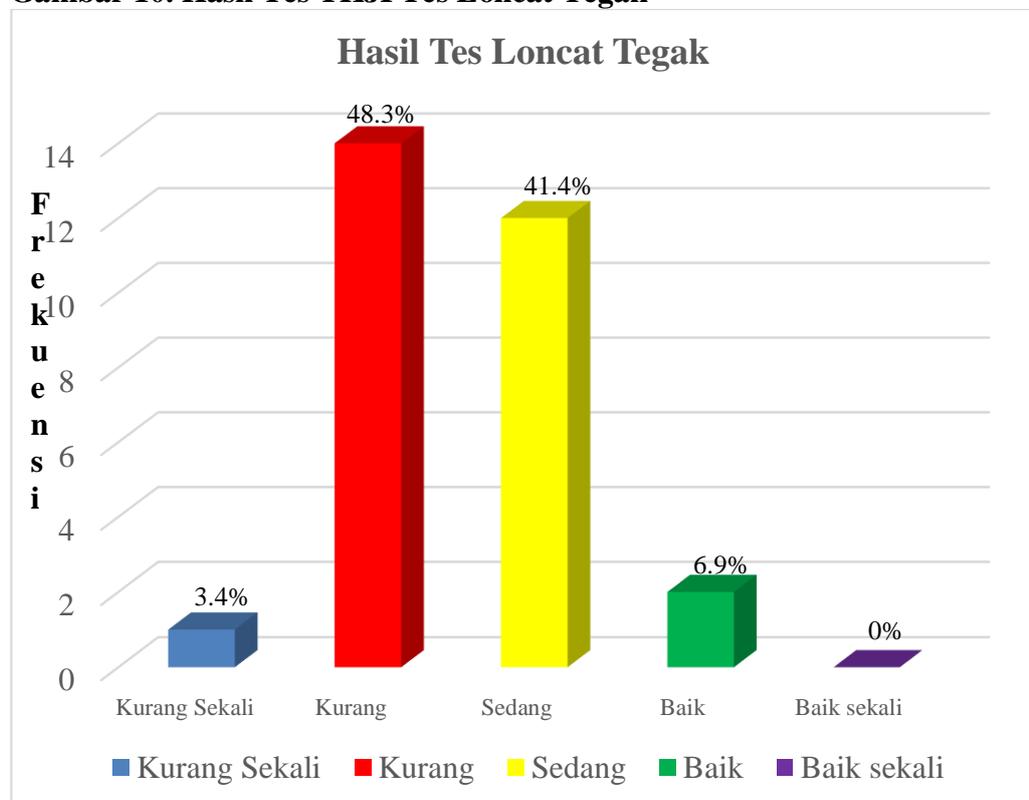
No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	0	0
2.	4	Baik	2	6.9
3.	3	Sedang	12	41.4
4.	2	Kurang	14	48.3
5.	1	Kurang sekali	1	3.4
Jumlah			29	100

Tabel di atas memperlihatkan jika dari 29 peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman tahun ajaran

2023/2024 yang mengikuti tes loncat tegak tidak ada peserta didik yang termasuk dalam kategori baik sekali, 2 peserta didik (6.9%) termasuk dalam kategori baik, 12 peserta didik (41.4%) termasuk dalam kategori sedang, 14 peserta didik (48.3%) termasuk dalam kategori kurang dan 1 peserta didik (3.4%) yang termasuk dalam kategori kurang sekali. Dari data tersebut dapat disimpulkan jika peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman pada tes loncat tegak termasuk dalam kategori kurang.

Supaya lebih jelas dalam melihat hasil penelitian pada tes loncat tegak yang sudah dilakukan, di bawah ini juga akan ditampilkan hasil penelitian berbentuk diagram sebagai berikut;

Gambar 10. Hasil Tes TKJI Tes Loncat Tegak



5. Lari 600 meter

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan. Dalam tes ini yang dicatat adalah waktu berlari dari garis start setelah bendera diangkat sampai seseorang berhasil menginjak garis finish. Berikut adalah data hasil penelitian yang sudah dilakukan pada peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo.

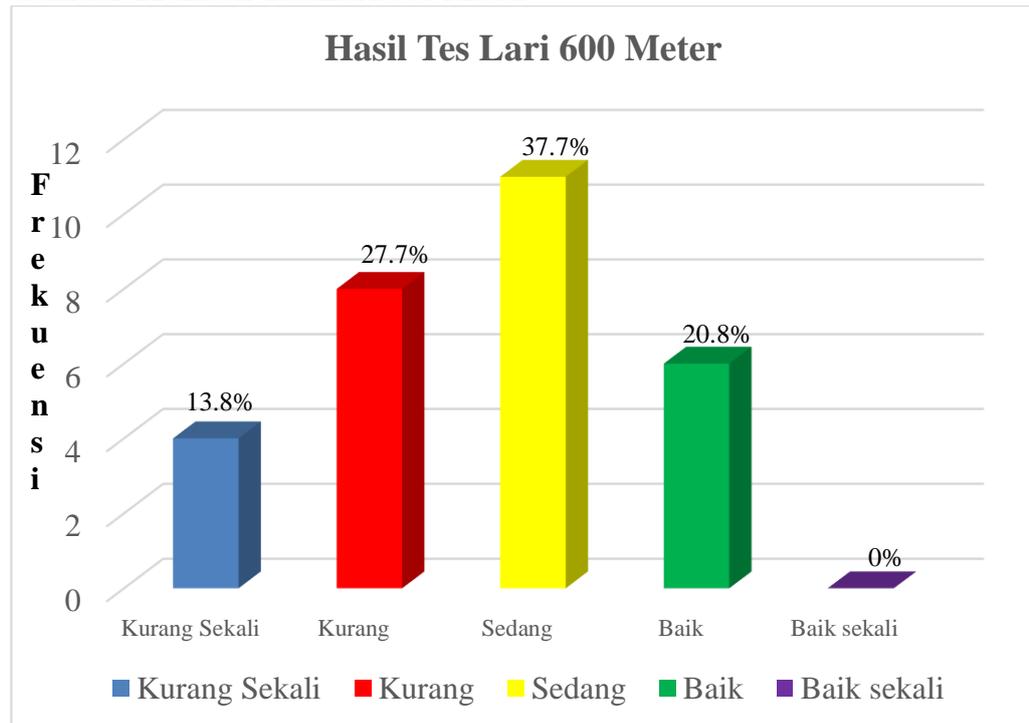
Tabel 10. Hasil Tes Lari 600 Meter Siswa Kelas V di SD Negeri Purworejo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	0	0
2.	4	Baik	6	20.8
3.	3	Sedang	11	37.7
4.	2	Kurang	8	27.7
5.	1	Kurang sekali	4	13.8
Jumlah			29	100

Tabel di atas memperlihatkan jika dari 29 peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman tahun ajaran 2023/2024 yang mengikuti tes lari 600 meter tidak ada peserta didik yang termasuk dalam kategori baik sekali, 6 peserta didik (20.7%) termasuk dalam kategori baik, 11 peserta didik (37.9%) termasuk dalam kategori sedang, 8 peserta didik (27.6%) termasuk dalam kategori kurang dan 4 peserta didik (13.8%) yang termasuk dalam kategori kurang sekali. Dari data tersebut dapat disimpulkan jika peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman pada tes lari 600 meter termasuk dalam kategori kurang.

Supaya lebih jelas dalam melihat hasil penelitian pada tes lari 600 meter yang sudah dilakukan, di bawah ini juga akan ditampilkan hasil penelitian berbentuk diagram sebagai berikut;

Gambar 11. Hasil Tes Lari 600 Meter



Setelah mengetahui kategori dari masing-masing item tes yang sudah dilaksanakan, dalam hal ini peneliti mencoba untuk membandingkan tingkat kategori jasmani peserta didik berdasarkan jenis kelamin. Berikut adalah tabel tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo berdasarkan jenis kelamin.

1. Jenis kelamin Putra

Di bawah ini akan disajikan tabel hasil pengujian secara statistic untuk tes TKJI peserta didik putra kelas V di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman.

Tabel 11. Rangkuman Hasil Test TKJI Putra Kelas V di SD Negeri Purworejo Kapanawon Pakem Kabupaten Sleman

Statistics

Test Putra		
N	Valid	17
	Missing	0
Mean		15.53
Median		16.00 ^a
Mode		16 ^b
Std. Deviation		3.590
Variance		12.890
Minimum		8
Maximum		20
Sum		264

a. Calculated from grouped data.

b. Multiple modes exist. The smallest value is shown

c. Percentiles are calculated from grouped data.

Dari tabel di atas diketahui jika nilai *mean* yang didapatkan dari hasil tes TKJI yang sudah dilakukan peserta didik putra kelas V di SD Negeri Purworejo adalah sebesar 15.53.

Tabel 12. Hasil Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Purworejo Pakem Sleman

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	22-25	Baik sekali	0	0.00
2.	18-21	Baik	7	41.18
3.	14-17	Sedang	5	29.41
4.	10-13	Kurang	4	23.53
5.	5-9	Kurang sekali	1	5.88
Jumlah			17	100

Tabel 12 di atas memperlihatkan jika dari 17 peserta didik putra kelas V di SD Negeri Purworejo Kapanawon Pakem Kabupaten Sleman tahun ajaran 2023/2024 yang mengikuti Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI)

tidak ada peserta didik (0%) yang termasuk dalam kategori baik sekali, 7 peserta didik (41.18%) termasuk dalam kategori baik, 5 peserta didik (29.41%) termasuk dalam kategori sedang, 4 peserta didik (23.53%) termasuk dalam kategori kurang dan ada 1 peserta didik (5.88%) yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Data hasil penelitian tersebut juga dapat ditampilkan berbentuk diagram seperti di bawah ini;

Gambar 12. Hasil Tes TKJI Siswa Putra



Dengan melihat nilai *mean* yang didapatkan dari hasil analisis data yang sudah dilakukan yaitu sebesar 15.53, maka dapat disimpulkan jika tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra kelas V di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman termasuk dalam kategori sedang.

2. Jenis Kelamin Putri

Di bawah ini akan disajikan hasil uji statistic untuk tes TKJI peserta didik putri kelas V di SD Negeri Purworejo.

Tabel 13. Rangkuman Hasil Test TKJI Putri Kelas V di SD Negeri Purworejo Kapenawon Pakem Kabupaten Sleman

Statistics		
Test_Putri		
N	Valid	12
	Missing	0
Mean		12.17
Median		12.25 ^a
Mode		12 ^b
Std. Deviation		2.250
Minimum		8
Maximum		16
Sum		146

a. Calculated from grouped data.

b. Multiple modes exist. The smallest value is shown

c. Percentiles are calculated from grouped data.

Dari tabel di atas diketahui jika nilai mean yang didapatkan dari hasil test TKJI yang sudah dilakukan peserta didik putri kelas V di SD Negeri Purworejo adalah sebesar 12.17. Kemudian mendapatkan nilai *minimum* 8 dan nilai *maximum* adalah 16.

Tabel 14. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Putri Kelas V di SD Negeri Purworejo Pakem Sleman

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	22-25	Baik sekali	0	0.00
2.	18-21	Baik	0	0.00
3.	14-17	Sedang	4	33.33
4.	10-13	Kurang	6	50.00
5.	5-9	Kurang sekali	2	16.67
Jumlah			12	100

Tabel 14 di atas memperlihatkan jika dari 12 peserta didik putra kelas V di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman tahun ajaran 2023/2024 yang mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tidak ada peserta didik (0%) yang termasuk dalam kategori baik sekali, tidak ada peserta didik (0%) yang termasuk dalam kategori baik, 4 peserta didik (33.33%) termasuk dalam kategori sedang, 6 peserta didik (50.00%) termasuk dalam kategori kurang dan ada 2 peserta didik (16.67%) yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Data hasil penelitian tersebut juga dapat ditampilkan berbentuk diagram seperti di bawah ini;

Gambar 13. Hasil Tes TKJI Siswa Putri



Dengan melihat nilai *mean* yang didapatkan dari hasil analisis data yang sudah dilakukan yaitu sebesar 12.17, maka dapat disimpulkan jika tingkat kesegaran jasmani peserta didik putri kelas V di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman termasuk dalam kategori kurang.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan pada peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman dengan menggunakan instrument test TKJI dapat disimpulkan jika tingkat kesegaran jasmani peserta didik termasuk dalam kategori sedang. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai *mean* yang didapatkan sebesar 14.14, di mana jika nilai tersebut dikonversikan dengan tabel norma termasuk dalam kategori kurang.

Hasil penelitian yang sudah dilaksanakan memperlihatkan jika dari 29 peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman tahun ajaran 2023/2024 yang mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tidak ada peserta didik (0%) yang termasuk dalam kategori baik sekali, 7 peserta didik (24,14%) termasuk dalam kategori baik, 9 peserta didik (31,03%) termasuk dalam kategori sedang, 10 peserta didik (34,49%) termasuk dalam kategori kurang dan ada 3 peserta didik (10,34%) yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Dari kelima item tes yang sudah dilakukan diketahui jika ada dua item tes yang termasuk dalam kategori kurang yaitu pada tes loncat tegak dan lari 600 meter. Dengan begitu hal tersebut dapat digunakan guru PJOK untuk mengevaluasi

pembelajaran yang sudah dilaksanakan dan dalam melaksanakan pembelajaran untuk ke depannya.

Jika anak usia sekolah dasar harus mempunyai kesegaran jasmani yang baik mengingat dapat meningkatkan aktivitas anak dalam bermain, meningkatkan motivasi instrinsik, membuat peserta didik ketika belajar dan berlatih semakin bersemangat, meningkatkan kesehatan pribadi anak. Kesegaran jasmani yang baik akan mengantarkan peserta didik menuju kesiapan jasmani, psikis dan emosional, kematangan fisik dan psikis, serta dapat membuat peserta didik ketika belajar dan berlatih semakin tambah semangat. Sehingga hal tersebut diharapkan dapat memaksimalkan prestasi belajar yang diraih peserta didik. Begitu pentingnya kesegaran jasmani bagi setiap orang, dengan begitu setiap individu diharapkan untuk dapat mempertahankan dan meningkat kesegaran jasmani. Jika seorang individu rajin dalam berlatih maka individu tersebut akan mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik, sehingga akan sangat mempengaruhi sejumlah fungsi kognisi misalnya kemampuan untuk mengingat, memecahkan permasalahan angka-angka dan ketelitian.

Dalam lingkup pendidikan, kesegaran jasmani adalah sebagai sesuatu yang dituju dan sangat mendukung dalam rangka peningkatan mutu dan kualitas pendidikan itu sendiri baik formal ataupun non formal, dengan begitu diharapkan tujuan dari pendidikan akan dapat tercapai secara komprehensif. Kesegaran jasmani adalah salah satu faktor utama yang melatarbelakangi keberlangsungan proses kegiatan belajar mengajar di sekolah. Bisa kita bayangkan apabila para peserta didik mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang rendah ketika mengikuti

pembelajaran, tentu saja hal tersebut akan sangat berpengaruh pada pola pikir, motivasi dan prestasi belajar yang diraih.

Aktivitas jasmani yang sudah menjadi kebiasaan sehari-hari, misalnya berjalan kaki, latihan fisik yang terprogram, ataupun berolahraga, sekarang ini menjadi faktor yang sangat penting dalam upaya mengembangkan dan memelihara kesehatan dan pencegahan penyakit. Misalnya saja, dewasa ini menurunnya aktivitas jasmani sudah menempati faktor resiko kedua yang memicu penyakit jantung koroner. Saat ini, kekurangan aktivitas jasmani itu dipandang sudah menjadi suatu faktor risiko utama, hampir sama halnya seperti perilaku merokok yang salah satu pemicu penyebab hipertensi dan penumpukan kolesterol dalam darah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan Dewi Nurcahyani, di mana hasil penelitiannya membuktikan jika tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V sekolah dasar Negeri Kalinegoro 3 skor maksimal 21.00, skor minimal 5.00, dan mean 14.26. Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD N Kalinegoro 3 Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang termasuk dalam kategori sedang (61.4%).

Penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilaksanakan Etty Lestari, di mana dalam penelitian tersebut membuktikan jika secara keseluruhan status kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 3 Karang pucung yang tergolong baik sekali ada 1 atau 1.1%, yang tergolong baik ada 13 peserta didik atau 14.6%, yang tergolong sedang ada 53 peserta didik atau 59.5%, yang tergolong kurang ada 22 peserta didik atau 24.72%, dan kategori kurang sekali 0 atau 0%.

Secara keseluruhan status kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 3 Karang pucung Tahun pelajaran 2008/2009 masuk dalam kategori sedang.

Ada sejumlah faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang diantaranya, yakni a) permasalahan kesehatan, misalnya kondisi kesehatan, penyakit menular dan akut, b) permasalahan gizi, misalnya kekurangan protein, kalori, gizi buruk dan sebagainya, c) permasalahan latihan fisik, misalnya usia ketika sedang memulai latihan, frekuensi latihan dalam satu minggu, durasi latihan dan volume latihan, d) permasalahan yang dikarenakan faktor keturunan, misalnya antropometri dan kelainan karena faktor bawaan.

Menurut pendapat dari Irianto (2004, pp 7-9) dibutuhkan suatu perencanaan yang sistematis supaya dapat mencapai kebugaran yang memadai misalnya dengan meningkatkan pemahaman pola hidup sehat yang terdiri atas menjaga makanan, istirahat yang cukup dan rajin untuk berolahraga.

a. Makan

Supaya dapat menjaga hidup dengan selayaknya maka manusia sangat membutuhkan makanan yang cukup, baik secara kuantitas ataupun kualitas yaitu pemenuhan persyaratan makanan sehat yang seimbang, energy dan nutrisi yang tercukupi.

b. Istirahat

Susunan tubuh manusia terdiri dari organ, jaringan dan sel yang mempunyai kemampuan kerja terbatas. Bagaimanapun kondisinya, manusia pasti tidak mungkin dapat bekerja seharian penuh tanpa pernah beristirahat mengingat manusia bukanlah sebuah mesin. Kelelahan merupakan salah satu indikator

keterbatasan fungsi tubuh manusia. Sehingga manusia sangat membutuhkan istirahat, karena dengan istirahat tubuh akan mempunyai kesempatan untuk memulihkan kondisi setelah melakukan aktivitas.

c. Berolahraga

Ada banyak sekali cara yang dapat dilaksanakan oleh masyarakat untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik, sebagai contoh adalah dengan masase, mandi uap, berendam di air yang hangat, dan rajin berolahraga. Olahraga menjadi sebuah alternatif yang sangat efektif dan efisien untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik, mengingat olahraga memiliki banyak sekali manfaat diantaranya yaitu manfaat fisik (komponen dari kesegaran jasmani akan semakin meningkat, manfaat psikis (tidak mudah mengalami stress, dan mudah untuk konsentrasi), dan manfaat sosial (meningkatkan kepercayaan diri dan menjadi media untuk melakukan interaksi dengan manusia yang lainnya).

B. Keterbatasan Penelitian

Peneliti dalam melaksanakan penelitian sudah berusaha untuk mengacu dengan ketentuan yang berlaku, namun tidak menutup kemungkinan segala keterbatasan yang ada. Berikut ini adalah beberapa keterbatasan yang ada selama penelitian berlangsung;

1. Sebelum pelaksanaan penelitian tidak mengecek kondisi fisik peserta didik, peneliti hanya sekedar menanyakan apakah hari ini ada yang sakit saja.
2. Dimungkinkan ada beberapa peserta didik dalam mengikuti tes TKJI tidak bersungguh-sungguh.

3. Tidak memperhitungkan jarak dan jeda antara item tes satu dengan item tes yang lainnya.
4. Ketidakmampuan peneliti dalam mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani peserta didik misalnya saja faktor psikologis dan fisiologis.
5. Pengukuran lapangan untuk tes lari 600 M kurang valid.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang sudah dilakukan di bagian sebelumnya, memperlihatkan jika dari 29 peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman tahun ajaran 2023/2024 yang mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tidak ada peserta didik (0%) yang termasuk dalam kategori baik sekali, 7 peserta didik (24,14%) termasuk dalam kategori baik, 9 peserta didik (31,03%) termasuk dalam kategori sedang, 10 peserta didik (34,49%) termasuk dalam kategori kurang dan ada 3 peserta didik (10,34%) yang termasuk dalam kategori kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan jika tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V di SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman tahun ajaran 2023/2024 yang mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) termasuk dalam kategori sedang. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai *mean* yang didapatkan sebesar 14.14, di mana jika nilai tersebut dikonversikan dengan tabel norma termasuk dalam kategori kurang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah diuraikan di atas, peneliti dapat menyampaikan sejumlah saran diantaranya yaitu;

1. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dalam merumuskan kurikulum pembelajaran yang akan dilaksanakan ke depannya, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
2. Bagi guru, diharapkan dapat digunakan untuk melakukan evaluasi pembelajaran yang sudah dilaksanakan dan merumuskan pembelajaran ke depannya, supaya dalam setiap pembelajaran yang dilaksanakan semua peserta didik dapat terlibat dan aktif dalam mengikuti pembelajaran.
3. Bagi peserta didik, supaya lebih memperhatikan kesegaran jasmani mengingat kesegaran jasmani sangat penting dalam menunjang seluruh aktivitas yang dilakukan baik yang melibatkan fisik ataupun non fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, F., & Hariadi, I. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik SDN Tulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 68- 73.
- Adi, B. S. (2019). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kesegaran Aerobik. Dosen jurusan FIP UNY.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental peserta didik Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78-91.
- Dewi Nurcahyani. (2020). Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik Kelas IV Dan V SD Negeri Kalinegoro 3 Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- Etty Lestari. (2011). Status Kesegaran Jasmani Peserta didik Kelas Atas SD Negeri 3 Karang Pucung Tahun Pelajaran 2008/2009. Skripsi. Yogyakarta. UNY.
- Fikri, A. (2017). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Penjasorkes di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89-102.
- Gemael, Q. A., & Aminudin, R. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahapeserta didik Program Studi Pendidikan Matematika Universitas Singaperbangsa Karawang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(1), 32-42.
- Ibrahim, Rusli. (2001). *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kemendiknas Dirjen Dikdasmen bekerjasama dengan Dirjen Olahraga.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kesegaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irianto, D. P. (2018). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Anggota IKAPI.
- Juliardi Saputro. (2023). Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD N 1 Srandakan, Kabupaten Bantul. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Kemendiknas.

- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kesegaran Jasmani*. Bandung: CV Salam Insan Mulia.
- Mardalis. 2008. *Metodologi Peneitian: Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Masakke, I.S dan Prihatno, J.B. 2017. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Peserta didik yang Merokok dengan Peserta didik yang Tidak Merokok di SMAN 11 Surabaya tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 05 Nomor 02 tahun 2017, 189-191 ISSN: 2338-798X.
- Munandar, Utami. (2009). *Pengembangan kreativitas Anak Berbakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mutaqin, L. U. (2018). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui *Circuit Training*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 1-10.
- Nasution, A. P. (2020). Pengaruh pemberian air kelapa terhadap denyut nadi pemulihan paska berolahraga. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(1), 1-6.
- Ngatman & Andriyani F.D. (2017). *Tes dan Pengukuran Untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Yogyakarta: Fadila Tama.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara DIII.
- Sari, A. S., Wibowo, A. T., & Gupita, E. C. (2020). Sosialisasi Menjaga Kesegaran Jasmani Saat Pandemi Covid-19 pada Sekolah Keterbakatan Olahraga Tingkat SMA di Kabupaten Kulonprogo. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-7.
- Setyaningsih, P., & Yuliandi, R. (2019). Perbandingan Tingkat Kesegaran Peserta didik yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Kegiatan Sanggar Tari. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Sugiyono, (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kesegaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

07/03/24, 09.24

SURAT IZIN PENELITIAN



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, Faks 0274-513092
Laman: fk.uny.ac.id E-mail: humas_fk@uny.ac.id

Nomor : B/1070/UN34.16/PT.01.04/2024

7 Maret 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Sutinah, S.Pd.SD SD Negeri Purworejo Sawungan Hargobinangun Pakem Sleman

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

Nama : Nurahmad Waznan
NIM : 22604224086
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik kelas V Tahun ajaran 2023/2024 SD Negeri Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman
Waktu Penelitian : Kamis, 07 Maret 2024

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.



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

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI PURWOREJO

Wijaya Karsa Wana Widhi Widhi Purworejo

Jalan Kaliurang Km 20, Sawungan, Hargobinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta 55582
Telepon (0274) 4478641

SURAT KETERANGAN

No. 010 / SDPW / III / 2024

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama	: Sutinah, S.Pd.SD
NIP	: 19660504 198604 2 004
Pangkat/Gol	: Pembina, IV/a
Jabatan	: Kepala SD Negeri Purworejo
Instansi	: SD Negeri Purworejo

Menerangkan bahwa :

Nama	: Nurahmad Waznan
NIM	: 22604224086
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Jenjang	: Srata Satu (S1)
Instansi/ Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian	: SD Negeri Purworejo
Waktu Penelitian	: 05 Maret 2024

Menerangkan bahwa nama tersebut di atas benar – benar telah melaksanakan Penelitian guna Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V Tahun Ajaran 2023/2024 SDN Purworejo Kapanewon Pakem Kabupaten Sleman.”**

Demikian Surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pakem, 08 Maret 2024
Kepala Sekolah

SUTINAH, S.Pd.SD
NIP. 19660504 198604 2 004

Lampiran 2. Surat Kalibrasi Meteran

	
PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN UPTD PELAYANAN METROLOGI LEGAL <i>ᨀᨁᨂᨃᨄᨅᨆᨇᨈᨉᨊᨋᨌᨍᨎᨏᨐᨑᨒᨓᨔᨕᨖᨘᨗᨙᨚᨛ᨜᨝᨞᨟ᨠᨡᨢᨣᨤᨥᨦᨧᨨᨩᨪᨫᨬᨭᨮᨯᨰᨱᨲᨳᨴᨵᨶᨷᨸᨹᨺᨻᨼᨽᨾᨿ</i> Jl. Parasamya, Beran, Tridadi, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 868405 ext 7176, Faksimile (0274) 865559	
SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN <i>VERIFICATION CERTIFICATE</i>	
Nomor : 0094 / MLS / U / UP - 020 / III / 2024 <i>Number</i>	
NAMA ALAT : BAN UKUR <i>Measuring Instrument</i>	No. Order : 0083 Diterima tgl : 26 Februari 2024
Merek/Buatan : Essen <i>Trade Mark/Manufacture</i>	
Tipe/Model : Surveyors <i>Type/Model</i>	
Nomor Seri : - <i>Serial Number</i>	
Kapasitas / Daya Baca : 50 m / 0,2 cm <i>Capacity / Readability</i>	
PEMILIK : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA <i>Owner</i>	
ALAMAT : Jl. Colombo Yogyakarta no. 1 Karangmalang, Caturtunggal, Depok, Sleman <i>Address</i>	
METODE, STANDAR DAN KETERTELUSSURAN <i>Method, Standard and Traceability</i>	
Metode Acuan : SK DJPDN No. 32/PDN/KEP/3/2011 <i>Reference Method</i>	
Standar : Komparator 5 m <i>Standard</i>	
Ketertelusuran : Tertelusur ke satuan pengukuran SI melalui LK-123-IDN <i>Traceability</i>	
HASIL PENGUJIAN : Lihat sebaliknya <i>Verification Result</i>	
Sleman, 15 Maret 2024  Kepala Eddy Subi Rahayu, S.E., M.M. NIP 19730414 199103 2 001	
F.011a.T	Halaman 1 dari 2 halaman

DATA PENGUJIAN*Verification Data*

- Tanggal pengujian : 15 Maret 2024
Date of Verification
- Diuji oleh : 1. Heru Suryadi, S.T., M.Ec.Dev. / NIP 19790311 201101 1 007
Verified by 2. Dellonika Kurniawati, S.T. / NIP 19820531 201502 2 002
- Lokasi Pengujian : Laboratorium UPTD Pelayanan Metrologi Legal Kabupaten Sleman
Location of Verification
- Kondisi Ruangan : Suhu : $25 \pm 2^{\circ}\text{C}$
Environment condition of Verification Kelembaban : $54 \pm 10\%$

HASIL PENGUJIAN*Verification Result*

Nilai Penunjukan Uji (m)	Nilai Penunjukan Standar (m)
0,000	0,000
5,000	5,006
10,000	10,011
15,000	15,014
20,000	20,016
25,000	25,018
30,000	30,020
35,000	35,022
40,000	40,024
45,000	45,026
50,000	50,028

Penanggung Jawab Teknik,



Heru Suryadi, S.T., M.Ec.Dev.
NIP 19790311 201101 1 007

DATA PENGUJIAN

Verification Data

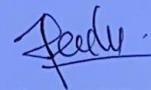
- Tanggal pengujian : 14 Maret 2024
Date of Verification
- Diuji oleh : Pratti Ningrum, S.Si. / NIP 19880510 201903 2 010
Verified by
- Lokasi Pengujian : Kantor UPTD Pelayanan Metrologi Legal
Location of Verification
- Kondisi Ruangan : Suhu : 25 ± 2 °C
Environment condition of Verification Kelembaban : 54 ± 10 %

HASIL PENGUJIAN :

Verification Result

Nilai Penunjukan Alat Uji (sekon)	Nilai Penunjukan Standar (sekon)	Error (sekon)	Error (%)
0:01'00"11	0:01'00"105	0,005	0,008
0:05'00"29	0:05'00"289	0,001	0,000
0:15'00"31	0:15'00"275	0,035	0,004
0:30'00"09	0:30'00"046	0,044	0,002
0:15'00"31	1:00'00"191	0,039	0,001

Penanggung Jawab Teknik,



Heru Suryadi, S.T., M.Ec.Dev.
NIP 19790311 201101 1 007

Lampiran 4. Data Siswa**DATA PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI PURWOREJO
TAHUN AJARAN 2023/2024**

No	Nomor Induk	Nama Peserta didik	L/P	Tempat	Tanggal Lahir	Tanggal Penelitian
1	514	Adhyasta Naufal Pratama	L	Sleman	08 Maret 2012	07 Maret 2024
2	515	Alifiandra Cahya Putra	L	Sleman	26 Januari 2012	07 Maret 2024
3	516	Amabel Janeeta Wawan	P	Sleman	19 Februari 2012	07 Maret 2024
4	517	Anak Agung Ayu Made Aprilia Dwi Cahyani	P	Sleman	10 April 2012	07 Maret 2024
5	518	Andreia Queenza Aqila	P	Sleman	05 Agustus 2012	07 Maret 2024
6	519	Annistiansya Meivyandra Ativani Putri Setyawan	P	Sleman	24 Mei 2012	07 Maret 2024
7	520	Aprilian Ferdinandsyah	L	Sleman	20 April 2012	07 Maret 2024
8	521	Arkarna Deva Sashikirana	P	Sleman	19 Juni 2012	07 Maret 2024
9	522	Aswa Norine As Zahra	P	Gunungkidul	27 Mei 2012	07 Maret 2024
10	523	Bagas Krisnawan	L	Sleman	07 Juni 2012	07 Maret 2024
11	525	Clara Citra Jasmine Quin	P	Sleman	21 April 2012	07 Maret 2024
12	526	Edward Jeremy Kurniawan Putra	L	Sleman	10 Januari 2012	07 Maret 2024
13	527	Frederica Ardhiona Harfifa	P	Sleman	24 September 2012	07 Maret 2024
14	528	Gerraldo Dwi Herdiawan	L	Sleman	24 Agustus 2012	07 Maret 2024
15	529	Habib Isnan Wicaksono	L	Sleman	07 Juni 2012	07 Maret 2024
16	502	Hayyat Restu Adi	L	Sleman	30 September 2012	07 Maret 2024
17	530	Muhamad Nadhilul Khair	L	Sleman	25 Juni 2012	07 Maret 2024
18	531	Raditiya Azriel Nofriyanto	L	Sleman	20 Agustus 2012	07 Maret 2024
19	532	Rafael Michael Tambaani	L	Sleman	09 September 2012	07 Maret 2024
20	533	Rakha Satria Pranawa	L	Sleman	24 April 2012	07 Maret 2024
21	534	Rangira Ayomi Condro Pazacaeca	P	Sleman	25 Juli 2012	07 Maret 2024
22	535	Revandha Putri Ovisia Priyanto	P	Sleman	28 Juni 2012	07 Maret 2024
23	536	Revio Ezra Nityanand	L	Sleman	06 April 2012	07 Maret 2024
24	537	Robertus Refli Septian Pamungkas	L	Sleman	03 September 2012	07 Maret 2024

25	513	Rizky Fitria Pratama	L	Sleman	30 Agustus 2012	07 Maret 2024
26	538	Rohmat	L	Boyolali	04 Agustus 2012	07 Maret 2024
27	539	Syahla Woro Widanti	P	Sleman	29 April 2012	07 Maret 2024
28	540	Viko Okta Nugraha	L	Sleman	13 Oktober 2012	07 Maret 2024
29	541	Zafira Naima Putri	P	Sleman	04 Oktober 2012	07 Maret 2024

Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes

Contoh Formulir TKJI

FORMULIR TKJI				
Nama (Putra / Putri*)				
Umur : tahun Nama sekolah :				
Tanggal tes : Tempat tes :				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter* detik		
2	Gantung : a. siku tekuk b. angkat tubuh detik kali		
3	Baring duduk 30/60 detik*			
4	Loncat tegak - Tinggi raihan..... cm - Loncatan I..... cm - Loncatan II..... cm - Loncatan III cm kali cm		
5	Lari 600 / 800 / 1000 / 1200 mtr mtdt		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

*coret yang tidak perlu

Petugas tes

.....

Lampiran 6. Hasil Tes TKJI

**Hasil Tes TKJI Peserta didik Kelas V
SD Negeri Purworejo**

No	Nama	L/P	Item Tes										Total Nilai
			Lari 40 m	N	Gantung Siku Tekuk	N	Baring Duduk 30 Detik	N	Loncat Tegak	N	Lari 600 m	N	
1	ANP	L	6,37	5	15,26	3	26	5	35	3	2,22	4	20
2	ACP	L	6,67	4	16,56	3	20	4	28	3	3,21	2	16
3	AJW	P	7,66	3	3,67	2	18	4	20	2	3,16	3	14
4	AAA	P	8,14	3	2,12	2	15	4	24	2	5,27	1	12
5	AQA	P	8,39	3	8,45	3	14	4	27	2	4,07	2	14
6	AMA	P	9,56	2	2,23	2	10	3	28	3	3,12	3	13
7	AF	L	6,45	4	17,45	3	23	5	34	3	2,32	3	18
8	ADS	P	9,36	2	2,38	2	7	3	25	2	3,09	3	12
9	ANA	P	8,31	3	7,20	3	15	4	28	3	3,15	3	16
10	BK	L	6,72	4	15,12	3	25	5	32	3	2,26	4	19
11	CCJ	P	10,82	1	1,50	1	10	3	21	2	4,56	1	8
12	EJK	L	6,76	4	15,34	3	20	4	32	3	2,42	4	18
13	FAH	P	8,75	2	5,30	2	8	3	21	2	3,47	2	11
14	GDH	L	7,18	3	14,50	3	22	4	33	3	3,19	3	16
15	HIW	L	6,42	4	16,67	3	15	3	38	4	2,24	4	18
16	HRA	L	6,34	5	19,06	4	20	4	33	3	2,11	4	20
17	MNK	L	7,02	3	15,91	3	18	4	31	3	2,37	3	16
18	RAN	L	8,33	3	12,45	3	12	3	24	2	2,57	2	13
19	RMT	L	6,75	4	18,78	4	20	4	32	3	2,11	4	19
20	RSP	L	7,66	3	17,09	3	5	2	35	3	2,42	3	14

21	RAC	P	8,13	3	8,23	3	13	3	27	2	3,23	3	14
22	RPO	P	8,88	2	2,12	2	7	3	21	2	3,59	2	11
23	REN	L	7,74	3	13,07	2	15	3	38	4	2,37	3	15
24	RRS	L	7,85	2	15,38	3	7	2	26	2	2,46	2	11
25	RFP	L	7,67	3	16,78	3	10	2	28	2	2,37	3	13
26	RO	L	8,14	2	6,93	2	9	2	25	2	2,47	2	10
27	SWW	P	8,75	2	2,40	2	2	2	27	2	4,36	1	9
28	VON	L	9,37	1	8,79	2	4	2	28	2	3,47	1	8
29	ZNP	P	8,25	3	9,23	3	12	3	21	1	3,37	2	12

Lampiran 7 : Dokumentasi Penelitian

Peneliti sedang menjelaskan dan pemanasan



Tes lari 40 M



Tes lari 600 M



Tes loncat tegak



Tes gantung siku tekuk



Tes baring duduk 30 detik



