

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bagian dari keseluruhan pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan kebugaran jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Salah satu fungsi dari pendidikan jasmani dan kesehatan yang ada di sekolah adalah memberikan kemampuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa. Akan tetapi untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sehingga siswa dapat berkembang sesuai dengan usia pertumbuhannya dan pada akhirnya dapat menunjang kelancaran dan kesuksesan dalam proses belajar merupakan persoalan dan permasalahan sendiri.

Secara umum yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran Jasmani yakni : kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar, sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Kebugaran Jasmani

Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah merupakan satu bentuk pembinaan dan peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa. Batasan mengenai kebugaran jasmani dikemukakan oleh Giriwijoyo (1992-20) yaitu: keadaan kemampuan jasmani untuk dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada hari esoknya.

Sedangkan pendapat lain yang menyatakan kesemuanya itu mempunyai tujuan yang sama seperti diungkapkan oleh Sadono Sumodisardjono (1989 : 9) sebagai berikut : Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang tanpa merasakan lelah yang berlebihan, Berta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan, kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dengan keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang tidak akan dapat melaksanakannya.

### **III. METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Metodologi**

Metodologi adalah " ilmu pengetahuan yang membahas tentang jalan atau cara mendapatkan sesuatu atau data dengan menggunakan teknik serta alat-alat yang sistematis dalam rangka mendapatkan suatu hal yang diinginkan" (Winarno Surachmad, 1986: 105). Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (1981:4) metodologi adalah " suatu usaha untuk menentukan, mengembangkan serta menguji kebenaran suatu pengetahuan, usaha mana dilakukan dengan menggunakan metode-metode ilmiah".

Dari pengertian diatas maka dapat penulis kemukakan bahwa metodologi penelitian adalah metode yang digunakan seorang peneliti dalam usahanya memperoleh hasil yang diinginkan atau diharapkan dari penelitian yang diharapkan. Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Furchan (1982: 415) berpendapat bahwa : "Penelitian deskriptif dirancang untuk memperoleh informasi tentang status gejala pada saat penelitian dilakukan. Penelitian ini diarahkan untuk menetapkan sifat suatu situasi pada waktu penyelidikan itu dilaksanakan

## **IV. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

Pelaksanaan Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif, yang telah di rancang dan dilaksanakan di SD Negeri 1 Sukoharjo II Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu. Hasil penelitian yang didapat selanjutnya diolah kemudian digambarkan dalam deskripsi data. Deskripsi data dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data meliputi nilai baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali dengan distribusi frekuensi dan diagram batang dari masing-masing variabel.

#### **1. Deskripsi Hasil Tes Kebugaran Jasmani**

Data-data yang diperoleh dari penelitian selanjutnya dianalisis guna mengetahui presentase hasil Tes kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas IV di SD Negeri 1 Sukaharajo II Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu dan dapat dideskripsikan dalam tabel dibawah ini, sehingga dapat di lihat tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut, karna didalam penelitian deskriptif tidak adanya perlakuan yang diberikan atau dikendalikan seperti yang ditemui dalam penelitian eksperimen. Berikut hasil dari penelitian data dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah:

1. Pada tingkat klasifikasi baik sekali dengan jumlah siswa 0%
2. Pada tingkat klasifikasi baik dengan jumlah siswa 3 atau presentase sebesar 21,43%
3. Pada tingkat klasifikasi sedang dengan jumlah siswa 9 atau presentase sebesar 64,29%
4. Pada tingkat klasifikasi kurang dengan jumlah siswa 2 atau presentase sebesar 14,28%
5. Pada tingkat klasifikasi kurang sekali dengan jumlah siswa 0%

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV di SDN 1 Sukoharjo II Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu tergolong pada tingkat klasifikasi sedang.