



**PENGARUH PEMBELAJARAN GERAK MELALUI
PERMAINAN KASTI TERHADAP TINGKAT
KESEGERAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR
NEGERI MUDAL 01 KELAS V
KECAMATAN TEMANGGUNG
TAHUN PELAJARAN 2011**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka Penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

Nama : Sasmito Hudoyo

NIM : 6101407067

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2011**

SARI

Sasmito Hudoyo, 2011, ‘ ‘ *Pembelajaran Gerak Melalui Permainan Kasti Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani di Sekolah Dasar Negeri Mudal 01 Kelas V Kecamatan Temanggung Tahun Pelajaran 2011* ’ ’ Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Aktivitas bermain pada anak-anak banyak dilakukan dengan aktivitas jasmani, aktivitas jasmani ini sangat penting bagi anak-anak dalam masa pertumbuhannya. Gerak mereka berarti berlatih tanpa disadarinya, dasar gerak mereka akan menjadi lebih baik, karena kekutan otot, kelentukan, daya tahan otot setempat, dan daya tahan kardiovaskuler makin baik. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh pembelajaran melalui permainan kasti terhadap tingkat kesegaran jasmani di sekolah dasar negeri Mudal 01 kelas V Kecamatan Temanggung tahun ajaran 2011. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Bermain Kasti Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Mudal 01 Kecamatan Temanggung.

Dalam penelitian ini metode yang di gunakan adalah metode tes, populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD N 01 Mudal Temanggung, sampel seluruh siswa-siswi kelas V SD N 01 Mudal Temanggung. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah permainan kasti, variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi kelas V SD N Mudal Temanggung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode tes dengan melakukan tes kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun, teknik tes, selanjutnya data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis *deskriptif prosentase*.

Hasil dari penelitian, persentase hasil pretest tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri Mudal 01 Kecamatan Temanggung Tahun 2010/2011 diperoleh hasil pada siswa ,sebanyak 4 siswa (13,3%) termasuk kategori baik, sebanyak 14 siswa (46,7%) termasuk dalam kategori sedang, dan sebanyak 9 siswa (30,0%) termasuk dalam kategori kurang, sebanyak 3 siswa (10,0%) termasuk dalam kategori kurang sekali. Sedangkan pada hasil postest terjadi peningkatan pada siswa, sebanyak 17 siswa (56,7%) termasuk dalam kategori baik, dan sebanyak 13 siswa (43,3%) termasuk dalam kategori sedang, hasil tersebut menunjukkan dengan bermain bola kasti dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani. Berdasarkan hasil penelitian, saran Tingkat kesegaran jasmani pada siswa merupakan hal yang terpenting untuk meningkatkan prestasi belajar siswa, karena dengan tingkat jasmani yang baik siswa akan lebih giat dalam belajar, maka menjadi tugas dari guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk selalu berupaya meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dengan cara membiasakan hidup sehat pada anak-anak.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari hasil karya orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Agustus 2011

Sasmito Hudoyo



PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Tempat :

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Drs. Said Junaidi, M.Kes
NIP. 19690715 199403 1 001

Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd
NIP. 19620425 198601 1 001

Dewan Penguji

1. Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd (Ketua) _____
NIP. 19810129 200312 1 001

2. Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes (Anggota) _____
NIP.19590603 198403 2 001

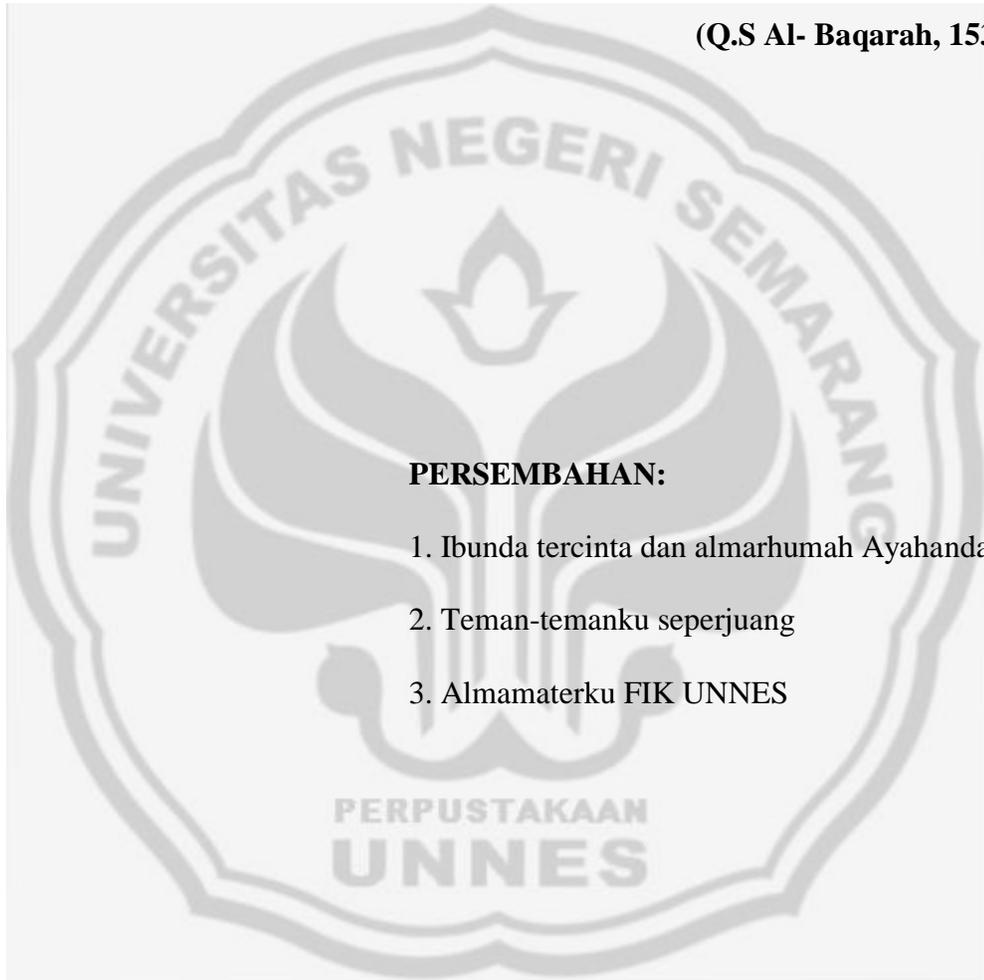
3. Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd (Anggota) _____
NIP.19651020 199103 1 002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

(Q.S Al- Baqarah, 153)



PERSEMBAHAN:

1. Ibunda tercinta dan almarhumah Ayahanda
2. Teman-temanku seperjuang
3. Almamaterku FIK UNNES

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan pembuatan skripsi dengan judul “Pembelajaran Gerak Melalui Permainan Kasti Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani di Sekolah Dasar Negeri Mudal 01 Kelas V Kecamatan Temanggung Tahun Pelajaran 2011”

Dengan terselesainya skripsi ini peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Rektor UNNES yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes. Selaku Dosen pembimbing I yang telah melakukan bimbingan, saran, dukungan, dan meluangkan waktu dengan penuh kesabaran hingga terselesainya skripsi ini.
5. Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd. Selaku Dosen pembimbing II yang telah melakukan bimbingan, saran, dukungan, dan meluangkan waktu dengan penuh kesabaran hingga terselesainya skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen FIK UNNES yang telah banyak mendorong dan membantu penulis.

7. Staf administrasi dan tata usaha FIK UNNES yang telah banyak membantu penulis.
8. Kepala sekolah, Guru mata pelajaran, dan Guru pendidikan jasmani serta siswa SDN I MUDAL Temanggung yang telah membantu telaksananya penelitian.
9. Keluargaku yang telah memberikan dorongan serta dukungan baik moral maupun material hingga terselesainya skripsi ini.
10. Rekan-rekan dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan terhadap penulisan skripsi ini.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan, penulis ucapkan banyak terima kasih, semoga amal dan bantuan anda berikan mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca

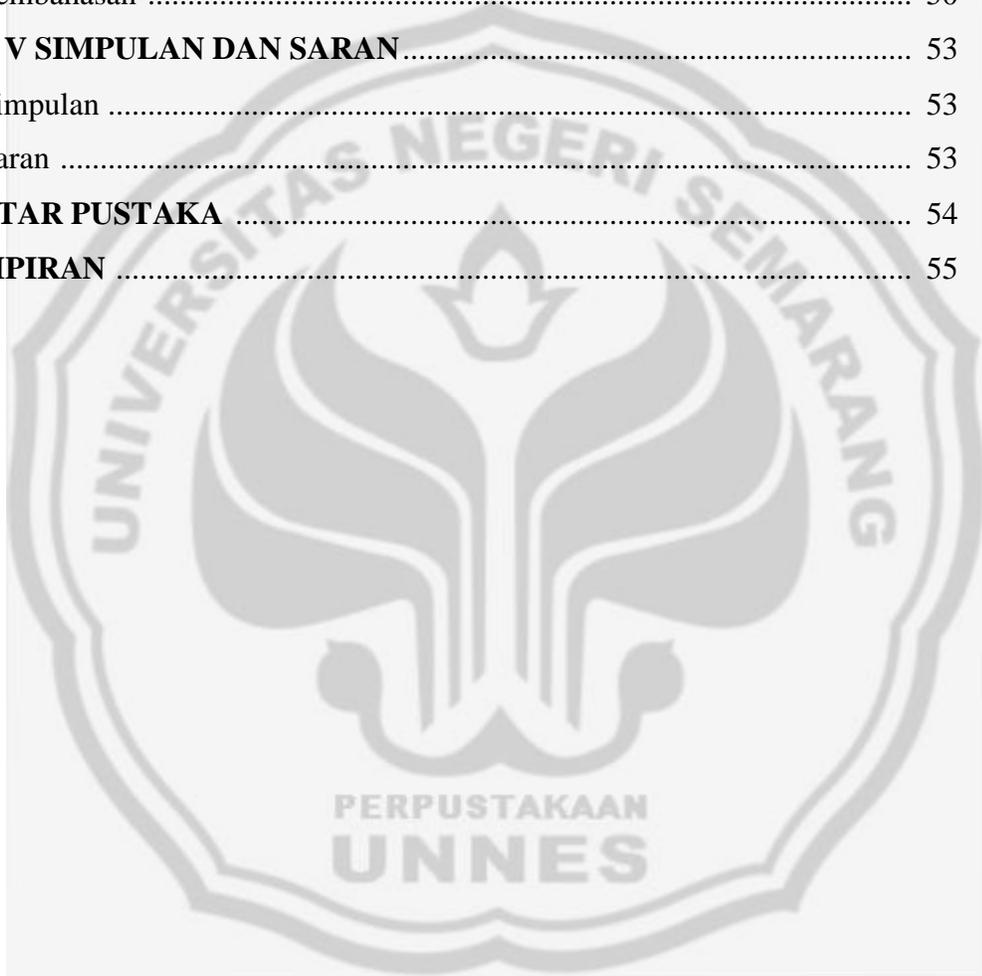
Semarang ,,,,,,,,,,2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SARI	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Permasalahan	2
1.3 Penegasan Istilah	2
1.4 Tujuan penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
BAB II LANDASAN TEORI	4
2.1 Kesegaran Jasmani	4
2.2 Pembelajaran Gerak	5
2.3 Permainan Kasti	6
2.4 Teknik Permainan	7
2.5 Fungsi Bermain Dalam Pendidikan.....	15
2.6 Komponen Komponen Kesegaran jasmani	16
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Metode penelitian	18
3.2 Populasi	18
3.3 Sampel penelitian	19

3.4 Variabel Penelitian	19
3.5 Perlakuan (<i>treatment</i>).....	20
3.6 Instrumen Penelitian	26
3.7 Metode Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1 Hasil Penelitian	39
4.2 Pembahasan	50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	53
5.1 Simpulan	53
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	55



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Instrumen Perlakuan	23
Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun Putra	37
Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun Putri 37	
Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani	38
Tabel 5. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Bermain Kasti	39
Tabel 6. Distribusi Hasil Lari 40 Meter Siswa yang Bermain Kasti	42
Tabel 7. Distribusi Hasil Gantung Siku Tekuk Siswa yang Bermain Kasti	43
Tabel 8. Distribusi Hasil Baring Duduk Siswa yang Bermain Kasti	45
Tabel 9. Distribusi Hasil Loncat Tegak Siswa yang Bermain Kasti	47
Tabel 10. Distribusi Hasil Lari 600 Meter Siswa yang Bermain Kasti	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan kasti	6
Gambar 2. Posisi star lari 40 meter	31
Gambar 3. Sikap gantung angkat tubuh	32
Gambar 4. Sikap baring duduk	32
Gambar 5. Sikap loncat tegag	35
Gambar 6. Start lari 600 meter	36
Gambar 7. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Bermain Kasti	41
Gambar 8. Distribusi Hasil Lari 40 Meter Siswa yang Bermain Kasti	43
Gambar 9. Distribusi Hasil Gantung Siku Tekuk Siswa yang Bermain Kasti	45
Gambar 10. Distribusi Hasil Baring Duduk Siswa yang Bermain Kasti	46
Gambar 11. Distribusi Hasil Loncat Tegak Siswa yang Bermain Kasti	48
Gambar 12. Distribusi Hasil Lari 600 Meter Siswa yang Bermain Kasti	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Daftar Lampiran 1. Data Hasil Post Test TKJI	56
Daftar Lampiran 2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing	62
Daftar Lampiran 3. Anket Data Siswa	64
Daftar Lampiran 4. Formulir TKJI	65
Daftar Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian Dari Fakultas	66
Daftar Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian Dari Pemerintah Kabupaten	67
Daftar Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	70
Daftar Lampiran 8. Foto-foto Dokumentasi	71



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kondisi tingkat kebugaran jasmani di sekolah dasar negeri Mudal 01 Kecamatan temanggung masih sangat kurang, karena aktivitas yang dilakukan saat pelajaran penjas kes belum maksimal. Hal ini disebabkan masih minimnya sarana dan prasarana seperti belum adanya lapangan yang standar, halaman sekolah yang sempit, kurangnya fasilitas yang memadai seperti matras, perlengkapan atletik kid, perlengkapan bola besar dan kecil yang sangat sedikit. Guru yang mengajar penjas kes tidak ada dan saat mata pelajaran penjas yang mengajar adalah guru kelas itu sendiri, jadi aktifitas saat pelajaran olahraga siswa hanya disuruh untuk bermain sepak bola dan jalan-jalan tanpa didampingi dan diarahkan dengan baik, tidak mengacu pada kurikulum yang ada jadi perlu adanya guru yang sesuai dengan bidangnya

Permainan yang digemari oleh siswa adalah permainan bola kecil seperti bola kasti karena sering dilakukan saat istirahat jam sekolah tanpa mengetahui peraturan permainan yang benar. Jadi perlu adanya pembelajaran bola kasti untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar negeri Mudal 01 Kecamatan temanggung. Karena dalam permainan kasti siswa akan secara rutin melakukan loncatan menghindar dan berlari hal tersebut dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.

1.2 Permasalahan

Permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana pengaruh pembelajaran melalui permainan kasti terhadap tingkat kebugaran jasmani di sekolah dasar negeri Mudal 01 kelas V Kecamatan Temanggung tahun ajaran 2011

1.3 Penegasan Istilah

Sehubungan dengan judul yang diajukan maka untuk menyamakan persepsi atau pengertian yang berbeda perlu diadakan penegasan istilah sebagai berikut :

1.3.1 Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang ada atau yang timbul dari sesuatu (orang, benda, dan sebagainya) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang (Kamus besar bahasa Indonesia, 1984:664)

1.3.2 Pembelajaran Gerak

Pembelajaran adalah bagaimana mengajarkan sesuatu kepada anak didik dan bagaimana anak didik mempelajarinya (Sukintaka, 1992:70)

Pembelajaran gerak lebih menekankan pada perolehan dan penerapan konsep efektif dan efisien terhadap aktivitas gerak yang belum pernah dilakukan sebelumnya sehingga dapat dijadikan kemampuan dasar pada tahap awal belajar gerak (Rusli Lutan, 2000:62)

1.3.3 Permainan Kasti

Permainan bola kasti adalah salah satu permainan bola kecil. Permainan kasti termasuk permainan beregu. Permainan ini mengutamakan kegembiraan

dan ketangkasan para pemainnya. Untuk dapat memenangkan permainan, satu regu untuk dituntut untuk berkerja sama dengan baik. (Iwan Ridwan, 2008:12)

1.3.4 Tingkat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak (Sadoso Sumarsadjono, 1984:19)

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pembelajaran gerak melalui permainan kasti terhadap tingkat kesegaran jasmani di sekolah dasar negeri Mudal 01 kelas V Kecamatan Temanggung tahun ajaran 2011.

1.5 Manfaat Penelitian

Pengaruh permainan bola kasti terhadap tingkat kesegaran jasmani di SD Negeri 01 Mudal Kecamatan Temanggung, diharapkan dapat memperoleh hasil dan nilai guna sebagai berikut :

- 1.5.1 Dapat mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap permainan bola kasti
- 1.5.1 Sebagai motivasi siswa terhadap jenis permainan bola kasti dalam peningkatan kesegaran jasmani.
- 1.5.2 Dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan bagi peneliti melalui praktek dilapangan.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani menurut Dangsina Moeloek (1984:2) Ditinjau dari segi faal adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap penyesuaian fisik yang di berikan padanyadalam melaksanakan tugas pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari – hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan

Menurut Clarke dalam buku Sukintaka (1992:27) kesegaran jasmani merupakan kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik dan kuat, tanpa kelelahan yang berarti, dan energi yang besar mendapatkan kesenangan dalam menggunakan waktu luang, dan dapat mengatasi bila menjumpai keadaan darurat yang tidak disangka-sangka. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani itu merupakan kemampuan untuk kuat menahan beban melawan “stress” (tekanan), dan tekun dalam usahanya mengatasi keadaan yang sulit dan tidak akan menjadi orang yang tidak segar.

Kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energy yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.(Mochamad Sajoto, 1988:43)

2.2 Pembelajaran Gerak

Selain para guru pendidikan jasmani dan kesehatan, bertanggung jawab terhadap perkembangan kebugaran jasmani, juga bertanggung jawab terhadap perkembangan ketrampilan gerak siswa. Tujuan utama pembelajaran keterampilan gerak adalah perkembangan gerak yang terampil. Apa yang dimaksud dengan gerak terampil dan apa saja indikatornya.

Menurut Rink dalam buku Rusli Lutan (2000:56) mengemukakan tiga indikator terampil sebagai berikut:

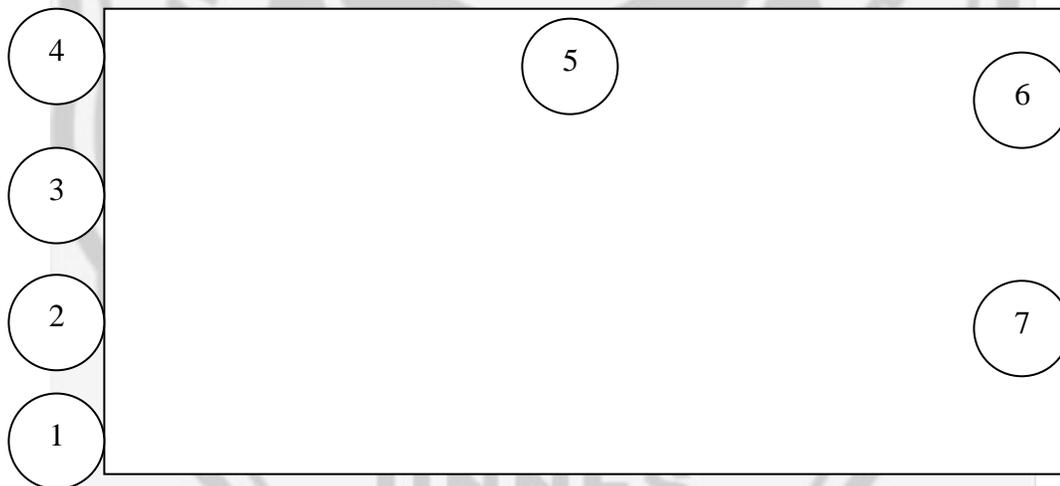
1. Efektif. Artinya sesuai dengan produk yang diinginkan atau dengan kata lain “*Product oriented*” Misalnya, seorang pemain basket sudah efektif melakukan tembakan apabila bola hasil tembakannya masuk ring basket.
2. Efisien. Artinya sesuai dengan proses yang seharusnya dilakukan atau dengan kata lain “*Proses oriented*” Misalnya , seorang pemain basket sudah efisien melakukan tembakannya apabila gerakannya sesuai dengan prinsip mekanis.
3. Adaptif. Artinya sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan dimana gerak tersebut dilakukan. Misalnya, seorang pemain basket sudah adaptif melakukan tembakannya apabila ia mampu melakukannya pada situasi dan kondisi lingkungan yang berbeda-beda : pada saat sendiri, saat diganggu lawan, saat berlatih, bertanding, tegang, krisis dan sebagainya.

Berdasarkan dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan harus sesuai dengan sistematika yang ditetapkan, sehingga tujuan pembelajaran gerak dapat efektif, efisien dan adaptif

2.3 Permainan Kasti

Permainan kasti adalah salah satu permainan bola kecil. Permainan kasti termasuk permainan beregu. Permainan ini mengutamakan kegembiraan dan ketangkasan para pemainnya. Untuk dapat memenangkan permainan, satu regu untuk dituntut untuk berkerja sama dengan baik.

Lapangan yang digunakan untuk permainan bola kasti dapat secara khusus di persiapkan atau menggunakan lapangan sepak bola atau lapangan sekolah yang di beri beberapa perlengkapan seperti base pelempar, base pemukul, base pemberhentian pertama, kedua, dan ketiga. Namun, sebaiknya dilengkapi dengan area sebagai berikut;



Gambar 1

Lapangan kasti

Keterangan:

Panjang 30 meter, lebar 20 meter.

1. Ruang bebas/ruang tunggu.
2. Tempat pelempar (pelambung).
3. Tempat pemukul.
4. Tempat penjaga belakang.
5. Tempat pemberhentian pertama.
6. Tempat pemberhentian kedua.
7. Tempat pemberhentian ketiga

2.4 Teknik Permainan

Dalam bermain bola kasti terdapat beberapa teknik dasar yang perlu kita kuasai di antaranya adalah melempar bola, menangkap bola, memukul bola, dan cara bermain

- 2.4.1 Cara melempar bola, untuk dapat bermain dengan baik, seorang pemain dituntut untuk dapat memegang bola dengan baik dan pandai melemparkan bola kasti, antara lain lemparan melambung dan lemparan lurus atau datar.
- 2.4.2 Cara memegang bola dapat dilakukan dengan teknik yang benar:
 - a. Pegang bola dengan seluruh jari tanganmu
 - b. Jari-jari tangan terbuka menghadap ke atas
 - c. Peganglah bola dengan erat agar bola tidak terlepas dari genggaman.
- 2.4.3 Cara melempar bola melambung

Lemparan dengan cara melambung dimaksudkan untuk mengoperkan bola kepada teman yang agak jauh jaraknya dari kita. Lemparan ini digunakan oleh seorang pelambung. Jika kamu menjadi seorang pelambung maka kamu

harus dapat melambungkan bola kearah pemukul sesuai permintaannya.

Lambungan yang benar adalah posisi bola antara pusar dan dada pemukul.

Cara melempar bola melambung bola melambung di antaranya adalah:

- a. Mula-mula lakukanlah posisi berdiri menyamping (kaki kiri di depan dan kaki kanan berada di belakang).
- b. Bukalah kakimu dengan lebar (lutut kaki kiri diluruskan dan lutut kaki kanan dibengkokan).
- c. Peganglah bola dengan tangan kananmu dan letakkan tanganmu lurus disamping badan.
- d. Letakkan tangan kirimu di depan badan dan lurus sejajar dengan bahu
- e. Pandangan mata lurus kedepan
- f. Bola dilemparkan dari atas kepala sehingga jalannya bola akan melambung
- g. Setelah bola dilemparkan, arahkan tangan mengikuti arah jalannya bola.
- h. Lakukan gerakan melempar ini berulang-ulang agar kamu lebih terampil.

2.4.4 Cara melempar bola lurus /datar

Lemparan bola lurus digunakan untuk melempar pelari/pemukul.

Ketika mengarahkan bola kita perlu mengatur arah dan kecepatannya dengan tepat. Sasaran pukulan pemain yang dituju adalah punggung atau pantatnya.

Dilarang melempar kearah bagian dada ke atas karena akan sangat berbahaya.

Ketika melemparpun jangan terlalu keras. Agar sasaran yang kita tuju dapat lebih tepat. Cara melempar bola lurus/datar adalah sebagai berikut:

- a. Mula-mula lakukanlah posisi berdiri menyamping (kakikiri di depan dan kaki kanan berada di belakang).
- b. Buka kakimu dengan lebar (lutut kaki kiri dibengkokkan dan lutut kaki kanan diruskan).
- c. Pegang bola dengan tangan kananmu dan bengkokkan sikutmu 90 derajat.
- d. Letakkan tangan kirimu di depan dan lurus sejajar bahu.
- e. Pandangan mata kearah depan.
- f. Lemparkan bola sejajar sehingga arah jalannya bola akan sejajar dengan dada
- g. Setelah bola dilemparkan, arahkan tangan mengikuti arah jalannya bola.
- h. Agar lebih terampil melambungkan bola dengan arah lurus atau datar, lakukan latihan ini berulang-ulang

2.4.5 Cara menangkap bola

Setelah kamu mahir melakukan gerakan melempar bola, sekarang mari latihan menangkap bola. Cara menangkap bola kasti sangatlah bervariasi. Berdasarkan arah datangnya bola, cara menangkap bola kasti dapat dilakukan dengan menangkap bola melambung tinggi, menangkap bola mendarat (setinggi dada), menangkap bola rendah (antara lutut dan pinggang), menangkap bola disamping kiri/kanan badan, dan menangkap bola bergulir di tanah. Cara menangkap bola dapat dilakukan dengan cara berikut ini:

- a. Mula-mula berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka, dan lutut sedikit ditekuk

- b. Condongkan sedikit badanmu ke arah depan.
- c. Pandangan mata tertuju ke arah datangnya bola.
- d. Bengkokkan siku dan tempatkan kedua tanganmu di depan dada.
- e. Regangkan kedua telapak tangan serta jari-jarinya dengan lemas.
- f. Segera jemput bola dengan kedua tanganmu ketika bola datang menghampiri kita.
- g. Setelah bola berada di tangan kita, tarik ke arah dada dan pegang erat-erat bola tersebut.

2.4.6 Cara memegang pemukul kasti

- a. Condongkan badan ke arah pemukul
- b. Buka kedua kakimu dengan kangkang dan arah pandangan mata ke arah datangnya bola.
- c. Kedua tangan memegang erat kayu pemukul, lalu tarik ke belakang sampai bahu kanan.
- d. Tangan kanan siap memukul bola yang dilepaskan oleh pelambung.
- e. Tempatkan kekuatan pukulan pada gerakan badan dan kedua tanganmu

2.4.7 Cara memukul bola kasti

Bola dapat dipukul dengan berbagai variasi sesuai dengan arah pukulan. Arah pukulan tersebut dapat berupa pukulan melambung jauh, pukulan mendatar, dan pukulan merendah.

2.4.7.1. Pukulan melambung jauh dapat dilakukan dengan cara sebagai

berikut:

- a. Letakkan kaki kirimu didepan dan kaki belakangmu di belakang
- b. Gunakan tangan kananmu untuk memegang pemukul, serongkan 45 derajat kearah bawah.
- c. Lakukan pukulan dengan sikap rileks. Hal itu agar saat bola mengenai pemukul ayunan, tangan kanan biar bebas mencapai samping kiri atas.
- d. Dengan posisi seperti di atas, pukulan akan melambung jauh.

2.4.7.2 Pukulan mendatar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Peganglah bola dengan tangan kirimu, dan tangan kananmu memegang pemukul.
- b. Kaki kiri berada didepan dan kaki kanan berada dibelakang.
- c. Letakkan posisi pemukul sejajar dengan bahu.
- d. Dengan cara pukulan mendatar ini, jika dilakukan dengan cara yang benar akan menghasilkan gerak bola sangat cepat melesat kedepan.

2.4.7.3 Pukulan merendah dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Letakkan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang .
- b. Tangan kanan yang memegang pemukul ditarik kearah atas bagian belakang.
- c. Pukulan dilakukan dengan mengayunkan pemukul dari atas kearah bawah
- d. Dengan posisi seperti ini akan menghasilkan arah jalan bola lebih cepat dan memantul ketanah.

2.4.8 Bermain dengan peraturan

Pertama, buatlah dua buah regu. Di mana setiap regunya terdiri atas 12 pemain. Pilihlah satu orang untuk menjadi kapten regu kalian. Masing-masing kapten melakukan undian dengan suit untuk menentukan peran regu pemukul dan regu penjaga. Lakukan pertandingan dengan bentuk peraturan sederhana seperti di bawah ini:

- a. Pemain regu pemukul melakukan satu kali pukulan, bila sudah memukul langsung berlari menuju ke tempat pemberhentian I. Lanjutkan berlari menuju tempat pemberhentian II, III, dan ruang bebas jika bola lemparan kalian jauh.
- b. Jika pemain regu pemukul tidak bisa memukul bola, diulangi lagi sampai tiga kali. Jika sudah tiga kali, pemain boleh lari bebas tanpa dikenai bola ke tempat pemberhentian satu.
- c. Regu jaga bertugas menangkap bola yang dipukul pemain regu pemukul. Untuk kemudian melemparkan bola hasil tangkapannya ke arah pemain pemukul. Jika regu jaga berhasil menangkap bola dari regu pemukul sebanyak tiga kali, maka regu jaga akan berganti menjadi regu pemukul.
- d. Pergantian pemain dilakukan jika ada pemain regu pemukul terkena lemparan bola dan bila pemain regu pemukul sudah habis.

2.4.9 Berikut ini adalah cara perhitungan nilai pada permainan kasti:

- a. Regu pemukul mendapat nilai 1 bila pemainnya berlari ke tempat pemberhentian I, II, III dan ruang bebas secara bertahap.

- b. Regu pemukul dapat nilai 2 bila pemainnya berlari ke tempat pemberhentian I, II, III, dan ruang bebas secara langsung.
- c. Regu penjaga mendapat nilai 1 bila langsung menangkap bola setelah bola dipukul.

2.4.10 Peraturan kasti

1. Jumlah pemain

- a. Tiap-tiap regu terdiri dari atas 12 orang pemain.
- b. Setiap pemain diberi nomor dada 1 sampai 12
- c. Salah seorang pemain bertindak sebagai kapten regu.

2. Waktu permainan

- a. Permainan berlangsung selama dua babak, dimana tiap-tiap babakanya terdiri dari 20-25 menit.
- b. Di antara babak diselingi istirahat selama 15 menit.

3. Wasit

- a. Pertandingan dipimpin oleh seorang wasit.
- b. Tiga orang penjaga garis.
- c. Seorang pencatat nilai.

4. Regu pemukul

- a. Setiap pemain berhak satu kali memukul, kecuali pemain terahir berhak memukul sebanyak tiga kali pekulan.

- b. Sesudah memukul, pemain harus meletakkan alat pemukul di dalam ruang pemukul. Apabila itu berada diluar, pemain tersebut tidak akan dapat nilai, kecuali ia segera membetulkannya kembali.

5. Pukulan yang benar

- a. Pukulan dinyatakan benar jika bola yang dipukul melampaui batas garis pukul.

- b. Ketika bola dipukul, bola tidak boleh mengenai tangan dan tidak boleh jatuh didaerah ruang bebas.

6. Regu penjaga memiliki tugas-tugas, di antaranya sebagai berikut:

- a. Mematikan lawan dengan bola yang dilambungkan.
- b. Menangkap langsung bola yang dipukul.
- c. Membakar ruang bebas dengan cara menempati ruang bebas jika ruang bebas itu kosong.

7. Pelambung

- a. Melambungkan bola secara wajar sesuai dengan permintaan pemukul yaitu seputar pusar dan dada.
- b. Jika bola yang dilambungkan tidak terpukul, pelambung bersedia mengulangi lagi.

- c. Jika sampai tiga kali berturut-turut bola tidak terpukul, pemukul dapat berlari bebas ke tiang pemberhentian I.

8. Pergantian tempat

Pergantian tempat antara regu pemukul dan penjaga dapat terjadi karena hal-hal berikut:

- a. Salah satu regu pemukul terkena lemparan bola.
- b. Bola ditangkap tiga kali berturut-turut oleh regu penjaga.
- c. Alat pemukul lepas saat memukul.
- d. Salah seorang regu pemukul memasuki ruang bebas atau keluar belakang.
- e. Salah seorang regu pemukul keluar dari ruang bebas atau keluar dari batas lapangan.

2.5 Fungsi bermain dalam pendidikan

Menurut Bigo, Kohnstam dan Palland dalam buku Sukintaka (1992:5) mengemukakan bahwa permainan mempunyai makna pendidikan sebagai berikut:

- a. Permainan merupakan salah satu dari banyak wahana untuk membawa anak kepada hidup bersama atau bermasyarakat. Anak akan memahami dan menghargai dirinya atau temannya. Pada anak yang bermain, akan tumbuh rasa kebersamaan, yang sangat baik bagi pembentukan rasa sosialnya.
- b. Dalam permainan anak akan mengetahui kekuatannya, menguasai alat bermain, dan mengetahui sifat alat.
- c. Dalam permainan, anak akan mempunyai suasana, yang tidak hanya mengungkapkan fantasinya saja, tetapi juga akan mengungkapkan semua sifat aslinya, dan pengungkapannya dilakukan secara patuh dan spontan.

Anak laki-laki dan perempuan yang berumur sama akan berbuat yang berbeda terhadap permainan yang sama (misalnya bermain dengan kubus, atau boneka)

- d. Dalam permainan, anak akan mengungkapkan macam-macam emosinya, dan sesuai dengan yang diperolehnya saat itu jenis emosi itu diungkapkan, serta tidak mengarah pada prestasi.
- e. Dalam bermain anak akan dibawa kepada kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan dalam dunia kehidupan anak. Semua situasi ini mempunyai makna wahana pendidikan.
- f. Permainan akan mendasari kerjasama, taat pada peraturan permainan, pembinaan watak jujur dalam bermain, dan semua ini membentuk sifat “fair play” (jujur, sifat kesatria, atau baik) dalam bermain.
- g. Bahaya dalam bermain bisa saja timbul, dan keadaan ini akan banyak gunanya dalam hidup yang sesungguhnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bermain sangat baik untuk pembentukan rasa sosial, membawa anak pada kegembiraan, mendasari kerjasama dan pembinaan watak jujur yang semuanya itu mempunyai makna wahana pendidikan

2.6. Komponen Komponen Kesehatan Jasmani

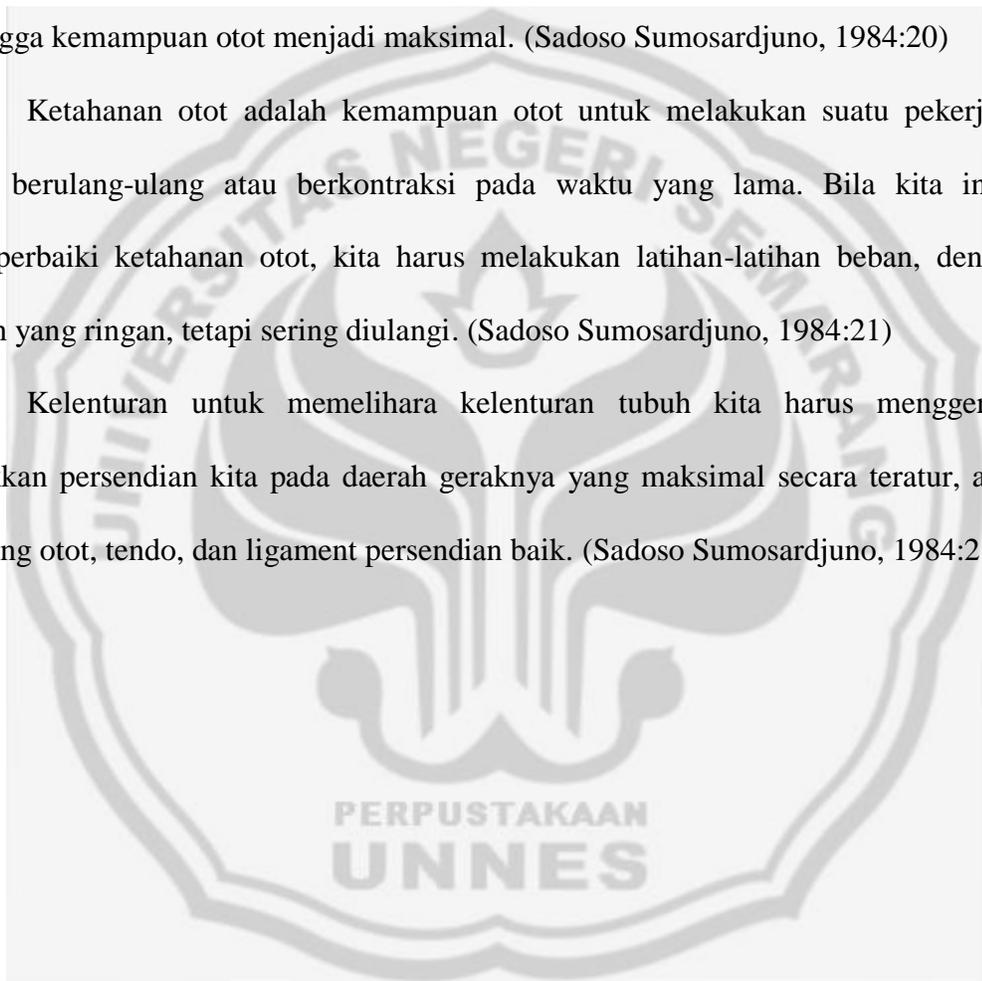
Ketahanan jantung dan peredaran darah dapat diukur dari kemampuan melakukan tugas yang berat secara terus-menerus, yang mengikutsertakan golongan otot-otot yang besar dalam waktu yang lama. Untuk memperbaiki ketahanan jantung

dan peredaran darah, maka kita harus melakukan latihan-latihan olahraga secara terus-menerus dan teratur paling sedikit 20-30 menit, pada keadaan denyut jantung 70% dari denyut jantung maksimal. (Sadoso Sumosardjuno, 1984:19)

Kekuatan adalah kemampuan maksimal seseorang untuk mengangkat suatu beban. Oleh karena itu, agar jasmani kita segar, maka semua otot tubuh harus dilatih, sehingga kemampuan otot menjadi maksimal. (Sadoso Sumosardjuno, 1984:20)

Ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang-ulang atau berkontraksi pada waktu yang lama. Bila kita ingin memperbaiki ketahanan otot, kita harus melakukan latihan-latihan beban, dengan beban yang ringan, tetapi sering diulangi. (Sadoso Sumosardjuno, 1984:21)

Kelenturan untuk memelihara kelenturan tubuh kita harus menggerakkan persendian kita pada daerah gerakannya yang maksimal secara teratur, agar panjang otot, tendo, dan ligament persendian baik. (Sadoso Sumosardjuno, 1984:21)



BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan bola kasti terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar, untuk keperluan penelitian ini diperlukan hal-hal berikut ini :

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah “eksperimen lapangan” yaitu uji coba yang dilakukan secara sistematis di lapangan. Dan rancangan penelitian yang digunakan ialah “*pretest – posttest only group design*“. Atau yang paling baru dengan sebutan “*Treatments by subjects designs*“. (Sutrisno Hadi, Metodologi Research 4 , 2004 ; 486) yang secara skematis digambarkan sebagai berikut :

Populasi → **Sampel** *Pretest* (Tes Awal) → *Treatment* (Perlakuan)
→ *Posttest* (Tes Akhir)

3.2 Populasi

Adalah keseluruhan subjek penelitian. (Suharsimi Arikunto. 2006 :130)

Untuk penelitian ini populasinya adalah semua siswa kelas V SD Negeri Mudal 01 Kecamatan Temanggung.

3.3 Sampel penelitian

Sampel adalah sebagian dari populasi terjangkau yang memiliki sifat yang sama dengan populasi (Nana Sujana. 2007 : 85)

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putera dan puteri kelas V SD Negeri Mudal 01 Kecamatan Temanggung, yang berjumlah 30

3.3.1 Cara Pemilihan Sampel

Sampel yang dipilih dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik total sampling karena siswa kelas V SD Negeri Mudal 01 Kecamatan Temanggung terdapat 30 siswa putera dan puteri maka semuanya dijadikan sampel dalam penelitian.

3.4 Variabel penelitian

Menurut (Suharsimi Arikunto. 2006:116) variabel adalah gejala yang bervariasi dan dijadikan objek penelitian.

3.4.1 Variabel bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah ;

Pembelajaran dengan permainan yang dipakai dalam *treatment*/perlakuan bola kasti

3.4.2 Variabel terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah :

Tingkat kesegaran jasmani

3.5 Perlakuan (*treatment*)

Perlakuan yang diambil dalam penelitian ini adalah menggunakan permainan bola kasti sedangkan dalam melakukan *treatment* perlu kita perhatikan bagian – bagian tubuh yang perlu diberi treatment. Meskipun kesegaran kardiorespiratori merupakan modal pokok bagian kesegaran jasmani, dan bahkan dianggap identik dengan kesegaran jasmani, tetapi demi kelancaran fungsi tubuh yang totalitas, maka komponen kesegaran jasmani perlu perhatian juga, terutama komponen kecepatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan dan ketahanan otot. Maka perlu adanya latihan yang bertambah dalam pencapaian kecepatan waktu dan jarak yang terukur waktu dan jarak terukur waktunya.

Atau yang dianjurkan oleh ACSM (*American College of Sport Medicine*) agar intensitas latihan berkisar antara 60 % sampai 90 % denyut jantung cadangan (*maximal heart rate reserve*). Denyut jantung maksimal di taksir sebesar 220 dikurangi umur, sedang denyut jantung cadangan adalah selisih antara denyut jantung maksimal dengan denyut jantung istirahat. Misal anak kelas , V kira – kira berumur 10 tahun, bila denyut jantung istirahatnya 80/menit maka denyut cadangan sebesar : $220 - 10 - 80 = 130$, sehingga denyut jantung latihannya berkisar antara : $0,6 \times 130 + 80 = 158$ sampai $0,9 \times 130 + 80 = 197$. (Sudarno SP, 1992 : 68)

Perhitungan denyut jantung dapat dilakukan dengan meraba nadi pergelangan tangan atau pada nadi leher. Perhitungan denyut jantung dapat dilakukan selama 1 menit baik itu sebelum atau sesudah latihan. Intensitas latihan adalah menurut lamanya melakukan kegiatan/latihan untuk olahraga prestasi yang membutuhkan

daya tahan yaitu 45 sampai dengan 120 menit dari semua kegiatan sedang untuk olahraga kesehatan 20 sampai dengan 30 menit dari seluruh kegiatan (Hamidsyah Noer A. 1994 : 97)

Namun dalam suatu penelitian banyak faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, terutama penelitian eksperimen. Apalagi penelitian ini dilakukan tidak dalam suatu laboratorium sehingga banyak hal yang tidak mungkin dapat dikendalikan. Paling tidak peneliti berupaya meminimalkan. Adapun kemungkinan-kemungkinan yang menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian antara lain :

3.5.1 Cuaca

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan, maka yang menjadi kendala adalah cuaca seperti hujan.

3.5.2 Petugas pengambil data

Pada penelitian ini pengambilan data dilakukan pada awal sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen selesai. Akan tetapi hasil penelitian ini bisa saja menjadi tidak seperti yang diharapkan apabila cara pengambilan data dilakukan oleh orang-orang yang kurang atau bahkan yang belum berpengalaman berbagai alat dalam instrumen penelitian ini.

Namun karena petugas pengambilan data adalah orang-orang yang telah berpengalaman dalam bidangnya maka hal tersebut dapat diminimalkan.

Sebab para petugas adalah guru-guru olahraga dan pelaksanaannya di bimbing oleh dosen pembimbing.

3.5.3 Pengajar

Pengajar juga mempunyai pengaruh terhadap hasil penelitian, karena penguasaan materi dan penguasaan teknik gerak akan mempengaruhi hasil pembelajaran. Untuk menyiasati masalah pengajar, pengajar dilakukan oleh peneliti sendiri yang telah mengetahui tentang pembelajaran permainan bola besar dalam penelitian ini.

3.5.4 Beban latihan semakin bertambah

Dalam prinsip dasar latihan dikatakan bahwa untuk mendapatkan efek latihan yang baik organ tubuh harus diberikan beban berat melebihi beban aktifitas sehari-hari, agar merangsang tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Pemberian beban latihan ini harus berpegang kepada Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*) dimana melalui rangsangan (*stimulus*) maksimal atau hampir maksimal dengan latihan yang kian hari kian meningkat dan kian bertambah berat maka perubahan-perubahan dalam tubuh akan dapat tercapai, tentunya dengan meningkat akan kemampuan yang dilatih. Oleh karena itu target latihan disesuaikan dengan tingkat kemampuan jasmani anak, dengan tujuan yang akan dicapai dan lamanya latihan. Dengan melihat prinsip agar kualitas yang diperoleh dari latihan akan menurun kembali apabila tidak dilakukan secara teratur dan kontinyu. Oleh karena itu kesinambungan latihan mempunyai peran yang sangat penting dengan tidak melupakan adanya pulih asal. (Hamidsyah Noer A, 1994 : 91-103)

3.5.5 Kondisi kesehatan

Permainan bola kasti dilakukan oleh siswa dalam keadaan sehat karena tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh karena itu selama pembelajaran berlangsung diharapkan sampel selalu dalam keadaan sehat, dengan cara apabila selesai pembelajaran siswa diberi pengarahan agar selalu membawa air minum ketika pembelajaran, makan pagi, dan makan yang kenyang setelah pulang sekolah. Sebab kalau ada yang sakit, lebih-lebih dalam jumlah cukup banyak maka akan mempengaruhi / mengganggu penelitian secara keseluruhan.

Maka dengan demikian saya susun program pembelajaran sebagai perlakuan / *treatment* sebagai berikut :

Instrumen Perlakuan

Pertemuan	Jenis Kegiatan atau Perlakuan
Minnggu : I 1. Hari, Selasa Tgl, 12 April 2011	Tes awal/Pretest : Dengan rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)
2. Hari, Kamis Tgl, 16 April 2011	1. Pengantar 2. Pemanasan Waktu/kegiatan : 10 menit a. Lari keliling lapangan

<p>3. Hari, Sabtu Tgl, 16 April 2011</p>	<p>b. Penguluran c. Pernafasan 3. Kegiatan inti permainan kasti Ukuran lapangan : 30x20 meter Jumlah pemain : 12 lawan 12 Waktu : 2x25 menit Waktu : 2x10 menit</p>
<p>Minggu : II 4. Hari, Selasa Tgl, 19 April 2011 5. Hari, Kamis Tgl, 21 April 2011 6. Hari, Sabtu Tgl, 23 April 2011</p>	<p>1. Pengantar 2. Pemanasan Waktu/kegiatan : 10 menit a. Lari keliling lapangan b. Penguluran c. Pernafasan 3. Kegiatan inti permainan bola kasti Ukuran lapangan : 10x20 meter Jumlah pemain : 12 lawan 12 Waktu : 2x25 menit Istirahat masing-masing 5 menit dengan kegiatan ringan seperti melemaskan otot sambil berjalan. 4. Penutup</p>

<p>Minggu : III</p> <p>7. Hari, Selasa Tgl, 26 April 2011</p> <p>8. Hari, Kamis Tgl, 28 April 2011</p> <p>9. Hari, Sabtu Tgl, 30 April 2011</p>	<p>1. Pengantar</p> <p>2. Pemanasan</p> <p>Waktu/kegiatan : 10 menit</p> <p>a. Lari keliling lapangan</p> <p>b. Penguluran</p> <p>c. Pernafasan</p> <p>3. Kegiatan inti permainan kasti</p> <p>Ukuran lapangan : 30x20 meter</p> <p>Jumlah pemain : 12 lawan 12</p> <p>Waktu : 2x25 menit</p> <p>Istirahat masing-masing 5 menit dengan kegiatan ringan seperti melemaskan otot sambil berjalan.</p> <p>4. Penutup</p>
<p>Minggu : IV</p> <p>10. Hari, Selasa Tgl, 3 Mei 2011</p> <p>11. Hari, Kamis Tgl, 5 Mei 2011</p>	<p>1. Pengantar</p> <p>2. Pemanasan</p> <p>Waktu/kegiatan : 10 menit</p> <p>a. Lari keliling lapangan</p> <p>b. Penguluran</p> <p>c. Pernafasan</p> <p>3. Kegiatan inti permainan kasti</p> <p>Ukuran lapangan : 30x20 meter</p>

	<p>Jumlah pemain : 12 lawan 12</p> <p>Waktu : 2x25 menit</p> <p>Istirahat masing-masing 5 menit dengan kegiatan ringan seperti melemaskan otot sambil berjalan.</p> <p>4. Penutup</p>
<p>12. Hari, Sabtu</p> <p>Tgl, 7 Mei 2011</p>	<p>Tes Akhir/Postest : Dengan rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan pengambilan data akhir.</p>

.Tabel 1

Instrumen perlakuan

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes . Oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satuan waktu.

Urutan pelaksanaan sebagai berikut:

Pertama ; Lari 40 meter

Kedua : Gantung siku

Ketiga : Baring duduk 30 detik

Keempat : Loncat tegag

Kelima : Lari 600 meter

(Depdikbut, 1999:4)

3.6.1 Petunjuk Umum Pelaksanaan Tes

Peserta

- a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes
- c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga
- d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
- e. Diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal

3.6.2 Petugas

- a. Harap memberikan pemanasan lebih dahulu
- b. Memberikan kesempatan pada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan
- c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin
- d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas
- e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih diberi nilai 0 (nol)
- f. Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan

3.6.3 Petunjuk penilaian

Penilaian kesegaran jasmani dimulai dengan menggunakan table''T'' (Untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan norma untuk menentukan klasifikasi atau kategori tingkat kesegaran jasmani. Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh siswa-siswi yang telah mengikuti tes tersebut masih menggunakan ''Hasil Kasar''. Hasil kasar yang dinilai adalah:

1. Lari cepat 40 meter yang dinilai adalah waktu yang dicapai
2. Gantung siku tekuk yang dinilai berapa waktu yang dapat dipertahankan
3. Baring duduk, 30 detik yang dinilai beberapa kali sisw-siswi itu dapat melakukannya
4. Loncat tegag yang dinilai seberapa tinggi siswa-siswi yang mampu melakukan loncatan
5. Lari 600 meter yang dinilai waktu yang dicapai

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukur yang berbeda tersebut perlu diolah dengan satuan ukur yang sama yaitu nilai. Nilai kesegaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu. Langkah berikutnya yaitu menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani

3.6.4 Perlengkapan penelitian

1. *Stop Watch* : Berguna untuk mengambil waktu yang dicapai oleh siswa-siswi dalam tes kesegaran jasmani
2. Peluit : Berguna untuk mengumpulkan siswa-siswi sebelum melaksanakan tes
3. Bendera : Berguna untuk pemberangkatan *start*
4. Meteran : Berguna untuk mengukur panjang lintasan lari
5. Papan bersekala untuk loncat tegak : Digunakan untuk mengukur tinggi loncat tegak yang dilakukan
6. Palang tunggal : Digunakan untuk gantung siku tekuk
7. Formulir tes dan alat tulis : Digunakan untuk mencatat hasil yang dicapai dalam pelaksanaan tes
8. Alat-alat lain yang mendukung kelancaran tes
9. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan pengukuran kesegaran jasmani dilaksanakan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakandalam satu satuan waktu.

Adapun rangkaian butir tes yang harus dilakukan sebagai berikut

1.Lari 40 meter

- a. Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
- b. Alat dan fasilitas

Lintasan lurus datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan, bendera start, peluit, tiang pancang, stopwatch, serbuk kapur, alat tulis

c. Petugas keberangkatan, 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

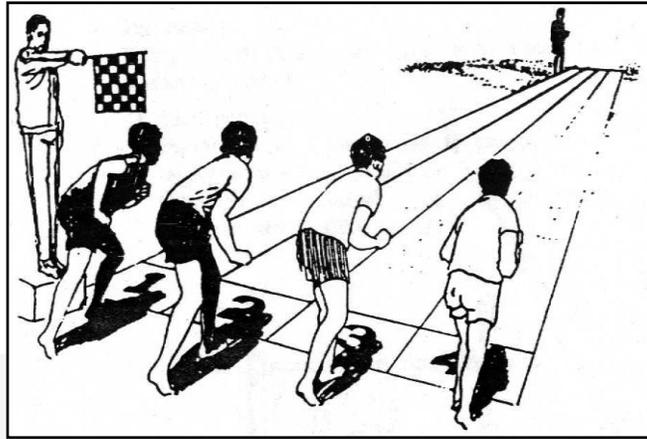
3. Lari masih bisa diulang apabila:

- a. Pelari mencuri start
- b. Pelari tidak melewati garis finish
- c. Pelari terganggu dengan pelari yang lain

4. Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish

5. Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik, waktu yang dicatat satu angka di belakang koma



Gambar 2

Posisi star 40 meter, (Depdikbud, 1999:7)

2. Tes Gantung Siku

- a. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- b. Alat dan fasilitas
Palang tunggal, stopwatch, formulir tes dan alat tulis, nomor dada, serbuk kapur
- c. Petugas tes
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1. Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang

2. Gerakan

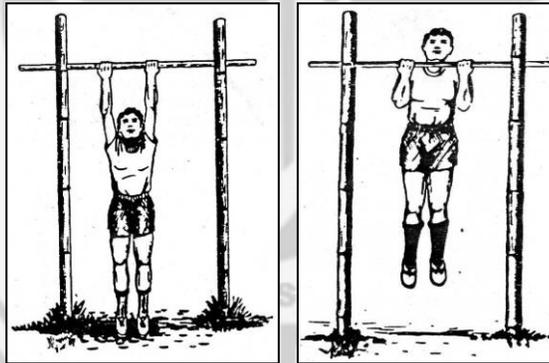
Dengan bantuantolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin

e. Pencatat hasil

Hasil yang di catat adalah waktu yang di capai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan detik

Catatan:

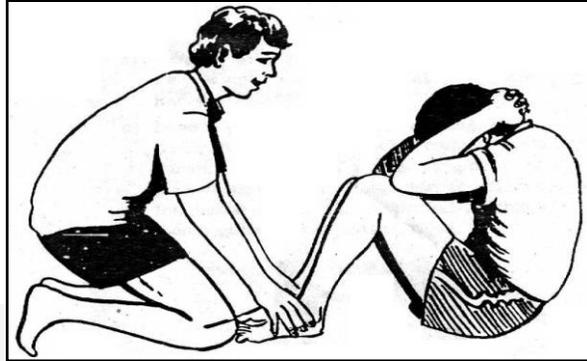
Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)



Gambar 3

Sikap gantung angkat tubuh.(Depdikbud, 1999:9)

3. Baring duduk 30 detik



Gambar 4

Sikap baring duduk. (Depdikbud, 1999:12)

- a. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekutan dan ketahanan otot perut
- b. Alat dan fasilitas lapangan rumput yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis
- c. Pengamat waktu, penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1.. Sikap permulaan berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut di tekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$ kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala, peserta lain memegang atau menekan kedua perbelangan kaki, agar kaki tidak terangkat
 2. Gerakan aba-aba "Ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan, gerakan ini dilakukan berulang ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 detik. Catatan:

Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya terbuka, kedua siku tidak menyentuh paha, mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

e. Pencatatan hasil

Hasil yang di hitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik, peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

4. Loncat tegak

a. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif

b. Alat dan fasilitas

Papan berskala senti meter, warna gelap, berukuran 30×150 cm, di pasang dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm, serbuk kapur, alat pembersih, nomor dada

c. Petugas tes pengamat dan pencatat hasil

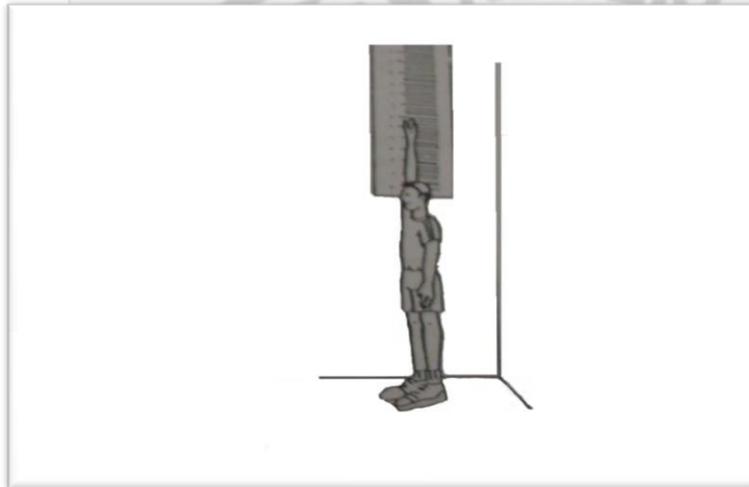
d. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya

2. Gerakan 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. Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut

e. Pencatatan hasil

Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat



Gambar 5

Sikap loncat tegak. (Depdikbud, 1999:14)

5. Lari 600 meter

- a. Tes ini bertujuan untuk daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan
- b. Alat dan fasilitas. Lintasan lari 600 meter, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang, alat tulis

c. Petugas tes Petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum

d. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan peserta berdiri di belakang garis start

2. Gerakan

Pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari

Pada aba-aba "Ya" peserta menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter. Catatan:

Lari diulang bilamana ada pelari mencuri start atau tidak melewati garis finish

e. Pencatatan hasil

Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan:

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



Gambar 5

Start lari 600 meter (Depdikbud, 1999:17)

Tabel 1
Tabel Nilai
Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter
5	S.d-6.3''	51'' ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d-2'09''
4	6.4''-6.9''	31''-50''	18-22	38-45	2'20''-2'30''
3	7.0''-7.7''	15''-30''	12-17	31-37	2'31''-2'45''
2	7.8''-8.8''	5''-14''	4-11	24-30	2'46''-3'44''
1	8.9''- dst	4'' – dst	0-3	23 - dst	3'45''- dst

(Depdikbud, 1999:24)

Tabel 2
Tabel Nilai
Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putri

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter
5	S.d-6.7''	40'' ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d-2'32''
4	6.8''-7.5''	20''-39''	14-19	34-41	2'33''-2'54''
3	7.6''-8.3''	8''-19''	7-13	28-33	2'55''-3'28''
2	8.4''-9.6''	2''-7''	2-6	21-27	3'29''-4'22''
1	9.7''- dst	0'' – 1''	0-1	20 - dst	4'23''- dst

(Depdikbud, 1999:24)

Tabel 3
Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

(Depdikbud, 1999:25)

3.6.2 Validitas

Suatu instrument valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap dari variabel yang diteliti secara tepat (Suharsimi Arikunto, 1992:136). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10 – 12 tahun memiliki validitas yang logis karena sudah dibuktikan dengan penelitian.

3.6.3 Reliabilitas

Suatu instrument cukup dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrument itu sudah baik.

3.7 Metode Analisa Data

Analisa data sangat penting dalam suatu penelitian karena dengan analisa data ini nantinya dapat ditarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Adapun teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan prosentase

$$\% = n/N \times 100\%$$

Keterangan:

% : Skor prosentase

n : Jumlah skor yang diperoleh

N: Skor ideal

(Muhamad Ali : 1992 , 186)





BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tes tentang tingkat kesegaran jasmani siswa yang bermain kasti di Sekolah Dasar Negeri Mudal 01 Kelas V Kecamatan Temanggung. Pengukuran tingkat kesegaran dalam hal ini digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 10-12 tahun. Tes ini terdiri dari 5 item yaitu tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	Persentase	F	Persentase
1	Baik sekali	0	0,00 %	0	0,00 %
2	Baik	4	13,30 %	17	56,70 %
3	Sedang	14	46,70 %	13	43,30 %
4	Kurang	9	30,00 %	0	0,00 %
5	Kurang sekali	3	10,00 %	0	0,00 %

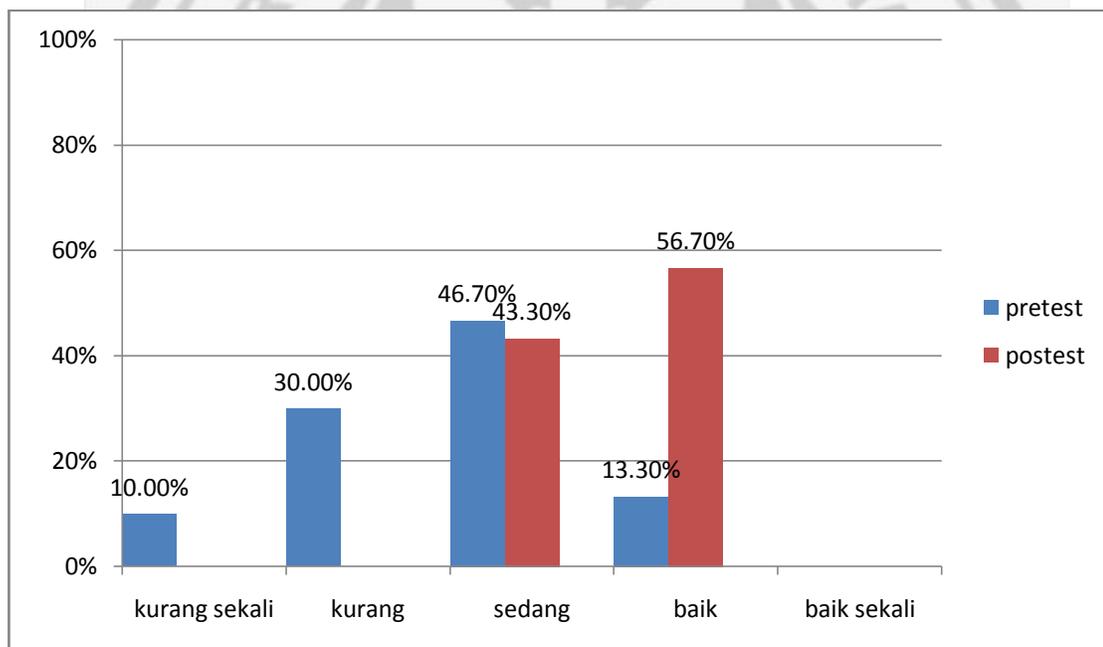
Tabel 2

Distribusi tingkat kesegaran jasmani. Sumber : Data penelitian 2011

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh skor tingkat kesegaran jasmani siswa yang bermain kasti saat postes 56,70 % dalam kategori baik dan 43,30 % dalam kategori sedang. Ditinjau dari tingkat kesegaran jasmani masing-masing siswa yang bermain kasti diperoleh hasil seperti tertuang pada lampiran dan dapat dirangkum pada tabel

Lebih jelasnya data tingkat kesegaran jasmani siswa yang bermain kasti di Sekolah Dasar Negeri Mudal 01 Kelas V Kecamatan Temanggung tahun 2011 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang

Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Bermain Kasti



Gambar 7 Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Bermain Kasti

Berdasarkan gambar di atas diketahui siswa saat pretest memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori sedang (46,70 %), selebihnya masuk dalam

katagori baik (13,30%), kurang (30,00%) dan kurang sekali (10,00%). Untuk siswa saat posttest memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik (56,70%), selebihnya masuk kategori sedang (43,30%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa dengan bermain kasti dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa.

Ditinjau dari hasil tiap-tiap item tes kesegaran jasmani diperoleh hasil seperti dipaparkan berikut ini :

1. Hasil lari 40 meter

Hasil lari 40 meter dari siswa yang bermain kasti saat pretest dan posttest diperoleh hasil seperti tertuang pada lampiran dan dapat dirangkum pada tabel berikut ini :

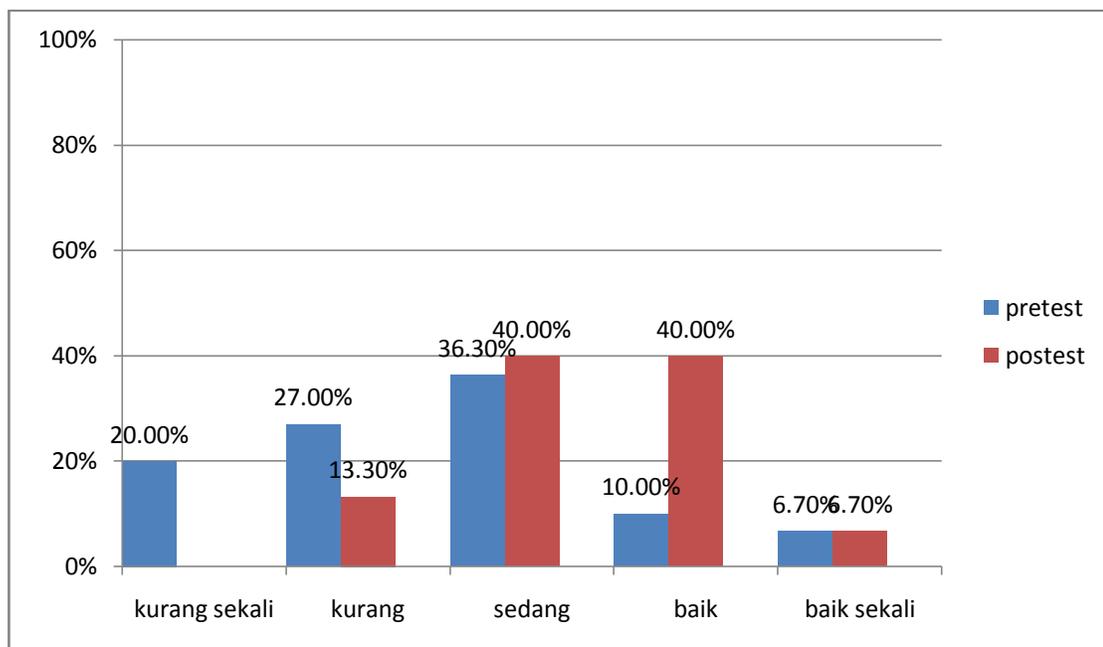
Tabel 6

Distribusi Hasil Lari 40 meter Siswa yang Bermain Kasti

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	Persentase	F	Persentase
1	Baik sekali	2	6,70 %	2	6,70 %
2	Baik	3	10,00 %	12	40,00 %
3	Sedang	11	36,30 %	12	40,00 %
4	Kurang	8	27,00 %	4	13,30 %
5	Kurang sekali	6	20,00 %	0	0,00 %

Sumber : Data penelitian 2011

Lebih jelasnya data hasil lari 40 meter siswa yang bermain kasti, tingkat kebugaran jasmani siswa yang bermain kasti di Sekolah Dasar Negeri Mudal 01 Kelas V Kecamatan Temanggung tahun 2011 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut ini :



Gambar 8 Distribusi Hasil Lari 40 meter Siswa Yang Bermain Kasti

Berdasarkan gambar di atas diketahui siswa saat pretest memiliki hasil lari 40 meter dalam kategori sedang (36,30%), selebihnya masuk dalam katagori baik sekali (6,70%), baik (10,00%), kurang (27,00%) dan kurang sekali (20,00%). Untuk siswa saat posttest memiliki hasil lari 40 meter dalam kategori baik (40,00%), sedang(40,00%), selebihnya masuk kategori baik sekali (6,70%) dan kurang (13,30%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil lari 40 meter dengan bermain kasti dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.

2. Hasil gantung siku tekuk siku

Hasil gantung siku tekuk siku dari siswa yang bermain kasti saat pretest dan posttest diperoleh hasil seperti tertuang pada lampiran dan dapat dirangkum pada tabel berikut ini :

Tabel 7.

Distribusi Hasil gantung siku tekuk Siswa yang Bermain Kasti

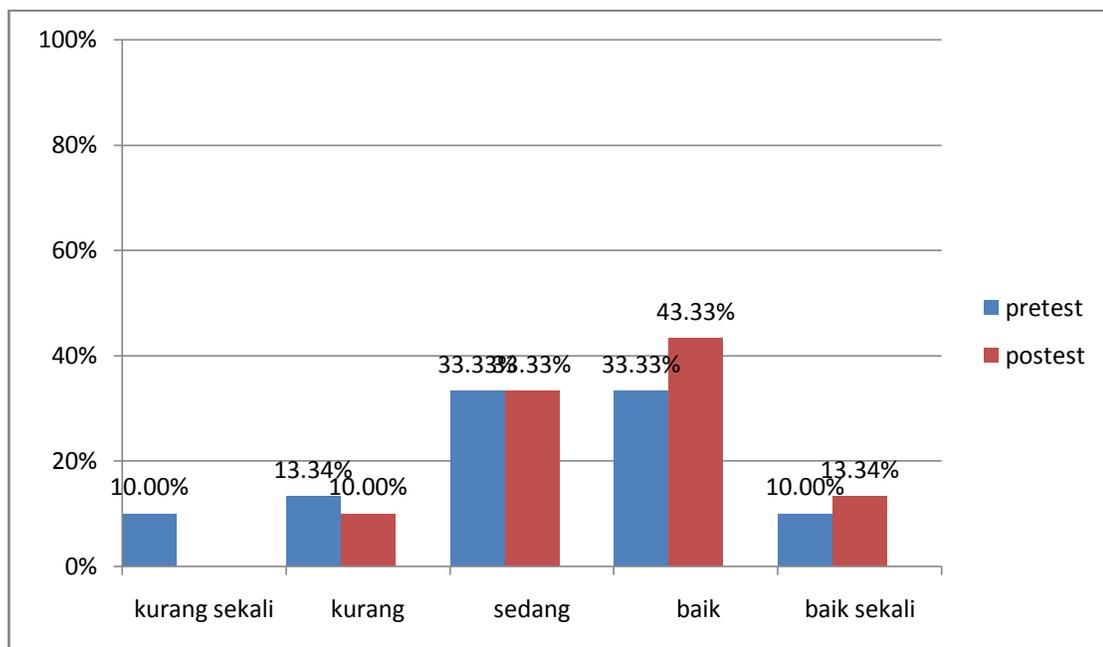
No	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	Persentase	F	Persentase
1	Baik sekali	3	10,00 %	4	13,34 %
2	Baik	10	33,33 %	13	43,33 %
3	Sedang	10	33,33 %	10	33,33 %
4	Kurang	4	13,34 %	3	10,00 %
5	Kurang sekali	3	10,00 %	0	0,00 %

Sumber : Data penelitian 2011

Lebih jelasnya data hasil gantung siku tekuk siswa yang bermain kasti, tingkat kesegaran jasmani siswa yang bermain kasti di Sekolah Dasar Negeri Mudal 01 Kelas V Kecamatan Temanggung tahun 2011 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang gambar 1.3

Berdasarkan gambar diketahui siswa saat pretest memiliki hasil gantung siku tekuk dalam kategori baik (33,33%), sedang (33,33%), selebihnya masuk dalam katagori baik sekali (10,00%), kurang (10,00%), dan kurang sekali (10,00%). Untuk siswa saat

posttest memiliki hasil gantung siku tekuk dalam kategori baik (43,33%), sedang(33,34%), selebihnya masuk kategori baik sekali (13,33%) dan kurang (10,00%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil gantung siku tekuk dengan bermain kasti dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa.



Gambar 9

Distribusi Hasil gantung siku tekuk Siswa Yang Bermain Kasti

3. Hasil baring duduk 30 detik

Hasil baring duduk 30 detik dari siswa yang bermain kasti saat pretest dan posttest diperoleh hasil seperti tertuang pada lampiran dan dapat dirangkum pada tabel di atas.

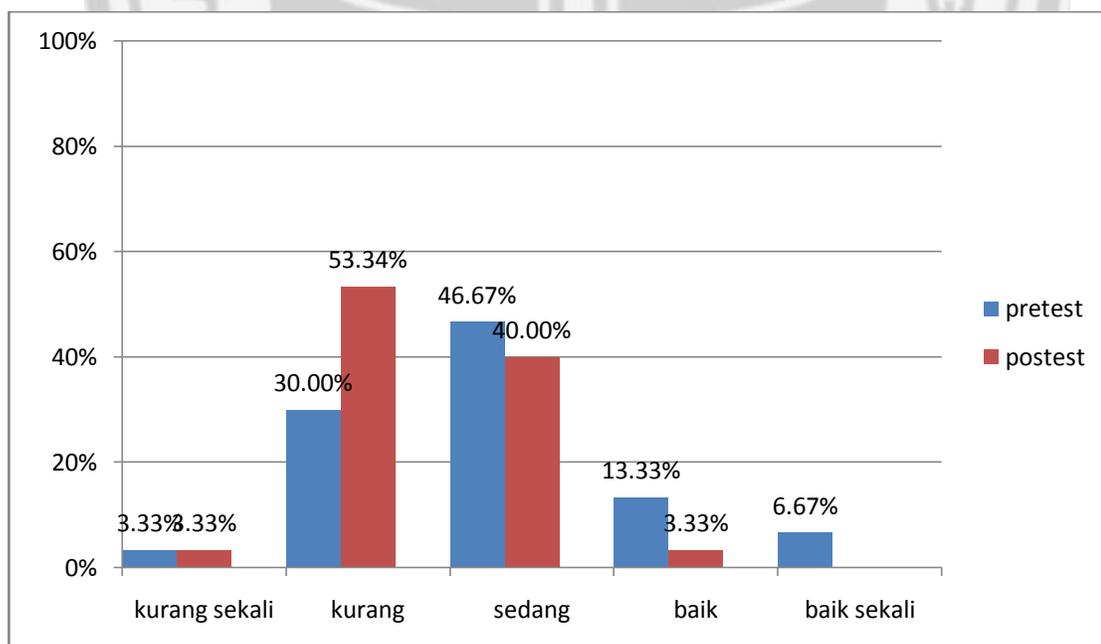
Lebih jelasnya data hasil baring duduk 30 detik siswa yang bermain kasti

No	Kategori	Pretest		Postest	
		F	Persentase	F	Persentase
1	Baik sekali	1	3,33 %	1	3,33 %
2	Baik	9	30,00 %	16	53,34 %
3	Sedang	14	46,67 %	12	40,00 %
4	Kurang	4	13,33 %	1	3,33 %
5	Kurang sekali	2	6,67 %	0	0,00 %

Tabel 8

Distribusi Hasil baring duduk 30 detik Siswa yang Bermain Kasti

Tingkat kesegaran jasmani siswa yang bermain kasti di Sekolah Dasar Negeri Mudal 01 Kelas V Kecamatan Temanggung tahun 2011 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut ini :



Gambar 10. Distribusi Hasil baring duduk 30 detik Siswa Yang Bermain Kasti

Berdasarkan gambar di atas diketahui siswa saat pretest memiliki hasil baring duduk 30 detik dalam kategori baik (3,33%), sedang (40,00%), selebihnya masuk dalam katagori baik sekali (6,67%), kurang (30,00%), dan kurang sekali (3,33%). Untuk siswa saat posttest memiliki hasil baring duduk 30 detik dalam kategori baik (3,33%), sedang(40,00%), selebihnya masuk kategori kurang (53,34%) dan kurang sekali (3,33%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil baring duduk 30 detik dengan bermain kasti dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani

4. Loncat tegak

Hasil loncat tegak dari siswa yang bermain kasti saat pretest dan posttest diperoleh hasil seperti tertuang pada lampiran dan dapat dirangkum pada tabel berikut ini :

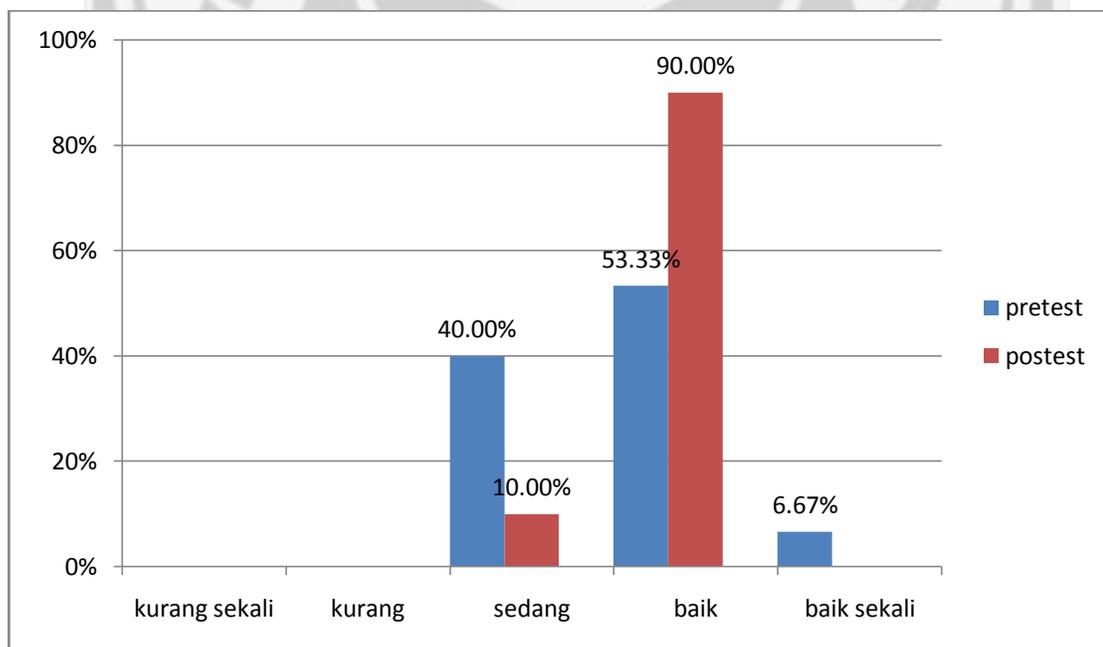
Tabel 9

Distribusi Hasil loncat tegak Siswa yang Bermain Kasti

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	Persentase	F	Persentase
1	Baik sekali	2	6,67 %	0	0,00 %
2	Baik	16	53,33 %	27	90,00 %
3	Sedang	12	40,00 %	3	10,00 %
4	Kurang	0	0,00 %	0	0,00 %
5	Kurang sekali	0	0,00 %	0	0,00 %

Lebih jelasnya data hasil loncat tegak siswa yang bermain kasti, tingkat kesegaran jasmani siswa yang bermain kasti di Sekolah Dasar Negeri Mudal 01 Kelas V Kecamatan Temanggung tahun 2011 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang

Berdasarkan gambar di atas diketahui siswa saat pretest memiliki hasil loncat tegak dalam kategori sedang (40,00%), selebihnya masuk dalam katagori baik (53,33%), baik sekali (6,67%). Untuk siswa saat posttest memiliki hasil loncat tegak dalam kategori baik (90,00%), selebihnya masuk kategori sedang (10,00%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil loncat tegak dengan bermain kasti dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani



Gambar 11

Distribusi Hasil loncat tegak Siswa Yang Bermain Kasti

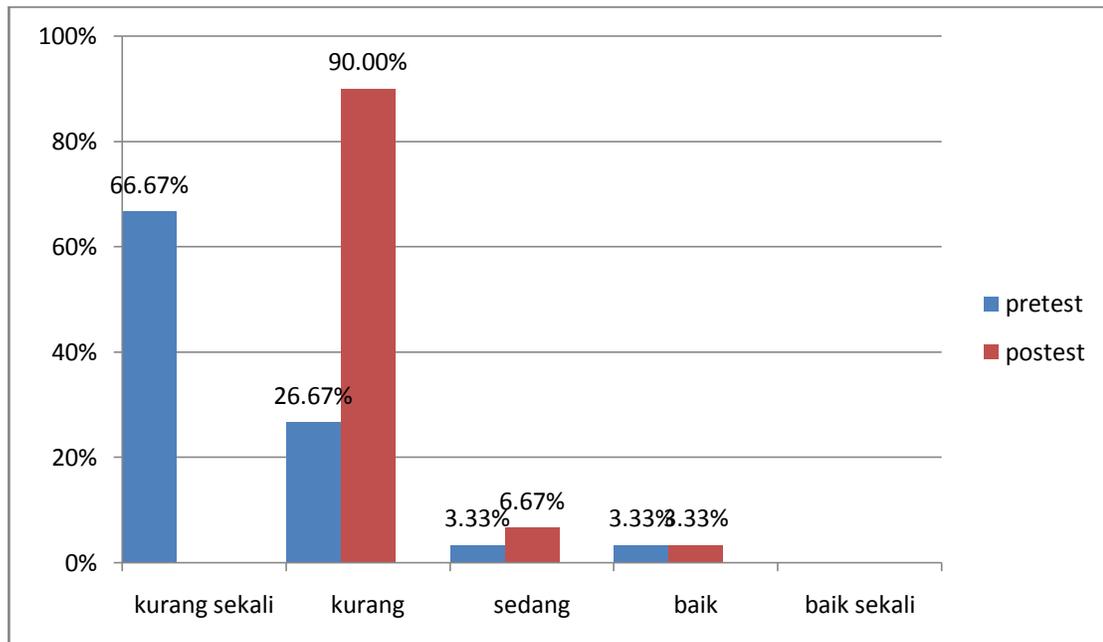
5. Hasil lari 600 meter

Hasil lari 600 meter dari siswa yang bermain kasti saat pretest dan posttest diperoleh hasil seperti tertuang pada lampiran dan dapat dirangkum pada tabel 4.1. Lebih jelasnya data hasil lari 600 meter siswa yang bermain kasti, tingkat kesegaran jasmani siswa yang bermain kasti di Sekolah Dasar Negeri Mudal 01 Kelas V Kecamatan Temanggung tahun 2011 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang gambar

Tabel 10
Distribusi Hasil Lari 600 meter Siswa yang Bermain Kasti

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	Persentase	F	Persentase
1	Baik sekali	0	0,00 %	0	0,00 %
2	Baik	1	3,33 %	1	3,33 %
3	Sedang	1	3,33 %	2	6,67 %
4	Kurang	8	26,67 %	27	90,00 %
5	Kurang sekali	20	66,67 %	0	0,00 %

Sumber : Data penelitian 2011 :



Gambar 1.6 Distribusi Hasil Lari 600 meter Siswa Yang Bermain Kasti

Berdasarkan gambar di atas diketahui siswa saat pretest memiliki hasil lari 600 meter dalam kategori kurang sekali (66,67%), selebihnya masuk dalam katagori kurang (26,67%), sedang (3,33%) dan baik (3,33%). Untuk siswa saat posttest memiliki hasil lari 600 meter dalam kategori kurang (90,00%), selebihnya masuk kategori sedang (6,67%) dan baik (3,33%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil lari 600 meter dengan bermain kasti dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa.

4.2 Pembahasan

Dalam penelitian ini metode yang di gunakan adalah metode tes, metode dalam suatu penelitian harus tepat dan sesuai dengan tujuan serta dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya secara ilmiah. Beberapa hal yang perlu

diperhatikan dalam metode penelitian yaitu mengenai langkah-langkah yang harus di tempuh supaya tidak terjadi kesalahan dalam penelitian yang mungkin terjadi, perlu dilakukan pemisahan tentang langkah untuk penentuan obyek penelitian, SD N 01 Temanggung belum pernah di adakan tes tingkat kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Yang menjadi populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD N 01 Mudal Temanggung. Yang dijadikan sampel seluruh 30 siswa putra-putri kelas V SD N 01 Mudal Temanggung, karena pada kelas VI akan menghadapi ujian Nasional, dan pada kelas IV dan III kebanyakan umur mereka belum sampai 10-12 tahun, variabel bebas dalam penelitian ini adalah permainan kasti, variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi kelas V SD N Mudal Temanggung yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode tes, dengan teknik, yaitu siswa-siswi melakukan tes kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun. Hasil penelitian diperoleh hasil bahwa pembelajaran permainan bola kasti dapat berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V di SD Negeri Mudal 01 Kecamatan temanggung Kabupaten Temanggung Tahun 2010/2011. Hal ini memberikan gambaran bahwa dengan menggunakan permainan bola kasti dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa. Siswa yang pada saat pretest tingkat kesegaran jasmaninya masih termasuk dalam kategori kurang bahkan kurang sekali, maka

setelah dilakukan pembelajaran bola kasti tingkat kesegaran jasmani siswa meningkatkan menjadi sedang bahkan terdapat pula yang menjadi baik. Hal ini terlihat dari hasil analisis deskripsi persentase hasil pretest tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri Mudal 01 Kecamatan Temanggung Kabupaten Temanggung Tahun 2010/2011 diperoleh hasil pada siswa ,sebanyak 4 siswa (13,3%) termasuk kategori baik, sebanyak 14 siswa (46,7%) termasuk dalam kategori sedang dan sebanyak 9 siswa (30,0%) termasuk dalam kategori kurang, sebanyak 3 siswa (10,0%) termasuk dalam kategori kurang. Sedangkan pada hasil posttest terjadi peningkatan pada siswa , sebanyak 17siswa (56,7%) termasuk dalam kategori baik dan sebanyak 13 siswa (43,3%) termasuk dalam kategori sedang. Hal ini memberikan gambaran bahwa dengan menggunakan permainan bola kasti tingkat kesegaran jasmani siswa dapat ditingkan. Karena dengan latihan permainan bola kasti seperti berlari sprint, meloncat, menghindar. maka siswa akan secara rutin dalam melakukannya sehingga akan dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa. Jadi kelebihan dalam penelitian ini adalah dengan permainan bola kasti siswa dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya, kekurangan dalam penelitian ini adalah, saat melakukan tes kesegaran jasmani Indonesia siswa banyak yang kelelahan, pada lari 600 meter hasil yang diperoleh tdak maksimal. Tingkat kesegaran jasmani yang baik, sangat bermanfaat bagi siswa. Siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik tentunya akan memiliki aktivitas fisik yang baik pula sehingga akan selalu kreatif dalam bertindak dan beraktivitas di rumah maupun di sekolah. Karena kesegaran jasmani juga bermanfaat untuk meningkatkan prestasi siswa di sekolah.

Kesegaran jasmani akan mendorong siswa untuk lebih bersemangat dan menjadi lebih berkonsentrasi dalam mengerjakan segala sesuatu. Siswa dengan tingkat kesegaran yang baik akan memiliki semangat yang tinggi untuk belajar dan tidak malas. Berbeda dengan siswa yang memiliki tingkat kesegaran rendah, siswa tersebut menjadi malas dan kurang bersemangat dalam belajar sehingga prestasi di sekolah pun akan rendah.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, bahwa bermain bola kasti yang dilakukan seminggu 3 kali dalam 1 bulan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas V di SD Negeri Mudal 01 Kecamatan Temanggung Tahun 2011.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil simpulan yang diperoleh maka saran-saran yang dapat disampaikan adalah :

1. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa merupakan hal yang terpenting untuk meningkatkan prestasi belajar siswa, karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik siswa akan lebih giat dalam belajar, maka menjadi tugas dari guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk selalu berupaya meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dengan cara membiasakan hidup sehat pada anak-anak.
2. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan melakukan permainan bola kasti bagi siswa, hal ini perlu dilakukan oleh guru-guru pendidikan olahraga dan kesehatan agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

Dangsina Moeloek . 1984. *Kesehatan Olahraga* . Jakarta : Proyek Pembinaan SGO .

Jakarta

Depdikbud . 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia* . Jakarta : Pusat Kesegaran

Jasmani Dan Rekreasi

Iwan Ridwan dan Ikman sulaeman. 2008 .*Olahraga Permainan Bola Kecil dan Bola*

Besar . Bandung :PT Widya duta Grafika

Mochamad Sajoto. 1988 . *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga* . Jakarta :

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Nana Sujana DR, 2007. *Penelitian Dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru

Aigesindo

Rusli lutan. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Yogyakarta : Departemen

Pendidikan Nasional.

Sadoso Sumosardjuno.1984 . *Pengetahuan Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : PT

Gramedia

Sudarno SP, 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Dekdikbud Dirjendikti

Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Suharsimi Arikunto. 1992. *Prosedur penelitian*, Jakarta : Rineka Cipta.

Sukintaka. 1992. *Teori Bermain* . Yogyakarta : Departemen Pendidikan dan

Kebudayaan.

Sutrisno Hadi. 1984. *Statistik 2* . Yogyakarta : Andi Offset.

----- . 1990. *Metodologi Research* . Yogyakarta : Andi Offset.

Tri Rustiadi. 2008. *Praktik Laboratorium Olahraga Kesehatan*, Semarang : FIK

UNNES Semarang

Tim Pengembang Buku Panduan Skripsi. 2009. *Pedoman Penyusunan Skripsi* ,

Semarang : FIK UNNES Semarang.



LAMPIRAN

PERPUSTAKAAN
UNNES

Lampiran 1

DATA HASIL POST TEST TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA

No.	Kode Res.	L/P	Lari 40 m		Gantung Siku Tekuk		Baring Duduk 30 Detik		Loncat Tegak		Lari 600 Meter		Jumlah Skor	Kategori
			Waktu	Skor	Waktu	Skor	Hasil	Skor	Hasil	Skor	Waktu	Skor		
1	R-01	P	7.70	3	13	3	7	3	28	3	4.45	2	14	Sedang
2	R-02	L	6.69	4	50	5	18	4	38	4	2.20	2	20	Baik
3	R-03	L	6.40	4	31	4	18	4	39	4	3.40	2	18	Baik
4	R-04	L	6.60	4	31	4	22	4	38	4	3.50	2	18	Baik
5	R-05	P	7.60	3	8	2	7	2	28	3	3.30	2	14	Sedang
6	R-06	L	6.30	5	32	4	19	4	40	4	2.40	2	19	Baik
7	R-07	L	6.60	4	31	4	18	4	36	4	2.50	2	18	Baik
8	R-08	P	6.80	4	20	4	14	4	35	4	3.30	2	18	Baik
9	R-09	P	7.20	3	20	4	14	4	34	4	3.20	2	17	Sedang
10	R-10	L	7.00	3	14	3	14	4	38	4	2.22	2	16	Sedang
11	R-11	P	7.20	4	20	4	15	4	35	4	3.40	2	18	Baik
12	R-12	L	6.40	4	31	4	8	3	36	4	2.47	2	17	Sedang
13	R-13	L	7.70	3	51	5	24	5	35	4	2.40	2	19	Baik
14	R-14	P	8.10	3	9	3	13	3	45	5	2.07	2	16	Sedang
15	R-15	P	6.40	5	31	4	13	3	38	4	2.50	2	18	Baik
16	R-16	L	6.40	5	9	3	17	4	38	4	2.40	2	18	Baik
17	R-17	L	6.40	4	18	3	22	4	38	4	2.50	2	17	Sedang
18	R-18	P	6.40	4	31	4	22	5	35	4	2.60	2	19	Baik

19	R-19	P	7.20	4	16	3	18	4	34	4	2.50	2	17	Sedang
20	R-20	P	8.70	3	15	3	17	4	40	4	2.25	2	16	Sedang
21	R-21	L	6.90	4	44	4	22	4	31	3	2.40	2	17	Sedang
22	R-22	L	6.70	4	33	4	23	5	35	3	2.60	2	18	Baik
23	R-23	P	7.60	3	33	4	16	4	35	4	2.30	2	18	Baik
24	R-24	P	7.90	3	20	4	18	4	32	3	2.30	2	16	Sedang
25	R-25	L	6.50	4	32	4	20	4	40	4	2.60	2	18	Baik
26	R-26	L	6.60	4	25	3	22	4	33	3	2.40	2	16	Sedang
27	R-27	P	6.90	4	22	4	16	4	34	3	2,40	2	17	Sedang
28	R-28	L	6.90	4	20	4	22	4	40	4	2.50	2	18	Baik
29	R-29	p	6.70	4	35	4	20	4	40	4	2.50	2	18	Baik
30	R-30	L	6.60	4	31	4	20	4	40	4	2.60	2	18	Baik
Rata-rata			11.02	3.81	25.81	3.74	17.48	3.93	36.30	3.81	2.60	2.00	17.44	Sedang
Distribusi Frekuensi														
Baik Sekali	(5)		3		2		3		1		0		0	
Baik	(4)		18		19		22		22		0		17	
Sedang	(3)		9		8		4		7		0		13	
Kurang	(2)		0		1		1		0		30		0	
Kurang Sekali	(1)		0		0		0		0		0		0	
Distribusi Kategori														
Baik Sekali	(5)		10.00%		6.67%		10.00%		3.33%		0.00%		0.00%	
Baik	(4)		60.00%		63.33%		73.33%		73.33%		0.00%		56.67%	
Sedang	(3)		30.00%		26.67%		13.33%		23.33%		0.00%		43.33%	

Kurang (2)	0.00%	3.33%	3.33%	0.00%	100.00%	0.00%
Kurang Sekali (1)	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%

UJI PERBEDAAN HASIL PRE TEST DENGAN POST TEST TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA

Hipotesis

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan rumus:

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

H_0 diterima apabila $-t_{(1-\alpha)(n-1)} < t < t_{(1-\alpha)(n-1)}$

No.	Nama	X ₁	X ₂	D	d	d ²
1	R-01	13	14	1	-1.53	2.3511
2	R-02	13	20	7	4.47	19.9511
3	R-03	13	18	5	2.47	6.0844
4	R-04	14	18	4	1.47	2.1511
5	R-05	13	14	1	-1.53	2.3511

6	R-06	19	19	0	-2.53	6.4178
7	R-07	16	18	2	-0.53	0.2844
8	R-08	14	18	4	1.47	2.1511
9	R-09	14	17	3	0.47	0.2178
10	R-10	11	16	5	2.47	6.0844
11	R-11	13	18	5	2.47	6.0844
12	R-12	12	17	5	2.47	6.0844
13	R-13	14	19	5	2.47	6.0844
14	R-14	18	16	-2	-4.53	20.5511
15	R-15	12	18	6	3.47	12.0178
16	R-16	12	18	6	3.47	12.0178
17	R-17	15	17	2	-0.53	0.2844
18	R-18	12	19	7	4.47	19.9511
19	R-19	18	17	-1	-3.53	12.4844
20	R-20	17	16	-1	-3.53	12.4844
21	R-21	19	17	-2	-4.53	20.5511
22	R-22	11	18	7	4.47	19.9511
23	R-23	14	18	4	1.47	2.1511
24	R-24	13	16	3	0.47	0.2178
25	R-25	19	18	-1	-3.53	12.4844
26	R-26	17	16	-1	-3.53	12.4844
27	R-27	19	17	-2	-4.53	20.5511
28	R-28	14	18	4	1.47	2.1511
29	R-29	19	18	-1	-3.53	12.4844
30	R-30	17	18	1	-1.53	2.3511
Jumlah		445	521	76	0.00	261.4667
Rata-rata		14.83	17.37	2.53		

$$|MD| = \frac{\sum D}{N} = \frac{76.00}{30} = 2.5333$$

$$t = \frac{2.5333}{\sqrt{\frac{[261.4667]}{30} - \frac{76.00^2}{30 \cdot 1}}} = 4.62$$

Pada $\alpha = 5\%$ dengan $db = 30 - 1 = 29$ diperoleh $t_{(0.95)(29)} = 2.05$



Karena t berada pada daerah penolakan H_0 , maka dapat disimpulkan ada pengaruh permainan tradisional dalam meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa.





**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor : 250/HK.1.21/2011
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI SEMESTER GASAL
TAHUN AKADEMIK 2010/2011**

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat :

1. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)

Memperhatikan : Usul Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Tanggal, 17 Januari 2011

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes
NIP : 1590603 198403 2 001
Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda / IVc
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Drs. Zaeni, M.Pd.
NIP : 19580709 198403 1 004
Pangkat/Golongan : Penata Tk.I / III d
Jabatan : Lektor
Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : SASMITO HUDOYO
NIM : 6101407067
Jurusan/Prodi : PGPJSD S1
Topik/Judul : METODE PEMBELAJARAN GERAK
MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN BOLA
KASTI PADA SEKOLAH DASAR NEGERI
5,6,7 PETOMPON KELAS V KECAMATAN
GAJAHMUNGKUR KOTA SEMARANG.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PJKR

Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 86458119
Fax. 86458119 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 07/PP3.1.28/2011
Lamp. : -
Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan :

1. Nama : Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes.
NIP : 19590603 198403 2 001
Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda / IVc
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Drs. Zaeni, M.Pd.
NIP : 19580709 198403 1 004
Pangkat/Golongan : Penata Tk.I / III d
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing II

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa

Nama : SASMITO HUDOYO
NIM : 6101407067
Prodi : PGPJSD S1
Judul : METODE PEMBELAJARAN GERAK MELALUI
MODIFIKASI PERMAINAN BOLA KASTI PADA
SEKOLAH DASAR NEGERI 5,6,7 PETOMPON KELAS
V KECAMATAN GAJAHMUNGKUR KOTA SEMARANG.

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.



Semarang, 17 Januari 2011
Ketua Jurusan/Kaprodi,

Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd.

NIP. 196510201991031002

No. Dokumen : FM-02-AKD-24

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 18 Januari 2011



Tembusan
1. Dekan
2. Ketua Jurusan PJKR
3. Dosen Pembimbing
4. Peringgal
FIK Universitas Negeri Semarang

No. Dokumen : FM-03-AKD-24

Lampiran 2



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor : 250/HK.1.21/2011
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI SEMESTER GASAL
TAHUN AKADEMIK 2010/2011**

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat :

1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)

Memperhatikan : Usul Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tanggal, 17 Januari 2011

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes
NIP : 1590603 198403 2 001
Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda / IVc
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Drs. Zaeni, M.Pd.
NIP : 19580709 198403 1 004
Pangkat/Golongan : Penata Tk.I / III d
Jabatan : Lektor
Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : SASMITO HUDOYO
NIM : 6101407067
Jurusan/Prodi : PGPJSD S1
Topik/Judul : METODE PEMBELAJARAN GERAK MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN BOLA KASTI PADA SEKOLAH DASAR NEGERI 5,6,7 PETOMPON KELAS V KECAMATAN GAJAHMUNGKUR KOTA SEMARANG.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PJKR

Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 86458119
Fax. 86458119 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 07/PP3.1.28/2011
Lamp. : -
Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan :

1. Nama : Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes.
NIP : 19590603 198403 2 001
Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda / IVc
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Drs. Zaeni, M.Pd.
NIP : 19580709 198403 1 004
Pangkat/Golongan : Penata Tk.I / III d
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing II

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa

Nama : SASMITO HUDOYO
NIM : 6101407067
Prodi : PGPJSD S1
Judul : METODE PEMBELAJARAN GERAK MELALUI
MODIFIKASI PERMAINAN BOLA KASTI PADA
SEKOLAH DASAR NEGERI 5,6,7 PETOMPON KELAS
V KECAMATAN GAJAHMUNGKUR KOTA SEMARANG.

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.



Semarang, 17 Januari 2011
Ketua Jurusan/Kaprodi,

Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd.
NIP. 196510201991031002

No. Dokumen : FM-02-AKD-24

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 18 Januari 2011



H. DEKAN
Pembantu Dekan Bidang Akademik,

[Handwritten Signature]
H. Saif Jufaidi, M. Kes
NIP. 43690715 199403 1 001

Tembusan

1. Dekan
2. Ketua Jurusan PJKR
3. Dosen Pembimbing
4. Peringgal

FIK Universitas Negeri Semarang

No. Dokumen : FM-03-AKD-24

Lampiran 3

ANGKET DATA SISWA**NO PRESENSI SISWA SDN MUDAL 1 TEMANGGUNG**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : V(Lima) / I

Sub Pokok Bahasan :TKJI

No	NAMA SISWA
1.	SITI MUSRIFAH
2.	TAUFIK HIDAYAT
3.	ARMAULANA LUKMAN
4.	DURI ARIYANTO
5.	EFVA NOVITA SARI
6.	IBNU ACHMAD
7.	MUHAMAD ILYAS
8.	RIFKA MAFTUKHATI
9.	ANGGUN DWI MARLINA
10.	AJI AGUSTIYAR
11.	ALZALID SALSABILA
12.	DIMAS WIDIYAMOTKO
13.	DANU PRASETIO
14.	DAIMATUL FARRICHAH
15.	FARAH AULIA FACHMI
16.	LUTFI SHOLIKHATUL
17.	LILIS PURWANTI
18.	MEILYANA DEWI
19.	MARATUS SOLIKHAH
20.	M. SYAQI AL BANA
21.	M. NAUVAL KHASBI
22.	NUR ROSYID
23.	RIAN NGIVANUDIN
24.	REAN ALFA RISKI
25.	SITI NGAISAH
26.	SAJIWO EGA SAPUTRA
27.	ULIL ULYA
28.	ANANG ADITYA
29.	AHMAD SULISTYO
30.	WAHYU TOPO PRABOWO

Lampiran 4

FORMULIR TKJI

NAMA : (PUTRA/PUTRI)
 UMUR :tahun
 NAMA SEKOLAH : Tanggal
 Tes:.....
 TEMPAT TES :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 40 meterdetik		
2.	Gantung siku tekukdetik		
3.	Baring duduk 30 detikkali		
4.	Loncat tegag Tinggi Raihan - Loncatan Icm - Loncatan IIcm - Loncatan IIIcmcm		
5.	Lari 600 metermenit/detik		
6.	Jumlah nilai			

Petugas tes,

PERPUSTAKAAN
UNNES

Lampiran 5



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
 Fax. 024-8508007 E-mail : fik – unnes-smg. @ Telkom.net

Nomor : 2102/H37.1.6/PL/2011
 Lamp : -
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada :

Yth. Kepala UPTD Dinas Dikpora
 Kec. Temanggung
 Kab. Temanggung

Dengan hormat,

Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk penyusunan Skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : SASMITO HUDOYO
 NIM : 6101407067
 Jur / Prodi : PGPJSD / S1 FIK UNNES
 Judul : PENGARUH PEMBELAJARAN GERAK MELALUI PERMAINAN KASTI TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR NEGERI MUDAL 01 KELAS V KECAMATAN TEMANGGUNG TAHUN PELAJARAN 2011

Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Semarang, 6 April 2011

Dekan
 Dekan Bidang Akademik,

 Said Munaidi, M.Kes
 Np. 19600715 199403 1 001

Tembusan :

1. Dekan FIK UNNES
2. Ketua Jurusan PJKR FIK UNNES
3. Kepala SD N Mudal 01 Kec. Temanggung Kab. Temanggung

Lampiran 6



PEMERINTAH KABUPATEN TEMANGGUNG
**KANTOR KESATUAN BANGSA, POLITIK
 DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT**
 Alamat : Jl. Setia Budi No. 1 Telp. (0293) 491048 Fax 491313 Kode Pos 56212
TEMANGGUNG

SURAT REKOMENDASI

Nomor : 070 / 157 / 2011

- I. DASAR : Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah Nomor 070 / 265 / 2004 tanggal 20 Pebruari 2004.
- ii. MEMBACA : Surat dari Universitas Negeri Semarang Fakultas Ilmu Keolahragaan Nomor:2102/H37.1.6/PL/2011 06 April 2011 Perihal Permohonan Ijin Penelitian.
- III. Pada prinsipnya kami **TIDAK KEBERATAN** atas kegiatan Penelitian yang akan dilaksanakan oleh :
1. Nama : SASMITO HUDOYO
 2. N.I.M. : 6101407067
 3. Kebangsaan : Indonesia
 4. Alamat : Kampus Sekaran Gunungpati Semarang.
 5. Pekerjaan : Mahasiswa
 6. Penanggung Jawab : Drs. Said Junaidi, M.Kes
 7. Judul : Pengaruh Pembelajaran Gerak Melalui Permainan Kasti Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Di Sekolah Dasar Negeri Mudal 01 Kelas V Kecamatan Temanggung Tahun Pelajaran 2011
 8. Lokasi : SDN Mudal 01 Kec. Temanggung Kab. Temanggung

DENGAN KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :

1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat / lembaga swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya.

2. Pelaksanaan kegiatan tersebut tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu stabilitas pemerintahan.
 3. Apabila kegiatan tersebut mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan.
 4. Tidak membahas masalah politik dan/atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.
 5. Surat Rekomendasi Survey / Riset / Penelitian ini dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila :
 - a. Pemegang Surat Rekomendasi Survey / Riset / Penelitian ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku.
 - b. Obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
 6. Setelah melakukan kegiatan tersebut supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Kantor Kesatuan Bangsa, Politik, dan Perlindungan Masyarakat Kabupaten Temanggung.
- IV. Surat Rekomendasi Survey / Riset / Orientasi ini berlaku dari :
Tanggal 12 April s/d 12 Mei 2011.
- V. Demikian untuk menjadikan maklum dan guna seperlunya.

Temanggung, 12 April 2011

KEPALA KANTOR KESATUAN BANGSA, POLITIK
DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT
KABUPATEN TEMANGGUNG



SUPARWOTO, SH, MM

NIP. 19550705 198603 1 011

Tembusan : Kepada Yth.

1. Bapak Bupati Temanggung (sebagai laporan);
 2. Kepala BAPPEDA Kabupaten Temanggung;
 3. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Temanggung;
 4. Kepala Sekolah SDN Mudal 01 Kec. Temanggung;
 - ⑤ Yang bersangkutan;
 6. Arsip.
-



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
 Fax. 024-8508007 E-mail : fik – unnes-smg. @ Telkom.net

Nomor : 2102/H37.1.6/PL/2011
 Lamp : -
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth Kantor Kesbangpol dan Linmas Kabupaten Temanggung

Dengan hormat,
 Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk penyusunan Skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : SASMITO HUDOYO
 NIM : 6101407067
 Jur / Prodi : PGPJSD / S1 FIK UNNES
 Judul : PENGARUH PEMBELAJARAN GERAK MELALUI PERMAINAN KASTI TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR NEGERI MUDAL 01 KELAS V KECAMATAN TEMANGGUNG TAHUN PELAJARAN 2011

Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Semarang, 6 April 2011

Dekan
 Dekan Bidang Akademik,

 Said Munaidi, M.Kes
 Np. 19600715 199403 1 001

Tembusan :

1. Dekan FIK UNNES
2. Ketua Jurusan PJKR FIK UNNES
3. Kepala SD N Mudal 01 Kec. Temanggung Kab. Temanggung

No. Dokumen FM-05-AKD-24



**PEMERINTAH KABUPATEN TEMANGGUNG
DINAS PENDIDIKAN
UPT KECAMATAN TEMANGGUNG
SD NEGERI 1 MUDAL**

*Jl. Pijakan Pemandian No. 3A Mudal Temanggung Telp. - Fax. -
E-mail : - Website : -*

Dengan hormat,

Bersama ini Kepala sekolah SD NEGERI 1 MUDAL Temanggung menerangkan bahwa nama di bawah ini telah melaksanakan penelitian pada tanggal 29 April 2011 sampai 20 Mei 2011:

Nama : SASMITO HUDOYO
Nim : 6101407067
Jur/Prodi : PGPJSD / S1 FIK UNNES
Judul :PENGARUH PEMBELAJARAN GERAK MELALUI PERMAINAN KASTI TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR NEGERI MUDAL 01 KELAS V KECAMATAN TEMANGGUNG TAHUN PELAJARAN 2011

Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Temanggung, 30 Mei 2011

Kepala Sekolah



HABRYANINGSIH, S.Pd.I.,M.Pd.

NIP 19671207 198803 2 002

Lampiran 8



Gambar: Start lari 40 meter



Gambar: Gantung siku tekuk



Gambar: Baring duduk



Gambar: Tinggi raihan tegak



Gambar: Loncat tegak



Gambar:Lari 600 meter



Gambar: Bermain kasti



Gambar: Bermain kasti