



Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD di Kabupaten Demak

Galih Gilar Mahardika[✉], Tri Rustiadi

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima November 2016
Disetujui Januari 2017
Dipublikasikan Februari 2017

Keywords:
Survey; physical fitness; village; town

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah (1) Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri wilayah pedesaan di Kecamatan Demak Kabupaten Demak, (2) Mengetahui tingkat 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.

Abstract

The purposes of this study are (1) determine the physical fitness level of rural elementary students in Demak District Demak Regency, (2) determine the physical fitness level of urban elementary students in Demak District Demak Regency, (3) determine the physical fitness level that is better between elementary students in rural and urban areas in Demak District Demak Regency. The research subjects were the fifth grade elementary students in Demak District Demak Regency in 2016. The data collection used test survey technique and measurement. The results showed that rural elementary schools got a percentage of physical fitness level of 49.43% with the details for very less category were 2 students (5%), less category were 27 students (64%), medium category were 13 students (31%), good category was 0 student (0%) and very good category was 0 student (0%), whereas the urban elementary schools got a percentage of 41.63% with the details for very less category were 31 students (29%), less category were 71 students (66%), medium category were 6 students (5%), good category was 0 student (0%) and very good category was 0 student (0%). It can be concluded that the physical fitness level of elementary students in rural areas was better than those in urban areas in Demak District Demak Regency.

© 2017 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Ds. Harjowianangun, Rt 05/01, Dempet, Demak, 59537.
E-mail: galihgmahardika.ggm@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah dilaksanakan tidak hanya untuk sekedar mendidik melalui aktivitas gerak saja, tetapi mengajarkan tentang gerak siswa dan mengajar siswa untuk bergerak. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. (UU No 3: 2005) Oleh karena itu, dalam pendidikan jasmani seorang peserta didik memerlukan kebugaran jasmani yang dapat menunjang pelaksanaan pembelajaran dan membantu aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Kebugaran jasmani erat sekali hubungannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan (Pusat kebugaran jasmani, 1999). Menurut Cooper (1982) yang dikutip dari Sudarno SP (1992), seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik bila dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif.

Dansina Moeloek (1984:13) dalam skripsi Aries Kunirawan (2010: 25) Menyatakan bahwa "Faktor-faktor kebugaran jasmani antara lain: faktor latihan, faktor istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, serta faktor makanan dan gizi".

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, lingkungan mental, serta lingkungan hidup sosial, mulai dari lingkungan perumahan, lingkungan pekerjaan dan sebagainya. Lingkungan merupakan sumber yang banyak berpengaruh dalam penjagaan kondisi fisik seseorang dan lingkungan yang baik diharapkan akan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Integrasi antara kegiatan olahraga dan masalah lingkungan hidup juga muncul sebagai isu global, sehingga telah dirintis pendidikan lingkungan hidup melalui kegiatan olahraga. Masalah itu muncul dalam kaitannya dengan tekanan kependudukan dan tekanan lingkungan, sehingga bagaimana menyelaraskan kegiatan olahraga dengan ekosistem sekitarnya merupakan topik

utama (Rusli L. dan Amung M., 2000:85)

Letak geografis dan lingkungan sosial budaya merupakan faktor yang dapat menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka dari itu alasan penulisan judul yaitu kebugaran jasmani merupakan salah satu sarana penting yang dibutuhkan oleh setiap manusia untuk melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien demikian pula pada peserta didik merupakan faktor yang sangat penting dan berpengaruh pada kemampuan belajar serta prestasi di bidang olahraga. Perbedaan kebiasaan pola hidup dan kebudayaan berolahraga di desa dan di kota cukup berbeda, hal ini membuat tingkat kebugaran jasmani yang berbeda.

Pontoh dan Kustiwan (2009: 5). Kota adalah tempat dengan konsentrasi penduduk lebih padat dari wilayah sekitarnya karena terjadi pemusatan kegiatan fungsional yang berkaitan dengan kegiatan atau aktivitas penduduknya.

Kawasan Perdesaan adalah wilayah yang mempunyai kegiatan utama pertanian termasuk pengelolaan sumber daya alam, dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat permukiman perdesaan, pelayanan jasa Pemerintahan, pelayanan sosial dan kegiatan ekonomi. (Perda Jateng No 6/2010).

Ditinjau dari pengertian antara desa dan kota, masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda. Dari tata letak kepadatan dan lingkungan juga berbeda, di perkotaan banyak akan polusi dari jalan raya dan perumahan yang padat. Berbeda dengan daerah pedesaan yang mempunyai lingkungan yang banyak akan tanaman dan tumbuhan, persawahan, dan lingkungan yang tidak terlalu padat, sehingga kebutuhan kebugaran jasmani yang diperlukan oleh masyarakat kota dan desa berbeda.

Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Demak. Kabupaten Demak merupakan salah satu kabupaten yang terletak di Provinsi Jawa Tengah. Luas dari Kabupaten Demak memiliki luas 89.743 ha yang terbagi sebanyak 14 Kecamatan, yaitu: (1) Kecamatan Bonang, (2) Kecamatan Demak, (3) Kecamatan Dempet, (4) Kecamatan Gajah, (5) Kecamatan Guntur, (6) Kecamatan Karanganyar, (7) Kecamatan Karangawen, (8) Kecamatan Karangtengah, (9) Kecamatan Kebonagung, (10) Kecamatan Mijen, (11) Kecamatan Mranggen, (12) Kecamatan Sayung, (13) Kecamatan Wedung dan (14) Kecamatan Wonosalam.

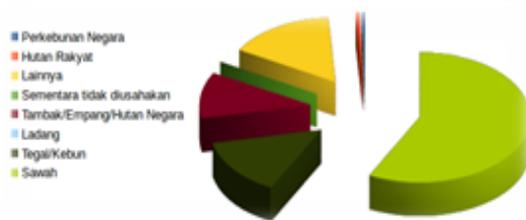


Diagram 1. Presentase penggunaan lahan di Kabupaten Demak tahun 2014
sumber: demakkab.go.id

Secara Administrasi luas wilayah Kabupaten Demak adalah 89.743 ha yang terbagi dalam 14 kecamatan, 243 desa dan 6 kelurahan. Sebagian besar wilayah Kabupaten Demak adalah sawah yang mencapai luas 51.558 ha (57,45%) dan selebihnya adalah lahan kering. Lahan kering di Kabupaten Demak terdiri dari 14,19% berupa tegal / kebun, 15,72% digunakan untuk bangunan dan halaman, serta 11,53% digunakan untuk tambak (BPS Kab. Demak: 2015)

Memperhatikan geografis Kabupaten Demak yang hampir sama yaitu persawahan (57,45%) sehingga dalam penelitian ini populasi dipersempit berfokus pada Kecamatan Demak yang memiliki jumlah sekolah di daerah pedesaan dan daerah perkotaan yang cukup berimbang, yaitu 31 sekolah di daerah pedesaan dan 19 sekolah di daerah perkotaan. Sedangkan semua sekolah di Kecamatan lain termasuk sekolah dalam kategori sekolah daerah pedesaan, kecuali Kecamatan Wonosalam yang hanya memiliki 4 sekolah yang berada di daerah perkotaan.

Adapun permasalahan-permasalahan yang muncul dilapangan adalah sebagai berikut: (1) Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri wilayah pedesaan di Kecamatan Demak Kabupaten Demak? (2) Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri wilayah perkotaan di Kecamatan Demak Kabupaten Demak? (3) Manakah tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik antara siswa SD Negeri wilayah pedesaan dengan perkotaan di Kecamatan Demak Kabupaten Demak?

Berdasarkan rumusan masalah yang ada maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri wilayah pedesaan di Kecamatan Demak Kabupaten Demak. (2) Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri wilayah perkotaan di Kecamatan Demak Kabupaten Demak. (3) Mengetahui tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik antara siswa SD Negeri wilayah pedesaan dengan perkotaan di Kecamatan Demak Kabupaten Demak

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei tes dan pengukuran dengan menggunakan metode kuantitatif.

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah ex post facto. Alasan penggunaan ex post facto karena dalam penelitian ini penulis tidak memberikan perlakuan terhadap variabel bebas tetapi langsung mengambil hasil. Penelitian ex post facto merupakan penelitian dimana variabel-variabel bebas telah terjadi ketika peneliti mulai dengan pengamatan variabel terikat dalam suatu penelitian. Pada penelitian ini, keterikatan antara variabel bebas dengan variabel bebas, ataupun antara variabel bebas dengan variabel terikat telah terjadi secara alami dan peneliti dengan setting tersebut ingin melacak kembali jika memungkinkan apa yang menjadi faktor penyebabnya (Sukardi, 2008: 165).

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa SD daerah pedesaan dan perkotaan.

Populasi

Memperhatikan geografis Kabupaten Demak yang hampir sama yaitu persawahan (57,45%) sehingga dalam penelitian ini populasi dipersempit berfokus pada kecamatan Demak yang memiliki jumlah sekolah di daerah pedesaan dan daerah perkotaan yang cukup berimbang, yaitu 31 sekolah di daerah pedesaan dan 19 sekolah di daerah perkotaan. Sedangkan semua sekolah di Kecamatan lain termasuk sekolah dalam kategori sekolah daerah pedesaan, kecuali Kecamatan Wonosalam yang hanya memiliki 4 sekolah yang berada di daerah perkotaan.

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa Sekolah Dasar Negeri kelas V di Kecamatan Demak yang dibedakan menjadi dua daerah yaitu di kawasan pedesaan dan di kawasan perkotaan.

Tabel 1. Daftar Sekolah Dearah Pedesaan di Kecamatan Demak

No.	Nama Sekolah
1	SD Negeri Karangmlati 1
2	SD Negeri Karangmlati 2
3	SD Negeri Mangunjiwan 2
4	SD Negeri Mangunjiwan 3

5	SD Negeri Singorejo	5	SD Negeri Bintoro 8
6	SD Negeri Kadilangu 1	6	SD Negeri Bintoro 9
7	SD Negeri Kadilangu 2	7	SD Negeri Bintoro 10
8	SD Negeri Donorejo 1	8	SD Negeri Bintoro 14
9	SD Negeri Donorejo 2	9	SD Negeri Bintoro 4
10	SD Negeri Kalikondang 1	10	SD Negeri Katonsari 1
11	SD Negeri Kalikondang 2	11	SD Negeri Katonsari 2
12	SD Negeri Kalikondang 4	12	SD Negeri Katonsari 3
13	SD Negeri Betokan 1	13	SD Negeri Bintoro 5
14	SD Negeri Betokan 2	14	SD Negeri Bintoro 2
15	SD Negeri Tempuran 1	15	SD Negeri Bintoro 7
16	SD Negeri Tempuran 2	16	SD Negeri Bintoro 13
17	SD Negeri Bango 2	17	SD Negeri Betokan 3
18	SD Negeri Bango 1		
19	SD Negeri Bolo		
20	SD Negeri Sedo 1		
21	SD Negeri Sedo 2		
22	SD Negeri Sedo 3		
23	SD Negeri Cabean 1		
24	SD Negeri Cabean 2		
25	SD Negeri Cabean 3		
26	SD Negeri Mulyorejo 1		
27	SD Negeri Mulyorejo 2		
28	SD Negeri Kedondong 1		
29	SD Negeri Kedondong 2		
30	SD Negeri Kedondong 3		
31	SD Negeri Turirejo 1		
32	SD Negeri Turirejo 3		
33	SD Negeri Raji		

Tabel 2. Daftar Sekolah Dearah Perkotaan di Kecamatan Demak

No.	Nama Sekolah
1	SD Negeri Bintoro 1
2	SD Negeri Bintoro 16
3	SD Negeri Kalicilik 2
4	SD Negeri Mangunjiwan 1

Total seluruh Sekolah Dasar Negeri yang berada di Kecamatan Demak berjumlah 50 sekolah, dengan jumlah Sekolah Dasar Negeri di kawasan pedesaan berjumlah 33 sekolah dan Sekolah Dasar Negeri di daerah perkotaan sebanyak 17 sekolah.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian digunakan oleh peneliti untuk mengukur nilai variabel. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah salah satu alat ukur yang berisi rangkaian tes yang terdiri dari 5 (lima) butir tes. Kelima butir tes ini merupakan satu kesatuan yang harus dilaksanakan secara keseluruhan, untuk menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang (Kemdiknas: 2010).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasinya (Sugiyono, 2015: 207-208).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3. Data hasil tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) siswa kelas V SD Negeri di Kecamatan Demak Kabupaten Demak tahun 2016 di wilayah pedesaan

Tes	n	Min	max	mean	standar deviasi	Rata – rata klasikal
lari 40 meter	42	6,01	11,56	7,96	1,44	
Gantung siku	42	0	43,51	7,6	9,29	
Baring duduk 30 detik	42	2	29	17,07	6,217	49,43 %
Loncat tegak	42	15	36,5	28,29	5,141	
Lari 600 meter	42	4,01	6,45	4,68	0,758	

Bedasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa hasil tes kebugaran jasmani SD Negeri di Kecamatan Demak Kabupaten Demak wilayah pedesaan tes lari 40 meter mendapat rata – rata 7,96". Sedangkan waktu tercepat adalah 6,01" dan waktu terlama adalah 11,56" dengan standar deviasi 1,44". Sedangkan pada tes gantung siku tekuk memperoleh waktu rata – rata 7,6" dengan waktu tercepat selama 0" dan waktu terlama selama 43,51" dengan standar deviasi 9,29". Tes baring duduk yang dilakukan 42 siswa dalam waktu 30 detik mendapatkan hasil rata – rata sebanyak 17,07 kali, nilai terendah yang diperoleh adalah sebanyak 2 kali dan tertinggi adalah sebanyak 29 kali dengan standar deviasi 6,217 kali. Tes loncat tegak yang diperoleh dari 42 siswa memperoleh hasil rata – rata 28,29 cm dengan skor terendah 15 cm dan nilai tertinggi 36,5 cm dengan standar deviasi yang diperoleh 5,141 cm. Tes lari 600 meter yang dilakukan 42 siswa mendapatkan hasil rata – rata waktu selama 4'68" dengan waktu tercepat adalah 4'04" dan waktu terlama 6'45" dengan standar deviasi 0'758".

Hasil secara terperinci untuk perolehan kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali dalam tes kebugaran jasmani di SD Negeri wilayah pedesaan dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 4. Hasil Deskripsi Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani kelas V SD Negeri di Kecamatan Demak Kabupaten Demak tahun 2016 wilayah pedesaan.

Kategori	Rentang Nilai	f	(%)
baik sekali	22 – 25	0	0%
baik	18 – 21	0	0%
sedang	14 – 17	13	31%
kurang	10 – 13	27	64%
kurang sekali	5 – 9	2	5%
total		42	100%

Bedasarkan tabel diatas diperoleh kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa (5%), siswa yang memperoleh kategori kurang sebanyak 27 siswa (64%), kategori sedang sebanyak 13 (31%), sedangkan siswa yang memperoleh kategori baik tidak ada serta yang memperoleh kategori baik sekali juga tidak ada. Data tersebut diuraikan dalam grafik yang ditampilkan sebagai berikut.

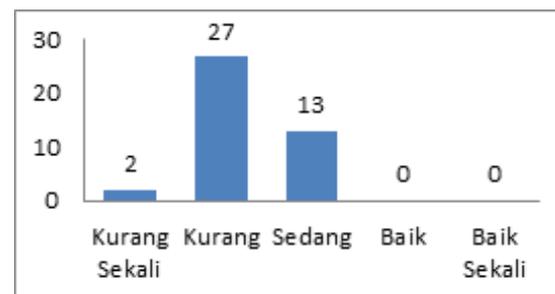


Diagram 2. Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa kelas V SD Negeri di Kecamatan Demak Kabupaten Demak tahun 2016 wilayah pedesaan.

Bedasarkan diagram 2 diatas maka dapat diketahui bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa SD Negeri kelas V di Kecamatan Demak Kabupaten Demak wilayah pedesaan secara keseluruhan terdapat 2 siswa memperoleh kategori kurang sekali, 27 siswa memperoleh kategori kurang, dan 13 siswa memperoleh kategori sedang. Dari hasil diatas terlihat bahwa tidak terdapat siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik dan sangat baik.

Bedasarkan dari diagram 2 diatas dapat dilihat bahwa hasil penelitian tes kebugaran jasmani kelas V SD Negeri di Kecamatan Demak Kabupaten Demak tahun 2016 wilayah pedesaan dengan rincian presentase: kategori baik sekali 0%, kategori baik 0%, kategori sedang 31%, kategori kurang 64%, dan kategori kurang sekali 5%. Sedangkan presentase keseluruhan tingkat kebugaran jasmani dari 42 siswa adalah 49,43%.

Hasil analisis secara keseluruhan baik Demak Kabupaten Demak wilayah perkotaan pada siswa putra maupun pada siswa putri SD Negeri yang berada di Kecamatan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5. Data hasil tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) siswa kelas V SD Negeri di Kecamatan Demak Kabupaten Demak tahun 2016 di wilayah perkotaan

Tes	n	Min	max	mean	standar deviasi	Rata – rata klasikal
lari 40 meter	96	6,28	13,36	8,49	1,328	41,62 %
Gantung siku	96	0	17	3,03	3,817	
Baring duduk 30 detik	96	2	30	14,74	5,788	
Loncat tegak	96	13	38	26,64	5,174	
Lari 600 meter	96	3,45	8,87	5,55	1,146	

Bedasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa hasil tes kesegaran jasmani SD Negeri di Kecamatan Demak Kabupaten Demak wilayah perkotaan tes lari 40 meter mendapat rata – rata 8,49". Sedangkan waktu tercepat adalah 6,28" dan waktu terlama adalah 13,36" dengan standar deviasi 1,328". Sedangkan pada tes gantung siku tekuk memperoleh waktu rata – rata 3,03" dengan waktu tercepat selama 0" dan waktu terlama selama 17,0" dengan standar deviasi 3,814". Tes baring duduk yang dilakukan 96 siswa dalam waktu 30 detik mendapatkan hasil rata – rata sebanyak 14,74 kali, nilai terendah yang diperoleh adalah sebanyak 2 kali dan tertinggi adalah sebanyak 30 kali dengan standar deviasi 5,788 kali. Tes loncat tegak yang diperoleh dari 96 siswa memperoleh hasil rata – rata 26,64 cm dengan skor terendah 13 cm dan nilai tertinggi 38 cm dengan standar deviasi yang diperoleh 5,174 cm. Tes lari 600 meter yang dilakukan 96 siswa mendapatkan hasil rata – rata waktu selama 5'55" dengan waktu tercepat adalah 3'45" dan waktu terlama 8'87" dengan standar deviasi 1'146".

Hasil secara terperinci untuk perolehan kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali dalam tes kesegaran jasmani di SD Negeri wilayah perkotaan dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 6. Hasil Deskripsi Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani kelas V SD Negeri di Kecamatan Demak Kabupaten Demak tahun 2016 wilayah perkotaan.

Kategori	Rentang Niai	f	(%)
baik sekali	22 – 25	0	0%
Baik	18 – 21	0	0%
sedang	14 – 17	6	5%
kurang	10 – 13	71	66%
kurang sekali	5 – 9	31	29%
Total		42	100%

Bedasarkan tabel 6 tentang hasil deskripsi persentase tingkat kesegaran jasmani kelas V SD Negeri di Kecamatan Demak Kabupaten Demak wilayah perkotaan tahun 2016 wilayah perkotaan memperoleh kategori kurang sekali sebanyak 31 siswa (29%), siswa yang memperoleh kategori kurang sebanyak 71 siswa (66%), kategori sedang sebanyak 6 (5%), sedangkan siswa yang memperoleh kategori baik tidak ada serta yang memperoleh kategori baik sekali juga tidak ada. Data tersebut diuraikan dalam grafik yang ditampilkan sebagai berikut.

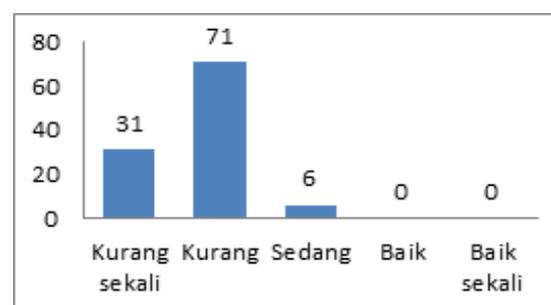


Diagram 3. Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa kelas V SD Negeri di Kecamatan Demak Kabupaten Demak tahun 2016 wilayah perkotaan.

Bedasarkan grafik diatas maka dapat diketahui bahwa hasil tes kesegaran jasmani siswa SD Negeri kelas V di Kecamatan Demak Kabupaten Demak wilayah perkotaan secara keseluruhan terdapat 31 siswa memperoleh kategori kurang sekali, 71 siswa memperoleh kategori kurang, dan 6 siswa memperoleh kategori sedang. Dari hasil diatas terlihat bahwa tidak terdapat siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik dan sangat baik.

Bedasarkan dari hasil diagram 3 diatas dapat dilihat bahwa hasil penelitian tes kesegaran jasmani kelas V SD Negeri di Kecamatan Demak Kabupaten Demak tahun 2016 wilayah perkotaan dengan rincian presentase: kategori baik se-

kali 0%, kategori baik 0%, kategori sedang 5%, kategori kurang 66%, dan kategori kurang sekali 29%. Sedangkan presentase keseluruhan tingkat kesegaran jasmani dari 96 siswa adalah 41,62%.

Pembahasan

Bedasarkan hasil penelitian diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri yang berada di wilayah pedesaan dan perkotaan, yaitu sekolah yang berada di wilayah pedesaan ada dua sekolah yang terdiri dari SD Negeri Cabean 2 dan SD Negeri Singorejo mendapatkan presentase tingkat kesegaran jasmani sebesar 49,43 %, sedangkan sekolah yang berada di wilayah perkotaan yang terdiri dari SD Negeri Bintoro 2 dan SD Negeri Bintoro 4 Kecamatan Demak tahun 2016 mendapatkan presentase tingkat kesegaran jasmani sebesar 41,63 %, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik diagram 4 berikut ini.

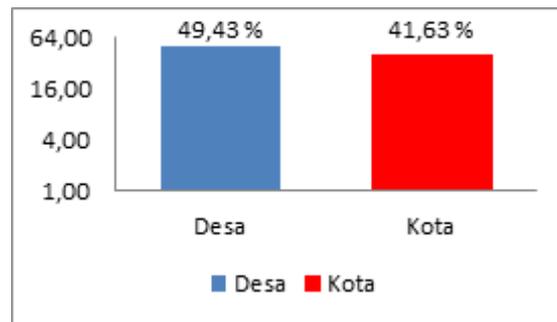


Diagram 4. Presentase tingkat kesegaran jasmani siswa SD pedesaan dan perkotaan

Dari masing-masing kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali siswa SD pedesaan mendapatkan hasil yang lebih baik daripada siswa SD perkotaan, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik diagram 5 berikut.

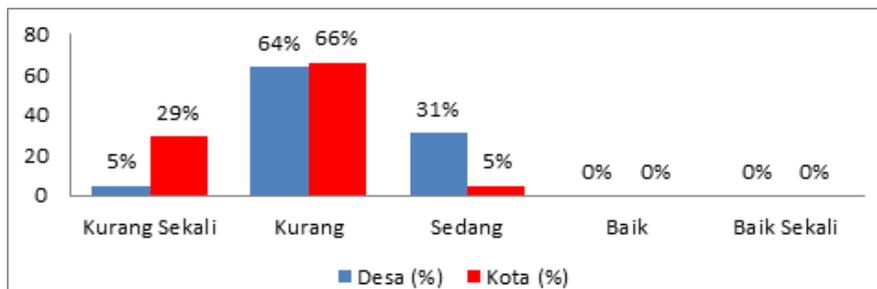


Diagram 5. Presentase tingkat kesegaran jasmani siswa SD pedesaan dan perkotaan berdasarkan kategori.

Bedasarkan grafik diagram 5 diatas diketahui siswa SD pedesaan memiliki presentase yang lebih baik dari pada siswa SD perkotaan. Dari kategori kurang sekali siswa SD pedesaan mendapatkan presentase 5% sedangkan siswa SD perkotaan mendapatkan presentase 29%, dari kategori kurang siswa SD pedesaan mendapatkan presentase sebanyak 64% sedangkan siswa SD perkotaan mendapatkan presentase sebanyak 66%, dari kategori sedang siswa SD pedesaan mendapatkan presentase sebanyak 31% sedangkan siswa SD perkotaan mendapatkan presentase sebanyak 5%. Dengan hasil tersebut diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani di Kecamatan Demak Kabupaten Demak tidak ada kategori baik dan baik sekali serta pada kategori kurang di desa dan di kota memiliki sedikit perbedaan yaitu di desa

sebesar 64% dan di kota 66%, maka perlu adanya pengkajian dan penelitian lebih lanjut.

Dari serangkaian tes yang dilakukan tentang tingkat kesegaran jasmani yang terdiri dari tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, locat tegak, dan tes lari 600 meter diperoleh perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri yang berada di wilayah pedesaan dan perkotaan di Kecamatan Demak Kabupaten Demak, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.

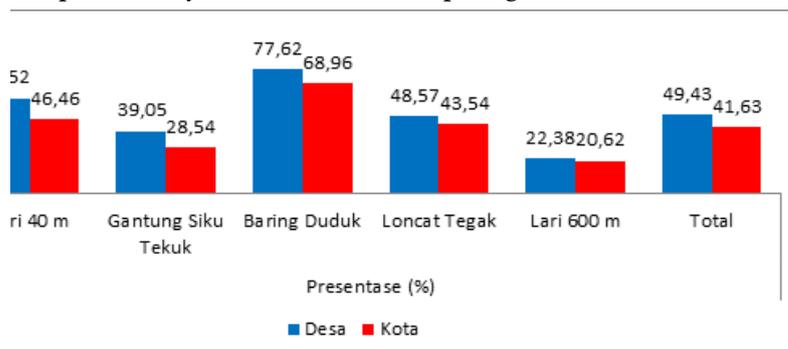


Diagram 6. Presentase tingkat kesegaran jasmani siswa SD pedesaan dan perkotaan masing-masing tes.

Dari gambar 8 diketahui presentase masing-masing hasil tes kebugaran jasmani yang diperoleh oleh siswa SD pedesaan lebih baik daripada siswa SD perkotaan, pada tes lari 40 meter siswa SD pedesaan mendapatkan presentase 59,52 % sedangkan siswa SD perkotaan mendapatkan presentase 46,46 %, pada tes gantung siku tekuk siswa SD pedesaan mendapatkan presentase 39,05 % sedangkan siswa SD perkotaan mendapatkan presentase 28,54 %, pada tes baring duduk siswa SD pedesaan mendapatkan 77,62 % sedangkan siswa SD perkotaan mendapatkan presentase 68,96 %, pada tes lari 600 meter siswa SD pedesaan mendapatkan presentase 22,38 % sedangkan siswa SD perkotaan mendapatkan 20,62 %, dan total keseluruhan hasil tes kebugaran jasmani siswa SD pedesaan mendapatkan presentase 49,43 % sedangkan SD perkotaan mendapatkan presentase 41,63 %.

SIMPULAN

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa SD kelas V di Kecamatan Demak Kabupaten Demak tahun 2016 diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SD kelas V di Kecamatan Demak Kabupaten Demak tahun 2016 wilayah pedesaan lebih baik daripada siswa SD wilayah perkotaan.
2. Diperoleh hasil siswa SD pedesaan memperoleh presentase tingkat kebugaran jasmani sebesar 49,43 % dengan rincian kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa (5%), kategori kurang sebanyak 27 siswa (64%), kategori sedang 13 siswa (31%), kategori baik 0 siswa (0%) dan kategori baik sekali 0 siswa (0%), sedangkan siswa SD perkotaan mendapatkan presentase sebesar 41,63 % dengan rincian kategori kurang sekali sebanyak 31 siswa (29%), kategori kurang sebanyak 71 siswa (66%), kategori sedang 6 siswa (5%), kategori baik 0 siswa (0%) dan kategori baik sekali 0 siswa (0%).
3. Tingkat kebugaran jasmani di Kecamatan Demak Kabupaten Demak tidak ada kategori baik dan baik sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Aries Kurniawan. 2010. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK Negeri 1 Pringapus Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010". Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Dangsina Moeloek, 1984. Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Departemen Pendidikan Nasional. 1999. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun. Jakarta: Pusat Kebugaran Jasmani Dan Rekreasi.
- Luthan, Rusli, dan Amung Ma'mun. 2000. Sosiologi Olahraga. Jakarta: Depdiknas.
- Luthan, Rusli, dkk. 2000. Pendidikan Kesehatan. Jakarta: Depdiknas.
- Musyafa'ah. 2015. Statistik Daerah Kabupaten Demak 2015. Demak: Badan Pusat Statistik Kabupaten Demak.
- Peraturan Daerah Provinsi Jawa Tengah Nomor 6 Tahun 2010 tentang Rencana Tata Ruang Provinsi Jawa Tengah tahun 2009-2029.
- Pontoh, Nia K dan Iwan Kustiawan. 2009. Pengantar Perencanaan Kota. Bandung: ITB.
- Sugiyono. 2015. Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. 2008. Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Kesegaran. Semarang: PJKR FIK UNNES.
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2015 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.