

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SEKOLAH DASAR SE-GUGUS SELATAN KECAMATAN PLUMPANG KABUPATEN TUBAN

Ashadi Faqih

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, ashadifaqih94@gmail.com

Sasminta Christina Yuli Hartati

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar siswa kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. PJOK di Sekolah dapat mendorong perkembangan siswa khususnya pemeliharaan kebugaran jasmani bagi semua siswa. Kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas fisik yang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban dengan jumlah populasi 213 siswa. Pendekatan dalam analisa ini menggunakan pendekatan statistik kuantitatif. Sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrumen TKJI untuk usia 10 – 12 tahun yaitu: tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari sedang 600 meter. Hasil analisa statistik didapatkan nilai persentase tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban dengan hasil persentase 45,07% dengan kategori kurang.

Kata Kunci: Siswa, Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan, Tingkat Kebugaran Jasmani

Abstract

Physical Education, Sport and Health is an educational process through the provision of students' learning experiences in the form of physical activity, play and exercise which are planned systematically in order to stimulate growth and physical development, motor skills, thinking skills, emotional, social and moral. Physical Education, Sport and Health (PESH) at School can encourage students' development, especially in maintaining physical fitness for all students. Physical fitness is the physical aspect of overall fitness, which gives the ability for a person to run a productive life, without causing fatigue and still able to do other physical activities. The purpose of this study was to measure the level of students physical fitness. Subject of this study was grade IV and V elementary school the whole South Cluster of Plumpang District Tuban, with a population of 213 students. The method in this analysis is quantitative statistic. While the process of data collection is with TKJI instruments for ages 10 - 12 years, namely: sprint test 40 meters, bend your elbows hanging test, sit-up test 30 seconds, the jump upright test, and the medium run test 600 meters. From statistical analysis results found it can be that the percentage value of physical fitness level IV and V grade of Elementary School the whole South Cluster of Plumpang District Tuban is 45.07% and categorized as less.

Keywords: Student, Grade IV and V Elementary the whole South Cluster, Level of Physical Fitness

PENDAHULUAN

Pada saat ini manusia menyadari betapa pentingnya melakukan aktifitas olahraga karena adanya berolahraga kita dapat meningkatkan dan menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Salah satunya adalah mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya melalui pendidikan jasmani dan olahraga.

Semakin sering manusia berolahraga maka kesehatan tubuhnya akan semakin terjaga. Manusia yang sehat merupakan sumberdaya yang dibutuhkan dalam

pembangunan, oleh karena itu, kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh anak usia sekolah mulai dari Taman Kanak-kanak sampai Sekolah Menengah. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menyatakan bahwa “jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah jenis pendidikan formal untuk peserta didik usia 7 sampai 18 tahun dan merupakan persyaratan dasar bagi pendidikan yang lebih tinggi”.

Menurut Hartono, dkk (2013:21). Bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk

melaksanakan pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tanpa mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktifitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan tambahan lainnya.

Menurut Widiastuti, (2015: 13) Kebugaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas fisik yang lain. Bagi anak usia sekolah kebugaran jasmani sangat penting antara lain, sportivitas dan semangat kompetisi. Oleh karena itu dalam Pendidikan perlu diimbangi dengan pengembangan jasmani dan kesehatan yang baik dari itu dicantumkan ke dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar siswa kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa diharapkan memiliki tubuh yang bugar sehingga dapat meningkatkan sumber daya manusia yang lebih baik serta menjadi manusia yang unggul, adanya PJOK di sekolah dapat mendorong perkembangan siswa khususnya pemeliharaan kebugaran jasmani bagi semua siswa.

Sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 05 Mei 2016 peneliti mendapatkan informasi dari Bapak Mohammad Asror, Bapak Moch. Hatib S.Pd. dan Bapak Ahmadi S.Pd. selaku guru yang mengajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar yang ada di Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban mereka mengatakan bahwa belum pernah melakukan pengecekan tingkat kebugaran jasmani pada siswa, karena para guru kurang begitu memahami dan mengerti dengan pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani sehingga mereka berpendapat bahwa komponen-komponen yang ada dalam tes kebugaran jasmani itu sudah masuk dalam pembelajaran sehari-hari.

Sesuai hasil wawancara di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani pada Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan yang berada di Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban, dimana sebagai sasaran penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SDN Plandirejo, siswa kelas IV dan V SDN Bandungrejo, siswa Kelas IV dan V SDN Sembungrejo, siswa kelas IV dan V SDN Kedungrejo, siswa kelas IV dan V SDN Kepohagung 1, dan siswa kelas IV dan V SDN Kepohagung 2.

Pengecekan kebugaran jasmani dapat menggunakan tes-tes sebagai berikut: tes kebugaran dengan

menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT), tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI), tes kebugaran jasmani lari 2,4 Km, *harvard test* atau tes naik turun bangku. Dalam penelitian nanti peneliti memilih menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dikarenakan tes ini memiliki *item-item* tes yang efektif untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa, dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini peneliti dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa mulai dari kecepatan, kekuatan, ketahanan, daya ledak, daya tahan jantung, paru, dan pembuluh darah yang dimiliki tiap-tiap siswa.

Peneliti memilih melakukan penelitian di Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan yang ada di Kecamatan Plumpang karena letaknya secara geografis berada di daerah pinggiran dan jauh dari perkotaan dan lebih dekat dengan tepi bengawan Solo. Selain kurangnya pengalaman yang dimiliki oleh guru yang mengajar PJOK di Kecamatan Plumpang ini, di daerah ini juga masih ada guru yang bukan lulusan sarjana olahraga melainkan guru kelas yang mengajar pelajaran PJOK.

Dari uraian latar belakang di atas maka penulis ingin melaksanakan penelitian dengan judul : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban.

Pengertian Tingkat Kebugaran Jasmani

Menurut Mutohir dan Maksum, (2007:51). Tingkat kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang bugar berarti ia tidak mudah lelah dan capek, sehingga ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas bahkan berhenti sebelum waktunya.

Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kebugaran jasmani yang tinggi sangat diperlukan oleh semua orang, termasuk dari anak usia sekolah mulai dari Taman Kanak-Kanak (TK) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA/ sederajat). Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang jelas berbeda, misalnya tingkat kebugaran jasmani seorang siswa, dengan seorang guru atau orang lain, hal ini disebabkan karena adanya perbedaan aktivitas fisik yang mereka lakukan dalam kesehariannya. Menurut Depdiknas (dalam Sridadi dan Sudarna 2011:102) disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia.

Untuk mendapat tingkat kebugaran jasmani yang baik atau prima, seseorang perlu melakukan latihan-latihan jasmani yang sesuai dengan prinsip latihan.

Menurut Mutohir dan Maksun, (2007:53). Dalam melakukan latihan harus dilakukan secara sistematis, dengan pengulangan yang tepat, dalam waktu yang proposional, semakin lama semakin bertambah, dengan beban berlebih dengan kondisi masing-masing individu. Latihan ini harus disesuaikan dengan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki orang tersebut, selain melakukan latihan-latihan jasmani menurut Moehji (dalam Bryantara 2016:240) demi mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang optimal perlu memperhatikan asupan makanan yang memiliki kandungan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Manfaat dari zat gizi antara lain untuk pertumbuhan, perbaikan, dan pemeliharaan jaringan tubuh dan terlaksananya fungsi fisiologis yang normal dalam tubuh selain untuk memperoleh energi yang cukup untuk bekerja secara terus menerus.

Pengertian Kebugaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan. Widiastuti, (2015: 13)

Menurut Hartono, dkk (2013:21). Bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tanpa mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktifitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan tambahan lainnya, sedangkan menurut Suharto (dalam Sulistiono 2014:224) kebugaran jasmani merupakan ukuran potensi kemampuan kerja manusia yang sangat berperan dalam menunjang unjuk kerja fisik (antara lain prestasi kerja, prestasi olahraga, dan prestasi belajar).

Pentingnya Kebugaran jasmani bagi anak sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat berkompetisi. Kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis. Pada kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen kebugaran jasmani.

Menurut Widiastuti, (2015:14-17) menyatakan komponen-komponen kesegaran jasmani dikelompokkan dalam dua aspek yaitu:

a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:

1. Daya tahan jantung dan paru (*Endurance*)

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama. Dengan optimalnya kinerja jantung dalam pengambilan oksigen maka sangat baik bagi

ketahanan tubuh dan memberikan kekuatan pada tubuh karena daya tahan jantung dan paru-paru ini berkaitan dengan peredaran darah dan pernapasan. Jika kinerja jantung dan paru-paru tidak bekerja dengan optimal maka tubuh seseorang akan merasa cepat lelah saat beraktivitas.

2. Kekuatan otot (*Strength*)

Secara fisiologis Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis Kekuatan otot adalah gaya yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal. Dalam hubungannya dengan olahraga, kekuatan otot merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga apapun. Kekuatan otot ini akan meningkat bila seseorang melakukan latihan beban dengan dosis tertentu atau program latihan tertentu.

3. Kelenturan (*Fleksibilitas*)

Kelenturan adalah suatu kemampuan dari seseorang menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami dan menimbulkan cedera pada persendian otot disekitarnya. Kelenturan bagi anak sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam bermain. Karena bermain memerlukan kelincuhan dan mengubah arah tubuh tersebut.

Kelenturan adalah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan gerak, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincuhan, dan koordinasi. Kelenturan memegang peranan penting dalam keterampilan gerakan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Jika dalam tubuh seseorang tidak memiliki kelenturan maka seseorang akan mengalami kesulitan gerak.

b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan meliputi:

1. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkeselimbangan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Tujuan dari kecepatan ini adalah melakukan gerakan cepat dan tubuh seimbang.

Dengan demikian kecepatan menunjuk pada kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama dan berulang-ulang dalam waktu singkat. Kecepatan dalam banyak cabang olahraga merupakan inti dan sangat diperlukan agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi ke

posisi lainnya dengan gerakan ber-keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, *smash* dalam bulutangkis, dan pukulan dalam pencak silat.

2. Daya eksplosif (*Power*)

Daya eksplosif adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Komponen ini untuk kerja yang bersifat daya ledak otot. Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Penggabungan kekuatan dan kecepatan akan menghasilkan bermacam-macam *power* tergantung dari kombinasi peningkatan kekuatan dan kecepatan.

3. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah ke-mampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Jika seorang anak memiliki kelincahan sejak usia dini maka anak tersebut akan mudah mempelajari hal-hal baru yang mereka lihat atau mereka dapatkan selain itu akan berpengaruh juga bagi pertumbuhan seorang anak baik dari segi pengetahuan maupun fisik yang dimiliki anak tersebut.

4. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah ke-mampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*Static Baance*) atau pada saat melakukan gerakan (*Dynamic Static*). Dalam aktivitas olahraga banyak membutuhkan keseimbangan. Fungsi dari keseimbangan adalah supaya tidak mudah roboh dalam melakukan gerakan.

5. Ketepatan (*Acuracy*)

Ketepatan merupakan komponen kesegaran jasmani yang di-perlukan dalam kegiatan sehari-hari. Ketepatan berupa gerakan (*Performance*) atau sebagai ketepatan hasil. Dalam diri manusia memiliki kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak atau benda ke suatu sasaran, sasaran yang dituju dapat berupa benda bergerak atau benda diam.

6. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan ke-mampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Se-makin tinggi tingkat kemampuan

koordinasi akan makin cepat dan efektif dalam melakukan suatu gerakan. Koordinasi seseorang bisa dilihat dari ke-mampuan seseorang dalam menggunakan komponen-komponen kondisi fisiknya dan anggota tubuhnya dalam melakukan suatu aktivitas olahraga.

Menurut Mahardika, (2014:127-143) dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani, pendidik dapat memilih jenis tes kebugaran jasmani yang dianggapnya paling baik dan tepat adapun macam-macam tes untuk mengukur kebugaran jasmani adalah sebagai berikut :

1. Tes Jalan-lari 15 menit (Tes *Balke*)

Tes jalan-lari dari *Balke* adalah salah satu tes lapangan yang berfungsi untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atau *VO2Max* se-sorang.

2. *Multistage Fitness Test* (MFT).

Multistage Fitness Test (MFT) adalah suatu tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengukur atau mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang melalui Volume Oksigen Maksimal (*VO2max*) sesuai dengan norma yang berlaku.

3. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kebugaran jasmani Indonesia adalah tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran seseorang dengan format *battery test* yang terdiri dari :

- Lari Cepat dengan tujuan untuk mengukur kecepatan dan kategori yang ditempuh untuk masing-masing kelompok umur berbeda.
- Gantung Siku Tekuk atau Gantung Angkat Tubuh dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- Baring Duduk dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- Loncat Tegak (*Vertical Jump*) dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya ledak (*explosive power*) otot tungkai.
- Lari Jarak Sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah.

4. Tes Kebugaran Jasmani Lari 2,4 Km.

Tes lapangan untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang melalui kecepatan yaitu dengan cara berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 2,4 km.

5. Tes Kebugaran Jasmani Lari 12 Menit

Pada tes ini seseorang harus berlari selama 12 menit kemudian jarak tempuh baru diukur.

6. *Harvard Test* atau Tes Naik Turun Bangku.

Harvard Test atau Tes Naik Turun Bangku adalah tes untuk menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang berdasarkan proyeksi fungsi organiknya. Fungsi organik diproyeksikan dengan denyut nadi pemulihan (*heart rate recovery*) dalam waktu satu menit setelah seseorang selesai melakukan kegiatan naik turun bangku.

Pengertian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Tingkat kebugaran jasmani siswa memiliki peranan penting bagi kondisi fisik dan mental siswa, terutama siswa sekolah dasar karena siswa sekolah dasar memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat baik jasmani maupun rohani. Siswa sekolah dasar memiliki aktivitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari sehingga kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar sangat bermanfaat bagi siswa. Kebugaran jasmani akan mengantarkan siswa menuju kesiapan jasmani, mental, dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan siswa untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan.

Tingkat kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk menjaga kebugarannya dengan berolahraga secara teratur dan diimbangi dengan pola hidup sehat seperti pemenuhan gizi yang cukup, istirahat yang cukup dan lain-lain. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi memiliki ketahanan tubuh yang kuat, memiliki cadangan tenaga yang cukup dan dapat menggunakan pikiran serta tenaganya untuk beraktivitas baik di dalam ruangan atau di luar ruangan saat pembelajaran di sekolah.

METODE

Jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian non eksperimen adalah suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi. (Maksum, 2012:13).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa macam tes yang akan dilakukan untuk mengambil data dari siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. Langkah awal sebelum melakukan penelitian meliputi :

1. Menentukan sasaran penelitian yaitu siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban.
2. Memberikan informasi pada siswa, tentang kegiatan yang dilakukan berkaitan dengan penelitian.

Tes yang akan dilakukan dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu : tes lari cepat 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari sedang 600 meter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban yaitu : untuk Kriteria Baik Sekali (BS) jumlah siswa 0, nilai rata-rata 0, dengan persentase 0%. Kriteria Baik (B) jumlah siswa 1, nilai rata-rata 1, dengan persentase 0,47%. Kriteria Sedang (S) jumlah siswa 25, nilai rata-rata 14,72, dengan persentase 11,74%. Kriteria Kurang (K) jumlah siswa 96, nilai rata-rata 11,33, dengan persentase 45,07%. Kriteria Kurang Sekali (KS) jumlah siswa 91, nilai rata-rata 7,54, dengan persentase 42,72%.

Pembahasan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban dengan menggunakan 5 *item* tes yang ada dalam TKJI peneliti dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa dengan hasil persentase yang memiliki nilai persentase sebagai berikut : Baik Sekali (BS) jumlah siswa 0, nilai rata-rata 0, dengan persentase 0%. Kriteria Baik (B) jumlah siswa 1, nilai rata-rata 1, dengan persentase 0,47%. Kriteria Sedang (S) jumlah siswa 25, nilai rata-rata 14,72, dengan persentase 11,74%. Kriteria Kurang (K) jumlah siswa 96, nilai rata-rata 11,33, dengan persentase 45,07%. Kriteria Kurang Sekali (KS) jumlah siswa 91, nilai rata-rata 7,54, dengan persentase 42,72%.

Hasil tersebut menggambarkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa adalah kurang, menurut peneliti itu dikarenakan kurangnya pendekatan dan pengawasan terhadap siswa pada saat pembelajaran PJOK guru hanya datang dan membiarkan siswa bermain sendiri, kurangnya pengalaman dan pengetahuan guru PJOK juga mempengaruhi saat pembelajaran sehingga siswa mendapatkan pembelajaran yang monoton. Kurangnya pemahaman yang dimiliki guru PJOK tentang rangkaian tes yang ada dalam TKJI membuat para siswa saat akan melaksanakan tes kebugaran jasmani seakan-akan itu menjadi hal yang baru bagi para siswa setelah siswa mendapatkan penjelasan dan contoh dari petugas tes tentang rangkaian tes yang ada dalam tes TKJI siswa mengerti apa itu TKJI dan apa saja yang ada dalam TKJI sehingga siswa dapat melaksanakan *item – item* tes yang ada dalam tes TKJI tersebut. Sehingga dapat diketahui bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban adalah kurang, maka program dan aktifitas jasmani dan pemantauannya harus ditingkatkan lagi guna menunjang kebugaran jasmani yang baik.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, serta hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang yaitu dengan nilai rata-rata 11,33 dan jumlah keseluruhan persentase 45,07%.

Saran

Berdasarkan simpulan peneliti di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu sebagai berikut :

1. Bagi pihak Sekolah, untuk lebih dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai salah satu upaya dalam usaha meningkatkan pendidikan jasmani.
2. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk lebih memperhatikan siswa saat pembelajaran khususnya dalam upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Perlu adanya alternatif baru bagi guru PJOK untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani bagi siswa. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan tambahan kegiatan pada sore hari dalam bentuk kegiatan *ekstrakurikuler* maupun *intrakurikuler*, dengan penambahan jam latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani bagi anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirullah, Ahmad Risqi. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di SD IT Utsman Bin Affan Kota Surabaya. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Pps Universitas Negeri Surabaya.
- Bryantara, Oktian Firman. 2016. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (VO2 Maks) Atlet Sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. Vol. 4 : hal 240.
- Hartono, Soetanto, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index : Konsep, Metodologi dan Aplikasi* : Jakarta : PT INDEKS.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit
- Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2014. *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.

Sulistiono, Agus Amin. 2014. Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. Vol. 20 : hal 224.

Sridadi dan Sudarna. 2011. Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol. 8: hal 102.

Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Restindo Mediatama: Jakarta.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers.