

**PENGARUH METODE BERMAIN GERAK DAN LAGU TRADISIONAL  
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK USIA  
SEKOLAH DI SDN BANYUSIDI KABUPATEN MAGELANG**

**SKRIPSI**



**DIANA PUSPITA SARI**  
**(13.0603.0063)**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG  
2018**

**PENGARUH METODE BERMAIN GERAK DAN LAGU TRADISIONAL  
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK USIA  
SEKOLAH DI SDN BANYUSIDI KABUPATEN MAGELANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang



DIANA PUSPITA SARI

13.0603.0063

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG

2018

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH METODE BERMAIN GERAK DAN LAGU TRADISIONAL  
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK USIA  
SEKOLAH DI SDN BANYUSIDI KABUPATEN MAGELANG**

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Magelang



Magelang, Agustus 2018

Pembimbing I

  
Ns. Reni Mareta, M.Kep  
NIDN : 0601037701

Pembimbing II

  
Ns. Sigit Priyanto, M.Kep  
NIDN : 0611127601

## LEMBAR PENGESAHAN

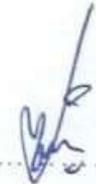
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Diana Puspita Sari  
NPM : 13.0603.0063  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Bermain Gerak dan Lagu Tradisional dengan Tingkat Kebugaran jasmani pada Anak Usia Sekolah Di SDN Banyusidi Kabupaten Magelang

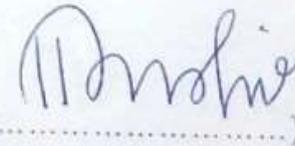
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Magelang.



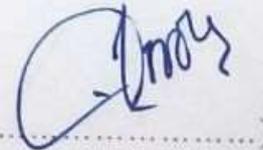
Penguji I : Ns.Priyo, M.Kep

()

Penguji II : Ns.Reni Mareta, M.Kep

()

Penguji III : Ns. Sigit Priyanto, M.Kep

()

Di tetapkan di : Magelang

Tanggal : Agustus 2018

## **MOTTO**

Man Jadda Wajada (barang siapa bersungguh-sungguh pasti berhasil) Man  
shabara zhafira (barang siapa bersabar pasti akan beruntung) Man Sara Ala Darbi  
Washala (barang siapa menapaki jalan-Nya pasti akan sampai tujuan)

Barang siapa yang keluar untuk menuntut ilmu maka ia adalah seperti bererang  
dijalan Allah hingga pulang (H.R. Tirmidzi)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

### **Bismillahirrahmanirahim**

Alhamdulillahirabbil'alamin... Alhamdulillahirabbil'alamin...  
Alhamdulillahirabbil'alamin

Sujud syukurku kusembahkan kepada ALLAH SWT yang Maha segalanya dan atas takdirmu kau jadikan aku menjadi manusia yang senantiasa berfikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan doa beriring shalawat dalam silahku merintih menandakan doa dalam syukur yang tiada terkira. Terima kasihku untukmu. Ku persembahkan karya kecilku ini untuk orang-orang yang ku sayangi :

Ku persembahkan kado kecil ini untuk ayah (Sutikto) dan ibu (Endang) yang senantiasa selalu sabar menjaga, membimbing, mengasihi sejak aku lahir sampai saat ini dan senantiasa menghantarkan aku menuju kesuksesanku. Dalam hidup kalian untuk hidupku kalian rela mengorbankan perasaan tanpa kenal lelah, semoga Allah SWT senantiasa memberikan balasan yang setimpal, syurga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka dari panasnya api neraka.

Terimakasih untukmu kedua orang tuaku ayah (Wahadi) dan ibu (Karep) yang mana telah menerima aku sebagai anak dan selalu bersedia direpotkan olehku, maafkan aku yang belum bisa membalas semua jasamu semoga Allah memberikan balasan syurga untukmu. Amin

Terimakasih kupersempahkan kepada dosen pembimbingku Ns. Reni Mareta, M.Kep dan Ns. Sigit Priyanto, M.Kep terimakasih atas segala bimbingan, arahan, motivasi dan saran yang telah diberikan serta waktu yang telah diluangkan. They are my great mentor...

Kepada sahabatku (mas agus, mbak ayuk, agneria, nanda, vara, nuryati, meyrina) dan semua sahabatku yang tidak bisa kusebutkan satu persatu terimakasih atas do'a, nasihat, bantuan, hiburan dan semangat yang kalian berikan selama kuliah dan terimakasih telah menjadi warna yang tak tergantikan. There are no words to describe them.

Kepada SDN Banyusidi dan SDN Sumberejo 1, terimakasih atas izin dan bantuannya sehingga skripsi saya dapat berjalan dengan baik atas kerjasamanya.

For the last one

Terimakasih pula untukmu suamiku (Eko Yulianto) yang mana engkau selalu memberikan yang terbaik untukku, memotivasi, sabar menemani, mengarahkan, dan selalu memberikan semangat agar skripsi ini cepat selesai dan Untuk malaikat kecil bunda (Galya Galuh Sekar Pramudiana) terima kasih sayang sudah menjadi penyemangat untuk bunda, rasa lelah yang selalu ada terhapus sudah bila bunda melihatmu. Thank you for being the reason I smile and excited

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan bukan merupakan karya orang lain, baik sebagian maupun sepenuhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini maka saya siap menanggung segala resiko/sanksi yang berlaku.

Nama : Diana Puspita Sari

NPM : 13.0603.0063

Tanggal : 31 Agustus 2018



Diana Puspita Sari

13.0603.0063

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Magelang, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Diana Puspita Sari  
NPM : 13.0603.0063  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Magelang **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-Exclusive-Royalty-Fee Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : Pengaruh Metode Bermain Gerak Dan Lagu Tradisional Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Banyusidi Kabupaten Magelang beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas *Royalti Non Eksklusive* ini Universitas Muhammadiyah Magelang berhak menyimpan , mengalih-media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dari sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Magelang

Pada Tanggal : 31 Agustus 2018

Yang menyatakan



(Diana Puspita Sari)

13.0603.0063

Nama : Diana Puspita Sari  
Program Studi : S-1 Ilmu Keperawatan  
Judul : Pengaruh Metode Bermain Gerak Dan Lagu Tradisional Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Banyusidi Kabupaten Magelang

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Perkembangan gerak siswa sangatlah penting sebagai pola dasar untuk melakukan gerakan olahraga dan gerakan tubuh. Usia anak sangat penting untuk mempelajari sebanyak mungkin gerak dasar dalam kehidupan sebelum dewasa seperti lari, lompat, lempar, dan jalan adalah pola gerak dasar dari setiap gerakan yang akan dilaksanakan oleh setiap individu. Pola gerak dasar inilah yang akan mendukung gerakan tubuh dalam aktifitas fisik yang dapat meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani siswa. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh metode bermain gerak dan lagu tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada anak. **Metode :** rancangan penelitian yang digunakan adalah *Quasi eksperiment* dengan menggunakan rancangan *two group, pretest and post test with control group desain*. **Hasil:** Hasil uji *independent paired t-test* pada kelompok post intervensi terhadap post kontrol dengan nilai p-value: 0,002 yang berarti terdapat pengaruh yang bermakna setelah metode bermain gerak dan lagu tradisional dengan nilai rerata tingkat kebugaran jasmani anak usia sekolah post intervensi adalah 20,85 dan post kontrol 18,90. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian intervensi metode bermain gerak dan lagu tradisional dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia sekolah. **Saran:** Hasil dari penelitian diharapkan dapat dilakukan oleh guru atau perawat kepada siswa dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dengan melakukan metode bermain gerak dan lagu tradisional.

**Kata Kunci:** Tingkat Kebugaran Jasmani, metode gerak dan lagu tradisional, anak usia sekolah

Name : Diana Puspita Sari

Study Program: Bachelor of Nursing

Title : The Effect of playing the motion and traditional songs methods with Physical Fitness Level on School-Age Children in Banyusidi Elementary School, Magelang Regency

### ABSTRACT

**Background:** *physical fitness is the body's ability to carry out activities without experiencing significant fatigue. The development of student motion is very important as an archetype for exercising and body movements. The age of a child is very important to learn as much as possible the basic movements in life before adulthood such as running, jumping, throwing, and walking is the basic pattern of movement of every movement that will be carried out by each individual. This basic motion pattern will support body movements in physical activities that can improve and maintain students' physical fitness.* **Objective:** *To determine the effect playing the motion and traditional songs method can improve the physical fitness in children.* **Method:** *The research design used was Quasi experiment using two group design, pretest and post test with control group design.* **Results:** *The results of independent paired t-test in the post intervention group were post control with p-value: 0.002 which means that there was a significant influence after the method of playing motion and traditional songs with a mean physical fitness level of school age children post intervention was 20, 85 and post control 18.90.* **Conclusion:** *There is a significant influence on the intervention of the method of playing motion and traditional songs with a level of physical fitness in school-age children.* **Suggestion:** *The results of the study are expected to be carried out by the teacher or nurse to students in increasing the level of physical fitness by performing methods of playing motion and traditional songs.*

**Keywords:** *Physical Fitness Level, motion method and traditional song, school-age children*

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, penulis mampu menyelesaikan skripsi :“Pengaruh Metode Bermain Gerak dan Lagu Tradisional dengan Tingkat Kebugaran jasmani pada Anak Usia Sekolah Di SDN Banyusidi Kabupaten Magelang”. Skripsi ini dibuat sebagai persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang. Penulis menyadari bahwa ini bukan tujuan akhir dari belajar karena akan terus dilakukan sampai akhir hayat kita.

Terselesainya skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menghaturkan terimakasih dan penghargaan kepada :

1. Puguh Widiyanto, M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang
2. Ns. Sigit Priyanto, M.Kep selaku Kaprodi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang sekaligus sebagai pembimbing II
3. Ns. Reni Mareta, M.Kep selaku pembimbing pertama dalam penyusunan skripsi ini
4. Para dosen dan seluruh staf pengajar di program studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan ilmu, dan bimbingan selama pendidikan
5. Terimakasih kepada bapak dan ibu tercinta yang penuh kasih sayang dengan kesabaran serta ketulusan mendoakanku, yang telah bekerja keras dalam membimbing dan mendidik anaknya sampai jenjang pendidikan tinggi
6. Semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu

Penulis menyadari proposal skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

**Penulis,**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR SKEMA .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian .....	8
1.6 Keaslian Penelitian .....	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....	11
1.1 Anak Usia Sekolah .....	11
1.2 Kebugaran jasmani .....	14
1.3 Gerak Dan Lagu Tradisional .....	33
1.4 Kerangka Teori.....	37
1.5 Hipotesis .....	38
BAB 3 METODE PENELITIAN .....	39
3.1 Desain penelitian .....	39
3.2 Rancangan konsep .....	40
3.3 Definisi Operasional Penelitian.....	41
3.4 Populasi Dan Sampel.....	42
3.5 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	45
3.6 Alat Dan Metode Pengumpulan data.....	45
3.7 Validitas dan Reliabilitas.....	47

3.8 Metode Pengolahan Dan Analisis Data .....	48
3.9 Analisa Data Univariat dan Bivariat.....	50
3.10 Etika Penelitian.....	50
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2 Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB 5 PENUTUP</b> .....	52
5.1 Kesimpulan.....	52
5.2 Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	54
<b>LAMPIRAN</b> .....	71

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	41
Tabel 3.2 Proporsi Sampel .....	44
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin Anak usia sekolah di SDN Banyusudi Kabupaten Magelang, Agustus 2018 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Anak di SDN Banyusudi Kabupaten Magelang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia Sekolah pada Kelompok Intervensi <i>pre</i> dan <i>post</i> di SDN Banyusudi Kabupaten Magelang, Agustus 2018 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.3 Uji Normalitas Tingkat Kebugaran Jasmani pada Anak Usia Sekolah Sebelum (Pre) dan Sesudah (Post) Intervensi Metode Bermain Gerak dan Lagu Tradisional di SDN Banyusudi Kabupaten Magelang, dengan <i>Shapiro Wilk</i> , Agustus 2018 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.4 Hasil Analisis Statistik <i>Paired T-Test</i> pada Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia Sekolah di SDN Banyusudi Kabupaten Magelang, Agustus 2018 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.5 Hasil Analisis Statistik <i>Independent T-Test</i> pada Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia Sekolah di SDN Banyusudi Kabupaten Magelang, Agustus 2018 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## **DAFTAR SKEMA**

2.1 Skema Kerangka Teori.....	37
3.1 Skema Desain Penelitian.....	39
3.2 Skema Kerangka Konsep .....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 .Posisi Lari 40 meter.....	26
Gambar 2 Posisi gantung siku tekuk .....	28
Gambar 3 Posisi baring duduk 60 detik 60 detik .....	29
Gambar 4 Posisi loncat tegak .....	31
Gambar 5 .Posisi Start Lari 600 meter .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Responden .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 2. Lembar Observasi Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 3 SOP Gerak dan Lagu Tradisional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 4. Surat Ijin Studi Pendahuluan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 5. Surat Ijin Uji Expert.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 7. Data Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 8. Hasil SPSS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 9. Dokumentasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 10 Jadwal Kegiatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 66 Tahun 2010, sekolah dasar adalah salah satu pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum pada jenjang pendidikan dasar. Suharjo (2007) menyatakan bahwa sekolah dasar pada dasarnya merupakan lembaga pendidikan yang menyelenggarakan program pendidikan enam tahun bagi anak-anak usia 6-12 tahun. Hal ini juga diungkapkan Fuad (2008) bahwa sekolah dasar ditempuh selama 6 tahun.

Menurut Didit (2008) pada masa usia sekolah dasar ini terdapat dua fase yang terjadi, yaitu : masa kelas rendah sekolah dasar (usia 6 tahun sampai usia sekitar 8 tahun). Pada usia ini dikategorikan mulai dari kelas 1 sampai dengan kelas 3. Masa kelas tinggi sekolah dasar (usia 9 tahun sampai kira-kira usia 12 tahun) pada usia ini dikategorikan mulai dari kelas 4 sampai dengan kelas 6. Pada masing-masing fase tersebut memiliki karakteristiknya masing-masing. Masa-masa kelas rendah siswa memiliki sifat-sifat khas yaitu adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani dengan prestasi sekolah, adanya sikap yang cenderung untuk memenuhi peraturan-peraturan permainan yang tradisional, adanya kecenderungan memuji diri sendiri, suka membandingkan dirinya dengan anak lain, karakteristik sosial anak usia sekolah suka bermain, minat besar dalam belajar dan keterampilan.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Dengan fisik yang sehat dan bugar, seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang

dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap produktivitas bekerja atau belajar (Sumosardjono, 2008).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti (Kemdikbud, 2014:239). Menurut Toho (2007: 51) kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Gerak merupakan hakikat manusia, bergerak adalah salah satu aktivitas yang tidak akan luput dari kehidupan manusia dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Bahkan pada dasarnya gerak merupakan salah satu ciri dari makhluk hidup. Dunia anak merupakan dunia yang kaya akan gerak, bahkan gerak pada anak merupakan wahana bagi mereka untuk menyalurkan hasratnya untuk bermain dan bersenang-senang, bahkan gerak juga merupakan sarana bagi anak untuk belajar. Gerak merupakan hal yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan anak-anak, karena bagi anak gerak yang mereka lakukan semata-mata adalah untuk kesenangan, bukan didorong oleh maksud dan tujuan tertentu. “Gerak adalah kebutuhan mutlak anak”. (Mahendra, 2012:14).

Melalui gerak anak dapat mempelajari dan mengetahui tentang dirinya sendiri dan individu lainnya, alam dan lingkungan sekitar serta kebudayaan melalui bergerak dalam bentuk yang mereka kehendaki. Perkembangan gerak siswa sangatlah penting sebagai pola dasar untuk melakukan gerakan olahraga dan gerakan tubuh. Usia anak sangat penting untuk mempelajari sebanyak mungkin gerak dasar dalam kehidupan sebelum dewasa seperti lari, lompat, lempar, dan jalan adalah pola gerak dasar dari setiap gerakan yang akan dilaksanakan oleh setiap individu. Pola gerak dasar inilah yang akan mendukung gerakan tubuh dalam aktifitas fisik yang dapat meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani siswa (Muhajir 2008: 79).

Gerakan tubuh memiliki manfaat selain untuk menambah ketrampilan gerak siswa, gerakan dapat juga membuat tubuh dan pikiran menjadi rileks, perkembangan kognitif siswa juga meningkat dan sehingga anak akan mudah dalam menerima mata pelajaran yang lain selain mata pelajaran pendidikan jasmani, anak akan otomatis merasakan kebugaran didalam tubuhnya dan siap menerima materi yang disampaikan oleh pendidik setelah melakukan gerakan-gerakan ringan tubuhnya.

Berdasarkan UU Hak Cipta dalam Sukarni (2011 : 87) “Lagu atau musik diartikan sebagai karya yang bersifat utuh sekalipun terdiri atas unsur lagu atau melodi, syair atau lirik, dan aransemennya termasuk notasi. Yang dimaksud dengan utuh adalah bahwa lagu atau musik tersebut merupakan satu kesatuan karya cipta”. Musik dipercaya mampu mempengaruhi perkembangan intelektual anak, sekaligus membuat anak pintar bersosialisasi. Namun tidak semua jenis musik berpengaruh positif, walaupun hanya sekedar menjadi pengantar tidur. Banyak pakar musik maupun pendidik telah mengadakan penelitian untuk melihat efek positif dari beberapa jenis musik. Fakta terbaru yang didapat adalah bahwa dengan mengenalkan anak pada semua jenis musik dari berbagai bahasa di seluruh dunia (*World Music*) dapat memberi efek yang baik bagi bayi dan anak-anak, daripada hanya satu jenis musik saja (Djohan, 2010).

Menurut Purba (2007:2), musik tradisional tidak berarti bahwa suatu musik dan berbagai unsur-unsur di dalamnya bersifat kolot, kuno atau ketinggalan zaman. Namun, musik tradisional adalah musik yang bersifat khas dan mencerminkan kebudayaan suatu etnis atau masyarakat. Sesuai kenyataannya bahwa bernyanyi dapat membuat anak menjadi lebih rileks sehingga anak dapat lebih interaktif dalam bergerak dan koordinasi otak dan tubuh untuk bergerak dan rileks lebih tinggi. Dengan adanya keadaan yang nyaman di tubuh maka anak akan merasa lebih tenang dan bugar karena rangsangan dari permainan gerak dan lagu yang dilakukan. Pembelajaran anak usia sekolah dilakukan dengan metode bermain. Bermain pada hakekatnya merupakan kegiatan yang menyenangkan.

Kegiatan bermain ini senantiasa dilakukan anak setiap saat. Pada masa sekarang, kegiatan bermain anak cenderung dilakukan di dalam rumah. Permainan cenderung mengembangkan keterampilan sosial, kognitif, motorik anak. Hasil penelitian yang dilakukan Seriati, dkk (2010) menunjukkan bahwa permainan yang terdiri dari permainan gerak serta permainan gerak dan lagu sangat berpotensi mengembangkan keterampilan motorik anak.

Gerak dan lagu adalah salah satu bagian dari olahraga atau senam, maka manfaatnya pun hampir seragam. Misalnya untuk menstabilkan dan menambah kekebalan tubuh, menyehatkan badan, membuat anak berpikir lebih jernih, menghindarkan kemalasan, melatih sportifitas, dan lain-lain. Oleh karenanya dengan adanya perlakuan permainan gerak dan lagu ini anak dapat lebih mengembangkan dan meningkatkan kecerdasan dan menambah kebugaran jasmani anak Musfiroh (2008:64). kebugaran jasmani yang baik maka tubuh juga akan sehat. Sesuai dengan semboyan “didalam tubuh yang kuat, terdapat jiwa yang sehat”, dapat diasumsikan jika tubuh merasakan sehat dan bugar maka anak relatif berpikir positif dalam memecahkan masalah. Jadi secara tidak langsung akan mendukung dalam melaksanakan proses pembelajaran di sekolah.

Menurut studi pendahuluan yang dilakukan di SDN Banyusidi Kabupaten Magelang dengan metode wawancara dan pengambilan data dari Dinas Pendidikan Kabupaten Magelang bahwa presentase tingkat kebugaran jasmani paling rendah terdapat di SDN Banyusidi Kabupaten Magelang dari 148 siswa 87% berada pada tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik ditandai dengan kurang konsentrasi dalam belajar, kurang fokus menerima pembelajaran, banyak siswa yang tidak hadir dengan alasan sakit, anak terlihat lesu, dan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran ditemukan kurang adanya kebugaran jasmani anak disebabkan karena guru selalu memberikan kegiatan pembelajaran yang kurang bervariasi sehingga anak bosan. Hal ini terlihat dalam kegiatan sehari-hari yang diberikan guru dan begitu juga dengan media dan alat yang digunakan kurang bervariasi serta stimulus yang diberikan guru kurang optimal

sehingga tingkat kebugaran jasmani yang di harapkan belum tercapai secara maksimal. Hal lain yang mendukung untuk melakukan di sekolah tersebut sebab di sekolah tersebut terdapat ekstrakurikuler kesenian kebudayaan seperti tari kudalumping atau dalam bahasa jawa sering disebut sorengan sehingga minat siswa dalam melakukan gerak dan lagu tradisional akan lebih tinggi. Selain itu juga belum pernah ada penelitian mengenai terapi bermain gerak dan lagu tradisional untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar. Fenomena tersebut membuat peneliti bermaksud untuk meneliti tentang pengaruh metode bermain gerak dan lagu tradisional dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia sekolah di SDN Banyusidi Kabupaten Magelang

## **1.2 Rumusan Masalah**

Suharjo (2007) menyatakan bahwa sekolah dasar pada dasarnya merupakan lembaga pendidikan yang menyelenggarakan program pendidikan enam tahun bagi anak-anak usia 6-12 tahun. Hal ini juga diungkapkan Fuad (2008) bahwa sekolah dasar ditempuh selama 6 tahun. Pada masa usia sekolah dasar ini terdapat dua fase yang terjadi yaitu masa kelas rendah sekolah dasar dan masa kelas tinggi sekolah dasar (Didit, 2008).

Kebugaran anak-anak usia sekolah juga sangat penting. Terutama kebugaran dalam mendukung motivasi belajar siswa. Secara logika, apabila seorang siswa sakit sulit untuk berkonsentrasi belajar. Motivasi belajar yang tinggi dapat meningkatkan prestasi belajar. Dengan demikian kebugaran secara signifikan tidak langsung memiliki kontribusi terhadap prestasi belajar, namun anak pada usia sekolah mempunyai potensi yang sangat besar untuk dioptimalkan segala aspek perkembangannya, termasuk aspek fisik. Artinya aspek fisik sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara hubungan tubuh, keterampilan gerak, dan kontrol gerak, keterampilan gerak anak tidak akan berkembang tanpa adanya

kematangan kontrol gerak. Kontrol gerak tidak akan optimal tanpa kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani tidak akan tercapai tanpa latihan fisik.

Menurut Suherman (2011: 116) Salah satu usaha untuk mengembangkan dan menjaga kebugaran seseorang ialah dengan melakukan bentuk latihan fisik atau jasmani secara teratur. Pola gerak dasar yang akan mendukung gerakan tubuh dalam aktifitas fisik yang dapat meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani siswa. Sesuai kenyataanya bahwa bergerak dan mendengarkan lagu atau musik dapat membuat anak menjadi lebih rileks sehingga anak dapat lebih interaktif dalam bergerak dan koordinasi otak dan tubuh untuk bergerak dan rileks lebih tinggi. Dengan adanya keadaan yang nyaman di tubuh maka anak akan merasa lebih tenang dan bugar karena rangsangan dari permainan gerak dan lagu yang dilakukan.

Hal ini dapat dijelaskan bahwa dengan permainan gerak dan lagu dapat merangsang tingkat kebugaran jasmani anak dimana permainan gerak dan lagu dapat melatih kerja tubuh anak yang dikordinasikan dengan kerja otak agar tubuh dapat lebih rileks dan bugar sehingga secara tidak langsung hal ini meningkatkan kebugaran jasmani anak dan anak akan lebih mudah menerima materi yang akan disampaikan oleh pendidik.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh metode bermain gerak dan lagu tradisional dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia sekolah di SDN Banyusidi Kabupaten Magelang.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1.3.2.1 Untuk mengidentifikasi karakteristik anak usia sekolah dasar.

1.3.2.2 Untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani anak sebelum diberikan terapi bermain gerak dan lagu tradisional pada kelompok intervensi.

1.3.2.3 Untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani anak setelah diberikan terapi bermain gerak dan lagu tradisional pada kelompok intervensi.

1.3.2.4 Untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani anak sebelum diberikan terapi bermain gerak dan lagu tradisional pada kelompok kontrol.

1.3.2.5 Untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani anak setelah tidak diberikan perlakuan pada kelompok kontrol

1.3.2.6 Untuk mengetahui pengaruh metode bermain gerak dan lagu tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada anak.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti bagi responden, tenaga kesehatan dan masyarakat :

##### 1.4.1 Bagi responden

Agar tingkat kebugaran jasmani anak dapat meningkat melalui kegiatan bermain gerak dan lagu tradisional

##### 1.4.2 Bagi peneliti

Dapat memberi masukan dan pengetahuan kepada guru dalam upaya penerapan penggunaan alat permainan gerak dan lagu tradisional dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani anak.

##### 1.4.3 Bagi pendidik

Untuk mengetahui seberapa jauh peningkatan kebugaran jasmani anak melalui permainan gerak dan lagu tradisional dan menjadi masukan untuk memperbaiki proses pembelajaran dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani anak.

##### 1.4.4 Bagi keperawatan anak

Penelitian ini diharapkan untuk memberikan informasi mengenai jenis-jenis permainan yang efektif untuk peningkatan kebugaran jasmani pada anak. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian lain yang berhubungan dengan pengaruh metode bermain gerak dan lagu tradisional dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada anak.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

### 1.5.1 Lingkup Masalah

Permasalahan belum pernah ada yang meneliti tentang pengaruh metode bermain gerak dan lagu tradisional dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada anak di SDN Banyusidi.

### 1.5.2 Lingkup Subjek

Subjek penelitian ini adalah siswa-siswi SDN Banyusidi Kabupaten Magelang.

### 1.5.3 Lingkup Tempat dan Waktu

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan selama satu bulan dimulai dari bulan Mei 2018 sampai dengan Juni 2018.

## 1.6 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	PENELITI	Judul	METODE	HASIL	PERBEDAAN
1.	Rigia Tirza Hardini, 2017	Pengaruh penggunaan metode gerak dan lagu Terhadap kemampuan mengingat dan memahami Pelajaran IPA pada siswa kelas IV SD Kanisius Demangan baru 1 Yogyakarta, 2017	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi experimental Tipe non-equivalent control group	Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) metode gerak dan lagu berpengaruh terhadap kemampuan mengingat. Hal ini ditunjukkan oleh Sig. (2-tailed) hasil uji signifikansi pengaruh perlakuan sebesar 0,001, lebih kecil dari 0,05. Pengaruh perlakuan ditunjukkan dengan $r = -0,619$ dan $r^2 = 0,3833$ yang dalam persentase adalah 38,33% yang artinya memiliki efek yang besar	Jenis penelitian <i>quasi eksperimen</i> , dengan desain penelitian <i>two group pre-test and post test desain</i> teknik pengambilan sampel dengan <i>different between 2 proportions independent group</i> Variabel independen yang diteliti gerak dan lagu tradisional dan variabel dependen yang diteliti kebugaran jasmani.
2.	Ni Nyoman Seriati dan Nur Hayati, 2010	Permainan Tradisional Jawa Gerak dan Lagu Untuk Menstimulasi Keterampilan Sosial Anak Usia Dini di TK Darussalim Yogyakarta Tahun 2010	penelitian ini merupakan penelitian diskriptif dengan menggunakan metode kualitatif dalam pengambilan data	Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari kajian ilmiah dan diskusi dengan narasumber terdapat kurang lebih 57 macam permainan tradisional yang berkembang pada masyarakat khususnya di daerah Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta. Permainan-permainan tersebut dapat mengembangkan berbagai aspek perkembangan anak antara lain perkembangan fisik motorik,	Jenis penelitian <i>quasi eksperimen</i> , dengan desain penelitian <i>two group pre-test and post test desain</i> teknik pengambilan sampel dengan <i>different between 2 proportions independent group</i> Variabel independen yang diteliti gerak dan lagu tradisional dan variabel dependen yang diteliti kebugaran jasmani.

				kognitif, bahasa dan khususnya aspek-aspek keterampilan sosial	
3.	Komhery, 2009	Survei tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01, Kecamatan Kayuagung, Kabupaten Ogan Komering Ilir	Penelitian ini menggunakan metode survei yaitu proses pengumpulan data yang khusus dan setepat-tepatnya maupun suatu situasi yang aktual. Dalam penelitian ini survei diartikan alat atau cara atau metode dalam memperoleh data dengan teknik tes. Agar diperoleh tujuan yang sesuai dengan yang diharapkan, maka penggunaan metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian. Kemudian dalam menganalisis data dari hasil pengumpulan data diolah dengan menggunakan <i>Analisis Deskriptif Prosentase</i> .	Dari hasil penelitian rakapitulasi data yang menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa dalam kategori Kurang Sekali. Dapat dilihat tidak satupun siswa SD Negeri 1 Lubuk Dalam Kecamatan Kayuagung yang mencapai Kategori Baik sekali (BS) dan kategori Baik (B) yaitu 0% (nol persen), tingkat kesegaran jasmani kategori Sedang (S), dicapai oleh 5 siswa dengan persentase 8,2%, tingkat kesegaran jasmani kategori Kurang (K), dicapai sebanyak 19 siswa dengan persentase 31,1 %, Kategori Kurang Sekali (KS) dicapai oleh 37 siswa dengan persentase 60,7%.	Jenis penelitian <i>quasi eksperimen</i> , dengan desain penelitian <i>two group pre-test and post test desain</i> teknik pengambilan sampel dengan <i>different between 2 proportions independent group</i> Variabel independen yang diteliti gerak dan lagu tradisional dan variabel dependen yang diteliti kebugaran jasmani.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **1.1 Anak Usia Sekolah**

Anak sekolah menurut definisi WHO (World Health Organization) yaitu golongan anak yang berusia antara 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia lazimnya anak yang berusia 7-12 tahun. Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 66 Tahun 2010, sekolah dasar adalah salah satu pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum pada jenjang pendidikan dasar.

Suharjo (2008) menyatakan bahwa sekolah dasar pada dasarnya merupakan lembaga pendidikan yang menyelenggarakan program pendidikan enam tahun bagi anak-anak usia 6-12 tahun. Hal ini juga diungkapkan Fuad Ihsan (2008) bahwa sekolah dasar ditempuh selama 6 tahun. Pernyataan tentang sekolah dasar lainnya yang dikemukakan oleh Harmon & Jones (2010) bahwa: *“Elementary schools usually serve children between the ages of five and eleven years, or kindergarten through sixth grade. Some elementary schools comprise kindergarten through fourth grade and are called primary schools. These schools are usually followed by a middle school, which includes fifth through eighth grades. Elementary schools can also range from kindergarten to eighth grade”*.

Suharjo menyatakan sekolah dasar lebih ditujukan pada anak yang berusia 6-12 tahun, maka Harmon dan Jones menyatakan sekolah dasar biasanya terdiri atas anak-anak antara usia 5-11 tahun dan usia tingkatan sekolah menengah. Anak usia sekolah biasa disebut anak usia pertengahan. Periode usia tengah merupakan periode usia 6-12 tahun periode usia sekolah dibagi menjadi tiga tahapan umur yaitu tahap awal 6-7 tahun, tahap pertengahan 7-9 tahun dan pra remaja 10-12 tahun (Santrock, 2008).

Kemampuan kemandirian anak dalam periode ini di luar lingkungan rumah terutama di sekolah akan terasa semakin besar. Beberapa masalah sudah mampu

diatasi dengan sendirinya dan anak sudah mampu menunjukkan penyesuaian diri dengan lingkungan yang ada. Rasa tanggung jawab dan rasa percaya diri dalam menghadapi tugas sudah mulai terwujud, sehingga ketika anak mengalami kegagalan sering kali dijumpai reaksi seperti kemarahan dan kegelisahan (Hidayat, 2012)

Anak belajar berkompetisi dan bekerja sama dari aturan yang diberikan. Anak mulai ingin bekerja untuk menghasilkan sesuatu dengan mengembangkan kreativitas, keterampilan, dan keterlibatan dalam pekerjaan yang berguna secara sosial (Santrock, 2008; Wong, 2009). Dalam fase ini, perkembangan anak membutuhkan peningkatan pemisahan dari orang tua dan kemampuan menemukan penerimaan dalam kelompok yang sebaya serta berperan dalam merundingkan masalah dan tantangan yang berasal dari dunia luar (Nursalam, 2009).

Tahap perkembangan anak di usia sekolah, anak lebih banyak mengembangkan kemampuannya dalam interaksi sosial, belajar tentang nilai moral dan budaya dari keluarga serta mulai mencoba untuk mengambil bagian peran dalam kelompoknya. Perkembangan yang lebih khusus juga mulai muncul dalam tahap ini seperti perkembangan konsep diri, keterampilan serta belajar untuk menghargai lingkungan sekitarnya (Santrock, 2008).

Tiga tahapan perkembangan anak usia sekolah menurut teori tumbuh kembang, yaitu: Perkembangan Kognitif (*Piaget*) Dilihat dari sisi kognitif, perkembangan anak usia sekolah berada pada tahap konkret dengan perkembangan kemampuan anak yang sudah mulai memandang secara realistis terhadap dunianya dan mempunyai anggapan yang sama dengan orang lain. Sifat ego sentrik sudah mulai hilang, sebab anak mulai memiliki pengertian tentang keterbatasan diri sendiri. Anak usia sekolah mulai dapat mengetahui tujuan rasional tentang kejadian dan mengelompokkan objek dalam situasi dan tempat yang berbeda. Pada periode ini, anak mulai mampu mengelompokkan, menghitung, mengurutkan, dan mengatur

bukti-bukti dalam penyelesaian masalah. Anak menyelesaikan masalah secara nyata dan urut dari apa yang dirasakan. Sifat pikiran anak usia sekolah berada dalam tahap reversibilitas, yaitu anak mulai memandang sesuatu dari arah sebaliknya atau dapat disebut anak memiliki dua pandangan terhadap sesuatu. Perkembangan kognitif anak usia sekolah memperlihatkan anak lebih bersifat logis dan dapat menyelesaikan masalah secara konkret. Kemampuan kognitif pada anak terus berkembang sampai remaja (Wong, 2009)

Perkembangan Psikoseksual (Freud) pada perkembangan ini, anak usia sekolah berada pada fase laten dimana perkembangannya ditunjukkan melalui kepuasan anak terhadap diri sendiri yang mulai terintegrasi dan anak sudah masuk pada masa pubertas. Anak juga mulai berhadapan dengan tuntutan sosial seperti memulai sebuah hubungan dalam kelompok. Pada tahap ini anak biasanya membangun kelompok dengan teman sebaya. Anak usia sekolah mulai tertarik untuk membina hubungan dengan jenis kelamin yang sama. Anak mulai menggunakan energi untuk melakukan aktifitas fisik dan intelektual bersama kelompok sosial dan dengan teman sebayanya, terutama dengan yang berjenis kelamin sama (Hockenberry & Wilson, 2007; Wong, 2009)

Perkembangan Psikososial Pada perkembangan ini, anak berada dalam tahapan rajin dan akan selalu berusaha mencapai sesuatu yang diinginkan terutama apabila hal tersebut bernilai sosial atau bermanfaat bagi kelompoknya. Pada tahap ini anak akan sangat tertarik dalam menyelesaikan sebuah masalah atau tantangan dalam kelompoknya. Hal ini disebabkan oleh adanya keinginan anak untuk mengambil setiap peran yang ada di lingkungan sosial terutama dalam kelompok sebayanya. Pada tahap ini, anak menginginkan adanya pencapaian yang nyata. Keberhasilan anak dalam pencapaian setiap hal yang mereka lakukan akan meningkatkan rasa kemandirian dan kepercayaan diri anak. Anak-anak yang tidak dapat memenuhi standar yang ada dapat mengalami rasa inferiority (Muscari, 2007; Wong, 2009).

Anak yang mengalami 13 inferiority harus diberikan dukungan dalam menjalankan aktivitasnya (Sarafino, 2007). Pengakuan teman sebaya terhadap keterlibatan anak di kelompoknya akan memberikan dukungan positif pada anak usia sekolah. Perkembangan moral anak usia sekolah menurut Kohlberg berada di tahap konvensional (Muscari, 2007). Perkembangan moral sejalan dengan cara pikir anak usia sekolah yang lebih logis (Hockenberry & Wilson, 2007).

Anak pada usia sekolah dapat lebih memahami standar perilaku yang seharusnya mereka terapkan pada kehidupan sehari-hari. Anak dalam tahap konvensional, mulai memahami bagaimana harus memperlakukan orang lain sesuai dengan apa yang ingin diterima oleh mereka dari orang lain (Muscari, 2007; Wong, 2009). Anak mulai melihat berbagai cara pandang untuk menilai suatu tindakan benar atau salah (Hockenberry & Wilson, 2007).

Karakteristik anak usia sekolah dasar menurut Adriani dan Wirjatmadi (2012) adalah karakteristik fisik/jasmani anak usia sekolah antara lain pertumbuhan lambat dan teratur, berat badan dan tinggi badan anak wanita lebih besar daripada anak laki-laki pada usia yang sama, pertumbuhan tulang, pertumbuhan gigi permanen, nafsu makan besar, timbul haid pada masa ini. Karakteristik emosi anak usia sekolah antara lain suka berteman, rasa ingin tahu, tidak peduli terhadap lawan jenis. Karakteristik sosial anak usia sekolah antara lain Suka bermain, sangat erat dengan teman-teman sejenis, laki-laki dan wanita bermain sendiri. Karakteristik intelektual anak usia sekolah antara lain suka berbicara dan mengeluarkan pendapat, minat besar dalam belajar dan keterampilan, ingin coba-coba dan selalu ingin tahu sesuatu, perhatian terhadap sesuatu sangat singkat.

## **1.2 Kebugaran jasmani**

### **2.2.1 Pengertian Kebugaran jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Dengan fisik yang sehat dan bugar,

seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap produktivitas bekerja atau belajar (Sumosardjono, 2008).

Kebugaran jasmani dapat juga diartikan sebagai kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, tidak menimbulkan kelelahan yang berarti ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak (Kemendikbud, 2014: 239).

Menurut ahli fisiologi olahraga memandang pengertian kebugaran jasmani memiliki sedikit perbedaan dari ahli kesehatan, yakni kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan dapat segera pulih dari kelelahan tersebut. Dalam hal ini ahli fisiologi olahraga memandang kebugaran khusus dari perspektif olahraga, sedang ahli kesehatan memandang kebugaran dari perspektif bugar secara umum. Dalam kebugaran jasmani ada tiga komponen yang dibagi tiga kelompok di antaranya adalah kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yang terdiri dari: daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh; kebugaran jasmani berhubungan dengan keterampilan terdiri dari: keseimbangan (*stability*), daya ledak, kecepatan (*speed*), koordinasi, dan kecepatan reaksi, kebugaran jasmani berhubungan dengan keadaan tidak menderita sakit (*wellness*).

### **2.2.2. Tujuan Kebugaran Jasmani**

Menurut Suherman (2011: 116), menyebutkan bahwa tujuan pendidikan kebugaran adalah untuk pengembangan dan pemeliharaan kebugaran siswa dan

bukan hanya menjadikan para siswa ahli dalam bidang olahraga tertentu semata. Pendidikan kebugaran dirancang untuk mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang menguntungkan bagi kesehatan dan perilaku gaya hidup aktif dan sehat sepanjang hayat. Tujuan mengajar kebugaran kepada siswa adalah membantu mereka memperoleh keterampilan, pengetahuan, dan sikap yang membawa mereka ke gaya hidup aktif. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku.

Peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Karena semua siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar yang baik. Setiap orang baik dewasa maupun anak-anak memerlukan kebugaran jasmani. Salah satu usaha untuk mengembangkan dan menjaga kebugaran seseorang ialah dengan melakukan bentuk latihan fisik atau jasmani secara teratur. Kebugaran jasmani ialah kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Tri Jaya dan Marjuki, 2010: 29).

### **2.2.3. Komponen-komponen kebugaran jasmani**

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera. Kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas; serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, agilitas, kecepatan gerak, *power* dan keseimbangan (Lutan, 2011:63) dalam (Kemendikbud, 2014: 240).

Menurut Tisnowati Tamat, Moekarto Mirman (2008: 160) bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri sebagai berikut:

a. Kekuatan/ strenght

Kekuatan ialah kesanggupan otot untuk melakukan kontraksi yang berfungsi untuk membangkitkan tegangan pada otot terhadap suatu tahanan atau beban. Latihan yang pas untuk melatih kekuatan yaitu menggunakan latihan tahanan *resistence exercise* kekuatan di bagi menjadi 3 unsur yaitu kekuatan maksimal, kekuatan cepat dan kemudian daya tahan kekuatan.

Kekuatan maksimal tenaga atau gaya terbesar yang dimiliki seseorang tenaga tersebut dihasilkan oleh kontraksi otot dan tidak terpaku seberapa cepat gerakan otot tersebut. Contoh ketika kita mengangkat beban yang berat dan kita mengeluarkan kemampuan maksimal kita.

Kekuatan kecepatan atau bias disebut *power* = kekuatan + kecepatan, kemampuan gerakan otot secara maksimal dalam waktu cepat. Contoh kita memukul stel kock menggunakan raket, mensyouting bola, smash dalam bola voli.

Daya tahan kekuatan atau bahasa kerennya *muscule endurance* sekelompok otot yang melakukan kontraksi secara continiu sayara terus menerus dengan rentang waktu lama. Contoh sit wall, renang penggunaan otot yang terus menerus.

b. Kelentukan / *flaxsibilitas*

Kelentukan atau fleksibilitas kesanggupan gerak dalam cakupan ruang gerak sendi yang sangat luas. Ada beberapa hal yang mempengaruhi kelentukan *flexsibilitas* pada setiap tubuh seseorang diantara ligament, elastisitas, sendi, otot. Yang sering terjadi ketika cidra otot sendi dan ligament dipaksa di gunakan lebih dari ambang batas kemampuannya.

Latihan kelentukan dapat meminimalisir cedra dengan cara meningkatkan jangkauan gerak sendi yang seluasluasnya. Komponen kebugaran jasmani ini

yang sering di lupakan oleh coach para pelatih. Latihan latihan peregangan dengan cara melakukan gerakan otot semaksimal mungkin dengan perlahan dan dilakukan dengan benar. Sendi sendi yang dapat di latih persediaan pada bagian leher, bahu, pergelangan tangan, dan juga otot seperti otot dada, punggung, perut, pantat, paha bagian depan dan belakang, persendian lutut, otot betis pergelangan kaki.

Ada 2 prinsip dalam latihan kelentukan atau fleksibilitas yang pertama meregangkan persendian dan mengulur sekelompok otot. Komponen kebugaran jasmani kelentukan ini juga mendukung untuk meningkatkan keterampilan gerak kekuatan kecepatan serta kordinasi.

Peregangan statis aplikasinya melakukan gerakan sendiri secara mandiri tanpa ada orang lain yang membantu gerakannya diam kemudian di tahan beberapa detik.

Peregangan dinamis aplikasinya menggerakkan tubuh secara ritmis atau ada gerakan dan dilakukan berulang ulang peregangan dinamis merupakan keterbalikannya dari peregangan statis dan biasa juga di sebut peregangan balistik.

### c. Kecepatan Gerak

Kecepatan gerak ialah kecepatan berkontraksi yang mencakup kapasitas gerak yang mencakup beberapa otot dan juga system pengungkit tubuh yang di lakukan secepat ( kecepatan maksimal yang setinggi tinginya ) di gunakan untuk melawan suatu tahanan yang berbeda beda. Ditinjau dari hukum fisika yang dapat di hitung menggunakan rumus :

Kecepatan = Jarak tempuh / waktu tempuh

Ada beberapa hal yang mendukung kecepatan gerak yang pertama kecepatan maksimal, kelincahan agility dan aksi reaksi quickness. Jika ketiga komponen tersebut terpenuhi dengan baik dapat membuat dampak yang signifikan

Kecepatan maksimal adalah kecepatan gerak untuk menghabiskan jarak tempuh dengan menyelesaikan waktu sesingkat mungkin. Contoh dari peningkatan

*Quickness* adalah gerakan kecepatan dengan memperpanjang langkah dan frekwensi langkah. *Agility* adalah agilitiy atau kelincahan kesangupan tubuh untuk merubah tujuan arah secara cepat ketika bergerak tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Kelincahan dapat dilatih dengan cara shuttle run, boomerang run, lari zig – zag.

Kecepatan gerak yang didalamnya mencakup waktu ketika terjadi rangsangan perintah contoh yang biasa kita ambil ketika ada aba aba bersedia siap ya atau suara pistol start hingga terjadi kontraksi pertama pada otot.

Skema gerak kecepatan reaksi pada komponen kebugaran jasmani

Telinga mata kulit sebagai rangsangan reseptor -> system saraf pusat -> melepaskan sinyal perintah -> diteruskan perintah ke otot -> otot terangsang untuk bergerak

Ada berapa factor yang dapat mningkatkan kecepatan diantaranya menggunakan sinyal, melatih reaksi mempercepat kapasitas gerak, mengatur keseimbangan kecepatan, meningkatkan kecepatan maximum kemudian daya tahan kecepatan. Sebaiknya latihan kecepatan di berikan jika seseorang sudah memiliki daya tahan, kelentukan, dan kekuatan yang cukup

#### d. *Endurance*/ Daya Tahan

Daya tahan adalah kesangupan seseorang untuk melakukan aktifitas dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Jika kita berbicara komponen kebugaran jasmani pasti selalu berhubungan daya tahan paru – paru dan jantung artinya pasokan kebutuhan oksigen pada tubuh masih cukup untuk aktifitas gerak yang dilakukan.

Oleh karena itu ketika beraktifitas *endurance* jantung dan paru – paru tidak akan terakumulasi asam laktat yang berlebih, untuk latihan komponen kebugaran jasmani maka dari itu latihan yang kita gunakan harus berlangsung lama seperti

lari lintas alam, interval trening. Intinya latihan agar memasa tubuh kita untuk bekerja lama.

Komponen kebugaran jasmani merupakan hal sangat penting untuk tubuh, terlebih dalam mencapai sebuah prestasi kesehatan karena dengan memiliki komponen yang kuat maka jasmani akan memiliki kemampuan lebih dalam mencapai berbagai hal yang di inginkan, seperti halnya dalam tenaga, pikiran menjadi lebih mudah terbuka, hal ini akan berpengaruh ada aktifitas.

#### **2.2.4. Manfaat latihan kebugaran jasmani**

Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut. (Kemdikbud, 2014:240). Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas, mencegah penyakit jantung, mencegah dan mengatur penyakit diabetes, meningkatkan kualitas hormone, menurunkan tekanan darah tinggi, menambah kepintaran, mengurangi LDL dan menaikkan HDL, menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan, menurunkan risiko kanker tertentu, melindungi dari osteoporosis, meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri, membuat anak-anak selalu aktif.

Selain itu ada beberapa manfaat dari manfaat kebugaran jasmani diantaranya memperlancar sirkulasi darah, dengan melakukan latihan kebugaran jasmani, maka sirkulasi darah akan menjadi lebih lancar dibanding orang yang tidak melakukan latihan kebugaran. Meningkatkan fungsi kerja jantung, dengan melakukan latihan kebugaran jasmani, kerja jantung akan dipicu dan distimulasi secara perlahan sehingga kerja jantung akan menjadi lebih maksimal. Hal ini juga akan mengakibatkan lancarnya peredaran darah. Meningkatkan stamina, dengan meningkatnya fungsi kerja jantung, maka stamina seseorang secara otomatis juga akan meningkat. Memperkuat daya tahan tubuh sehingga lebih energik, dengan meningkatnya fungsi kerja jantung, seseorang akan menjadi lebih energik. Hal ini disebabkan karena kerja jantung yang maksimal akan memperlancar sirkulasi darah sehingga setiap orang tubuh akan tersuplai kebutuhannya sehingga akan

menjadi energik dan tidak mudah lelah. Meningkatkan kemampuan regenerasi sel dengan melakukan latihan kebugaran, sel-sel yang rusak akan lebih cepat dirombak dan diganti dengan sel - sel baru. Meningkatkan mood, dengan berolah raga, tubuh akan menghasilkan hormon di mana hormon ini bisa menstimulasi kita menjadi bahagia dan selalu fit.

#### **2.2.5. Hal-hal yang mempengaruhi kebugaran jasmani**

a. Umur Daya tahan kardiorespiratori akan semakin menurun sejalan dengan bertambahnya umur, namun penurunan ini dapat berkurang, bila seseorang berolahraga teratur sejak dini (Moelock, 1984 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011). Kebugaran meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 – 30 tahun, kemudin akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8 – 1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya (Buku Panduan Kesehatan Bagi Petugas Kesehatan, 2002 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011).

b. Jenis Kelamin Adalah Perbedaan kebugaran antara laki-laki dan perempuan berkaitan dengan kekuatan maksimal otot yang berhubungan dengan luas permukaan tubuh, komposisi tubuh, kekuatan otot, jumlah hemoglobin, hormon, kapasitas paru-paru, dan sebagainya. Sampai pubertas biasanya kebugaran pada anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas kebugaran laki-laki dan perempuan biasanya semakin berbeda, terutama yang berhubungan dengan daya kardiorespiratori. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki jaringan lemak yang lebih banyak, adanya perbedaan hormone testosterone dan estrogen, dan kadar hemoglobin yang lebih rendah (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

c. Genetik adalah Level kemampuan fisik seseorang dipengaruhi oleh gen yang ada dalam tubuh. Genetik atau keturunan yaitu sifat-sifat spesifik yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir. Sifat genetik mempengaruhi perbedaan dalam ledakan kekuatan, pergerakan anggota tubuh, kecepatan lari, kecepatan

fleksibilitas, dan keseimbangan pada setiap orang. Selain itu, sifat genetik mempengaruhi fungsi pergerakan anggota tubuh dan kontraksi otot. Hal ini berhubungan dengan perbedaan jenis serabut otot seseorang, dimana serabut otot skeletal memperlihatkan beberapa struktural, histokimiawi, dan sifat karakteristik yang berbeda-beda (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

d. Aktivitas Fisik adalah secara teoritis tingkat kebugaran setiap orang berbeda-beda artinya tidak semua orang memiliki kebugaran jasmani pada kategori yang memadai. Aktivitas jasmani merupakan fungsi dari kebugaran jasmani maka seseorang yang tidak memiliki kebugaran jasmani memadai, produktivitasnya juga tidak akan sebaik orang yang memiliki kategori kebugaran baik. Begitu juga sebaliknya seseorang yang tidak melakukan aktivitas jasmani memadai tidak akan memiliki kebugaran yang baik (Mahardika, 2009).

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan fisik yang bersifat aerobik dilakukan secara teratur akan mempengaruhi atau meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan dapat mengurangi lemak tubuh (Depkes, 1994 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Para ahli epidemiologi membagi aktivitas fisik ke dalam dua kategori, yaitu aktivitas fisik terstruktur (kegiatan olahraga) dan aktivitas fisik tidak terstruktur (kegiatan sehari-hari seperti berjalan, bersepeda dan bekerja) (Williams, 2002 dalam Fatmah, 2011). Menurut Baecke (1982) dalam Ruhayati dan Fatmah (2011), terdapat tiga aspek bermakna dapat menggambarkan tingkat aktivitas fisik seseorang, yaitu pekerjaan, olahraga dan kegiatan di waktu luang. Banyaknya aktivitas fisik berbeda pada tiap individu tergantung pada gaya hidup perorangan dan faktor lainnya.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi risiko terhadap penyakit seperti *cardiovaskuler disease* (CDV), stroke, diabetes mellitus dan kanker kolon. Selain itu juga memberikan efek positif terhadap penyakit seperti

kanker payudara, hipertensi, osteoporosis dan risiko jatuh, kelebihan berat badan, kondisi muskuloskeletal, gangguan mental dan psikologikal dan mengontrol perilaku yang berisiko seperti merokok, alkohol, serta juga dapat meningkatkan produktivitas dalam bekerja (WHO, 2008 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Aktivitas fisik rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran seseorang, di antaranya yaitu:

- 1) peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung.
- 2) penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung.
- 3) mencegah mortalitas akibat gangguan jantung.
- 4) peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik.
- 5) peningkatan tubuh (berkaitan dengan gizi tubuh).
- 6) meningkatkan kemampuan otot, dan
- 7) mencegah obesitas

(Astrand, 1992 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Kebiasaan olahraga didefinisikan sebagai suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasilnya adalah meningkatkan kebugaran jasmani. Sedangkan kualitas olahraga adalah penilaian terhadap aktivitas olahraga berdasarkan frekuensi dan lamanya berolahraga setiap kegiatan dalam seminggu. Olahraga dapat meningkatkan kebugaran apabila memenuhi syarat-syarat berikut (Depkes, 1994 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011):

e. Kebiasaan Merokok adalah kebiasaan merokok terutama berpengaruh pada daya tahan kardiovaskuler. Pada asap tembakau terdapat 4% karbonmonoksida (CO). daya ikat (afinitas) CO pada hemoglobin sebesar 200 – 300 kali lebih kuat dari oksigen. Hal ini berarti CO lebih cepat mengikat hemoglobin daripada oksigen. Padahal, hemoglobin berfungsi mengangkut oksigen keseluruh tubuh, dengan adanya ikatan CO pada hemoglobin maka akan menghambat

pengangkutan oksigen ke jaringan tubuh yang memerlukan (Astrand, 1992 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011).

f. Status Gizi adalah ketersediaan zat gizi dalam tubuh akan berpengaruh pada kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan kardiovaskuler. Untuk mendapatkan kebugaran yang baik, seseorang haruslah melakukan latihan-latihan olahraga yang cukup, mendapatkan gizi yang memadai untuk kegiatan fisiknya, dan tidur (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Status gizi adalah suatu kondisi tubuh sebagai akibat keseimbangan dari *intake* makanan dan penggunaannya oleh tubuh yang dapat diukur dari berbagai dimensi (Jelliffe dan Jelliffe, 1989 dalam Fatmah, 2011). Menurut Almatsier (2009) dalam Ruhayati dan Fatmah (2011) status nutrisi (*nutritional status*) adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi.

#### **2.2.6. Cara Menilai Kebugaran jasmani Anak**

cara menilai kebugaran jasmani anak dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Menurut TKJI untuk anak usia 10 – 12 tahun (Kementerian Pendidikan Nasional, 2010) yang terdiri atas:

- a. Lari 40 meter untuk mengukur kecepatan, dengan satuan ukuran detik.
- b. Gantung siku tekuk 60 detik untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, dengan satuan ukuran detik.
- c. Baring duduk 60 detik untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, dengan satuan ukuran kali.
- d. Loncat tegak untuk mengukur daya ledak dan tenaga eksplosif, dengan satuan ukuran cm.
- e. Lari 600 meter untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan, dengan satuan ukuran menit, detik.

Teknik pengumpulan data menggunakan rangkaian pelaksanaan TKJI adalah sebagai berikut:

a. Persiapan teknis

- 1) Pembuatan formulir TKJI
- 2) Mempersiapkan lintasan lari untuk lari jarak 40 meter termasuk merapikan lintasan agar terhindar dari kecelakaan.
- 3) Mempersiapkan papan tunggal untuk melakukan *Pull Up*.
- 4) Matras untuk melakukan gerakan *sit up*.
- 5) Pengukur loncat tegak ( *vertical jump* ) berupa papan berskala centimeter, serbuk kapur dan penghapus papan tulis.
- 6) Alat penunjang berupa *stop watch*, bendera start, tiang pancang, nomor dada, peluit, alat tulis, dll.
- 7) Teman-teman yang membantu siap pada posnya masing-masing.

b. Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia terlebih dahulu memberitahukan kepada siswa agar siswa mempersiapkan diri seperti sarapan terlebih dahulu agar kondisi badan dalam keadaan prima.

### 1. Lari 40 meter

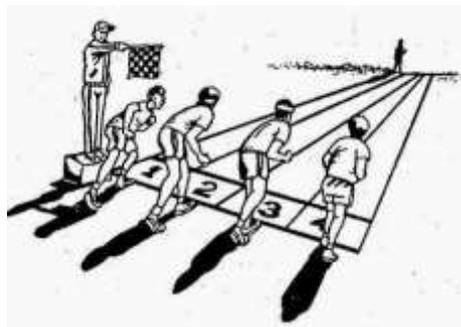
a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
  - 2) Bendera start
  - 3) Peluit
  - 4) Tiang pancang
  - 5) Stopwatch
  - 6) Serbuk kapur
  - 7) Formulir
  - 8) Alat tulis
- c. Petugas tes

- 1) Juru keberangkatan
  - 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan peserta berdiri di belakang garis start
  - 2) Gerakan
    - a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
    - b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter.
  - 3) Lari masih bias diulang apabila :
    - a) pelari mencuri start;
    - b) pelari tidak melewati garis finish
    - c) pelari terganggu dengan pelari lain;
  - 4) Pengukuran waktu pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish
- e. Pencatat hasil
- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
  - 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.



Gambar 1 .Posisi Lari 40 meter

Sumber TKJI tahun 2010

## **A Gantung siku tekuk 60 detik**

### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

### b. Alat dan fasilitas

- 2) lantai rata dan bersih
- 3) palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta.
- 4) Bangku untuk pijakan awalan
- 5) stopwatch
- 6) serbuk kapur atau magnesium karbonat
- 7) alat tulis

### c. Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

### d. Pelaksanaan

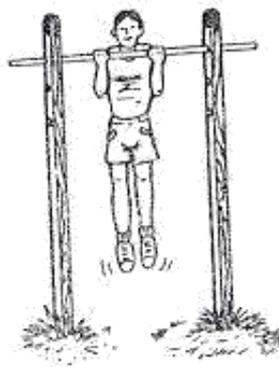
#### 1. sikap permulaan

peserta menaiki bangku yang telah di sediakan berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang sebesar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala. Setelah peserta siap melakukan gerakan bangku di pindah terlebih dahulu.

#### 2. gerakan

- a) Mengangkat tubuh dengan membengkokan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal
- b) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.

3. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila;
  - a) pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
  - b) pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal.
  - c) pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua tangan tidak lurus.
  
- e. Pencatat hasil
  - 1) yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
  - 2) yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik
  - 3) peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol)



Gambar 2 Posisi gantung siku tekuk

Sumber TKJI tahun 2010

### 3. Baring duduk 60 detik

#### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

#### b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) stopwatch
- 3) alat tulis
- 4) alas / tikar/matras jika diperlukan

c. Petugas tes

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat , kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping telinga
- b) petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

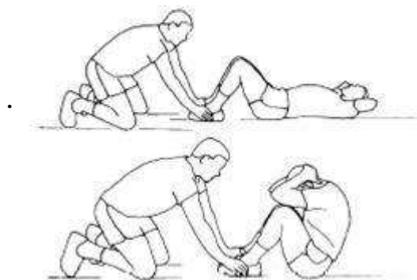
- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan
- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

Catatan

- (1) gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping telinga.
- (2) kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- (3) mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

d. d. Pencatat hasil

- 1) Hasil dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk 60 detik yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 2) peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk 60 detik ini, diberi nilai 0 (no)



Gambar 3 Posisi baring duduk 60 detik 60 detik

Sumber TKJI tahun 2010

#### **4. Loncat tegak**

##### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

##### b. Alat dan fasilitas

- 1) papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30x150cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150cm
- 2) serbuk kapur
- 3) alat penghapus papan tulis
- 4) alat tulis

##### c. Petugas tes

pengamat dan pencatat hasil

##### d. Pelaksanaan

- 1) sikap permulaan
  - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
  - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanan. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berkala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
- 2) Gerakan
  - a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
  - b) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain



Gambar 4 Posisi loncat tegak

Sumber TKJI tahun 2010

## 5. Lari 600 meter

### a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.

### b) Alat dan fasilitas

- 1) lintasan lari 600 meter untuk putera
- 2) stopwatch
- 3) bendera start
- 4) peluit
- 5) tiang pancang
- 6) alat tulis

### c) Petugas tes

- 1) petugas keberangkatan
- 2) pengukur waktu
- 3) pencatat hasil
- 4) pembantu umum

## d) Pelaksanaan

## 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

## 2) Gerakan

a) Pada aba-aba 'SIAP' peserta mengambil sikap start berdiri untuk lari.

b) pada aba-aba 'YA' peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 600 meter.

**Catatan :**

(1) Lari diulang bilamana ada pelari mencuri start .

(2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.

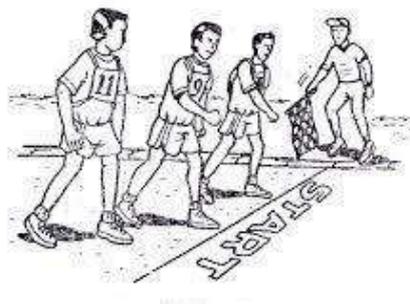
## e) Pencatatan hasil

1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish

2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan dan detik

Contoh penulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12"



Gambar 5 .Posisi Start Lari 600 meter

Sumber TKJI tahun 2010

## **1.3 Gerak Dan Lagu Tradisional**

### **2.3.1 Pengertian Gerak**

Gerak merupakan hakikat manusia bergerak adalah salah satu aktivitas yang tidak akan luput dari kehidupan manusia dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Bahkan pada dasarnya gerak merupakan salah satu ciri dari makhluk hidup. Dunia anak merupakan dunia yang kaya akan gerak, bahkan gerak pada anak merupakan wahana bagi mereka untuk menyalurkan hasratnya untuk bermain dan bersenang-senang, bahkan gerak juga merupakan sarana bagi anak untuk belajar. Gerak merupakan hal yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan anak-anak, karena bagi anak gerak yang mereka lakukan semata-mata adalah untuk kesenangan, bukan di dorong oleh maksud dan tujuan tertentu. “Gerak adalah kebutuhan mutlak anak”. (Mahendra, 2012:14).

Melalui gerak anak dapat belajar, anak-anak dapat mempelajari dan mengetahui tentang dirinya sendiri dan individu lainnya, alam dan lingkungan sekitar serta kebudayaan melalui bergerak dalam bentuk yang mereka kehendaki. Apabila pendidikan masuk kedalamnya maka anak-anak akan memperoleh sarana pendidikan yang tetap memfasilitasi mereka dalam dunia mereka sendiri serta mencukupi hasrat dan kebutuhan mereka dalam bergerak. Hal ini sejalan dengan salah satu manfaat pendidikan jasmani, salahsatu manfaat pendidikan jasmani secara umum adalah untuk memenuhi kebutuhan anak akan gerak. Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang memanfaatkan aktifitas fisik atau gerak dalam pelaksanaannya yang berorientasi kepada dunia anak dan menyesuaikan materi-materi di dalamnya sesuai dengan kebutuhan anak. Di dalamnya anak dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhi kebutuhannya akan gerak dalam masa-masa pertumbuhannya, kian besar pengaruhnya bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri.

Usia anak sangat penting untuk mempelajari sebanyak mungkin gerak dasar dalam kehidupan sebelum dewasa seperti lari, lompat, lempar, dan jalan adalah pola gerak dasar dari setiap gerakan yang akan dilaksanakan oleh setiap individu. Pola gerak dasar inilah yang akan mendukung gerakan tubuh dalam aktifitas fisik

yang dapat meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani siswa menurut Muhajir (2008: 79).

Perkembangan bersifat menyeluruh, sebab yang ditinjau bukan saja aspek jasmaniah yang lazim dicakup dalam istilah psikomotorik. Namun juga, perkembangan pengetahuan dan penalaran yang dicakup dalam istilah kemampuan kognitif. Selain itu dicapai perkembangan watak serta sifat-sifat kepribadiannya, yang tercakup dalam istilah perkembangan afektif. Ketiga aspek perkembangan tersebut, yang mencakup psikomotorik, kognitif, dan afektif, semuanya dipahami sebagai satu kesatuan yang tidak terpisahkan antara satu dengan yang lainnya. Dalam kenyataannya, manusia itu pada hakekatnya merupakan kesatuan jiwa dan badan. Perkembangan kemampuan kognitif, dan sifat-sifat efektif berkaitan erat dengan perkembangan keterampilan gerak siswa (Lutan, 2009: 18).

Tanpa disadari manfaat gerakan tubuh selain untuk menambah ketrampilan gerak siswa, gerakan dapat juga membuat tubuh dan pikiran menjadi rileks, perkembangan kognitif siswa juga meningkat dan sehingga anak akan mudah dalam menerima mata pelajaran yang lain selain mata pelajaran pendidikan jasmani, anak akan otomatis merasakan kebugaran didalam tubuhnya dan siap menerima materi yang disampaikan oleh pendidik setelah melakukan gerakan-gerakan ringan tubuhnya.

Lagu adalah salah satu bentuk dari musik. Lagu tidak dapat dipisahkan dengan musik, lagu dan musik merupakan suatu kesatuan yang apabila digabungkan akan tercipta sebuah karya seni yang indah. Musik ataupun lagu dapat digunakan sebagai sarana dalam sebuah proses pembelajaran yang efektif untuk anak-anak. (Fathur Rasyid, dalam Diva Press, 2010:147).

Dengan menyuarakan lagu atau bernyanyi anak akan merasa senang, bahagia gembira, dan anak dapat terdorong untuk lebih giat belajar. Lagu atau nyanyian

dapat digunakan sebagai media penyampaian pesan yang menyenangkan bagi anak. Lagu tidak dapat dipisahkan dari kegiatan pembelajaran pada anak. Anak-anak bermain dengan lagu, bahkan mereka belajar dengan lagu. Rasyid menjelaskan bahwa nyanyian memiliki fungsi: bahasa emosi dengan bernyanyi seorang anak dapat mengungkapkan perasaannya, rasa senang, sedih, lucu, kagum dan sebagainya. Bahasa Nada Nyanyian dapat dikomunikasikan sebagai bahasa ekspresi. Bahasa Gerak Dapat dilihat dari ketukan, panjang dan pendeknya nada Menurut Hidayat, lagu yang baik bagi kalangan anak adalah lagu yang memperhatikan.

UU Hak Cipta dalam Sukarni(2011 : 87) terdapat rumusan pengertian lagu atau musik sebagai berikut: “Lagu atau musik dalam undang-undang ini diartikan sebagai karya yang bersifat utuh sekalipun terdiri atas unsur lagu atau melodi, syair atau lirik, dan aransemennya termasuk notasi. Yang dimaksud dengan utuh adalah bahwa lagu atau musik tersebut merupakan satu kesatuan karya cipta”.

Musik dipercaya mampu mempengaruhi perkembangan intelektual anak, sekaligus membuat anak pintar bersosialisasi. Namun tidak semua jenis musik berpengaruh positif, walaupun hanya sekedar menjadi pengantar tidur. Banyak pakar musik maupun pendidik telah mengadakan penelitian untuk melihat efek positif dari beberapa jenis musik. Fakta terbaru yang didapat adalah bahwa dengan mengenalkan anak pada semua jenis musik dari berbagai bahasa di seluruh dunia (*World Music*) dapat memberi efek yang baik bagi bayi dan anak-anak, daripada hanya satu jenis musik saja (Djohan, 2010)

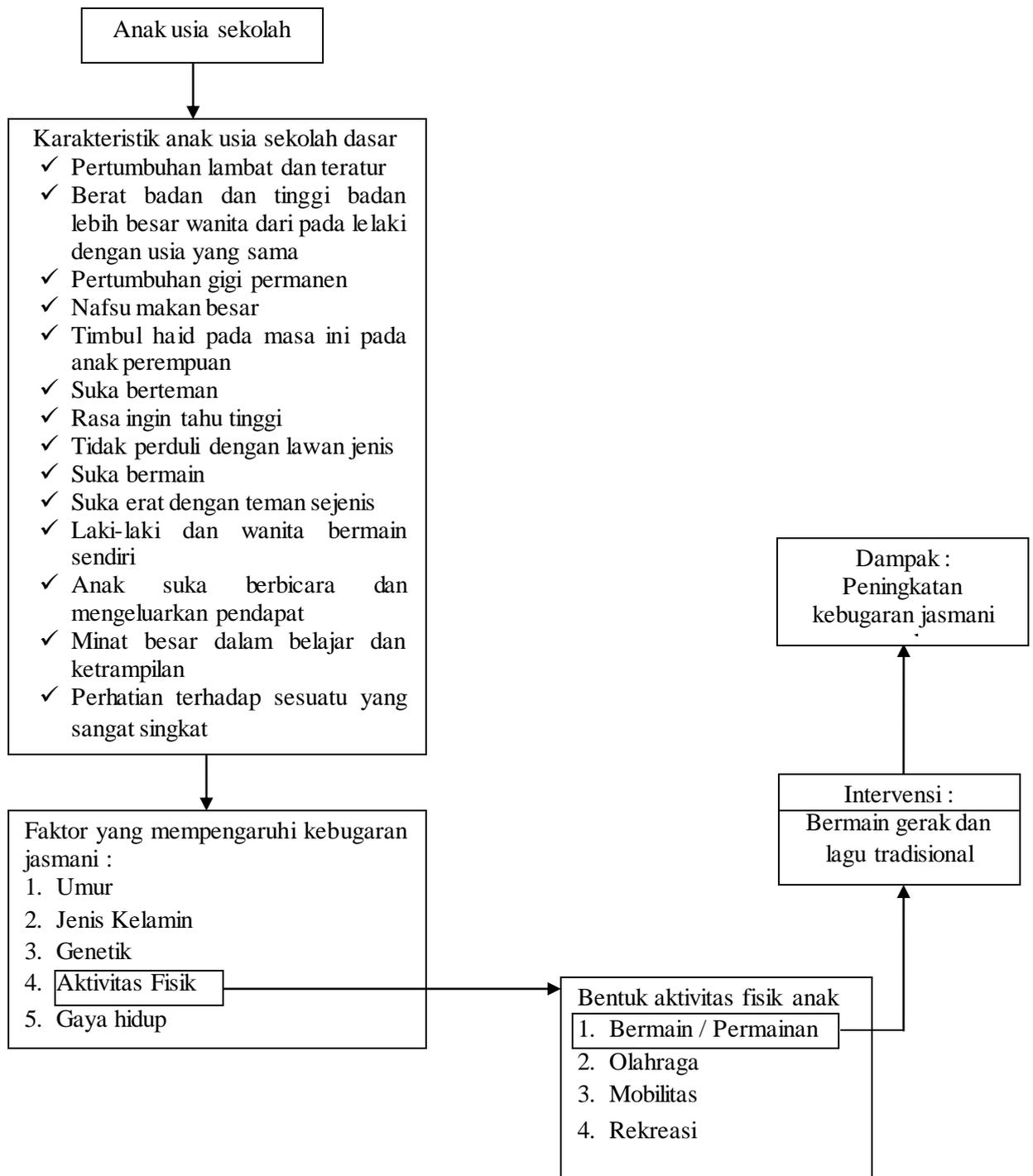
Didalam otak manusia terdapat reseptor (sinyal penerima) yang dapat mengenali musik. Otak bayi dan anak juga sudah dapat menerima musik tersebut walaupun dengan kemampuan terbatas karena pertumbuhan otaknya belum sempurna. Musik merupakan salah satu stimulus untuk mempercepat dan mempersubur perkembangan otak bayi. Bila anak terbiasa mendengar musik yang indah, banyak sekali manfaat yang akan dirasakan oleh anak. Tidak saja meningkatkan kognisi

anak secara optimal, juga membangun kecerdasan emosional. Selain manfaat kognitif dan emosi, masih banyak lagi kegunaan musik bagi anak-anak. Misalnya meningkatkan perkembangan motoriknya, meningkatkan kemampuan berbahasa, matematika, sekaligus kemampuan sosialnya dan membangun rasa percaya diri serta membuat pikiran dan tubuh menjadi lebih rileks (Hartono, 2011).

Menurut Purba (2007:2), musik tradisional tidak berarti bahwa suatu musik dan berbagai unsur-unsur di dalamnya bersifat kolot, kuno atau ketinggalan zaman. Namun, musik tradisional adalah musik yang bersifat khas dan mencerminkan kebudayaan suatu etnis atau masyarakat. Musik tradisional, baik itu kumpulan komposisi, struktur, idiom dan instrumentasinya serta gaya maupun elemen-elemen dasar komposisinya, seperti ritme, melodi, modus atau tangga nada, tidak diambil dari repertoire atau sistem musikal yang berasal dari luar kebudayaan suatu masyarakat pemilik musik yang dimaksud. Musik tradisional adalah musik yang berakar pada tradisi masyarakat tertentu, maka keberlangsungannya dalam konteks masa kini merupakan upaya pewarisan secara turun temurun masyarakat sebelumnya bagi masyarakat selanjutnya.

Musik tradisional, baik itu kumpulan komposisi, idiom, struktur dan instrumentasinya serta gaya maupun elemen-elemen dasar komposisinya, seperti ritme, modus, melodi atau tangga nada, tidak diambil dari sistem musikal yang berasal dari luar kebudayaan suatu masyarakat pemilik musik yang dimaksud tersebut. Permainan yang melibatkan gerak dan lagu tradisional Jawa dan daerah lain di Indonesia antara lain: Cungkup milang kondhe; Gula Ganti; Lepetan; Menthog-menthog; Buta-buta galak; Gotri; Kacang goreng; Sluku-sluku bathok; Siji loro telu; Cublak-cublak suweng; Jamuran; Gundhul-gundhul pacul; Jaranan; Baris rampak; Pitik walik jambul; Kupu kuwi; Iwak emas, Dhempo; Bethet thing thong; Blarak-blarak sempal; Jo pra kanca Cah dolan; Aku duwe pitik; Kembang jagung; Sepuran, mahumere, dari sabang sampai merauke, imaude, ampar-ampar pisang, ammac ciang, anak daro, anak kambing saya, bolelebo, bubuy bulan, kaparak tingga, dan lain-lain.

### 1.4 Kerangka Teori



### 2.1 Skema Kerangka Teori : Mansyur Faqih (2015), Iskandar (2012)

### **1.5 Hipotesis**

Berdasarkan kerangka berpikir dan kajian teori tersebut maka peneliti mengajukan hipotesis seperti berikut:

Ho : tidak ada pengaruh antara permainan gerak dan lagu tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani anak

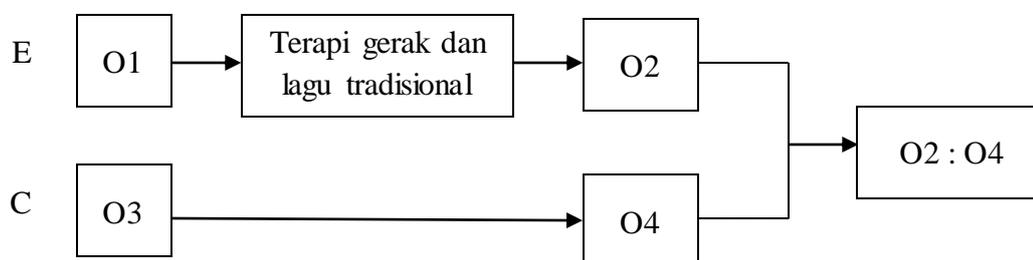
Ha : ada pengaruh antara permainan gerak dan lagu tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani anak

## BAB 3 METODE PENELITIAN

### 3.1 Desain penelitian

Desain penelitian adalah suatu model atau metode yang digunakan peneliti untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya penelitian. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan *Quasi eksperiment* dengan menggunakan rancangan *two group, pretest and post test desain*. Penelitian ini menggunakan dua kelompok responden dimana ada kelompok intervensi dan kelompok control. Penelitian yang mencoba untuk membuktikan pengaruh tindakan pada satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi. Kemudian diobservasi kembali setelah dilakukan intervensi untuk mengetahui pengaruh dari perlakuan (Dharma, 2011).

Pada penelitian ini, sebelum dilakukan intervensi pada kelompok intervensi dilakukan (*pre-test*) kebugaran jasmani terlebih dahulu. Kemudian dilakukan metode bermain gerak dan lagu tradisional selama 2 kali dalam seminggu dan dilakukan selama 2 minggu, dan dilakukan pengukuran kembali dengan lembar observasi (*post-test*) setelah pertemuan ke- 4. Pada kelompok kontrol dilakukan sebelum (*pre- test*) kebugaran jasmani dan sesudah (*post-test*) kebugaran jasmani tanpa diberikan tindakan metode bermain gerak dan lagu tradisional.



**3.1 Skema Desain Penelitian**

Keterangan :

E : Eksperimen

C : Kelompok kontrol

O1 : Pengukuran tingkat kebugaran jasmani anak sebelum diberi intervensi (terapi bermain gerak dan lagu tradisional)

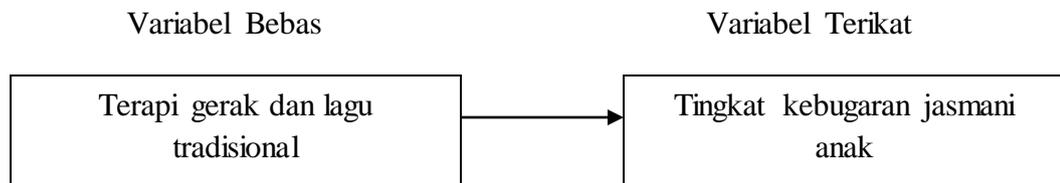
O2 : Pengukuran tingkat kebugaran jasmani anak setelah diberi intervensi (terapi bermain gerak dan lagu tradisional)

O3 : Pengukuran tingkat kebugaran jasmani anak saat tidak dilakukakn intervensi (terapi bermain gerak dan lagu tradisional)

O4 : Pengukuran tingkat kebugaran jasmani anak setelah tidak dilakukakn intervensi (terapi bermain gerak dan lagu tradisional)

### 3.2 Rancangan konsep

Berdasarkan landasan teori yang diuraikan pada studi kepustakaan, maka secara sistematis kerangka konsep pada penelitian dapat digambarkan dalam skema, sebagai berikut :



**3.2 Skema Kerangka Konsep**

### 3.3 Definisi Operasional Penelitian

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi operasional	Alat Ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala
1	Variable bebas : Metode bermain gerak dan lagu tradisional	Permainan yang dilakukan yaitu gerak dan lagu tradisional, dimana gerakan yang dilakukan disesuaikan dengan lagu tradisional yang diputar. Lagu tersebut diantaranya ublak-cublak suweng, gundul-gundul pacul, yamko rambe yamko, anak kambing saya, dan ampar-ampar pisang. Gerakan-gerakan tersebut menyerupai gerakan senam yang dikombinasikan dengan gerakan tradisional dengan jumlah gerakan sebanyak 18 gerakan. Dengan dilakukannya tindakan gerak dan lagu selama 4 kali pertemuan dalam 2 minggu. Macam gerak yang dilakukan berupa gerakan ayunan tangan, ayunan kaki, melenggokan badan dan anggota tubuh lainnya.	Checklist	SOP metode bermain gerak dan lagu	Hasil ukur : Bila gerakan dilakukan = 1 bila tidak dilakukan = 0	Nominal
2	Variabel terikat: Tingkat kebugaran jasmani anak usia sekolah	Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa ada rasa lelah yang berarti. kebugaran jasmani dapat meningkat dan kelentukan, kekuatan, kecepatan dan daya tahan tubuh dapat meningkat. uji kebugaran jasmani diantaranya lari 40 m, gantung siku tekuk 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak (cm), lari 600m.	Checklist	Lembar observasi dengan tes TKJI berupa 5 item tes dengan hasil penilaian berupa angka 5, 4,3,2,1	Hasil ukur yang digunakan:  22-25 = baik sekali=nilai 5 18-21 = baik= nilai 4 14-17 = sedang=nilai 3 10-13 =kurang= nilai 2 5-9 = kurang sekali= nilai 1	Ordinal

### 3.4 Populasi Dan Sampel

#### 3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2010:117) Populasi merupakan subyek penelitian, wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi penelitian ini adalah anak-anak SD kelas IV, V, dan VI yang mengikuti metode bermain gerak dan lagu tradisional di SDN Banyusidi Kabupaten Magelang. Adapun populasi penelitian ini yaitu berjumlah 69 anak dari keseluruhan jumlah siswa di SDN Banyusidi yaitu 148 anak.

#### 3.4.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi sehingga dapat mewakili populasinya. Pengambilan sample ini menggunakan cara *proportional random sampling* di sekolah dasar, *proportional random sampling* yaitu pengambilan sampel yang memperhatikan unsur-unsur atau kategori dalam populasi penelitian (Notoatmojo, 2010)

Pada penelitian ini menetapkan besar sampel yang diteliti dengan menggunakan rumus *difference between 2 proportions independent group* yang bertujuan untuk menguji hipotesis beda dua proporsi kelompok independen adalah:

(Sastoasmoro, 2010)

$$N1 = N2 = \frac{(Z\alpha\sqrt{2PQ} + Z\beta\sqrt{P1Q1 + P2Q2})^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

Keterangan :

$Z\alpha$  : Standar deviasi normal untuk  $\alpha = 95\% = 1,96$

$Z\beta$  : Standar deviasi normal untuk  $\beta = 20\% = 0,84$

- $P_1$  : Proporsi efek pada terapi standar diketahui dari atau penelitian sebelumnya yaitu penelitian MM, Setianingsih (2012) dengan hari = 57,8% = 0,57.
- $P_2$  : Proporsi kejadian efek pada terapi yang diteliti ditentukan berdasarkan beda hasil klinis terkecil yang dianggap penting yang didasarkan pada *clinical judgment* peneliti = 20% 0,20.
- $P_1 - P_2$  : Perbedaan Proporsi yang dianggap bermakna secara klinis.
- $P$  : Proporsi gabungan antara kedua kelompok yang dihitung dengan rumus =  $\frac{1}{2} (P_1 + P_2) = \frac{1}{2} (57+20) = 38,5\% = 0,38$
- $Q$  :  $1 - P = 1 - 0,38 = 0,62$
- $Q_1$  :  $1 - P_1 = 1 - 0,57 = 0,43$
- $Q_2$  :  $1 - P_2 = 1 - 0,20 = 0,80$

$$N = \frac{(1,96\sqrt{2 \times 0,38 \times 0,62} + 0,84\sqrt{(0,7 \times 0,43) + (0,20 \times 0,80)})^2}{(0,38)^2}$$

$$N = 17,3 = 18 \text{ orang}$$

Untuk menghindari kesalahan dan pengambilan data, maka digunakan rumus koreksi jumlah sample (Sastroasmoro & Ismael, 2011) adalah :

$$n = \frac{n}{1 - f}$$

Keterangan :

$n$  = Jumlah sample yang telah dikoreksi

$n$  = Jumlah yang telah diestimasi sebelumnya

$f$  = prediksi jumlah presentase *drop out*

Presentase *drop out* yang di tetapkan adalah 10%. Dapat dihitung sample yang diperlukan dalam penelitian ini adalah :

$$n = \frac{18}{1 - 0,1}$$

$$N = 20$$

Sample yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 20 orang untuk kelompok intervensi gerak dan lagu tradisional dan 20 orang untuk kelompok kontrol. Jadi keseluruhan sampel yang dibutuhkan ada 40 orang.

Teknik pemilihan sample dalam penelitian ini meliputi kriteria inklusi dan eksklusi yang dapat menentukan dapat tidaknya sample yang digunakan. Penelitian menetapkan beberapa kriteria sebagai berikut :

Kriteria inklusi dalam penelitian

- a. Siswa kelas IV, V dan VI
- b. Bersedia menjadi Respoden
- c. Sehat jasmani dengan kriteria kebugaran jasmani yang baik, sedang dan kurang.
- d. Dapat berkomunikasi dengan baik
- e. Dapat membaca dan menulis

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

- a. Anak yang tidak hadir
- b. Mengalami cacat mental
- c. Anak yang sakit

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik proporsional dengan populasi 148 anak dan diambil siswa/siswi kelas IV, V, VI. Adapun sampel proporsional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.2 Proporsi Sampel**

<b>Kelompok Intervensi</b>			<b>Kelompok Kontrol</b>		
<b>Di SDN Banyusidi</b>			<b>Di SDN Sumberejo</b>		
1.	Kelas IV	$\frac{21}{69} \times 20 = 6$	Kelas IV	$\frac{19}{69} \times 20 = 5$	
2.	Kelas V	$\frac{26}{69} \times 20 = 8$	Kelas V	$\frac{24}{69} \times 20 = 7$	
3.	Kelas VI	$\frac{22}{69} \times 20 = 6$	Kelas VI	$\frac{26}{69} \times 20 = 8$	
		20			20

### **3.5 Tempat Dan Waktu Penelitian**

#### **3.5.1 Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SDN Banyusidi, Kecamatan Pakis, Kabupaten Magelang untuk kelompok intervensi dan SDN Sumberejo untuk kelompok control Alasan memilih tempat penelitian tersebut karena belum pernah ada yang meneliti tentang tingkat kebugaran jasmani anak di SD tersebut.

#### **3.5.2 Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2018 sampai dengan Agustus 2018. Pengumpulan data dilakukan setiap 2 minggu dengan 4 kali pertemuan setelah mendapat ijin dari pihak sekolah. Pengolahan data akan dimulai satu minggu setelah intervensi berupa pemberian terapi bermain gerak dan lagu tradisional pada kelompok kontrol.

### **3.6 Alat Dan Metode Pengumpulan data**

#### **3.6.1 Alat**

Alat pengumpulan data atau instrument adalah alat yang digunakan untuk mengambil atau mengumpulkan data (Notoatmodjo, 2007) dalam penelitian ini instrument yang akan digunakan berupa lembar observasi. Lembar observasi berisi kriteria penilaian yang digunakan untuk menilai 5 tes TKJI yang akan digunakan oleh penguji yaitu peneliti dan 2 asisten yang akan membantu dalam menilai tingkat kebugaran jasmani anak dan melakukan terapi gerak dan lagu tradisional. Peneliti dan 2 asisten melakukan uji expert gerak dan lagu tradisional yang digunakan sebagai alat penelitian.

#### **3.6.2 Metode Pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono (2013:224) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan pengambilan data awal menggunakan wawancara dan observasi.

Dengan cara :

1. Penelitian dilakukan atas izin dari Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian dari institusi kepada KESBANGPOL Kabupaten Magelang.
3. Peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian dari KESBANGPOL kepada BAPEDA Kabupaten Magelang.
4. Peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian dari KESBANGPOL kepada kantor DPMPT Kabupaten Magelang.
5. Peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian dari institusi kepada Kantor BUPATI Kabupaten Magelang.
6. Peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian dari institusi kepada Dinas Pendidikan Kabupaten Magelang.
7. Penelitian mendapatkan izin dari kepala sekolah SDN Banyusidi, Kecamatan Pakis, Kabupaten Magelang dengan menyerahkan surat pengantar permohonan izin.
8. Peneliti menjelaskan tujuan, manfaat penelitian yang akan dilakukan.
9. Menentukan responden dari kriteria inklusi dan eksklusi.
10. Calon responden yang setuju menjadi responden penelitian, selanjutnya akan diberikan lembar persetujuan (*inform consent*) untuk ditandatangani responden dalam hal ini di wakili oleh orang tua/ wali siswa/siswi.
11. Peneliti melakukan 5 tes TKJI (*pre-test*) yang digunakan untuk mengobservasi tingkat kebugaran jasmani kepada responden yaitu siswa siswi SDN Banyusidi yang terdiri dari kelas IV,V,VI yang telah terpilih menjadi responden baik responden kelompok intervensi maupun responden kelompok control dan telah menandatangani lembar persetujuan.
12. Setelah responden melakukan 5 tes TKJI (*pre-test*) maka peneliti akan memberikan intervensi sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) kepada kelompok intervensi dan memberikan intervensi kepada kelompok kontrol setelah selesai dalam pengambilan data. Pemberian intervensi dilakukan selama 2 minggu dengan 4 kali pertemuan, pertemuan dilakukan setiap hari Rabu dan Jum'at dengan durasi waktu 25 menit dalam 1 pertemuan. Pengukuran kembali dilakukan

setiap 2 kali intervensi dilakukan (*post-test*) atau di pertemuan ke-2 dan ke-4. Setiap tindakan intervensi di bagi 2 kelompok tiap kelompok berjumlah 10 orang, serta dalam pengukuran kebugaran jasmani dilakukan satu persatu dari 20 responden. Dalam melakukan tindakan pengujian dibantu oleh asisten berjumlah 2 orang yang nantinya asisten akan dilakukan persamaan persepsi dalam cara pengambilan data penelitian. Peneliti juga melakukan pengukuran kebugaran jasmani terhadap kelompok control.

### **3.7 Validitas dan Reliabilitas**

#### **3.7.1 Validitas**

Validitas menunjukkan keadaan yang sebenarnya dan mengacu pada kesesuaian antara konstruk, atau cara seorang peneliti mengkonseptualisasikan ide dalam definisi konseptual dan suatu ukuran. Hal ini mengacu pada seberapa baik ide tentang realitas "sesuai" dengan realitas aktual. Dalam istilah sederhana, validitas membahas pertanyaan mengenai seberapa baik realitas sosial yang diukur melalui penelitian sesuai dengan konstruk yang peneliti gunakan untuk memahaminya (Neuman, 2007).

Instrumen adalah alat bantu yang digunakan dalam mengumpulkan data (Arikunto, 1993:188). Instrumen dalam penelitian ini berupa Tes Kesegaran Jasmani Indonesia anak usia 10-12 tahun, dengan tingkat validitas 0,68 dan reliabilitas 0,98 (Don R. Kirkendal, 1997: 256). Adapun instrumen yang digunakan dalam mengukur kesegaran jasmani adalah instrumen yang sudah standar, jadi tidak perlu diuji tingkat validitas dan reliabilitasnya. Dijelaskan oleh M. Chalid Thoha (1991: 51) bahwa instrumen yang standar adalah instrumen yang disusun oleh satu tim ahli atau disusun oleh lembaga yang khusus menyelenggarakan secara profesional. Tes standar adalah tes yang sudah mengalami uji coba berkali-kali, direvisi berkali-kali, sehingga dapat dikatakan cukup layak.

Instrument penelitian ini menggunakan lembar observasi dengan cara pengisian checklist untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani anak. Kebugaran jasmani anak dikatakan baik sekali jika skor 22-25, kebugaran dikatakan baik jika skor 18-21, kebugaran dikatakan sedang jika skor 14-17, kebugaran dikatakan kurang jika skor 10-13, kebugaran dikatakan kurang sekali jika skor 5-9 (adopsi dari skripsi : Arlin Dwi Hastuti, 2013)

### **3.7.2 Reliabilitas**

Reliabilitas berarti keandalan atau konsistensi. Hal ini menunjukkan bahwa pengukuran atribut yang sama diulang akan memberikan hasil kondisi yang identik atau sangat mirip. Reliabilitas dalam penelitian kuantitatif menunjukkan bahwa hasil numerik yang dihasilkan oleh suatu indikator tidak berbeda karena karakteristik dari proses pengukuran atau instrumen pengukuran itu sendiri. Kebalikan dari reliabilitas adalah pengukuran yang memberikan hasil yang tidak menentu, tidak stabil, atau tidak konsisten (Neuman, 2007).

Penelitian ini menggunakan alat bantu berupa media audio, dimana akan didengarkan lagu tradisional dan akan ada instruktur yang memberikan contoh gerakan yang nantinya akan diikuti oleh responden. Dalam hal ini peneliti akan melakukan uji expert terhadap media yang akan digunakan dalam penelitian untuk menghasilkan pengukuran yang konsisten. Uji tersebut dilakukan oleh ahli yang expert dalam bidang tersebut.

## **3.8 Metode Pengolahan Dan Analisis Data**

### **3.8.1 Metode Pengolahan Data**

Menurut Nazir (2007) Setelah data terkumpul, maka dilakukan pengolahan data melalui tahapan Editing, Coding, dan Tabulating.

### 3.8.1.1 Editing

Suatu kegiatan yang bertujuan untuk meneliti kembali apakah isi pada lembar pengumpulan data (lembar observasi) sudah cukup baik sebagai upaya menjaga kualitas data agar dapat diproses lebih lanjut.

### 3.8.1.2 Coding

Pemberian kode sangat diperlukan terutama dalam rangka pengelolaan data-data secara manual menggunakan kalkulator maupun dengan komputer. Kode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dalam definisi operasional hasil ukur tingkat kebugaran jasmani dengan kode sebagai berikut:

22-25 = baik sekali = 5

18-21 = baik = 4

14-17 = sedang = 3

10-13 = kurang = 2

5-9 = kurang sekali = 1

Kode yang digunakan dalam hasil ukur metode gerak dan lagu tradisional :

Bila gerakan dilakukan = 1

Bila tidak dilakukan = 0

### 3.8.1.3 Tabulating

Tabulating yaitu hasil pengelompokan data kemudian ditampilkan secara deskriptif dalam bentuk tabel sebagai bahan informasi. Data yang terkumpul di analisa dalam bentuk statistik deskriptif. Analisa data dalam penelitian ini meliputi distribusi frekuensi persentase. Statistik deskriptif merupakan suatu metode untuk memaparkan hasil-hasil yang telah dilakukan dalam bentuk statistik yang sederhana sehingga setiap orang dapat lebih mudah mengerti dan mendapatkan gambaran yang jelas mengenai hasil penelitian.

### **3.9 Analisa Data Univariat dan Bivariat**

#### **3.9.2.1 Analisa Data Univariat**

Analisa univariat dilakukan pada suatu variabel dari hasil penelitian, yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel yang diteliti (Notoatmodjo, 2010).

#### **3.9.2.2 Analisa Data Bivariat**

Analisa bivariat digunakan untuk menguji hipotesis dengan menentukan hubungan variabel bebas dan variabel terikat melalui uji statistik. (Notoatmodjo, 2010). Sebelum menentukan uji apa yang akan dipakai terlebih dahulu melakukan uji normalitas tingkat kebugaran jasmani menggunakan *Shapiro Wilk*. *Shapiro Wilk* akan memberikan hasil lebih akurat ketika jumlah sampel yang kita miliki kurang dari 50 dengan tingkat kemaknaan  $> 0,05$  (Dahlan,2012). Apabila didapatkan distribusi data berdistribusi normal maka dapat dilanjutkan untuk analisis uji *paired-samples t-test*. Dalam penelitian ini menggunakan uji *paired T-test* untuk mengukur sebelum dan sesudah intervensi, kemudian untuk membedakan kelompok kontrol dan kelompok intervensi menggunakan *independent T-test*. Dalam melakukan analisa dalam penelitian ini dinyatakan metode bermain gerak dan lagu tradisional memiliki pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani pada anak bila nilai  $p \text{ value} = < 0,05$ .

### **3.10 Etika Penelitian**

#### **3.10.1 Prinsip Beneficence**

Dalam melakukan penelitian, peneliti harus memperhatikan prinsip *beneficence*, yang artinya penelitian ini mengarah pada kebaikan yaitu dapat memberi manfaat baik secara langsung atau tidak langsung untuk responden. Sebelum membagikan kuesioner peneliti menjelaskan tentang tujuan peneliti, dan memberikan penjelasan terlebih dahulu.

Hasil penelitian ini memiliki kontribusi untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak.

### **3.10.2 Prinsip Nonmaleficence**

Peneliti harus menjelaskan kepada responden bahwa dalam penelitian ini tidak akan membahayakan atau menimbulkan resiko atau masalah bagi responden.

### **3.10.3 Prinsip Justice**

Dalam penelitian, peneliti harus menggunakan banyak responden yang berbeda-beda karakternya sehingga peneliti harus menerapkan prinsip keadilan. Peneliti tidak membeda-bedakan dalam memperlakukan responden. Peneliti memberikan perlakuan yang sama mulai dari persiapan, pelaksanaan, sampai terminasi.

Pada kelompok control pemberian intervensi dilakukan setelah pengambilan dan pengumpulan data selesai. Jadi pemberian intervensi gerak dan lagu tradisional pada kelompok control dilakukan setelah pengukuran post tes TKJI pada kelompok control.

### **3.10.4 Informed Consent**

Informed consent adalah suatu bentuk persetujuan antara peneliti dan responden dengan cara memberikan lembar persetujuan sebelum melakukan suatu penelitian. Informed consent juga berfungsi memberikan penjelasan dan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan, dengan cara peneliti menjelaskan terlebih dahulu kepada calon responden mulai dari tujuan penelitian, manfaat penelitian, tata cara penilaian yang akan dilakukan sebelum pengambilan data.

### **3.10.5 Anomity**

Dalam melakukan penelitian maka perlu memberikan jaminan dalam penggunaan subyek penelitian, dengan cara tidak mencantumkan nama responden pada hasil penelitian. Penggunaan data responden hanya digunakan untuk pengolahan data, nama responden diganti dengan kode pada pengolahan data. Pengisian identitas responden hanya meliputi nama inisial saja.

### **3.10.6 Prinsip Kerahasiaan (Confidentiality)**

Dalam setiap penelitian memerlukan jaminan kerahasiaan terhadap semua informasi, data yang telah didapatkan dari semua pihak dan responden dalam penelitian yang dilakukan. Jika akan menampilkan hasil maka yang boleh ditampilkan hanya data tertentu yang tidak mencemarkan nama baik dan sudah dirahasiakan identitasnya.

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Kesimpulan penelitian yang telah dilakukan di SDN Banyusudi Kabupaten Magelang antara lain adalah:

5.1.1 Karakteristik responden menurut jenis kelamin pada kelompok intervensi terbanyak dengan jenis kelamin perempuan sejumlah 12 anak (60%) dan untuk kelompok kontrol terbanyak dengan jenis kelamin perempuan. Sedangkan untuk kelas atau tingkatan responden yang dilakukan penelitian terbanyak pada kelompok intervensi adalah kelas V dan terbanyak pada kelompok kontrol pada kelas VI.

5.1.2 Karakteristik usia pada kelompok intervensi rata-rata usia anak 10,90 tahun, sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata usia anak 11,10 tahun.

5.1.3 Distribusi tingkat kebugaran jasmani anak usia sekolah pada kelompok intervensi rata-rata tingkat kebugaran jasmani anak usia sekolah sebelum perlakuan adalah terbanyak dengan kategori baik dan setelah perlakuan terbanyak dengan kategori baik.

5.1.4 Distribusi tingkat kebugaran jasmani anak usia sekolah pada kelompok kontrol tingkat kebugaran jasmani anak usia sekolah sebelum perlakuan terbanyak pada kategori sedang dan setelah tidak diberikan perlakuan terbanyak dengan kategori baik.

5.1.5 Nilai rerata tingkat kebugaran jasmani anak usia sekolah pre adalah 17,50 dan post 20,85 pada kelompok intervensi, rerata tingkat kebugaran dengan hasil pre 16,35 dan post 18,90 pada kelompok kontrol.

5.1.6 Terdapat pengaruh metode bermain gerak dan lagu tradisional dengan tingkat kebugaran jasmani anak usia sekolah dengan hasil uji paired t-test pada kelompok kontrol dengan nilai p-value: 0,000

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Orang Tua**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan solusi untuk para orang tua dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dengan cara merangsang anak-anaknya untuk melakukan tindakan yang masuk dalam kegiatan dimensi tingkat kebugaran jasmani pada anak usia sekolah seperti lari, menggantung siku ditekuk, berbaring duduk, loncat dan lari.

### **5.2.2 Bagi Perawat**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pedoman bagi perawat dalam pelayanan asuhan keperawatan yang lebih kompleks, tidak hanya berkolaborasi dengan dokter, namun dapat melakukan intervensi keperawatan yang berfokus pada pemberian kegiatan metode bermain gerak dan lagu tradisional dalam memberikan asuhan keperawatan pada anak

### **5.2.3 Bagi Ilmu Keperawatan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih ilmu keperawatan sehingga kedepannya dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya untuk memperbaharui keilmuan yang lebih terbaru yang masih berhubungan.

### **5.2.4 Bagi Institusi Sekolah**

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi tolak ukur sekolah mengenai tingkat kebugaran jasmani pada anak usia sekolah di sekolah tersebut serta dapat meningkatkan kesehatan jasmani untuk siswa dan juga dapat memberikan rekomendasi metode bermain gerak dan lagu tradisional itu dalam kegiatan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam kegiatan belajar mengajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Mohammad. 2010. *observasi minat penjas*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi (Diterbitkan 17 oktober 2014)
- Arikunto, Suharsimi Prof, Dr. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu PendekatanPraktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arlin, Dwi. 2013. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sd Negeri 2 Karangnongko, Kecamatan Karangnongko, Kabupaten Klaten*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi (Diterbitkan 27 November 2015)
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 - 12Tahun*. Jakarta : Depdiknas: Puskesjas.
- Fatmah, & Ruhayati, Y. (2011). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Gettinger, M. (2011). Development and implementation of a Performance-Monitoring System for Early Childhood Education. *Early ChildhoodEducation Journal*, Vol 29, No. 1.
- Hartono, Metodologi Penelitian, (Pekenerbaru: Zanafra, 2011), hlm: 46
- Iskandar, S. K. (2015). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Dan Wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan*, (Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta).
- Lutan.(2009;18).*Perkembangan Ketrampilan Gerak Siswa Terhadap Perkembangan Kognitif*.Alfabeta, Bandung.
- Muhillal, Didit (2008) *Konsep dan karakteristik anak usia sekolah dasar*. Jogjakarta. Univ.islam Indonesia.
- Murti, Bhisma, Prof, dr, MPH, Msc, Phd. (2011) Validitas dan Reliabilitas Pengukuran. Universitas Negeri Semarang.
- Mutohir. (2004). *Komponen Kesegaran Jasmani*. Diakses dari <http://susumilksusumilk.blogspot.com>
- Neuman, W. L. (2007). Basic of social research: Qualitative and quantitative approaches, second edition. Pearson Education, Inc.

- Pratiwi, Hajar . 2011. *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas Vii Smp Kartika XI-1 Mertoyudan Magelang*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi (Diterbitkan 16 juli 2013)
- Rismayanthi, C. (2012). *Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa - Relation Among Nutrition Status and Physical Fitness Level*, (Jurnal Kependidikan, Volume 42, Nomor 1, Mei 2012, Halaman 29-38), 29–38.
- Ruhayati dan Fatmah. 2011. *Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung
- Setyawan, Imam. (2011) *Diktat Psikometri*. Universitas Diponegoro: Tidak Dipublikasikan
- Soedjatmo Soemawardoyo. (2012). *Pengertian Kesegaran Jasmani*. Diakses dari <http://ekosantosouny.blogspot.com>
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimin Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Suharjo (2007). *pendidikan anak usia sekolah dasar*. Jakarta.jayagiri
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suherman. (2011). *Latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani.* Yogyakarta: Hikayat Publishing
- Suharjana.(2004). *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY. Yogyakarta
- Sujarwadi, Sri (2011). *Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian*. Universitas Negeri Jakarta: Tidak dipublikasikan
- Sumosardjono. (2008). *Kemampuan dasar kebugaran jasmani*. Jogjakarta:Think
- Surdiniaty Ugelta.(2013).*Pengaruh Tari Tradisional Dan Tari Modern Terhadap Persepsi Estetika Dan Kebugaran Jasmani Murid SD*. Universitas Pendidikan Indonesia.repository.upi.edu
- Swadesy ni (2003). *Pengaruh aktifitas fisik terhadap kebugaran jasmani anak sekolah dasar kelas V*. Universitas Indonesia.Alfabeta
- Tedjasaputra S. (2001). *Bermain, Mainan dan Permainan*. Jakarta: Grasindo.

Triyana, Fitri. 2017. *Peningkatkan Kemampuan Fisik Motorik Kasar Melalui Metode Gerak Dan Lagu Pada Anak Usia Dini di RA Rowosari Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang tahun Pelajaran 2016/2017*. Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Salatiga

Tri Jaya dan Marjuki.(2010: 29).*pengaruh latihan fisik dengan tingkat kebugaran jasmani*.Solo: Citra publishing

Widodo, P. B. (2007). Reliabilitas dan validitas konstruk skala konsep diri untuk mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3 (1), 1-9.

Wirawati. 2009. *Model-model Alat Bantu Pengamatan*. Jakarta: Rineka Cipta.