



**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI
DAN KEMAMPUAN GERAK DASAR SISWA KELAS V
SEKOLAH DASAR NEGERI DI KECAMATAN WANADADI
KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN 2018**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh

**GILANG PUTRA RAMADHAN
6102413069**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Gilang Putra Ramadhan. 2019. **Survei Kesegaran Jasmani dan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara Tahun 2018**. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing: Ranu Baskora Aji P., S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Kemampuan Gerak Dasar, Siswa Sekolah Dasar

Latar belakang penelitian ini adalah kesegaran jasmani dan kemampuan gerak dasar memiliki peranan sangat penting bagi siswa, karena hal tersebut dapat digunakan untuk menjaga kondisi tubuh pada saat belajar di sekolah maupun di luar sekolah sehingga bisa berprestasi secara optimal, mampu menghadapi segala tantangan dalam kehidupan ini, dan sebagai persiapan untuk melanjutkan tingkat pendidikan yang lebih tinggi lagi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Kondisi Kesegaran Jasmani dan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara Tahun 2018.

Penelitian ini adalah penelitian survei dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Perhitungan dalam analisis tersebut dilakukan dengan bantuan SPSS. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 206 peserta didik dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified proportional random sampling* dan sampel yang diambil sebanyak 102 siswa. Variabel penelitian ini adalah kesegaran jasmani dan kemampuan gerak dasar. Penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, yaitu Lari 40 meter, Gantung Angkat Tubuh, Berbaring Duduk, Loncat Tegak, dan Lari 600 Meter. Tes kemampuan gerak dasar juga dilakukan yaitu Lari, Gallop, lompat, lompat panjang, meloncat horizontal, menangkap, melempar, menendang, gantung siku, serta *sit dan reach*.

Hasil analisis deskripsi persentase Kondisi Kesegaran Jasmani Siswa kelas V SD Negeri di Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara tahun 2018 menunjukkan bahwa 51 siswa (50,0%) termasuk dalam kategori sedang, 38 siswa (37,3%) termasuk dalam kategori kurang, 10 siswa (9,8%) termasuk dalam kategori baik, dan 3 siswa (2,9%) termasuk dalam kategori kurang sekali. Tes kemampuan gerak dasar menunjukkan bahwa 27 siswa (26,5%) termasuk dalam kategori baik sekali, 27 siswa (26,5%) termasuk dalam kategori baik, 23 siswa (22,5%) termasuk dalam kategori sedang, 17 siswa (16,7%) termasuk dalam kategori kurang sekali dan 8 siswa (7,8%) termasuk dalam kategori kurang.

Kesimpulannya adalah kesegaran jasmani dan kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri di Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara tahun 2018 termasuk dalam rata-rata kategori cukup. Saran peneliti kepada guru supaya lebih kreatif dalam memberikan materi agar siswa lebih antusias untuk bergerak dan berolahraga.

ABSTRACT

Gilang Putra Ramadhan. 2019. **Survey of Physical Fitness and Basic Ability of Grade V Students of Elementary Schools in Wanadadi District, Banjarnegara Regency Central Java Province in 2018.** Bachelor Thesis of the Department of Physical Education and Recreation, Semarang State University. Supervisor: Ranu Baskora Aji P., S.Pd., M.Pd.
Keywords: Physical Freshness, Basic Motion Ability, Elementary School Students

This research is motivated by the importance of physical education in sports and health at schools to foster better physical growth and psychological development, while at the same time forming a regular lifestyle among students. The purpose of this study is to determine the Physical Fitness Condition and Basic Ability of Grade V Students of State Elementary Schools in Wanadadi District, Banjarnegara Regency of Central Java in 2018.

This research is a survey research using quantitative descriptive approach with percentage. The calculation in the analysis was carried out with the help of SPSS. The population in this study is 206 students with a sampling technique using stratified proportional random sampling and the sample taken as many as 102 students. The variables of this study are activities outside of school as the independent variable and the level of physical fitness as the dependent variable.

This study uses the Indonesian Physical Fitness Test, which is Running 40 meters, Hanging Lifting Body, Lying Sitting, Jumping Upright, and Running 600 Meters. Basic motion skills tests were also carried out namely Running, Gallop, jumping, long jumping, horizontal jumping, catching, throwing, kicking, hanging elbows and sit and reach.

The results of the analysis of the description of the percentage of Physical Fitness Conditions among the students showed that 51 students (50.0%) were included in the medium category, 38 students (37.3%) were in the poor category, 10 students (9.8%) were included in the good category and as many as 3 students (2.9%) were included in the poor category. The results of tests of basic motility consisted of locomotors tests. The basic ability test consisting of locomotor, non-locomotor and manipulative tests showed that 27 students (26.5%) were in the excellent category, 27 students (26.5%) were included in the good category, 23 students (22.5%) were included in the medium category, 17 students (16.7%) included in the poor category and 8 students (7.8%) included in the very poor category.

The conclusion of this research is the physical fitness and basic mobility skills among the students are the sufficient category. It is suggested that teachers to be more creative in providing the sport learning material so that students are more enthusiastic in moving and exercising.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : Gilang Putra Ramadhan

NIM : 6102413069

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PGPJSD)

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara Tahun 2018

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata tulis pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, September 2019
Yang menyatakan,



Gilang Putra Ramadhan
NIM : 6102413069

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Gilang Putra Ramadhan NIM 6102413069. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Judul "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara Tahun 2018" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Pada Hari : Jum'at

Tanggal : 20 September 2019


Panitia Ujian

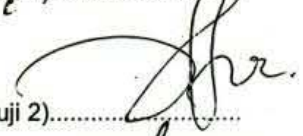

Ketua
Prof. Dr. Tandiyono Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

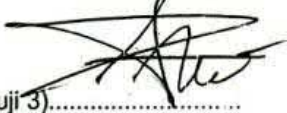

Sekretaris
PANITIA UJIAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 196109031988031002

Dewan Penguji

1. Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd.
NIP. 1976090520088121001
2. Lulu April Farida, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198804052014042002
3. Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19741215199703100

(Penguji 1).....


(Penguji 2).....


(Penguji 3).....


MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Keberanian bukan berarti tidak takut,

keberanian berarti menaklukkan ketakutan. (Moh. Hatta)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Bapak dan Ibu Slamet Pujiyono tercinta, terimakasih atas doa dan pengorbananya selama ini.
2. Teman-teman PJKR/PGPJSD 2013, dan juga semua saudaraku terimakasih atas dukungan serta doanya.
3. Angga, Rian dan teman yang lain yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, dan inayahnya sehingga skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara Tahun 2018” dapat penulis selesaikan dengan baik.

Tidak lupa penulis ucapkan terimakasih kepada bapak ibu dosen dan semua pihak yang telah memberi petunjuk, saran dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini. Tidak lupa juga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan pengarahan dan memberikan ijin penulis untuk bisa menyelesaikan penelitian ini.
3. Seluruh dosen pengajar Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yang telah mengasah dan mengasuh serta memberikan bekal ilmu pengetahuan.
4. Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan petunjuk bimbingan, sehingga terselesainya skripsi ini.

5. Kepala UPTD Kecamatan Wanadadi, Kepala sekolah SD Negeri Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
6. Siswa-siswi Kelas V SD Negeri Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara yang mau bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala dan nikmat atas semua kebaikan yang telah bapak, ibu, dan saudara berikan. Dan akhirnya semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semarang, September 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	6
2.2 Peranan Kebugaran Jasmani Bagi Siswa.....	8
2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	8
2.4 Tujuan Kebugaran Jasmani.....	12
2.5 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	14
2.6 Fungsi Kebugaran Jasmani.....	17
2.7 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	18
2.8 Kesegaran Jasmani Bagi Anak Sekolah Dasar	19
2.9 Pengertian Aktivitas di Luar Sekolah	19
2.10 Pengertian Kemampuan Gerak Dasar	20
2.11 Manfaat Kemampuan Gerak Dasar Bagi Siswa.....	22
2.12 Fase Perkembangan	23
2.13 Pertumbuhan Dan Perkembangan Siswa Sekolah Dasar	24
2.14 Penelitian Yang Relevan	25
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	28
3.2 Variabel.....	28
3.3 Populasi	28
3.4 Sampel.....	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data	31
3.6 Instrumen Penelitian.....	32
3.7 Prosedur Penelitian	39
3.7.1 Tahap Persiapan Penelitian.....	39

3.7.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian	39
3.8 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian	40
3.8.1 Faktor Kesungguhan Hati	40
3.8.2 Faktor Cuaca	40
3.8.3 Faktor Tenaga Peneliti	40
3.9 Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	47
4.1.1 Tingkat Kebugaran siswa	47
4.1.1.2 Tes Lari 40 Meter	50
4.1.1.3 Tes Gantung Siku Tekuk	52
4.1.1.4 Tes Baring Duduk 30 Detik	53
4.1.1.5 Tes Loncat Tegak	55
4.1.1.6 Tes Lari 600 Meter	56
4.2 Kemampuan Gerak Dasar	58
4.3 Pembahasan	59
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	66
5.2 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Tabel Jumlah Sampel Siswa.....	31
3.2 Tabel TKJI Untuk Siswa Putra	41
3.3 Tabel TKJI Untuk Siswi Putri.....	42
3.4 Tabel Norma TKJI.....	42
3.5 Tabel Keterampilan Gerak Dasar	43
3.6 Tabel Norma Kemampuan Gerak Dasar	46
4.1 Tabel Hasil Tes Kondisi Kesegaran Jasmani	48
4.2 Tabel Hasil Deskripsi Presentase Kondisi Kesegaran Jasmani.....	49
4.3 Tabel Deskripsi Presentase Tes Lari 40 meter.....	51
4.4 Tabel Deskriptif Presentase Tes Gantung Siku Tekuk	52
4.5 Tabel Deskripsi Persentase Tes baring duduk 30 detik.....	54
4.6 Tabel Deskripsi Persentase Tes loncat tegak	55
4.7 Tabel Deskripsi Persentase Tes lari 600 meter	56
4.8 Tabel Deskripsi Persentase Tes kemampuan gerak dasar	58

DAFTAR GAMBAR/GRAFIK

Gambar	Halaman
3.1 Posisi start lari 40 meter	32
3.2 Sikap permulaan gantung siku.....	33
3.3 Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal	34
3.4 Sikap gantung siku tekuk	35
3.5 Sikap permulaan baring duduk	35
3.6 Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	36
3.7 Sikap menentukan raihan tegak.....	37
3.8 Gerakan loncat tegak.....	37
3.9 Start berdiri lari 600 meter.....	38
3.10 Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finis.....	39
4.1 Diagram Batang TKJI.....	50
4.2 Diagram Batang Hasil Tes Lari 40 meter	52
4.3 Diagram Batang Hasil Tes Gantung Siku Tekuk	53
4.4 Diagram Batang Hasil Test baring duduk 30 detik	54
4.5 Diagram Batang Hasil Test loncat tegak	56
4.6 Diagram Batang Hasil Test lari 600 meter	57
4.7 Diagram Batang Hasil Test kemampuan gerak dasar	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Judul Skripsi	71
2. SK Dosen Pembimbing.....	72
3. Surat Ijin Penelitian	73
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	75
5. Formulir TKJI	85
6. Rekap Data tes TKJI.....	86
7. Rekap Data Hasil Kemampuan Gerak Dasar.....	89
8. Dokumentasi.....	92

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan salah satu sarana untuk menjaga dan memelihara kesegaran jasmani terutama pada anak. Widijoto (2009:3) menyatakan: Pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, ketangguhan) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, saling menolong), atau pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya, perilaku hidup sehat, aktif, akan mengembangkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tangguh, pengendalian emosi serta kerjasama, saling menolong.

Sedangkan pendapat yang dikemukakan oleh Miranto dan Slamet (2010) menyatakan bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, keterampilan sosial, pengetahuan dan penalaran. Dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa kesegaran jasmani merupakan salah satu bagian yang mempunyai peranan penting untuk menunjang proses belajar mengajar secara keseluruhan. Anak yang memiliki tingkat kesegaran jasmani

yang baik akan membantu penampilannya, meningkatkan produktivitas maupun prestasi belajarnya. Dengan mengacu pada tujuan tersebut maka sebagai indikator keberhasilan pendidikan jasmani siswa memiliki kesehatan dan kesegaran jasmani yang memadai, berperilaku baik, mampu mengendalikan mental-emosional dan mampu menggunakan kapasitas intelektual secara optimal, sehingga akan terbentuk seorang siswa yang sehat, bugar, memiliki watak dan kepribadian, disiplin, sportif, dan daya tahan yang tinggi.

Pada dasarnya pendidikan jasmani harus sudah ditanamkan sejak masih kanak-kanak karena pada umumnya jika ingin menguasai berbagai macam aktivitas. Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta gerak yang memegang peranan penting dalam pembentukan individu yang berkualitas dikemudian hari.

Struktur dan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar yang ada sekarang memiliki ciri-ciri yang terdiri atas keterampilan teknik dasar beberapa cabang olahraga. Keterampilan teknik dasar olahraga ini, akan dapat dikuasai bila sebelumnya menguasai keterampilan gerak dasar. Keterampilan gerak dasar di sekolah dasar itu dapat dibagi menjadi beberapa kategori meliputi tiga macam, yaitu: lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi. Menurut BNSP (2006: 2) bahwa salah satu tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.

Sekolah Dasar merupakan lingkungan tempat belajar. Sehingga setiap harinya saat siswa berada di sekolah pasti melakukan aktivitas gerak seperti bermain dan berinteraksi yang berpengaruh pada kemampuan motorik khususnya pada umur 10-12 tahun yang merupakan saat siswa membutuhkan situasi dan atmosfer untuk mengeksplor gerak melalui berbagai aktifitas yang

menyenangkan seperti bermain. Melalui aktivitas bermain dalam penjas siswa dapat tersalurkan kemampuan gerakanya.

Jika ditinjau dari aspek pembelajaran penjas yang berlangsung di SD Negeri di Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara terkendala pada sarana dan prasarana yang kurang mendukung seperti Lapangan yang letaknya jauh, bola yang sudah tidak layak pakai dan jumlahnya tidak sesuai dengan jumlah siswa dan kurangnya tenaga pengajar yang ada. Keterbatasan sarana prasarana tersebut, memungkinkan menjadi penyebab penghambat dari pelaksanaan pendidikan jasmani yang kurang maksimal.

Berdasarkan uraian di atas, serta belum adanya penelitian yang dilakukan maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Survei Kondisi Kesegaran Jasmani Dan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara Tahun 2018”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Keterbatasan sarana prasarana dan kurangnya ketersediaan tenaga pengajar disetiap sekolah memungkinkan menjadi penyebab penghambat dari pelaksanaan pendidikan jasmani yang kurang maksimal.
2. Bagi siswa kesegaran jasmani sangat penting dalam peningkatan intelektual dan kecerdasan. Tanpa tubuh yang segar seorang siswa tidak mungkin bisa melakukan belajar dengan baik, sebab belajar membutuhkan kondisi tubuh yang segar.

3. Belum diketahui kondisi kesegaran jasmani dan kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri di Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara Tahun 2018.

1.3 Pembatasan Masalah

Melihat dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan, banyak sekali faktor yang mempengaruhi kondisi kesegaran jasmani dan kemampuan gerak dasar siswa. Penelitian ini dibatasi pada kondisi kesegaran jasmani dan kemampuan gerak dasar pada siswa kelas V SD Negeri di Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara Tahun 2018.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

Bagaimanakah kondisi kesegaran jasmani dan kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri di Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara tahun 2018?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi kesegaran jasmani dan kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri di Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara tahun 2018.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan terjadi perubahan-perubahan yang lebih baik, yaitu:

1. Bagi Siswa

- 1) Memperbaiki kondisi kesegaran jasmani dan kemampuan gerak dasar siswa

- 2) Meningkatkan kesegaran jasmani siswa
- 3) Meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa
- 4) Meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya aktivitas olahraga

2. Bagi Guru

- 1) Meningkatnya kemampuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran, terutama dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan gerak dasar.

3. Bagi Sekolah

- 1) Meningkatkan kualitas pendidikan sekolah
- 2) Mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pengertian Kesegaran Jasmani

Definisi kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional seseorang untuk menghadapi satu tugas bahwa tubuh mampu menunaikan tugasnya dengan memuaskan tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Hakekatnya para ahli mengemukakan pendapatnya sesuai dengan sudut pandang masing-masing. Berikut pengertian kebugaran jasmani menurut pendapat para ahli, Menurut Sudarno SP (1992: 9), mengutarakan bahwa kesegaran jasmani yaitu suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi aktif.

Giri Wiarto (2013: 169) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti. Menurut Widiastuti (2015: 13), dikatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memerlukan kelelahan yang berarti.

Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 153) juga mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan

tugas dengan derajat intensitas moderat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan hingga kemudian ia masih mampu menjalankan tugas berikutnya.

Menurut Sudarno SP. (1992: 1) mengatakan kesegaran Jasmani adalah kapasitas faal atau kapasitas fungsional yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan. Menurut Widiastuti (2015: 13) mengatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak. Menurut Giri Wiarto (2013: 169) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti.

Menurut Sugiharjo (2003: 6-7), kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas kesehariannya dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang tidak akan dapat melakukannya.

Dari uraian dan pendapat diatas dapat peneliti simpulkan bahwa, kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan kondisi fisik seseorang dalam melakukan aktivitas dengan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki cadangan energi atau tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya yang mendadak.

2.2 Peranan Kesegaran Jasmani Bagi Siswa

Kesegaran jasmani adalah bagian yang penting bagi siswa sekolah. Memiliki kondisi kesegaran jasmani yang baik berarti akan mendorong proses belajar siswa sehingga akan mempengaruhi pencapaian prestasi belajarnya. Menurut Mulyono Biyakto Atmojo (2008: 56) menyatakan bahwa, fungsi *physical fitness* bagi pelajar adalah untuk mencapai prestasi belajar yang baik dalam semua mata pelajaran sehingga akan mewujudkan suatu hasil akhir yang memuaskan.

Pendapat di atas menunjukkan bahwa keberadaan kesegaran jasmani mempunyai peranan penting bagi siswa, yaitu untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi dengan baik dan mendukung pencapaian prestasi belajar. Memiliki jasmani yang sehat dan bugar memungkinkan siswa akan mampu berfikir secara jernih, penuh kreatifitas dan memiliki semangat yang tinggi untuk menyelesaikan segala studinya sehingga dapat berhasil memuaskan, agar prestasi anak meningkat dan tujuan pendidikan secara menyeluruh dapat tercapai maka kesegaran jasmani anak perlu dibina dan dipelihara dengan baik.

2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

a. Keturunan

Daya tahan kardiofaskuler dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada sejak lahir. Pengaruh genetik terhadap kekuatan otot dan daya tahan otot pada umumnya berhubungan dengan komposisi serabut otot dari serat merah dan serat putih. Otot rangka merah lebih

tepat untuk melakukan kegiatan yang bersifat aerobik, sedang serat otot putih sesuai untuk melakukan kegiatan anaerobik (Depkes, 1994: 10).

Sugiyanto (1998: 37) juga berpendapat bahwa pengaruh nyata faktor keturunan adalah terhadap ukuran, bentuk, dan kecepatan atau irama pertumbuhan. Faktor keturunan atau genetik merupakan sifat bawaan sejak lahir yang diperoleh dari orang tuanya. Faktor keturunan sangat berpengaruh terhadap sifat dan pertumbuhan fisik seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa faktor keturunan yang sangat menentukan potensi dan kemampuan fisik seseorang yang dibawa sejak lahir akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Namun demikian kesegaran jasmani seseorang dapat ditingkatkan secara intensif.

b. Usia

Menurut Sugiyanto (1998: 213) menjelaskan bahwa mulai usia anak sampai umur 20 tahun daya tahan kardiovaskuler meningkat dan mencapai maksimal sampai umur 30 tahun setelah umur 30 tahun daya tahan kardiovaskuler akan menurun. Pengaruh usia terhadap kelenturan dan komposisi tubuh pada umumnya terjadi karena proses penuaan, yang disebabkan karena menurunnya daya elastisitas otot karena berkurangnya aktivitas dan pengapuran pada usia tua. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang disertai pula penurunan kondisi kesegaran jasmaninya. Siswa harus melakukan latihan dan olahraga secara teratur supaya kesegaran jasmani tidak menurun drastis.

c. Jenis Kelamin

Kesegaran jasmani antara pria dan wanita juga berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak ada perbedaan, saat pada masa pubertas terjadi perbedaan karena wanita memiliki banyak jaringan lemak dan kadar hemoglobinnya lebih rendah dibanding pria. Secara umum perbedaan mutlak terlihat secara jelas pada otot-otot tubuh bagian atas, besarnya kekuatan otot ini memegang peranan dalam daya tahan otot.

d. Berat badan

Kondisi fisik yang prima merupakan salah satu faktor yang akan mempengaruhi aktivitas manusia sehari-hari. Keadaan fisik yang dimiliki seseorang dapat dipengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Mengonsumsi makanan yang tidak seimbang dengan aktivitas fisik atau kerja, justru akan menimbulkan berat badan menurun sehingga akan mempengaruhi kondisi kesegaran jasmani. Gizi yang dikonsumsi harus seimbang sesuai dengan kebutuhan, makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan aktivitas fisik yang dilakukan. Makanan yang cukup seimbang, baik kualitas maupun kuantitasnya, akan dicapai status gizi yang baik. Mengonsumsi makanan yang tidak seimbang dengan aktivitas fisik atau kerja, justru akan menimbulkan beban masalah bagi tubuh kita sehingga mempengaruhi kondisi kesegaran jasmaninya.

2. Faktor Eksternal

a. Makanan dan Gizi

Pada dasarnya pengaturan gizi untuk olahragawan adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan olahragawan, dimana perlu diperhatikan keseimbangan antara energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh dan penyedia tenaga (energi) pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan. Oleh karena itu kelebihan maupun kekurangan zat-zat gizi dapat menimbulkan dampak negatif, baik untuk kesehatan apalagi didalam menunjang prestasi (Leane Suniar, 2002:1).

Makanan yang bergizi harus mengandung unsur-unsur sebagai berikut:

1. Protein: Protein berfungsi sebagai zat pembangun tubuh untuk pertumbuhan dan mengganti bagian tubuh yang rusak.
2. Lemak: Lemak berfungsi sebagai pemberi tenaga pada tubuh.
3. Karbohidrat: Karbohidrat berfungsi sebagai oksidasi atau pembakaran lemak.
4. Vitamin: Vitamin berfungsi sebagai pengatur metabolisme protein, lemak dan hidrat arang.
5. Air: Air sebagai pengatur, zat pelarut dan lain sebagainya.

b. Tidur dan Istirahat

Setelah melaksanakan aktivitas atau kerja fisik, tubuh merasa lelah. Hal ini disebabkan oleh penggunaan tenaga untuk aktivitas-aktivitas yang bersangkutan. Istirahat sangat penting dalam proses pengembalian

tenaga, maka perlu pengaturan antara istirahat dengan aktivitas yang dilakukan.

c. Aktivitas fisik

Sudarno SP. (1992:6) menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai kegiatan sehari-hari dengan aktif akan memiliki kondisi kesegaran jasmani yang lebih baik daripada mereka yang kurang aktif menjalani aktivitasnya. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa semakin aktif seseorang bergerak berarti meningkatkan kebugaran jasmaninya. Kesegaran jasmani yang baik berarti akan mempengaruhi produktifitas kerja, prestasi belajar atau prestasi olahraga.

Aktivitas fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani. Latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak dalam tubuh, yang berarti pula seluruh organ yang dilatih secara teratur dapat beradaptasi dengan pembebanan yang diberikan.

Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, yang tentunya tidak sama siswa satu dengan siswa yang lain. Tetapi, dalam penelitian ini mengambil tingkat kesegaran jasmani yang dari kegiatan siswa dalam pembelajaran penjasorkes.

2.4 Tujuan Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia serta dalam mensukseskan pembangunan. Kesegaran jasmani bagi setiap orang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami

kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemauan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Meningkatkan kesegaran jasmani dilakukan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan.

Latihan teratur dapat berfungsi:

1. Denyut jantung lebih lambat tiap menitnya kalau dibandingkan dengan denyut jantung biasa.
2. Paru-paru yang terlatih mendapatkan pernafasan yang tidak terlalu kencang tapi dalam.
3. Gerakan-gerakan urat syaraf yang terlatih akan dapat menyempurnakan koordinasi antara gerak otot dan juga akan menambah kepercayaan akan kesanggupan dan kemampuan fisik untuk melakukan tugasnya dengan sempurna.
4. Meningkatkan kelancaran peredaran darah keseluruh tubuh yang berarti meningkatkan pengangkutan oksigen dan membawa sisa-sisa pembakaran (metabolisme).

Khusus untuk anak-anak usia sekolah, kesegaran jasmani diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik ketika berada di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya sendiri, agar dapat hidup sehat, terhindar dari penyakit dan selalu ceria sepanjang hidup.

2.5 Komponen-Komponen kesegaran Jasmani

Kesegaran Jasmani dikelompokkan menjadi 2:

1. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan

a. Kesegaran Kardiovaskuler

Menurut Mulyono Biyakto Atmojo (2008:54), kesegaran kardiovaskuler adalah kemampuan untuk melatih seluruh tubuh dalam waktu yang agak panjang tanpa merasa lelah.

b. Kekuatan dan daya tahan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk menggunakan kekuatan dalam rentang waktu yang lama". Daya otot sehari-hari, ini diperlukan untuk memindahkan sebagian atau seluruh beban dari satu tempat ketempat yang lain yang dilakukan pada suatu saat dan secara tiba-tiba. Orang yang sering melakukan aktivitas jasmani membuat daya otot menjadi lebih baik (Mulyono Biyakto Atmojo, 2008: 54).

c. Kelentukan

Mulyono Biyakto Atmojo (2008: 54), menjelaskan bahwa kelentukan punggung adalah sesuatu suatu bagian bawah berkaitan dengan rentang gerak yang didapatkan pada perototan punggung bagian bawah. Otot-otot, tendo-tendo, ligamen-ligamen cenderung untuk mempertahankan atau meningkatkan elastisanya melalui aktivitas peregangan mereka yang fleksibel jarang/kurang mendapatkan cedera selama mengikuti kegiatan-kegiatan jasmani, biasanya memiliki postur yang sehat, dan jarang mengalami sakit pinggang.

d. Komposisi tubuh

Menurut Mulyono Biyakto Atmojo (2008: 54) komposisi tubuh berkaitan dengan jumlahnya lemak tubuh pada seseorang. Seseorang yang merasa fit (segar) memiliki prosentase lemak tubuh yang relatif rendah. Kegemukan pada mulanya dapat dihubungkan dengan berbagai masalah kesehatan". Komposisi tubuh adalah prosentase lemak tubuh, dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang rawan dan organ vital).

2. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

a. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Widiastuti, 2015: 16).

b. Daya Ledak (*Power*)

Power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengaruh gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Jika anak-anak memiliki *power* yang baik maka dapat menunjang segala aktivitas yang banyak mengandung beban yang berat (Widiastuti, 2015: 16).

c. Keseimbangan (*Balance*)

Widiastuti (2015: 17) menyatakan bahwa keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*)". Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: *visual* dan *vestibular*.

d. Kelincahan (*Agility*)

Widiastuti (2015: 16), menerangkan bahwa kelincahan adalah Kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

e. Kelenturan (*Flexibility*)

Kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitarnya.

f. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien (Widiastuti, 2015: 17). Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

g. Reaksi (*Reaction*)

Menurut Tri Rustiadi (2013: 36), kecepatan reaksi ialah kualitas yang memungkinkan memulai sesuai jawaban kinetis secepat mungkin segera setelah menerima rangsangan.

h. Kekuatan (*streght*)

Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 52) menyatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara maksimal dalam waktu yang relatif singkat.

i. Daya tahan (*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 tanpa

mengalami kelelahan yang berarti. Serta kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang *relative* lama dengan beban tertentu (Widiastuti, 2015: 14).

j. Ketepatan (*accuracy*)

Sajoto (1995: 8) menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.

2.6 Fungsi Kesegaran Jasmani

Dalam kehidupan manusia, tidak lepas dari keinginan hidup aman, tenang, damai dan bahagia. Untuk mewujudkan itu semua diperlukan kesegaran jasmani yang baik, karena dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mengetahui kesulitan dalam hidup, seperti rasa sakit, enggan bekerja, enggan belajar dan lainnya.

Adanya dukungan jasmani yang sehat, manusia dapat mengatasi tantangan hidup yang ada serta dapat melakukan tugas yang menjadi beban hidup. Dengan demikian keinginan-keinginan yang ada dalam hidup manusia akan terpenuhi.

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan dari tiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (Erpandi, 2003: 25).

2.7 Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seharusnya bersifat khusus yang sesuai dengan karakteristik kesegaran jasmani. Sudarno SP. (1992: 64) mengemukakan bahwa untuk membina kesegaran jasmani, kita harus memberi beban pada sistem kardiorespirasi, latihan yang dilakukan.

Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kapasitas total paru-paru dan volume jantung. Pengaruh latihan akan terwujud bila program latihan disusun secara sistematis, terinci agar dapat memenuhi tuntutan dan tercapainya sasaran yang diinginkan. Penting untuk disadari, bahwa dengan latihan yang terarah baik akan meningkatkan kemampuan dan kesegaran jasmani secara keseluruhan. Misalnya : latihan aerobik dimana dalam latihan ini yang bertujuan memberikan beban pada jantung dan paru, selain itu jenis olahraga yang efektif untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani antara lain jalan kaki, bersepeda, bola voli, sepak bola. Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kapasitas total paru- paru dan volume jantung.

Dari beberapa komponen kesegaran jasmani dapat diketahui bahwa untuk meningkatkan kesegaran jasmani yaitu dengan latihan. Latihan adalah proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan ergosistem tubuh (Wiaro, 2013: 173). Latihan kesegaran diartikan sebagai proses sistematis dengan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan jantung, paru-paru, daya tahan, kekuatan, kelentukan, dan komposisi tubuh (Irianto, 2004: 12).

2.8 Kesegaran Jasmani Bagi Anak Sekolah Dasar

Kesegaran jasmani bagi perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dibutuhkan. Pada usia sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik jasmani maupun rohani. Anak usia sekolah dasar memiliki aktivitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Rusli Ibrahim (2001: 41), kebugaran jasmani bagi anak sekolah dasar akan memberikan manfaat bagi anak untuk:

1. Meningkatkan aktivitas bermain
2. Meningkatkan motivasi dalam diri siswa
3. Meningkatkan semangat belajar dan berlatih
4. Meningkatkan kesehatan pribadi siswa

Kesegaran jasmani akan mengantarkan siswa menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Rusli Ibrahim (2001:59) menjelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang baik, sebagai akibat dari latihan fisik yang teratur, dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif seperti:

1. Kemampuan mengingat
2. Memecahkan masalah angka-angka
3. Kecermatan

2.9 Pengertian Aktivitas fisik di Luar Sekolah

Aktivitas fisik di luar sekolah merupakan waktu siswa untuk memilih secara sukarela suatu bentuk kegiatan, oleh karena itu, waktu yang sangat berharga apabila dipergunakan untuk kegiatan-kegiatan yang positif. Sebaliknya

dapat pula waktu itu terbuang percuma, seandainya tidak menggunakan aktivitas di luar sekolah untuk kegiatan yang bermanfaat.

Aktivitas fisik di luar sekolah dapat berfungsi sebagai kegiatan yang bersifat kompensasi. Artinya jika siswa menggunakan aktivitas fisik di luar sekolah dengan kegiatan hal-hal yang positif, maka akan menghasilkan karya atau manfaat bagi pelakunya. Begitu pun sebaliknya, jika siswa menggunakan aktivitas di luar sekolahnya ke arah yang negatif, maka akan merugikan atau aktivitas yang dilakukan tidak akan bermakna bagi pelakunya.

Aktivitas fisik di luar sekolah merupakan bagian dari permainan. Aktivitas ini memberikan keleluasaan siswa untuk berekspresi dan mengembangkan diri dengan rasa yang menyenangkan.

2.10 Kemampuan Gerak Dasar

Kesehatan di sekolah dasar adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar siswa. Menurut Rusli Lutan (2003: 40), keterampilan atau kemampuan gerak dasar disekolah dasar itu dibagi menjadi beberapa kategori, itu meliputi tiga macam, yaitu; lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.

1. Gerak Locomotor

Gerak lokomotor adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat yang lain. Macam-macam gerak lokomotor, yaitu; jalan, lari, lompat, loncat, mendarat, sliding, skiping, rolling, dan memanjat.

2. Gerak Non Locomotor

Gerak non lokomotor adalah aktivitas yang menggerakkan anggota tubuh pada porosnya dan pelaku tidak pindah tempat. Bentuk-bentuk gerak nonlokomotor yaitu; menghindar, meregangkan otot, memutar dan

berputar, mengayunkan kaki, bergantung, menarik dan yang terakhir adalah mendorong.

3. Gerak Manipulatif

Gerak manipulatif adalah gerakan motorik yang melibatkan penguasaan terhadap objek diluar tubuh oleh tubuh atau bagian tubuh. Dilihat dari jenisnya, keterampilan manipulatif dibedakan menjadi tiga bagian, yaitu;

- 1) Menjauhkan objek; melempar, memukul, menendang.
- 2) Menambahkan penguasaan; menangkap, mengumpulkan, mengambil.
- 3) Bergerak bersama; membawa, memantul-mantulkan (*dribbling*).

2.11 Manfaat Keterampilan Gerak Dasar

Manfaat keterampilan gerak dasar menurut Syahrial Bakhtiar (2015: 16), adalah sebagai berikut:

1. Perkembangan gerak untuk kesehatan anak
 - a. Meningkatkan pertumbuhan otot
 - b. Memperkuat tulang
 - c. Mempertahankan tekanan darah sehat
 - d. Meningkatkan kinerja jantung dan paru-paru
 - e. Meningkatkan postur tubuh
 - f. Meningkatkan kebiasaan tidur yang baik
 - g. Meningkatkan kebugaran dan tenaga
 - h. Mempertahankan berat badan yang ideal pada anak
 - i. Mengenalkan pola hidup sehat
2. Perkembangan gerak pada perkembangan motorik anak
 - a. Meningkatkan kekuatan otot

- b. Kelentukan
 - c. Keseimbangan dan koordinasi tubuh
 - d. Meningkatkan kinerja visual
 - e. Meningkatkan kesadaran tubuh
 - f. Mengembangkan gerakan yang lebih kompleks seperti berlari, melompat, dan melempar.
3. Perkembangan gerak pada perkembangan kognitif anak
- a. Meningkatkan koneksi otak
 - b. Merangsang pembelajaran
 - c. Mengembangkan Kemampuan berbicara dan berbahasa
 - d. Meningkatkan daya ingat dan konsentrasi
 - e. Meningkatkan kreativitas dan kemampuan mengatasi permasalahan
 - f. Meningkatkan pemikiran abstrak
 - g. Mampu mengemukakan ide
4. Perkembangan gerak pada kemampuan sosial anak
- a. Mendorong untuk kerjasama
 - b. Mendorong untuk berinteraksi sosial secara positif
 - c. Mendorong jalinan persahabatan
 - d. Meningkatkan pembelajaran tentang konsekuensi dari tingkah laku
5. Perkembangan gerak pada perkembangan emosional anak
- a. Membangun kepercayaan diri
 - b. Meningkatkan rasa keberhasilan
 - c. Mengatasi rasa cemas dan depresi

- d. Meningkatkan kemampuan mengatasi tekanan
- e. Meningkatkan ilmu dan disiplin dan control diri
- f. Mengurangi kebiasaan agresif

2.12 Fase Perkembangan

Dalam rentang kehidupannya setiap individu menjalani tahap-tahap perkembangan secara beruntun meskipun dengan kecepatan yang berbeda. Setiap tahap atau periode masing-masing ditandai oleh ciri-ciri perilaku atau perkembangan tertentu (Suparwoto dkk, 2007: 55). Para ahli membagi perkembangan tersebut secara berbeda antara lain: Erikson dalam Suparwoto dkk (2007: 55) membagi rentan kehidupan dalam 8 tahap sebagai berikut: Masa bayi, masa anak-anak, usia prasekolah, usia sekolah, masa remaja, masa awal dewasa, masa dewasa dan masa tua. Bijou dalam Suparwoto dkk (2007: 55) mengusulkan 5 periode perkembangan utama dimasa anak-anak dimulai dari pada saat pembuahan dan berakhir ketika anak matang secara seksual yaitu:

1. Periode Pralahir (pembuahan sampai lahir)
2. Masa *Neonatus* (lahir sampai 10-14 hari)
3. Masa Bayi (2 minggu sampai 2 tahun)
4. Masa Kanak-kanak (2 tahun sampai 13/14 tahun)
5. Masa puber (11 sampai 16 tahun)

Hurlock dalam Suparwoto dkk (2007: 55-56) membagi rentan kehidupan manusia (fase perkembangan) secara lebih rinci sebagai berikut:

1. Periode Pranatal (konsepsi kelahiran)
2. Masa Kelahiran (kelahiran sampai akhir minggu kedua)
3. Masa Bayi (akhir minggu kedua sampai akhir tahun kedua)
4. Awal Masa Kanak-kanak (2 sampai 6 tahun)

5. Akhir Masa Kanak-kanak (6 sampai 10/12 tahun)
6. Masa Puber atau Pra-Remaja (10/12 tahun sampai 13/14 tahun)
7. Masa Remaja (13/14 tahun sampai 18 tahun)
8. Awal Masa Dewasa atau Dewasa Dini (18 tahun sampai 40 tahun)
9. Masa Dewasa Madya (40 sampai 60 tahun)
10. Masa Dewasa Lanjut atau Usia Lanjut (60 sampai meninggal)

Menurut Aip Syarifudin (2003: 9-13), karakteristik anak usia SD dibagi menjadi tiga jenis antara lain:

1. Anak usia 5-7 tahun (SD kelas 1 dan 2)
2. Anak usia 8-10 tahun (SD kelas 3 dan 4)
3. Anak usia 11-13 tahun (SD kelas 5 dan 6)

2.13 Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani memerlukan landasan ilmiah yaitu, pengetahuan yang tersusun secara sistematis. Teori tentang pendidikan jasmani dihimpun dalam salah satu disiplin ilmu keolahragaan, yang disebut pedagogi olahraga (sport pedagogy). Teori tahap perkembangan kognitif anak merupakan salah satu landasan ilmiah pendidikan jasmani. Teori ini dikembangkan oleh Piaget. Teori perkembangan kognitif, menjelaskan adanya 4 tahap perkembangan yang akan dilalui oleh anak:

1. Tahap sensori motorik (sejak lahir hingga 2 tahun)

Selama ini, anak memanfaatkan gerak untuk mengeksplorasi lingkungannya. Melalui gerak, anak menjajaki dan memahami situasi di lingkungannya.

2. Tahap pra operasional (2-7 tahun)

Pada tahap ini anak mulai membentuk pemahaman terhadap dunia sekitarnya, dan membuat gerakan berdasarkan gagasan-gagasan tersebut.

3. Tahap konkret operasional (7-11 tahun)

Pada tahap ini kemampuan kognitif anak berkembang dan memungkinkan untuk merencana dan melaksanakan gagasan konkret.

4. Tahap formal operasional (11 tahun ke atas)

Menurut Rulsi Lutan, (2002: 100-101), mengatakan bahwa pada tahap ini kemampuan berfikir yang abstrak sudah berkembang. Tahap ini dianggap sebagai tahap akhir. Perencanaan dan implementasi atau pelaksanaan gerak untuk tujuan yang luas, sudah memungkinkan untuk dilakukan.

2.14 Penelitian Yang Relevan

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Galih Gilar Mahardika dan Tri Rustiadi (2016), yang memiliki tujuan (1) Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri wilayah pedesaan di Kecamatan Demak Kabupaten Demak, (2) Mengetahuitingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri wilayah perkotaan di Kecamatan Demak Kabupaten Demak, dan (3) Mengetahui tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik antara siswa SD Negeri wilayah pedesaan dan perkotaan di Kecamatan Demak Kabupaten Demak. Subyek penelitian yang diamati adalah siswa SD kelas V di Kecamatan Demak Kabupaten Demak tahun 2016. Pengambilan data menggunakan teknik survei tes dan pengukuran. Hasil penelitian diperoleh bahwa SD pedesaan memperoleh presentase tingkat kesegaran jasmani sebesar 49,43 % dengan rincian kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa (5%), kategori kurang sebanyak 27 siswa (64%), sedang 13 siswa (31%), baik dan baik sekali 0

siswa (0%), sedangkan siswa SD perkotaan mendapatkan presentase sebesar 41,63 % dengan rincian kategori kurang sekali sebanyak 31 siswa (29%), kurang 71 siswa (66%), sedang 6 siswa (5%), baik dan baik sekali 0 siswa (0%). Simpulan dari peneliti adalah tingkat kesegaran jasmani siswa SD wilayah pedesaan lebih baik daripada siswa SD wilayah perkotaan di Kecamatan Demak Kabupaten Demak.

2. Penelitian lain yang dilakukan oleh Irma Wirnantika, dkk (2017), dengan tujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri tahun ajaran 2016/2017. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pendekatan survey tes. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas IV putra putri dengan jumlah 24 siswa di SD Negeri Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kecamatan Semen. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh, dimana semua populasi dijadikan sebagai sampel. Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Untuk mengetahui kebugaran jasmani pada siswa maka dilakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan analisis data, hasil tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam 11 siswa termasuk dalam kategori sedang dengan prosentase 45,83%, 9 siswa termasuk dalam kategori kurang dengan prosentase 37,50%, 2 siswa termasuk dalam kategori baik dengan prosentase 8,33%, 2 siswa termasuk dalam kategori kurang sekali dengan prosentase 8,33%. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif prosentase, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Puhrubuh 1 dan MI Mambaul

Hikam Kabupaten Kediri tahun ajaran 2016/2017 dalam kategori sedang dicapai sebanyak 11 siswa dengan jumlah presentase 45,83%.

3. Ashadi Faqih 2017 juga melakukan penelitian dengan tujuan 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. 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%.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang ada di bab IV maka dapat diambil kesimpulan:

- a. Kondisi Kesegaran Jasmani siswa kelas V SD di Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara Tahun 2018 diperoleh hasil bahwa sebanyak 51 siswa (50,0%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 38 siswa (37,3%) termasuk dalam kategori kurang, sebanyak 10 siswa (9,8%) termasuk dalam kategori baik dan sebanyak 3 siswa (2,9%) termasuk dalam kategori kurang sekali dan tidak ada yang termasuk dalam kategori baik sekali. Jadi secara keseluruhan Kondisi Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD di Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara Tahun 2018 termasuk dalam rata-rata kategori sedang.
- b. Kemampuan gerak dasar yang terdiri dari test lokomotor, non lokomotor dan manipulatif pada siswa kelas V di SD Negeri di Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara Tahun 2018 diperoleh hasil bahwa sebanyak 27 siswa (26.5%) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 27 siswa (26.5%) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 23 siswa (22.5%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 17 siswa (16.7%) termasuk dalam kategori kurang sekali dan sebanyak 8 siswa (7.8%) termasuk dalam kategori kurang. Jadi secara keseluruhan kemampuan gerak dasar pada siswa kelas V SD di

Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara Tahun 2018 termasuk dalam rata-rata kategori cukup.

5.2 Saran-saran

Berdasarkan hasil dari keseluruhan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Kemampuan gerak Dasar Siswa Kelas V SD Negeri di Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

- a. Tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan gerak dasar siswa yang termasuk dalam kategori sedang dan cukup perlu ditingkatkan menjadi lebih baik. Pemberian latihan secara rutin dan berkesinambungan sangat baik untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
- b. Anak dengan tingkat kesegaran jasmani yang termasuk dalam kategori kurang, maka sebaiknya guru olahraga sangat serius memperhatikannya, karena tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan gerak dasar berhubungan dengan prestasi siswa. Anak dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik tentunya akan memiliki prestasi yang baik pula di sekolah. Karena anak semangat dan termotivasi dalam kegiatan belajar.
- c. Perlunya dilakukan penambahan jam pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan untuk meningkatkan kondisi kesegaran jasmani siswa dengan cara mengaktifkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Jika guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan hanya mengandalkan jam pelajaran saja untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani pada siswa, tentunya waktu yang tersedia tidak memungkinkan untuk mencapainya. Maka guru pejasorkes berupaya semaksimal mungkin untuk mencari terobosan - terobosan untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan gerak dasar siswa kelas V Sekolah Dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. 2003. *Azas dan Falsafah Penjaskes*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Ashadi Faqih. 2017. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Standar Isi Pendidikan Jasmani Kelas 1-6*.
- Bakhtiar, Syahrial. 2015. *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran & Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Galih Gilar Mahardika dan Tri Rustiadi. 2016. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sd Di Kabupaten Demak Tahun 2016*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Giri Wiarso. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Irma Wirnantika, Budiman Agung Pratama dan Yulingga Nanda Hanief. 2017. *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Sdn Puhrubuh I Dan Mi Mambaul Hikam Di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI
- Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Leane Suniar. 2002. *Dukungan Zat-Zat Untuk Menunjang Prestasi Olahraga*. Jakarta: Kalamedia.
- Miranto, E.D dan Slamet. 2010. *Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Kelas V*. Jakarta: Akademika Pressindo Anggota IKAPI.
- Mulyono Bitakto Atmojo. 2008. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Rusli Ibrahim, 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*, Jakarta: Depdiknas
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Pengukurandan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rusli Lutan. 2002. *Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize.

- Soeparwoto. 2007. *Psikologi Perkembangan*, Semarang: UPT MKK UNNES
- Sudarno SP. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Unika Atma Jaya.
- Sugiyanto. 1998. *Perkembangan Belajar Motorik*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sugiharjo, 2003. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa*. Semarang: FIK UNNES Semarang.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Tri Rustiadi. 2013. *Praktek Laboratorium Olahraga*. Semarang: PJKR.
- Wiarso. 2013. *Fisiologi Dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Press.
- Widijoto, Heru. 2009. *Petunjuk Teknis Praktik Pengalaman Lapangan*. Malang: Universitas Negeri Malang.