

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MEMILIKI NILAI PRESTASI AKADEMIK MATA PELAJARAN PENJASORKES TERTINGGI DAN TERENDAH DI SD NEGERI TAMBAKSAWAH SIDOARJO

Wahyu Satya Nugraha

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Surabaya, Wahyu_Kuruz@yahoo.com

Endang Sri Wahyuni

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Merupakan Sebuah Investasi Jangka Panjang Dalam Upaya Pembinaan Mutu Sumber Daya Manusia Indonesia. Hasil Yang Diharapkan Itu Akan Dicapai Setelah Masa Yang Cukup Lama. Karena Itu Upaya Pembinaan Warga Masyarakat Dan Peserta Didik Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan, Membutuhkan Kesabaran Dan Keikhlasan Untuk Berkorban. Tujuan Penelitian Ini Adalah Untuk Mengetahui Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pada Kelas Yang Memiliki Rata-Rata Nilai Mata Pelajaran Penjasorkes Tertinggi Dan Terendah, Di Sd Negeri Tambaksawah Sidoarjo. Penelitian Ini Menggunakan Penelitian Non Eksperimen Dengan Pendekatan Deskriptif Kuantitatif, Yang Artinya Suatu Penelitian Dimana Peneliti Sama Sekali Tidak Memiliki Kesempatan Untuk Memberikan Perlakuan Atau Melakukan Manipulasi Terhadap Variabel Yang Mungkin Berperan Dalam Munculnya Suatu Gejala Yang Diamati Telah Terjadi (Ek-Post-Facto). (Maksum, 2009:61) Metode Pengambilan Sampel Adalah *Purposive Sampling*. Sampel Dalam Penelitian Ini Yaitu Siswa Kelas 3a Yang Mempunyai Nilai Prestasi Akademik Mata Pelajaran Penjasorkes Tertinggi Dan Kelas 3b Yang Memiliki Nilai Mata Pelajaran Penjasorkes Terendah Di Sd Negeri Tambaksawah Sidoarjo. Jumlah Sampel Pada Penelitian Ini Keseluruhan Adalah 69 Siswa. Penilaian Kebugaran Jasmani Menggunakan Instrumen Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji). Berdasarkan Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani (Tkji) Siswa Sd Negeri Tambaksawah Sidoarjo Memiliki Nilai Mean Kelas 3a Sebesar 15.4722, Dan Kelas 3b Sebesar 16.258 Dan Berdasarkan Analisis Uji - T, Didapatkan F Sig 1,50 Hal Ini Melewati 0,05 Maka H_a Ditolak Dan H_0 Diterima, Sehingga Tidak Ada Perbedaan Signifikan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Memiliki Nilai Prestasi Akademik Mata Pelajaran Penjasorkes Tertinggi Dan Terendah Di Sd Negeri Tambaksawah Sidoarjo. Hal Itu Terjadi Karena Kegiatan Pembelajaran Dan Penilaian Yang Dilakukan Pendidik Hanya Cenderung Pada Dua Aspek Pembelajaran Saja Yaitu, Kognitif Dan Afektif Saja.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Prestasi Akademik Mata Pelajaran Penjasorkes

Abstract

Physical Education, Exercise And Health Are Investments For Long Term To Develop Human Resource In Indonesia. This Result Is Hoped That It Will Be Reached In Long Time. Therefore, The Efforts Of Developing Societies And Learners Through Physical Education, Exercise And Healthy Needs Patience In Teaching. The Purpose Of This Analysis Is To Know The Difference Level Of Learners' Health In Class Who Have Higher Score And Lower Score In Physical Education Lesson In State Elementary School Of Tambaksawah, Sidoarjo. This Research Uses Non Experiment Research With Quantitative Descriptive Approach. It Means Research Which Is The Researcher Does Not Have Chance To Do With The Data And Manipulate The Variable Data On The Appearance Of Symptom Because The Symptom Has Been Watched And It Has Been Done. (Ex-Post-Facto) (Maksum, 2009: 61) The Method In This Research Uses *Purposive Sampling* Approach. The Data Of This Research Are Learners Of Third Grade A Which Have Higher Score In Physical Education Lesson In School And Learners Of Third Grade B Which Have Lower Score. The Complete Data Of For Research Are 69 Learners. Scoring In Physical Education Uses Instrument Of The Indonesian Health. The Data Are Based On The Differences Level Of The Learners' Health Of Third Grade In State Elementary School Of Tambaksawah, Sidoarjo Which Have 15.4722 Score For A Class And 16.2581 For B Class. The Research Is Based On T-Test And The Result Is F Sig Has Score 1.50 And This Is Through 0,05 And Also H_a Is Denied And H_0 Is Accepted. Thus, There Are No Different Significantly Score In Physical Education Lesson Who Has Higher And Lower Score. This Happened Because Teaching And Scoring That Have Been Done By Teacher Is Inclined To Two Aspects. Those Are Cognitive And Affective Aspect.

Keywords: Physical Fitness, Physical Education Lesson

PENDAHULUAN

Perlunya Kefitruan Jasmani Untuk Siswa Karena Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Merupakan Sebuah Investasi Jangka Panjang Dalam Upaya Pembinaan Mutu Sumber Daya Manusia Indonesia. Hasil Yang Diharapkan Itu Akan Dicapai Setelah Masa Yang Cukup Lama. Karena Itu Upaya Pembinaan Warga Masyarakat Dan Peserta Didik Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Membutuhkan Kesabaran Dan Keikhlasan Untuk Berkorban. Sebagai Upaya Pembinaan Mutu Sumber Daya Manusia, Pendidikan Jasmani Di Lembaga Pendidikan Formal Diupayakan Berkembang Lebih Pesat Agar Mampu Menjadi Landasan Bagi Pembinaan Keolahragaan Nasional.

Ada Dua Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (Bsnp, 2006) Adalah : (1) Mengembangkan Keterampilan Pengelolaan Diri Dalam Upaya Pengembangan Dan Pemeliharaan Kefitruan Jasmani Serta Pola Hidup Sehat Melalui Berbagai Aktivitas Jasmani Yang Terpilih, (2) Memahami Konsep Aktivitas Jasmani Di Lingkungan Yang Bersih Sebagai Informasi Untuk Mencapai Pertumbuhan Fisik Yang Sempurna, Pola Hidup Sehat Dan Kefitruan, Terampil, Serta Memiliki Sikap Positif.

Perbedaan Yang Dapat Diamati Dengan Mudah Untuk Mengetahui Antara Orang-Orang Yang Bugar Secara Jasmani Dengan Yang Tidak Adalah Pada Kemampuannya Dalam Melaksanakan Tugas-Tugas Kejasmanian Secara Kuantitatif, Dan Kualitatif (Mahardika, 2010:87). Hal Inilah Yang Menginspirasi Penelitian Ini, Untuk Mengetahui Apakah Nilai Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Siswa Yang Tinggi Juga Mengindikasikan Nilai Kefitruan Jasmani Yang Tinggi Pula. Dalam Hal Ini Peneliti Menggunakan, Nilai Rata-Rata Yang Tertinggi Dari 12 Kelas Di Sd Negeri Tambaksawah Sidoarjo.

Berdasarkan Hasil Observasi Yang Dilakukan Di Sd Negeri Tambaksawah Sidoarjo, Kelas Yang Memiliki Nilai Rata-Rata Mata Pelajaran Penjasorkes Tertinggi Dalam Tahun Ajaran 2013-2014 Adalah Kelas 3a Dengan Nilai Rata-Rata Tertinggi Dan Kelas 3b Dengan Nilai Rata-Rata Terendah

Sehingga Dalam Penelitian Ini Masalah Yang Diajukan Adalah : “Perbandingan Tingkat Kefitruan Jasmani Siswa Pada Kelas Yang Memiliki Nilai Mata Pelajaran Penjasorkes Tertinggi Dan Terendah. (Studi Pada Kelas Dengan Nilai Tertinggi Dan Kelas Dengan Nilai Terendah Di Sd Negeri Tambaksawah Sidoarjo)”.

METODE

Penelitian Ini Menggunakan Penelitian Non Eksperimen Dengan Pendekatan Deskriptif Kuantitatif, Yang Artinya Suatu Penelitian Dimana Peneliti Sama Sekali Tidak Memiliki Kesempatan Untuk Memberikan Perlakuan Atau Melakukan Manipulasi Terhadap Variabel Yang Mungkin Berperan Dalam Munculnya Suatu Gejala Yang Diamati Telah Terjadi (Ek-Post-Facto). (Maksum, 2009:61)

Bentuk Sederhana Dari Penelitian Deskriptif Adalah Penelitian Dengan Dua Variabel. Demikian Juga Bentuk Analisisnya Biasanya Menggunakan Statistik Deskriptif Seperti Mean, Median, Persentase, Rasio Dan Sebagainya.

Instrumen Penelitian Adalah Alat Ukur Yang Digunakan Untuk Mengumpulkan Data Dalam Penelitian (Maksum, 2009:66).

Alat Yang Digunakan Untuk Mengukur Tingkat Kefitruan Jasmani Dalam Penelitian Ini Adalah Tes Kefitruan Jasmani Indonesia (Tkji), Karena Di Dalam Tkji Sudah Disusun

Dan Disesuaikan Dengan Kondisi Anak Indonesia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Skor TKJI antara Kelas A dan B

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi		Persen (%)	
			Kls A	Kls B	Kls A	Kls B
1	22–26	Baik Sekali	1	1	2,77	3,22
2	18–21	Baik	8	12	22,2	38,7
3	14–17	Sedang	17	11	47,2	35,4
4	10–13	Kurang	10	6	27,7	19,3
6	06–09	Kurang Sekali	0	1	0,00	3,22

Tabel 2. Statistik Deskriptif TKJI Kelas A dan B

Deskripsi	Statistic	
	Kelas A	Kelas B
Jumlah	36	31
Mean	15.4722	16.2581
Standar Deviasi	2.70962	3.39576
Varian	7.342	11.531

Berdasarkan Hasil Analisis Pada Table Diatas Maka Dapat Diketahui Bahwa Hasil Tes Tkji Siswa Sd Negeri Tambaksawah Sidoarjo Memiliki Nilai Mean Kelas 3a Sebesar 15.4722 Dan Kelas 3b Sebesar 16.2581, Standar Deviasi Kelas 3a Sebesar 2.70962 Dan

Kelas 3b Sebesar 3.39576 Dan Nilai Varian Kelas 3a Sebesar 7.342 Dan Kelas 3b Sebesar 11.531.

Pembahasan

Pembahasan Ini Akan Membahas Penguraian Penelitian Tentang Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pada Kelas Yang Memiliki Nilai Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Tertinggi Dan Terendah Melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Di Sd Negeri Tambaksawah Sidoarjo

Sesuai Dengan Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian Dan Hasil Penelitian Tentang Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pada Kelas Yang Memiliki Nilai Prestasi Akademik Mata Pelajaran Penjasorkes Tertinggi Dan Terendah Melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Di Sd Negeri Tambaksawah Sidoarjo. Berdasarkan Hasil Dengan Penghitungan Menggunakan Program Komputer *Statistical Package For The Social Sciences (Spss) For Window 17.0* Menunjukkan Nilai Hasil Tes Tkji Siswa Sd Negeri Tambaksawah Sidoarjo Memiliki Nilai Mean Kelas 3a Sebesar 15.4722 Dan Kelas 3b Sebesar 16.2581, Standar Deviasi Kelas 3a Sebesar 2.70962 Dan Kelas 3b Sebesar 3.39576, Nilai Varian Kelas 3a Sebesar 7.342 Dan Kelas 3b Sebesar 11.531 Dan Nilai Rata-Rata Kelas 3a Sebesar 15.47 (Sedang) Dan Kelas 3b Sebesar 16.26 (Sedang).

Dari Hasil Analisis Deskripsi Data Tes Tkji Siswa Sd Negeri Tambaksawah Sidoarjo Maka Dapat Dikatakan Bahwa Kebugaran Jasmani Siswa Sd Negeri Tambaksawah Sidoarjo Tidak Ada Perbedaan Signifikan Antara Kebugaran Jasmani Siswa Yang Memiliki Nilai Prestasi Akademik Mata Pelajaran Penjasorkes Tertinggi Dan Terendah Di Sd Negeri Tambaksawah Sidoarjo. Hal Tersebut Disebabkan Karena Banyaknya Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani. Termasuk Salah Satunya Adalah Kebiasaan Olahraga.

Menurut Nurhasan Dkk, (2005:22) Mengatakan Bahwa Olahraga Adalah Suatu Kegiatan Fisik Menurut Cara Dan Aturan Tertentu Dengan Tujuan Meningkatkan Efisiensi Fungsi Tubuh Yang Hasil Akhirnya Adalah Meningkatkan Kebugaran Jasmani.

Dari Fakta Penelusuran Yang Nyata Di Lapangan, Dapat Dilihat Siswa Sd Negeri Tambaksawah Sidoarjo Pada Saat Mengikuti Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Masih Belum Maksimal. Hal Itu Terjadi Karena Kegiatan Pembelajaran Dan Penilaian Yang Dilakukan Pendidik Hanya Cenderung Pada Dua Aspek Pembelajaran Saja Yaitu, Kognitif Dan Afektif Saja. Padahal Pembelajaran Dan Penilaian Penjasorkes

Harus Mencakup Tiga Aspek Yaitu, Kognitif, Afektif Dan Psikomotor.

Hal Itu Tercermin Pada Hasil Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pada Kelas Yang Memiliki Nilai Prestasi Akademik Mata Pelajaran Penjasorkes Tertinggi Dan Terendah Melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Di Sd Negeri Tambaksawah Sidoarjo. Dapat Dikatakan Bahwa Tidak Ada Perbedaan Signifikan Antara Kebugaran Jasmani Siswa Yang Memiliki Nilai Prestasi Akademik Mata Pelajaran Penjasorkes Tertinggi Dan Terendah Di Sd Negeri Tambaksawah Sidoarjo.

PENUTUP

Simpulan

Sesuai Dengan Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian Dan Hasil Penelitian Tentang Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Pada Kelas Yang Memiliki Nilai Prestasi Akademik Mata Pelajaran Penjasorkes Tertinggi Dan Terendah Melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Di Sd Negeri Tambaksawah Sidoarjo. Maka Hasil Penelitian Ini Dapat Disimpulkan Bahwa Tidak Ada Perbedaan Signifikan Antara Kebugaran Jasmani Siswa Yang Memiliki Rata-Rata Nilai Prestasi Akademik Mata Pelajaran Penjasorkes Tertinggi Dan Terendah Di Sd Negeri Tambaksawah Sidoarjo.

Saran

Berdasarkan Keseluruhan Dari Hasil Dan Pembahasan Pada Penelitian Ini, Maka Diberikan Beberapa Saran Yang Diharapkan Dapat Memberi Manfaat Hasil Penelitian Ini. Adapun Saran Tersebut Antara Lain:

1. Sesuai Dengan Hasil Penelitian Maka Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Harus Memberikan Pembelajaran Dan Penilaian Yang Sesuai Dengan Tiga Aspek Pembelajaran Penjasorkes Yaitu, Afektif, Kognitif Dan Psikomotor Siswa.
2. Agar Mendapatkan Hasil Belajar Yang Lebih Baik Khususnya Kebugaran Jasmani Yang Baik, Hendaknya Siswa Mengupayakan Agar Lebih Memahami Pentingnya Olahraga Bagi Jasmani Dan Rohani. Agar Dalam Melakukan Kegiatan Sehari-Hari Siswa Bisa Dalam Keadaan Bugar, Sehingga Dengan Kebugaran Tersebut Siswa Dapat Lebih Terjaga Kesehatannya Dan Mampu Melakukan Kegiatan Sehari-Hari Dengan Vitalitas Dan Kesiagaan Tanpa Mengalami Kelelahan Yang Berarti.

Daftar Pustaka

- Maksum. A. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Maksum. A. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Mahardika. I. M. S. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : Unesa University Press.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan Untuk Smk Kelas X*. Bandung : Yudhistira
- Nurhasan, Dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Suherman, Adang. 2000. *Dasar Dasar Penjaskes*. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional.
- Syarifuddin, Aip. 1997. *Panduan Guru Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama Kelas 1*. Jakarta : Pt. Grasindo.

