

PENGARUH LATIHAN KIDS ATLETIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 5 SDN KARANG MEKAR 6 BANJARMASIN

Muhamad Aprilian Ardi Bayu Pratama^{1*}, Ari Tri Fitrianto, M.Pd², Hegen Dadang Prayoga, M.Pd³

¹Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, NPM16710023

²Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, NIK1105049201

³Program Studi Pendidikan Olahraga, 55201, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, NIK1103089102

*email: m.aprilian.ardi.bayu.p2@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Kids Atletik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa kelas 5 SDN Karang Mekar 6 Kota Banjarmasin.

Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Sampel dengan kriteria; (1) siswa kelas V SD Negeri Karang MEKAR 6 Banjarmasin (2) tidak ada kecacatan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 15 orang dari jumlah keseluruhan 30 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI tahun 2010 untuk usia 10-12 tahun, yang terdiri atas; Kanga's Escape (Sprint dan Gawang), Frog Jump (Loncat Katak), Turbo Throwing (Lempar Turbo) dan Formula 1 (Lari, Rintangan, Slalom). Analisis data menggunakan uji korelasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan kemampuan kids athletics pada siswa kelas V SD Negeri Karang Mekar 6, dengan r hitung (0.841) > (0.458) r tabel.

Kata kunci: kebugaran jasmani, kids athletic.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Kids Athletic Training on the Physical Fitness of Grade 5 Students at SDN Karang Mekar 6 Banjarmasin City.

This research method is a survey with data collection techniques using tests. Sample with criteria; (1) fifth grade students of SD Negeri Karang MEKAR 6 Banjarmasin (2) no disabilities. Based on these criteria, there were 15 people out of a total of 30 students who fulfilled it. The instrument used is the 2010 TKJI test for ages 10-12 years, which consists of; Kanga's Escape (Sprint and Hurdle), Frog Jump (Jump Frog), Turbo Throwing (Turbo Throw) and Formula 1 (Run, Hurdle, Slalom). Data analysis using correlation test.

The research results show that; there is a significant relationship between physical fitness and kids athletics abilities in fifth grade students of SD Negeri Karang Mekar 6, with r count (0.841) > (0.458) r table.

Keywords: physical fitness, kids athletic.

presentase 30% (15 siswa), kategori “kurang” dengan presentase sebesar 33,00% (10 siswa), kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 25,00% (0 siswa).

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas V SDN Karang Mekar 6 Banjarmasin. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa : Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V SDN Karang Mekar 6 Banjarmasin berada pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 20.00% (4 siswa), kategori “sedang” presentase sebesar 55,00% (11 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 25.00% (5 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 5 SDN Karang Mekar 6 Banjarmasin adalah sedang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V SDN Karang Mekar 6 Banjarmasin berada pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 17.00% (5 siswa), kategori “sedang” presentase sebesar 37,00% (11 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 50.00% (14 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 5 SDN Karang Mekar 6 Banjarmasin adalah sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Destrinelli. Dan Leony. 2019. Meningkatkan Keterampilan Gerak Tari Melalui Strategi Praktik Berpasangan Kelas IV SD Negeri 66/IV Kota Jambi. Jurnal Gentala Pendidikan Dasar. 4 (1) : 41-63.
- Harisandi, F. 2016. Pengaruh Kelentukan, Keseimbangan Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencaksilat Anggota BKMFB Pencaksilat BEM FIK UNM Makassar. Tesis. Universitas Negeri Makassar. Makassar.
- Harahap, F.A. 2017. Pengaruh Latihan Berpasangan Dan Latihan Operan Overhead Terhadap Hasil Passing Atas Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Di Sma Pencawan School Tahun 2017. Skripsi. Universitas Negeri Medan. Medan
- Hajir, A, dan Maulana, A.S. 2017. Pencak Silat The Indonesian Martial Art. Metabook. Yogyakarta.
- Kamarudin. 2014. Pengaruh Metode Berbeban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Riau. Skripsi. Universitas Islam Riau. Pekanbaru.
- Kriswanto, E.S. 2015. Pencak Silat. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.
- Lubis, J, dan Hendro, W. 2014. Pencak Silat. Edisi Kedua. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Lubis, J. 2004. Pencak Silat Panduan Praktis. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.

- Mudlofir, Ali, dan Evi F. Rusydiyah. 2016. Desain Pembelajaran Inovatif. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Mulyana. 2013. Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri Dan Bangsa. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Nurkholis, M. Dan Weda. 2015. Implementasi nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat terhadap perilaku mahasiswa Prodi Penjaskesrek UNP Kediri. Jurnal Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 1 (1) : 100-113.
- Nur, D.M. 2015. Efektivitas Penggunaan Metode Practice Rehearsal Pairs Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Ipa Materi Pokok Gerak Benda Dan Energi Pada Siswa Kelas III Di Sd Islam Al Madina Semarang. Skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang.
- Nasruddin, R. 2010. Pengaruh Partisipasi Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa SMKN 2 Garut. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Putra, W.P. 2017. Pengaruh Program Latihan Berpasangan Dan Perorangan Terhadap Hasil Pukulan Lob Permainan Bulutangkis Pada Atlet Pb. Srikandi Bandar Lampung. Skripsi. Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Pambudi, A.P. Dan Budiman, A. 2019. Keefektifan Metode Practice Rehearsal Pairs Terhadap Kemampuan Berbicara. Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar. 3 (1) : 25-34.
- Ramdani, A. 2015. Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. Jurnal Pendidikan Olahraga. 4 (1) : 88-100.
- Sutrisno. 2014. Buku bahan ajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. PPPPTK penjas & bk. Bogor.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta. Bandung.
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. FIK UNY. Yogyakarta.
- Wiyani, N.A. 2013. Manajemen Kelas. Ar-Ruzz Media. Yogyakarta.
- Winarno. 2013. Metodologi Penelitian Pendidikan Jasmani & Olahraga. Cetakan Kedua. Penerbit Universitas Negeri Malang. Malang.
- Widakdo, S.A. 2012. Perbedaan Antara Latihan Passing Atas Berpasangan Satu Sentuhan Dengan Latihan Passing Atas Berpasangan Dua Sentuhan Terhadap Hasil Mengumpan Dalam Permainan Olahraga Bola Voli Pada Siswa SMP Negeri 1 Geyer, Grobogan. Tesis. Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Zaini, H. dkk. 2016. Strategi Pembelajaran Aktif. CTSD. Yogyakarta.