

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA KELAS VI YANG AKAN
MENGHADAPI UJIAN NASIONAL**

(Studi pada siswa kelas VI di SDN Mindi I Porong tahun pelajaran 2012-2013)

E-Journal



UNESA
Universitas Negeri Surabaya

Oleh

MOHAMMAD LUKMAN FEBRIANTO
NIM. 086484015

UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
2013

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA KELAS VI
YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL**

(Studi pada siswa kelas VI di SDN Mindi I Porong tahun pelajaran 2012-2013)

E-Journal

**Diajukan kepada Universitas Negeri Surabaya
Untuk memenuhi persyaratan penyelesaian
Program Sarjana Olahraga**

**Oleh
MOHAMMAD LUKMAN FEBRIANTO
NIM. 086484015**

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

2013

Universitas Negeri Surabaya

TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA KELAS VI YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL

PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS SIXTH CLASS WILL BE FACING NATIONAL EXAM

MOHAMMAD LUKMAN FEBRIANTO

*Department of Health Education and Recreation, Faculty of of Sport Sciences
State University of Surabaya*

Email : aquariuslukman40@yahoo.co.id

Abstrak

Sejak jaman dahulu manusia hidup melakukan kegiatan fisik diantaranya adalah kegiatan fisik dan non fisik. Tingkat kesegaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani mencerminkan bagaimana kualitas hidup dan kualitas aktifitas yang dilakukan sehari-hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI yang akan menghadapi Ujian Nasional, studi pada siswa SDN Mindi I Porong. Populasi pada penelitian ini berjumlah 29 siswa dan penelitian ini menggunakan non eksperimen. Berdasarkan hasil penelitian serta perhitungan menggunakan aplikasi komputer *SPSS 20.0 for window*, nilai TKJI siswa kelas VI SDN Mindi I Porong memiliki nilai rata-rata sebesar 11,79, nilai standar deviasi sekitar 1,73985, nilai varian sebesar 3,027, dan nilai persentase untuk kriteria 05-09 (kurang sekali) sebesar 3,4%, 10-13 (kurang) sebesar 82,8%, 14-17 (sedang) sebesar 10,3%, 18-21 (baik) sebesar 3,4%, dan 22-25 (baik sekali) sebesar 0%, dengan nilai terendah sebesar 9 dan nilai tertinggi sebesar 18. Dari hasil analisis deskripsi data TKJI siswa kelas VI SDN Mindi I Porong maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani siswa kelas VI yang akan menghadapi Ujian Nasional termasuk dalam kondisi kurang.

Kata Kunci: kesegaran jasmani, sekolah dasar kriteria kelas VI, Ujian Nasional.

Abstract

Since formelly century people living activity. Essentially activities done is physical activity and non-physical activity. The level of physical fitness is a person's body condition which had an important role in the activities of everyday. The purpose of this research is to know physical of fitness of VI class students will be facing national exam, study on SDN Mindi I Porong students. Samples in research amount 29 students weren taken and this research using research non eksperiment. Based on the result of research and with comp application of *SPSS 20.o for windows*, value TKJI SDN Mndi I Porong VI class students has an average score of mean 11,79, standart deviation 1,73985, variant 3,027, and score of the percentage of 05-09 criteria (less so) by 3,4%, 10-13 criteria (less) by 82,8%, 14-17 criteria (medium) by 10,3%, 18-21 criteria (both) by 3,4%, and 22-25 criteria excellent) by 0%, with the lowest score of 9 and the highest score of 18. From description of the result of SDN Mindi I Porong students VI class TKJI it can be concluded that the physical fitness VI class students wi be facing nationa exam including less condition.

Keywords: phisical fitness, under school of VI class criteria, National Exam

PENDAHULUAN

Sejak jaman dahulu manusia hidup melakukan kegiatan. Pada dasarnya kegiatan yang dilakukan itu merupakan kegiatan fisik dan non fisik. Kegiatan yang bersifat fisik adalah melakukan aktifitas sehari-hari. Misalnya makan, minum, bekerja dan sebagainya yang mempunyai tujuan bertahan agar manusia dapat bertahan hidup. Salah satu aktifitas fisik yang sangat baik dilakukan adalah olahraga. Kegiatan olahraga ini timbul dalam berbagai bentuk baik dilakukan dengan secara perorangan maupun berkelompok.

Olahraga merupakan salah satu alternatif untuk mencapai tujuan peningkatan kesehatan. Hal ini karena olahraga mempunyai multiguna yang salah satunya adalah menjaga kondisi fisik seseorang. Dalam kegiatan olahraga, seseorang dituntut untuk melakukan latihan jasmani secara teratur. Dengan berolahraga kita dapat memperoleh kebugaran jasmani dan rohani yang kuat, sehingga apa yang kita lakukan dapat berhasil dengan baik. Selain itu, kegiatan jasmani juga untuk mengurangi tekanan dan beban yang dialami.

Adapun yang dimaksud dengan kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yaitu fisik dan kesegaran total. Kadang kadang isi pengertian kesegaran jasmani disamakan dengan kesegaran motorik, meskipun sebenarnya kesegaran motorik merupakan bagian dari kesegaran jasmani (Ateng, 1992:65).

Aktifitas sehari-hari. Kesegaran jasmani juga diartikan sebagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Hal ini yang perlu digali lebih dalam terutama pada siswa-siswa kelas VI yang akan menempuh UN.

Pada dasarnya siswa adalah subjek (pelaku) dalam proses belajar mengajar, sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik dan lancar. Secara umum siswa selalu diwajibkan mendengarkan penjelasan guru, apalagi sebentar lagi siswa kelas VI akan menghadapi UN / Ujian Nasional. Biasanya

menjelang dilaksanakannya UN, pihak sekolah banyak yang memberikan pelajaran tambahan seperti PIB, latihan soal seperti TRYOUT untuk pengayaan materi. Hal ini bertujuan supaya tercapai kelulusan 100%. Selain itu, para siswa juga mulai mengumpulkan bank soal yang bisa diperoleh dari beberapa sumber. Dan biasanya kegiatan yang berhubungan dengan hobi dan aktifitas yang berat siswa seperti olahraga itu dikurangi, seorang siswa diharuskan belajar, belajar, dan belajar supaya bisa lulus UN dengan nilai terbaik dan bisa masuk ke SMP, atau Sekolah Negeri yang diinginkan (http://id.wikipedia.org/wiki/Ujian_Nasional , diunduh pada tanggal 17 april 2012 jam 12:55).

Berdasarkan kondisi itulah yang mendorong untuk mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas VI Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional” (*studi pada Siswa kelas VI di SD Negeri Mindi I Porong*).

RUMUSAN MASALAH

Dari latarbelakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas VI yang akan menghadapi Ujian Nasional?”

TUJUAN PENELITIAN

Dalam penelitian ini, untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI yang akan menghadapi UN.

MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi peneliti
Sebagai masukan tingkat kesegaran jasmani pada siswa yang akan menghadapi UN
2. Bagi Guru
Sebagai masukan bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk menjaga dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswanya
3. Bagi siswa
Agar siswa mengetahui tingkat kesegaran jasmani mereka.

JENIS PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan

untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis (Maksum, 2009:51).

Bentuk sederhana dari penelitian deskriptif adalah penelitian dengan satu variabel. Demikian juga bentuk analisisnya biasanya menggunakan statistik deskriptif seperti mean, median, persentase, dan sebagainya.

POPULASI

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi (Maksum, 2009 : 40). Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa kelas VI SDN Mindi I Porong yang terdiri dari 2 kelas dan setiap kelas jumlah siswanya sama. Yaitu kelas VI a berjumlah 15 siswa. Kelas VI b berjumlah 14. Sehingga jumlah keseluruhannya 29 siswa.

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Secara garis besar, alat pengumpul data ada dua kategori, yakni tes dan non tes (Maksum, 2009:67). Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2006:160). Alat yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia terdiri dari 5 butir tes, dengan rangkaian tesnya yaitu:

1. Lari cepat (*dash / sprint*)
2. Angkat tubuh (*pull - up*)
3. Baring duduk (*sit - up*)
4. Loncat tegak (*vertical jump*)
5. Lari jarak sedang (Nurhasan, 2001 : 135).

Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi menyusun rangkaian tes yang diberi nama Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang kategorinya dapat dikelompokkan oleh empat kelompok umur yang masing -

masing : 1) umur 6 s/d 9 tahun, 2) umur 10 s/d 12 tahun, 3) umur 13 s/d 15 tahun. 4) umur 16 s/d 19 tahun (Mahardika, 2010:95). Tes kesegaran jasmani Indonesia, dikelompokkan berdasarkan tingkatan sekolah yaitu Tingkat Sekolah Dasar, Tingkat Sekolah Menengah Pertama, Tingkat Sekolah Menengah Atas (Nurhasan, 2001:135). Disini peneliti menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia yang berdasarkan tingkatan Sekolah Dasar (SD).

HASIL PENELITIAN

Setelah dibahas hal-hal yang berkaitan dengan metode dan teknik pengumpulan data, maka dalam bab ini disajikan tentang hasil penelitian, dan pembahasan. Perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solutions for Windows Version 20.0*). Penggunaan *out put SPSS 20.0 for Windows* ini dimaksudkan agar perhitungan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya.

Tabel 1 Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Deskripsi	Statistic
Jumlah	29
Rata-rata	11,79
Standar Deviasi	1,73985
Varian	3,027

Tabel 2 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

N o.	Kriteria	Nilai MIN	Nilai MA X	Frekuensi	Persentase 100%
1	22-25 (BAIK SEKALI)	0	0	0	0
2	18-21 (BAIK)	18	18	1	3,4%
3	14-17 (SEDANG)	14	15	3	10,3%
4	10-13 (KURANG)	10	13	24	82,8%
5	05-09 (KURANG SEKALI)	9	9	1	3,4%
JUMLAH					

Berdasarkan analisis pada tabel 4.1 dan 4.2 maka dapat diketahui bahwa hasil TKJI siswa kelas VI SDN Mindi I Porong memiliki rata-rata sebesar 11,79, nilai standar deviasi sekitar 1,73985, nilai varian sebesar 3,027, dan nilai persentase untuk

kriteria 05-09 (kurang sekali) sebesar 3,4%, 10-13 (kurang) sebesar 82,8%, 14-17 (sedang) sebesar 10,3%, 18-21 (baik) sebesar 3,4%, dan 22-25 (baik sekali) sebesar 0%, dengan nilai terendah 9 sebesar dan nilai tertinggi sebesar 18. Dari hasil analisis deskripsi data TKJI siswa kelas VI SDN Mindi I Porong maka dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas VI yang akan menghadapi Ujian Nasional termasuk dalam kondisi kurang yaitu (10-13).

Menurut Nurhasan dkk, (2005;22) mengatakan bahwa aktifitas fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani dan menurut Nurhasan dkk, (2005;22) mengatakan bahwa olahraga adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasil akhirnya meningkatkan kebugaran jasmani. Dari fakta yang nyata di lapangan, dapat dilihat bahwa setiap hari Selasa – Sabtu pagi hari siswa kelas VI diwajibkan masuk lebih pagi dari pada kelas lainnya yakni jam 06.00 pagi untuk mengikuti kegiatan PIB sehingga tidak pernah mengikuti kegiatan senam pagi yang dilaksanakan setiap pagi jam 06.30 setiap hari Selasa-Sabtu. Senam pagi hanya dilaksanakan oleh siswa kelas I-V.

Serta dalam pengamatan secara nyata di lapangan, ditemukan fakta bahwa siswa siswi kelas VI yang bersekolah di SDN Mindi I Porong 1 bulan sebelum tanggal ujian nasional harus menghadapi berbagai ujian yakni seperti ujian praktek, Ujian Akhir Sekolah atau UAS, *TRY OUT* dan lain-lain. Sehingga siswa diharuskan belajar, belajar dan terus belajar. Serta jadwal mata pelajaran PJOK hari Selasa sedangkan siswa-siswi dalam 1 bulan menjelang Ujian Nasional setiap hari Senin s/d Rabu harus menghadapi berbagai ujian, seperti *TRY OUT*, Ujian Praktek, Ujian Akhir Sekolah, Ujian Akhir Sekolah Dari Kabupaten dan lain-lain. Jadi dari hasil identifikasi tanpa adanya aktifitas fisik seperti olahraga maka tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI yang akan menghadapi ujian nasional yang melalui TKJI di SDN Mindi I Porong termasuk dalam kondisi kurang yaitu pada kriteria (10-13).

SIMPULAN

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, dan hasil penelitian, maka dapat

disimpulkan bahwa pada siswa kelas VI SDN Mindi I Porong yang akan menghadapi ujian nasional tingkat kebugaran jasmaninya menurun.

SARAN

1. Sesuai dengan hasil penelitian maka pihak sekolah serta guru kelas VI harus ikut membantu dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VI. Seperti mengganti jadwal PIB untuk kelas 6 harusnya setelah usai mata pelajaran terakhir sehingga siswa-siswi kelas VI bisa mengikuti kegiatan senam setiap pagi.
2. Sesuai dengan hasil penelitian maka pihak sekolah seharusnya mengganti jadwal mapel PJOK bukan hari Selasa melainkan antara hari Kamis sampai hari Sabtu agar tidak berbenturan dengan jadwal ujian yang akan dihadapi siswa-siswi sehingga siswa-siswi bisa berolahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. Suharsimi.2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Erman, 2009. *Metodologi Penelitian olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Hm, Kuliah. 2010 *Sistem Otot*. <http://hmkuliah.wordpress.com/tag/sistem-otot/>, diunduh pada 22 september 2010.
- Mahardika, Made. 2010. *Pengantar Evaluasi Pembelajaran*. Surabaya: Unesa University Pres.
- Maksum, Ali. 2009. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa
- Martini. 2005. *Prosedur dan Prinsip – Prinsip Statistika*. Surabaya: Unesa University Press
- Nurhasan, 2001. *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional
- Nurhasan, Dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Setyawan, Rifsandi. 2010. *Prosedur Penggunaan Jump MD:*

<http://and1volleyball.blogspot.com/2010/11/prosedur-pengunaan-jump-md.html>,
diunduh pada 4 November 2010.

Sudarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Suhari, Susnadi. 2012. *Kesegaran jasmani* :
<http://materipenjasorkes.blogspot.com/2012/07/kesegaran-jasmani.html>. diunduh pada 11 juli 2012.

Tim Penyusun, 2011. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: UNESA

Wikipedia, 2012. *Ujian Nasional*.
http://id.wikipedia.org/wiki/Ujian_Nasional, diakses pada tanggal 17 april 2012 jam 12:55.

