**JURNAL ILMIAH**

### PERBANDINGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN BADANG I KECAMATAN NGORO DI

###  DATARAN RENDAH DAN SISWA KELAS V

### SDN GELARAN II KECAMATAN BARENG

### DI PEGUNUNGAN KABUPATEN

### JOMBANG TAHUN PELAJARAN

**2014/2015**



Oleh:

**DEDY TRICAHYONO**

**108546**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA**

**JOMBANG**

**2015**

**LEMBAR PERSETUJUAN JURNAL**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**

**STKIP PGRI JOMBANG**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nama  | : | Aditya Harja Nenggar, M.Pd. |
| Jabatan  | : | Pembimbing Skripsi |

Menyetujui jurnal ilmiah di bawah ini :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nama Penulis | : | Dedy Tricahyono |
| NIM | : | 108546 |
| Judul | : | Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN BADANG I Kecamatan NGORO Di Dataran Rendah dan Siswa Kelas V SDN GELARAN II Kecamatan BARENG Di Pegunungan Kabupaten Jombang Tahun Pelajaran 2014/2015. |

Untuk diusulkan agar dapat diterbitkan di Jurnal/Artikel sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, Maret 2015

Pembimbing

**Aditya Harja Nenggar, M.Pd.**

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : DEDY TRICAHYONO

NIM : 108546

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa jurnal/artikel yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

 Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan jurnal/artikel ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Jombang, Maret 2015

Yang Membuat Pernyataan

DEDY TRICAHYONO

 **M.Khoirul Anam**

### PERBANDINGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN BADANG I KECAMATAN NGORO DI

###  DATARAN RENDAH DAN SISWA KELAS V

### SDN GELARAN II KECAMATAN BARENG

### DI PEGUNUNGAN KABUPATEN

### JOMBANG TAHUN PELAJARAN

**2014/2015**

**Dedy Tricahyono (108546)**

Penjaskes, STKIP PGRI Jombang, Jombang

*Email* : deediktricahyono@gmail.com

**ABSTRAK**

 Tingkat kesegaran jasmani begitu penting bagi seseorang maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik, diharapkan sudah diterapkan sejak anak usia dini. Masalah dalam penelitian ini adalah perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas V SDN BADANG I Kecamatan NGORO di Dataran Rendah dan siswa kelas V SDN GELARAN II Kecamatan BARENG di Pegunungan di Kabupaten JOMBANG.

 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN BADANG I Kecamatan NGORO di Dataran Rendah dan siswa kelas V SDN GELARAN II Kecamatan BARENG di Pegunungan di Kabupaten JOMBANG.

 Jenis penelitian yang di gunakan adalah penelitian perbandingan (comparative research). populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN BADANG I dan siswa kelas V SDN GELARAN II, yang keseluruhanya berjumlah 35 siswa, terdiri dari 14 siswa dari SDN BADANG I dan 21 siswa dari SDN GELARAN II. Metode sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, sedangkan teknik dalam pengumpulan data yaitu menggunakan observasi, tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Kemendiknas tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis diskriptif kuantitatif (tabulasi frekuensi).

 Hasil penelitian ini menunjukan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN BADANG I Kecamatan NGORO di Dataran Rendah dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN GELARAN II Kecamatan BARENG di Pegunungan di Kabupaten JOMBANG, berdasarkan prosentase tertinggi dan nilai tertinggi yang diperoleh. Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN GELARAN II yang berada di pegunungan prosentase (57,1%) dalam kriteria sedang, nilai tertinggi yang diperoleh (23) dalam kriteria baik sekali dan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN BADANG I yang berada di Dataran rendah prosentase (50%) dalam kriteria sedang, nilai tertinggi yang diperoleh (19) dalam kriteria baik.

Kata kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani, Daerah Dataran Rendah, Daerah Pegunungan.

ABSTRACT

Tricahyono, Dedy. 2015. The comparison between the level of physical fitness of V class students of Badang I elementary school subdistrict of Ngoro in lowland area and V class students of Gelaran II elementary school subdistrict of Bareng in mountain area of Jombang regency academic years 2014/2015. Advisor: Aditya Harja Nenggar, M.Pd.

Level of physical fitness is very important for every human, that is way each activity that supports the increase of students’ level physical fitness is expected to be implemented since young ages. The problem of this research is the comparison between the level of physical fitness of V students of Badang I elementary school subdistrict of Ngoro in lowland area and V class students of Gelaran II elementary school subdistrict of Bareng in mountain area of Jombang regency.

The purpose of this research is to find out the differences level of physical fitness between V students of Badang I elementary school subdistrict of Ngoro in lowland area and V class students of Gelaran II elementary school subdistrict of Bareng in mountain area of Jombang regency.

 The researcher uses comparative research design in this research. Population of this research is the students of V class of Badang I elementary school and V class students of Gelaran II elementary school. The total number is 35 students, which consists of 14 students of Badang I elementary school and 21 students of Gelaran II elementary school. The sample method of this research is purposive sampling, and the data collection technique is observation, test and measurement. The instrument of this research is TKJI (Indonesia level of physical fitness test) from Ministry of National Education 2010 for the children of 10-12 years old. The data analysis of this research is descriptive quantitative (frequency tabulation).

 The result of this research shows the level of physical fitness between V class students of Badang I elementary school subdistrict of Ngoro in lowland area and V class students of Gelaran II elementary school subdistrict of Bareng in mountain area of Jombang regency based on highest percentages and scores that students achieve. Students’ level physical fitness of Gelaran II elementary school which located in mountain area is in percentage (57%) in medium criteria, and the highest scores is (23) in excellent criteria. Whereas the level physical fitness of V class students of Badang I which is located in lowland area is in percentage (50%) in medium criteria, and the highest score is (19) in good criteria.

Key Word : level of physical fitness, lowland area, mountain area.

**PENDAHULUAN**

 Setiap manusia pasti selalu ingin tampil prima sebagiamana di artikan dapat melakukan kegiatan rutin sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seperti yang di kemukakan oleh Djoko Pekik (2004 : 4-5) Pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kesegaran jasmani seseorang karena kemajuan ilmu Pengetahuan dan Teknologi ( IPTEK ). Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang relatif lama, dibanding dengan mereka yang rendah tingkat kesegaran jasmaninya.

 Tingkat kesegaran jasmani begitu penting bagi seseorang maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik, diharapkan sudah diterapkan sejak anak usia dini. Oleh karena itu pemerintah telah mewajibkan setiap jenjang pendidikan formal wajib memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dalam kurikulum sekolah, baik itu dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, sampai Perguruan Tinggi. Menurut Rusli Lutan (2000 : 1) Pendidikan Jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani, dan sekaligus pula sebagai proses ajar untuk menguasai ketrampilan jasmani.

 Sekolah Dasar merupakan lembaga pendidikan formal yang di selenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah harus benar-benar mendapatkan perhatian penuh. Hal ini perlu dilakukan karena siswa usia SD masih dalam taraf pertumbuhan dan perkembangan, sehingga dengan status kesegaran jasmani yang baik maka mereka akan tumbuh dan berkembang dengan baik pula.

 Kabupaten JOMBANG merupakan salah satu Kabupaten di Propinsi Jawa Timur dengan luas wilayah keseluruhan 1.159,50 km ini terbagi menjadi 21 Kecamatan yang berbatasan langsung dengan Kabupaten KEDIRI dan Kabupaten MALANG di sebelah tenggara, Kabupaten MOJOKERTO di sebelah timur, serta sebelah utara Kabupaten LAMONGAN. Bagian selatan dan tenggara merupakan daerah mayoritas daerah pegunungan dan daerah bagian tengah merupakan daerah dataran rendah.

 Kecamatan NGORO merupakan kecamatan yang berada di daerah dataran rendah yang berada di sebelah antara utara dan timur Kabupaten JOMBANG. Kecamatan NGORO penduduknya padat yang kehidupannya sudah seperti perkotaan. Di sinilah letak SDN BADANG I Kecamatan NGORO yang selanjutnya penulis gunakan sebagai subyek dalam penelitian ini. Sekolahan ini tepat di tengah-tengah kota kecamatan NGORO, jumlah siswa 84 anak, kelas paralel siswa siswinya dari sekitar sekolah jadi cukup dekat dengan sekolahan, ada yang jalan kaki ada yang naik sepeda ontel, ada yang di antar orang tua ada juga yang naik angkot. Selama ini di Sekolah Dasar ini belum pernah diadakan tes kesegaran jasmani. Siswa di SDN BADANG I Kecamatan NGORO di daerah dataran rendah pola makan dan kandungan gizi lebih diperhatikan, Namun mereka cenderung kurang bergerak karena keterbatasan waktu dan tempat. Pesatnya kemajuan iptek seperti telah diuraikan di atas juga membawa dampak kurang baik bagi status kesegaran jasmani anak-anak di daerah dataran rendah.

 Kecamatan BARENG merupakan Kecamatan yang berada di daerah dataran rendah dan separuh sebagian wilayahnya berada di daerah pegunungan yang letaknya di sebelah antara selatan dan tenggara Kabupaten JOMBANG. Kecamatan BARENG penduduknya tidak sebegitu padat. Di sinilah letak SDN GELARAN II Kecamatan BARENG di daerah pegunungan yang wilayahnya berbatasan langsung dengan Kecamatan WONOSALAM yang semua wilayahnya daerah pegunungan dengan ketinggian kurang lebih 500 meter, jumlah semua siswa di SDN GELARAN II ada 103 anak. Mereka lebih bebas bergerak karena luangnya waktu dan keadaan alam yang memang masih mendukung. Anak-anak di daerah pegunungan masih akrab dengan permainan-permainan tradisional yang tentunya lebih banyak menggunakan aktivitas fisik. Mereka belum banyak mengetahui permainan-permainan modern, di sini anak-anak juga masih familier dengan rutinitas yang berhubungan dengan aktivitas fisik seperti jalan kaki atau berlari naik turun bukit untuk berangkat ke sekolah karena memang keadaan alam yang masih memaksa anak beraktivitas seperti itu.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasikan masalah sebagai berikut Belum diketahuinya perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN BADANG I Kecamatan NGORO di Dataran Rendah dan siswa kelas V SDN GELARAN II Kecamatan BARENG di Pegunungan. rumusan masalahnya sebagai berikut “bagaimana tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas V SDN BADANG I Kecamatan NGORO yang berada di dataran rendah dan siswa kelas V SDN GELARAN II Kecamatan BARENG yang berada di pegunungan di Kabupaten JOMBANG..?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN BADANG I Kecamatan NGORO yang berada di dataran rendah dan siswa kelas V SDN GELARAN II Kecamatan BARENG yang berada di pegunungan di Kabupaten JOMBANG.

**DESKRIPSI TEORI**

Hakikat Kesegaran Jasmani istilah yang sering digunakan dari kesegaran jasmani yang dapat kita temukan di beberapa penelitian TKJI. Menurut Djoko Pekik (2004:2) beberapa istilah yang sering digunakan, antara lain kesegaran, kesemaptaan, dan *fitness*. Istilah-istilah tersebut pada dasarnya memiliki pengertian yang sama. Menurut Rusli lutan (2002:7) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Menurut Toho Cholik Mutohir dan Maksum (2007:51) bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Komponen kesegaran jasmani dalam kesegaran jasmani ada beberapa komponen yang perlu diketahui yang dapat digunakan dalam penelitian ini yaitu Komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar meliputi : daya tahan paru jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh (Djoko Pekik 2004:4). Menurut Rusli Lutan (2002:8) Kesegaran jasmani mencakup dua aspek yaitu: Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan perfoma: Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung tiga unsur pokok yaitu: daya tahan aerobik, kekuatan otot dan *fleksibilitas*.

 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani Djoko Pekik Iriyanto (2004:7) menyatakan untuk mendapatkan kesegaran yang memadahi diperlukan perencanaan yang sistematik melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya yaitu: Makan adalah kebutuhan pokok manusia. Setiap hari kita harus makan supaya kita mempunyai energi untuk beraktivitas. Untuk memenuhi syarat makanan yang berimbang, cukup energi, dan nutrisi maka harus ditambah dengan lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi : karbohidrat 60%, lemak 25%, dan Protein 15%. Istirahat : tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Untuk itu istirahat sangat diperlukan. Olahraga: Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran jasmani misalnya dengan melakukan *massage*, mandi uap, berendam di air hangat, dan berolahraga. Sehingga semakin banyak masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga baik sendiri maupun kelompok karena olahraga salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani yang mempunyai multi manfaat yaitu meningkatkan komponen kesegaran jasmani, lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi, menambah percaya diri, dan sarana berinteraksi. Maka olahraga adalah melakukan aktivitas jasmani secara teratur, terukur dan sesuai dengan tujuan atau sasaran dari olahraga yang dilakukan sehingga dapat secara aman dan efektif meningkatkan kesegaran jasmani.

 *Karakteristik* Anak Usia 9 – 10 Tahun ( usia Sekolah Dasar kelas atas ) Arma Abdoelah dan Agus Manadji (1994: 127) menyatakan bahwa : dalam tahun-tahun sekolah dasar anak-anak menguasai macam-macam ketrampilan dasar yang akan digunakan dalam kehidupan nantinya. Guru pendidikan jasmani harus dapat mengenal akan hal ini, karena dalam menguasai suatu ketrampilan dasarnya harus diletakan pada masa anak-anak usia sekolah dasar. Perkembangan Anak Daerah Dataran Rendah ,Dataran Rendah Wilayah di daratan dengan ketinggian antara 0-200 meter di atas permukan laut. Pesatnya kemajuan iptek juga membawa dampak yang kurang baik bagi anak-anak di daerah dataran rendah, mereka lebih akrab dengan teknologi cangih, aneka permainan modern telah menggantikan permainan-permainan tradisional yang sebenarnya lebih banyak melibatkan fisik. Hal ini dapat menyebabkan anak menjadi kurang gerak (*Hipokinetik*) dan dapat menurunkan tingkat kesegaran jasmani. Perkembangan Anak Daerah Pegunungan, Dataran Tinggi permukaan dataran terletak di atas 200 meter dari permukaan laut. anak-anak di daerah pegunungan lebih bebas bergerak karena luangnya waktu dan keadaan alam yang mendukung. Dalam bermain mereka masih menggunakan permainan-permainan tradisional karena jenis permainan *modern* belum begitu di kenal sama mereka. Anak-anak di daerah pegunungan masih suka dan dekat dengan rutinitas yang berhubungan langsung dengan aktivitas fisik seperti jalan kaki atau berlari naik turun bukit untuk berangkat ke sekolah karena keadaan jalan yang naik turun bukit sehingga memungkinkan untuk melakukan rutinitas itu.

 Tes Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Depdiknas (2010) tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani adalah tes TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) yang terdiri atas lima tes antara lain :Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan, Tes gantung siku tekuk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur ketahanan otot lengan dan otot bahu, Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut, Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif, Lari 600 m, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

**METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang di gunakan adalah penelitan pendekatan kuantitatif, di mana peneliti bertujuan untuk membandingkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN BADANG I Kecamatan NGORO di dataran rendah dan siswa kelas V SDN GELARAN II Kecamatan BARENG di pegunungan. Maksum (2012:74-75) Jenis penelitian perbandingan (*comparative research*) adalah suatu penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu. Dalam penelitian ini yang di gunakan adalah variabel atribut yaitu variabel yang tidak dapat di manipulasi atau setidaknya kesulitan untuk memanipulasinya (Maksum, 2012:30), variabel ini di sebut juga variabel yang di ukur. Menurut Maksum (2012:199) populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang di maksudkan untuk di teliti, Menurut Maksum (2012:199) sampel merupakan sebagian kecil individu atau objek yang di jadikan wakil dalam peneltian. Maksum (2012:60) Dalam penelitian ini teknik metode samplingnya menggunakan *Purposive Sampling* atau sampel bertujuan yaitu sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah di ketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasi. Kriteria sampel ini di tentukan oleh peneliti sendiri sesuai dengan tujuan penelitian.

Menurut Maksum (2012:111) *instrumen* adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Dalam penelitian ini pengukur kebugaran jasmani dilakukan tes kebugaran jasmani terhadap objek penelitian dengan menggunakan tes TKJI dan lembar formulir tes TKJI. Depdiknas (2010) instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia yaitu TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia yang terdiri dari 5 komponen gerakan: lari 40 meter, gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 30 detik, baring duduk (*sit up*) selama 30 detik, loncat tegak (*vertical jump*), Lari 600 Meter.

Teknik pengumpulan data yang di gunakan yaitu Observasi menurut Maksum (2012:127) Observasi adalah pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang tampak pada objek penelitian dan petunjuk pelaksanaan tes tkji. Teknik analisis datanya adalah data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif (tabulasi frekuensi). Dengan cara hanya mendeskripsikan hasil temuan yang diperoleh dari berbagai pengukuran (tes) terhadap tingkat daya tahan kardiovaskuler adapun rumus statistik deskriptif adalah sebagai berikut Keterangan:

$$p=\frac{\sum\_{}^{}F}{\sum\_{}^{}N}×100\%$$

 P = Persentase Frekuensi

 $\sum\_{}^{}F$= Frekuensi

 $\sum\_{}^{}N$= Jumlah Sampel (Maksum, 2012:159)

$$M=\frac{\sum\_{}^{}X}{N}$$

 M = Rata-Rata

 ∑X = Jumlah total nilai

 N = Jumlah individu (Maksum, 2012:159)

**HASIL PENELITIAN**

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan lima item tes yaitu tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk/ *pull up* 30 detik, tes baring duduk/ *sit up* 30 detik, tes loncat tegak/ *vertical jump* dan lari 600 meter. Setiap hasil kelima item tes diberikan nilai sesuai dengan Klasifikasi penilaian yang sudah ditentukan yaitu nilai 5 untuk Klasifikasi baik sekali, nilai 4 untuk Klasifikasi baik, nilai 3 untuk Klasifikasi sedang, nilai 2 untuk Klasifikasi kurang dan nilai 1 untuk Klasifikasi kurang sekali. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani di lakukan dengan menghitung jumlah nilai dari kelima item tes dan di konsultasikan dengan norma penilaian yang sudah di tentukan. Secara keseluruhan tes, hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN BADANG I Kecamatan NGORO di dataran rendah dan siswa kelas V SDN GELARAN II Kecamatan BARENG di pegunungan di uraikan sebagai berikut :

Data Nilai Tes TKJI Siswa Kelas V SDN BADANG I Putra

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | NAMA | LARI40 M | GANTUNGSIKU TEKUK | BARING DUDUK | LONCAT TEGAK | LARI600M | JML | KRITERIA |
| 1 | RAA | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 19 | BAIK |
| 2 | HKP | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 18 | BAIK |
| 3 | ASR | 3 | 4 | 5 | 5 | 1 | 18 | BAIK |
| 4 |  HTS | 4 | 3 | 4 | 5 | 1 | 17 | SEDANG |
| 5 | MBW | 4 | 2 | 3 | 5 | 2 | 16 | SEDANG |
| 6 | RRD | 4 | 3 | 3 | 5 | 2 | 17 | SEDANG |
| 7 | TIF. | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 15 | SEDANG |
| 8 | DKW | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 13 | KURANG |

Tabel 4.1 data nilai tes tkji siswa kelas V SDN BADANG I putra

Data Nilai Tes TKJI Siswa Kelas V SDN BADANG I Putri

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | NAMA | LARI40 M | GANTUNGSIKU TEKUK | BARING DUDUK | LONCAT TEGAK | LARI600M | JML | KRITERIA |
| 1 | NKP | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 18 | BAIK |
| 2 | LDZ | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 17 | SEDANG |
| 3 | FNS | 3 | 4 | 3 | 5 | 1 | 16 | SEDANG |
| 4 | SAN | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 17 | SEDANG |
| 5 | RA | 2 | 3 | 2 | 5 | 1 | 13 | KURANG |
| 6 | DA | 1 | 3 | 3 | 5 | 1 | 13 | KURANG |

Tabel 4.2 data nilai tes tkji siswa kelas V SDN BADANG I putri

Data Nilai Tes TKJI Siswa Kelas V SDN GELARAN II Putra

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | NAMA | LARI40 M | GANTUNGSIKU TEKUK | BARING DUDUK | LONCAT TEGAK | LARI600M | JML | KRITERIA |
| 1 | HOC | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 23 | BAIK SEKALI |
| 2 | MRA | 5 | 4 | 4 | 5 | 1 | 19 | BAIK |
| 3 | FNC | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 21 | BAIK |
| 4 | FAR | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 21 | BAIK |
| 5 | MRD | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 15 | SEDANG |
| 6 | ANH | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 14 | SEDANG |
| 7 | DAS | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 15 | SEDANG |
| 8 | AMD |  4 |  3 |  3 |  4 |  2 | 16 | SEDANG |
| 9 | KLS. |  5 |  3 |  4 |  3 |  2 | 17 | SEDANG |
| 10 | MNY |  3 |  4 |  3 |  5 |  2 | 17 | SEDANG |
| 11 | MHS |  3 |  3 |  2 |  4 |  2 | 14 | SEDANG |

Tabel 4.3 data nilai tes tkji siswa kelas V SDN GELARAN II putra

Data Nilai Tes TKJI Siswa Kelas V SDN GELARAN II Putri

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | NAMA | LARI40 M | GANTUNGSIKU TEKUK | BARING DUDUK | LONCAT TEGAK | LARI600M | JML | KRITERIA |
| 1 | DHH | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 19 | BAIK |
| 2 | NRE | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 18 | BAIK |
| 3 | NDP | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 19 | BAIK |
| 4 | PDA | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 20 | BAIK |
| 5 | SRH | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 14 | SEDANG |
| 6 | IAA | 2 | 4 | 3 | 5 | 2 | 16 | SEDANG |
| 7 | JIW | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 15 | SEDANG |
| 8 | PST |  3 |  3 |  3 |  2 |  3 | 14 | SEDANG |
| 9 | FNS |  3 |  4 |  2 |  5 |  2 | 16 | SEDANG |
| 10 | YRN | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 13 | KURANG |

Tabel 4.4 data nilai tes tkji siswa kelas V SDN GELARAN II putri

Hasil Tes TKJI SDN BADANG I

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Interval Nilai | Frekuensi | Klasifikasi | Persentase (%) |
| 1 | 22 – 25 | 0 | Baik sekali | 0 |
| 2 | 18 – 21 | 3 | Baik | 37,5 |
| 3 | 14 – 17 | 4 | Sedang | 50 |
| 4 | 10 – 13 | 1 | Kurang | 12,5 |
| 5 | 5 – 9 | 0 | Kurang sekali | 0 |
| Jumlah | 8 |  | 100 |
| Rata-rata |  16,6 | Sedang |  |

Tabel 4.5 hasil tes tkji siswa kelas V SDN BADANG I putra

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Interval Nilai | Frekuensi | Klasifikasi | Persentase (%) |
| 1 | 22 – 25 | 0 | Baik sekali | 0 |
| 2 | 18 – 21 | 1 | Baik | 16,7 |
| 3 | 14 – 17 | 3 | Sedang | 50 |
| 4 | 10 – 13 | 2 | Kurang | 33,3 |
| 5 | 5 – 9 | 0 | Kurang sekali | 0 |
| Jumlah | 6 |  | 100 |
| Rata-rata |  15,7 | Sedang |  |

Tabel 4.6 hasil tes tkji siswa kelas V SDN BADANG I putra

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Interval Nilai | Frekuensi | Klasifikasi | Persentase (%) |
| 1 | 22 – 25 | 1 | Baik sekali | 9,1 |
| 2 | 18 – 21 | 3 | Baik | 27,3 |
| 3 | 14 – 17 | 7 | Sedang | 63,6 |
| 4 | 10 – 13 | 0 | Kurang | 0 |
| 5 | 5 – 9 | 0 | Kurang sekali | 0 |
| Jumlah | 11 |  | 100 |
| Rata-rata |  17,5 | Sedang |  |

Tabel 4.7 hasil tes tkji siswa kelas V SDN GELARAN II putra

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Interval Nilai | Frekuensi | Klasifikasi | Persentase (%) |
| 1 | 22 – 25 | 0 | Baik sekali | 0 |
| 2 | 18 – 21 | 4 | Baik | 40 |
| 3 | 14 – 17 | 5 | Sedang | 50 |
| 4 | 10 – 13 | 1 | Kurang | 10 |
| 5 | 5 – 9 | 00 | Kurang sekali | 0 |
| Jumlah | 10 |  | 100 |
| Rata-rata |  16,4 | Sedang |  |

Tabel 4.8 hasil tes tkji siswa kelas V SDN GELARAN II putri

Jadi total keseluruhan untuk tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN BADANG I Kecamatan NGORO di Dataran Rendah paling banyak pada interval jumlah nilai 14-17 sebanyak 7 orang siswa (50%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani sedang, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 18-21 yaitu sebanyak 4 orang siswa (28,6%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani baik, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 10-13 sebanyak 3 orang siswa putri (21,4%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani kurang, dan siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 22-25 dan 5-9 hanya 0 orang siswa putri (0%) dengan klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas V SDN BADANG I Kecamatan NGORO di Dataran Rendah yaitu untuk putra 16,6 dan untuk putri 15,7. Jadi untuk rata-rata keseluruhan yaitu 16,2 hal ini nilai kebugaran jasmani berada pada interval nilai 14-17 dengan klasifikasi sedang.

Jadi total keseluruhan untuk tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN GELARAN II Kecamatan BARENG di Pegunungan paling banyak pada interval jumlah nilai 14-17 sebanyak 12 orang siswa (57,1%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani sedang, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 18-21 yaitu sebanyak 7 orang siswa (33,3%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani baik, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 22-25 sebanyak 1 orang siswa (4,8%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani baik sekali, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 10-13 sebanyak 1 orang siswa (4,8%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani kurang dan jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 5-9 hanya 0 orang siswa (0%) dengan klasifikasi kurang sekali. Rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas V SDN GELARAN II Kecamatan BARENG di Pegunungan yaitu untuk putra 17,5 dan untuk putri 16,4. Jadi untuk rata-rata keseluruhan yaitu 17 hal ini nilai kebugaran jasmani berada pada interval nilai 14-17 dengan klasifikasi sedang. Jadi kedua sekolah mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang sama untuk kedua siswa kelas v masing-masing, siswa kelas v di daerah pegunungan unggul lebih baik tetapi tidak signifikan.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan deskripsi data dan pembahasan yang telah diuraikan maka dapat di simpulkan bahwa perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN GELARAN II Kecamatan BARENG di pegununngan lebih baik dari pada siswa kelas V SDN BADANG I Kecamatan NGORO di dataran rendah tetapi perbandingannya tidak terlalu signifikan itu terbukti dengan adanya nilai tertinggi (23>baik sekali) untuk salah satu siswa kelas V SDN GELARAN II dan nilai tertinggi (19>baik) untuk salah satu siswa kelas V SDN BADANG I. Dengan prosentase tertinggi untuk siswa kelas V SDN GELARAN II Kecamatan BARENG di pegunungan adalah 57,1% dengan rata-rata 17 dengan interval nilai 14-17 klasifikasi sedang dan prosentase tertinggi untuk siswa kelas V SDN BADANG I Kecamatan NGORO di dataran rendah adalah 50% dengan rata-rata 16,2 dengan interval nilai 14-17 klasifikasi sedang.

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat di sampaikan sebagai berikut: Bagi pihak sekolah, hendaknya untuk dapat lebih meningkatkan tingkat kesegaran jasmani para peserta didiknya dengan mengoptimalkan pembelajaran jasmani, kalau perlu menambah jam di luar pembelajaran (*ekstrakulikuler*) agar tercapai kesegaran jasmani yang lebih baik dan Bagi sekolah seharusnya dapat melakukan tes kesegaran jasmani secara periodik satu semester sekali atau satu tahun sekali untuk memantau kesegaran jasmani peserta didiknya, buat peraturan bila istirahat siswa tidak boleh di dalam kelas.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arma Abdoelah dan Agus Manadji. 1994. *Dasar Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.

Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Djoko Pekik Irianto. 2004. Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman. Yogyakarta: Lukman Offeset

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Rusli Lutan. 2000. *Hakekat Evaluasi dan Tujuan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Rusli Lutan dan Andang Suherman. 2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Rusli Lutan, J. Hartono, Tomolius. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.

Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. 2007. Sport Developent Indeks Konsep, Metodologi dan Aplikasi. Jakarta: PT Indeks.