TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 01 SLAGI KECAMATAN PAKIS AJI KABUPATEN JEPARA TAHUN 2013

SKRIPSI

Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1

Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Fitroh Eva Nursyafaah

6301911010

PENDIDIKAN KEPELATIHANOLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2013

ABSTRAK

Fitroh Eva Nursyafaah:**Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013.**
Kata Kunci : Kesegaran Jasmani **Pembimbing : Drs. Nasuka, M.Kes, Dra. M.M. Endang Sri Retno, M.S.**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah:Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD Negeri 1 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif, sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey test.* Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalahSiswa Sekolah Dasar Negeri 01 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun Pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 150 siswa.Jumlahsampel dalam penelitian iniadalah 60siswa.
Teknik sampling yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah Purporsive Random Sampling.Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 6-9 Tahun dan 10-12 tahun. Data diolah dengan uji korelasi.

Hasil Penelitian ini adalah: 1) Kelompok usia 10-12 putera, kategori baik ada 2, kategori sedang ada 8, kategori kurang ada 4,.2) Kelompok usia 6-9 putera, kategori sedang ada 12, kategori kurang ada 3. 3) Kelompok usia 10-12 puteri, sedang ada 11, kurang ada 4. 4) Kelompok usia 6-9 puteri, kategori sedang 3, kategori kurang 12.

Simpulan penelitian ini adalah : 1)Kelompok usia 10-12 putera, kategori baik ada 2, kategori sedang 8, kategori kurang 4. 2) Kelompok usia 6-9 putera, kategori sedang 12, kategori kurang 3. 3) Kelompok usia 10-12 puteri, kategori sedang 11, kategori kurang 4. 4) Kelompok usia 6-9 puteri, kategori sedang 3, kategori kurang 12. Saran yang dapat diajukan adalah :1)Siswa-siswa SD Negeri 1 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara agar menyadari bahwa status kesegaran jasmani perlu ditingkatkan. 2) Kepala Sekolah disarankan agar memberikan fasilitas yang dapat merangsang siswa beraktifitas untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SD Negeri 01 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013" ini sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini

Semarang, 2013

Yang membuat pernyataan

Fitroh Eva Nursyafaah

Nim : 6301911010

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui pada :

Hari :

Tanggal :

Semarang, 2013

Yang mengajukan

Fitroh Eva Nursyafaah

NIM 6301911010

Pembimbing I

Drs, Nasuka, M.Kes.

NIP.19590916 198511 1 001

Pembimbing II

Dra.MM.Endang Sri Retno,M.S

NIP.19550111 198303 2 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan PKLO

Drs. Hermawan, M.Pd

NIP.19590401 198803 1 002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Fitroh Eva Nursyafaah NIM 6301911010 Program Studi PKLO Judul "Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SD Negeri 01 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis tanggal 14 Agustus 2013

Panitia Ujian :

Ketua	Sekretaris
Dr. H. Harry Pramono, M.Si	Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP. 19591019 198503 1 001	NIP. 19590401 198803 I 002

Dewan Penguji :

1. Dra.Kaswarganti Rahayu, M.Kes (Ketua) .....
   NIP. 19670119.199203.2.001
2. Drs. Nasuka, M,Kes. (Anggota) .....
   NIP. 19590916 198511 1 001
3. Dra. M.M.Endang Sri Retno, M.S. (Anggota) .....
   NIP. 19550111 198303 2 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap". (Q.S. Al Insyirah : 6-8).

PERSEMBAHAN :

Ayahku Sudarno
Ibuku Asrofah
Suamiku Faria Efendi
Anakku Rafa Pavita Sari
Kakakku Ani Prasetyowati
Yusuf Adi Prasetyo
Teman-temanku di SD N 01 Slagi
Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara
Teman PKG PKLO UNNES

KATA PENGANTAR

Assalam W W

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa usaha dan perjuangan penulis yang maksimal bukan perjuangan penulis sendiri, tetapi atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis melaksanakan studi di FIK UNNES.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan petunjuk, arahan, saran serta bimbingan dalam perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
4. Drs, Nasuka, M.Kes. dan Dra. M.M.Endang Sri Retno, M.S. selaku pembimbing yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat tersusun.

5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Semarang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak menyumbang saran dan petunjuk serta memberikan sejumlah pengetahuan hingga menambah luas wawasan penulis.
6. Kepaladan para guru SD Slagi 01 Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jeparaserta para siswanyayang telah bersedia mendukung penyelesaian skripsi ini, dan menjadi sampel penelitian

Semoga segala amal baik saudara sekaliandalam membantu penelitian ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Tuhan YME dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah pengetahuan, khususnya pada bidang kesegaran jasmani.

Wassalam WW

Semarang, 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ……. i

ABSTRAK …… ii

PERNYATAAN …… iii

HALAMAN PERSETUJUAN …… iv

HALAMAN PENGESAHAN …… v

MOTTO DAN PERSEMBAHAN …….. vi

KATA PENGANTAR …….. vii

DAFTAR ISI …… ix

DAFTAR GAMBAR …… xi

DAFTAR LAMPIRAN …… xii

BAB I PENDAHULUAN …… 1

1.1 Latar belakang masalah.....…….. 1

1.2 Permasalahan …....…… 2

1.3 Tujuan Penelitian .....…… 3

1.4Manfaat Penelitian ....…… 3

BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS 4

2.1Landasan Teori ……. 4

2.1.1 Hakekat Pendidikan Jasmani …… 4

2.1.2Kurikulum Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar…… 5

2.1.3 Pengertian Kesegaran Jasmani …… 7

2.1.4 Komponen-komponen Kesegaran Jasmani …… 7

2.1.5Profil Sekolah Dasar Negeri 1 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara …… 9

2.2 Hipotesis ……. 10

BAB III METODE PENELITIAN ……..…… 11

3.1 Jenis dan Desain Penelitian ……. 11

3.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel 12

3.3 Variabel Penelitian ……... 14
3.4 Instrumen Penelitian ……... 14
3.5 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penelitian …… 25
3.6 Teknik Analisis Data ……... 26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN …… 27
4.1 Hasil Penelitian …… 27
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian ……... 31
BAB V SIMPULAN DAN SARAN …… 35
5.1. Simpulan …… 34
5.2. Saran …… 34
DAFTAR PUSTAKA ……... 35
LAMPIRAN ……..... 37

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1	Lari 40 meter …….	15
2	Palang Tunggal ……..	17
3	Posisi tangan ……	18
4	Gantung Siku Tekuk ……	18
5	Tes Baring Duduk ……	19
6	Tes Baring Duduk ……	20
7	Papan Skor ……	21
8	Loncat Tegak ……	22
9	Tes Loncat Tegak ……	22
10	Tes Lari 600 meter ……	24
11	Tes Lari 600 meter ……	24

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera Usias 10-12 Tahun SD Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013 ……..	27
2	Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera Usias 6-9 Tahun SD Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013 ……	28
3	Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Puteri Usias 10-12 Tahun SD Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013 ……	29
4	Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Puteri Usias 6-9 Tahun SD Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013 ……	30

DAFTAR GRAFIK

Grafik		Halaman
1	Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera Usias 10-12 Tahun SD Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013 ……..	28
2	Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera Usias 6-9 Tahun SD Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013 …….	29
3	Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Puteri Usias 10-12 Tahun SD Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013 ……	30
4	Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Puteri Usias 6-9 Tahun SD Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013 …….	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. USULAN PENETAPAN PEMBIMBING 38
2. SK PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING..... 39
3. PERMOHONAN IZIN PENELITIAN..... 40
4. SK SEKOLAH..... 41
5. DAFTAR NAMA SISWA 42
6. HASIL TES 44
7. REKAPITULASI HASIL TES 51
8. TABEL TKJI..... 52
9. NORMA TKJI..... 54
10. DOKUMENTASI PENELITIAN 55

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah unsur sadardan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki potensi spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional indonesia dan tanggapan terhadap tuntutan perubahan zaman. Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Sistem pendidikan nasional adalah keseluruhan komponen pendidikan yang saling terkait secara terpadu untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Jalur pendidikan terdiri atas pendidikan formal, nonformal, dan informal yang dapat saling melengkapi. Jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Jenis Pendidikan mencakup Pendidikan umum, kejuruan, akademik, profesi, vokasi, keagamaan dan khusus.

Pendidikan dasar merupakan pendidikan yang melandasi jenjang pendidikan menengah, pendidikan dasar berbentuk sekolah dasar (SD) dan madrasah ibtidaiyah (MI) atau bentuk lain yang sederajat.

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Dasar Negeri 1 Slagi dikembangkan sebagai perwujudan dari kurikulum pendidikan dasar dan menengah. Kurikulum ini disusun oleh suatu tim penyusun yang terdiri atas unsur sekolah dan komite sekolah dibawah koordinasi dan supervisi Dinas Pendidikan Kabupaten Jepara serta dengan bimbingan dan masukan dari berbagai ahli pendidikan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa yang bermuara pada peningkatan kualitas belajarnya, baik peningkatan efektif, kognitif, dan psikomotorik. Peningkatan kesegaran jasmani siswa, hanya dapat diperoleh melalui suatu proses pembelajaran Penjasorkes yang baik di sekolah. Proses pembelajaran Penjasorkes yang baik akan menjamin pencapaian tujuan instruksional yang terus berlanjut pada pencapaian tujuan pendidikan nasional. Oleh sebab itu, guru mempunyai fungsi, peran, dan kedudukan yang sangat setrategi, demi terwujudnya penyelenggaraanpembelajaran sesuai dengan prinsip-prinsip profesionalitas dan aksinya menjadi pemeran utama pengembangan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM).

Melihat kenyataan yang ada, Penulis tertarik untuk membuktikan tingkat kesegaran jasmani siswa yang ada di Sekolah Dasar Negeri 1 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013.

1.2 Permasalahan

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan penelitian ini adalah: Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun Pelajaran 2012/2013?

1.3Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai sesuai dengan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas I sampai kelas VI Sekolah Dasar Negeri 1 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun Pelajaran 2012/2013.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui kondisi kesegaran jasmaninya masing-masing apakah termasuk dalam kategori sangat baik, baik, sedang, kurang atau kurang sekali sehingga nantinya dapat menentukan program latihan yang sesuai dengan kondisi kesegaran jasmaninya.

1.4.2 Bagi Guru Penjasorkes

Guru dapat memberikan pengarahan, bimbingan dan pelayanan olahraga serta program latihan yang sesuai dengan kondisi kesegaran jasmani siswa.

1.4.3 Bagi Lembaga

Dapat memberikan informasi tentang kesegaran siswa, yang berpengaruh terhadap kondisi fisik dari siswanya sendiri.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Hakekat Pendidikan Jasmani

Pendidikan olahraga dan kesehatan adalah suatau proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan dan membina kemampuan jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya, agar tumbuh dan berkembang jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya dan pengembangan bangsa.

Pendidikan jasmani walaupun dapat diberi batasan yang berbeda-beda, namun ada yang slalu muncul pada setiap batasan tersebut yaitu pendidikan dan aktifitas jasmani. Pendidikan jasmani adalah latihan jasmani yang dimanfaatkan, dikembangkan, didayagunakan dalam ruang lingkup pendidikan, baik sebagai sarana, metode, dan merupakan bagian mutlak dari proseses pendidikan.

Dengan bidang study pendidikan jasmani dan kesehatan tersebut yang dibina dan dikembangkan bukan hanya jasmani dn rohani tetapi kesehatan siswa dan lingkungan hidup juga dikembangkan dan dibina agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal berarti yang terbaik apa yang dapat dicapai.

Kesehatan diri siswa dan lingkungan hidupnya mendapat perhatian pula disamping olahraga karena kesehatan adalah nilai yang sangat penting bagi manusia.setiap orang perlu memiliki kesegaran jasmani (*physicall fit*) dan kesehatan jasmani (*physical healthy*).

Pendidikan jasmani menurut buku UT, seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik bila dibanding dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif.

2.1.2 Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar

Salah satu komponen penting dari sistem pendidikan adalah kurikulum, karena kurikulum merupakan komponen pendidikan yang jadi acuan oleh setiap satuan pendidikan, baik oleh pengelola maupun penyelenggara khususnya oleh penyelenggara dan sekolah dasar.

Kurikulum merupakan seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan. Berdasarkan undang-undang nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 36 ayat (2) ditegaskan bahwa Kurikulum pada semua jenjang dan jenis pendidikan dikembangkan dengan prinsip diversifikasi sesuai dengan satuan pendidikan, potensi daerah dan peserta didik. Atas dasar pemikiran itu maka dikembangkanlah apa yang dinamakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah RI No. 19 Tahun 2005 Tentang Standar Satuan Nasional Pendidikan mengamanatkan setiap satuan pendidikan untuk membuat kerikulum Tingkat Satuan Pendidikan(KTSP) sebagai pengembangan kurikulum dilaksanakan pada tingkat satuan pendidikan yang bersangkutan.

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) adalah kurikulum operasional yang disusun oleh dan dilaksanakan dimasing-masing satuan pendidikan yang terdiri dari tujuan pendidikan yang terdiri dari tujuan pendidikan tingkat satuan pendidikan, kalender pendidikan dan silabus.

Tujuan Pendidikan Tingkat Satuan Pendidikan Dasar mengacu peda tujuan umum Pendidikan Dasar yaitu meletakkan dasar kecerdasan, pengetahuan, kepribadian akhlak mulia, serta ketrampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut. Sedangkan secara khusus sesuai dengan visi dan misi sekolah, serta tujuan SD Negeri 1 Slagi adalah sebagai berikut: a) memperoleh nilai rata-rata sekolah. b) Meraih kejuaraan dalam lomba bidang akademik. c) Memperoleh kejuaraan dalam lomba bidang Non akademik. d) memiliki jiwa toleransi beraagama dan melaksanakan ibadah serta mengamalkan ajaran agama yg dianutnya. e) menjadikan siswa memiliki kesadaran terhadap lingkungan hidup disekitarnya. f) Memiliki jiwa cinta tanah air, seni budaya diintenalisasikan lewat kegiatan ekstra kurikuler, upacara dan pramuka. g)

memiliki tim kesenian musik sederhana yang mampu tampil pada acara perpisahan sekolah dan acara tingkat kecamatan.

Selain itu, penyusunan KTSP mengakomodasi penerapan Manajemen Berbasis Sekolah (MBS) yang suadah mulai dilaksanakan sejak berlakunya otonomi daerah sehingga dengan penyusunan KTSP memungkinkan penyesuaian program pendidikan dengak kebutuhan dan potensin yang ada di daerah. Struktur dan muatan KTSP pada jenjang pendidikan dasar dan menengah yang terhitung dalam standar isi dalam mata pelajaran penjasorkes : kelompok mata pelajaran Jasmani, olahraga dan kesehatan pada SD/MI/SDLB dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportivitas dan kesadaran hidup sehat.

2.1.3 Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkut paut dngan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani erak kaitannya dengan kegiatn manusia dalam melakukan pekerjaaan dan bergerak. Kesegarn jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tdak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota ABRI, berbeda pula dengan olahragawan, pelaja dsb. Kesegaran Jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa. Untuk

mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat/instrumen. Tes kesegaran Jasmani (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani.

Ahli-ahlli pendidikan jasmani menyatakan bahwa: Kesegaran Jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil baik / dan memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti. (Sudarno SP:1992:9).

2.1.4 Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatanterdiri dari 5 komponen dasar saling berhubungan antara yang satu dengan yang lain yaitu: kardiovasculer, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh (berat badan ideal, persentasi lemak). Untuk meningkatkan semua level kesegaran maka masing-masing individu harus mengikuti program khusus untuk meningkatkan masing-masing dari ke empat komponen dasar tersebut. Bagaimanapun juga harus betul-betul diingat dan dipahami bahwa meningkatkan empat komponen dasar itu saja, tidak selalu berarti mengurangi risiko menderita penyakit dan menjamin kesehatan yang baik, karena konsep-konsep baru yang menyatakan yang paling utama adalah kebahagiaan.

Komponen kesegaran jasmani antara lain: 1) Daya tahan kardiovasculer adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan yang berarti secara kontinu yang melibatkan kelompok otot-otot besar dalam waktu yang lama. 2) Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot yang secara maksimal dalam sekali angkat atau sekali menarik dan mendorong beban yang berat .3) Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengaplikasikan daya submaksimalnya secara berulang-ulang atau mempertahankan kontraksi ototdalam periode waktu tertentu. 4) Fleksiblitas atau Kelentukan adalah kapasitas fungsi persendian untuk bergerak dalam ruang gerak yang luas. 5) Komposisi tubuh adalah komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan lemak tubuh dan masa tubuh (otot, tulang dan cairan dalam tubuh). Dalam contoh yang sederhana dalam menimbang berat badan dpat dibagi kedalam 2 kelompok yaitu berat lemak dan bebas lemak.

Komponen–komponen dari kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan motorik adalah sbb: 1) Kelincahan adalahbehubungan dengan kemampuan yang secaracepat mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan yang tinggi, tanpa kehilangan keseimbangan. 2) Keseimbangan adalah berhubungan dengan keadaan mempertahankan keadaan keseimbangan, ketika sedang diam atau sedang bergerak. 3) Koordinasi adalah berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan menggunakan rasa seperti penglihatan dan

pendengaran, bersama-sama dengan bagian–bagian tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan mulus dan ketepatan yang sangat tinggi. 4) Kecepatan adalah berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat tingkat. 5) Power adalah berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan atau power merupakan hasil dari daya X percepatan (power = force X velocity).

2.1.5 Profil Sekolah Dasar Negeri 01 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara

Sekolah Dasar Negeri0 1 Slagi termasuk pedesaan yang terletak di Desa Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara, gedung sekolah SD N 1 Slagi terletak disebelah utara jalan yang berdekatan dengan Polides.

Bangunan Gedung Sekolah Dasar Negeri 01 Slagi ada empat bangunan terdiri dari bangunan 1: (kantor guru), bangunan 2: (kls 1, 2, 3), bangunan 3: (kantor kepala sekolah, kls 4, 5, 6), bangunan 4: (perpustakaan). Untuk jumlah siswa lumayan banyak karena di Desa Slagi ada 2 Sekolah Dasar dan 1 MI sedangkan wilayahnya lumayan tidak luas. Siswa kelas 1 ada siswa 28 siswa, kelas 2 ada 28 siswa, kelas 3 ada 25 , kelas 4 ada 29 siswa, kelas 5 ada 18 siswa, kelas 6 ada 22 siswa. Jumlah keseluruhannya ada 150 siswa terdiri dari 75 siswa putri dan 75 siswa putra.

2.2 Hipotesis

Penelitian yang peneliti lakukan ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif semata-mata hanya melukiskan keadaan obyek atau peristiwa-peristiwa tanpa suatu maksud untuk menarik kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1990 : 3). Dan mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (2002 : 71) yang mengatakan bahwa hipotesis hanya dibuat jika yang dipermasalahkan menunjukkan hubungan antara dua variabel atau lebih. Sedangkan jawaban untuk satu variabel yang sifatnya deskriptif tidak perlu dihipotesiskan, maka dalam penelitian ini tidak diajukan suatu hipotesis.

BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian pada umumnya bertujuan mengembangkan, menemukan, atau menguji kebenaran suatu pengetahuan. Menemukan berarti berusaha mendapatkan sesuatu untuk mengisi kekosongan atau kekurangan. Mengembangkan berarti memperluas dan menggali dalam apa yang sudah ada sedangkan menguji kebenaran dilakukan dilakukan jika apa yang sudah ada masih atau di ragukan kebenarannya. sehingga hail dari penelitian tersebut merupakan karya ilmiah pengetahuan yang dapat dipertanggung jawabkan. Oleh karena itu diperlukan suatu prosedur secara ilmiah.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kesegaran jasmani seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Slagi di Desa Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara, dengan menggunakan metode *survey tes*. Untuk penelitian lebih lanjut diperlukan hal-hal sebagai berikut

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah penelitian deskriptif kuantitatif, di mana penelitian ini akan menghasilkan prosedur analisis yang tidak menggunakan prosedur analisis statistik atau cara kualikasi lainya. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 6-9 tahun dan 10-12 tahun (Depdiknas,1999). Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun ini sudah disepakati dan ditetapkan menjadi satu tolak ukur yang berlaku di seluruh

wilayah Indonesia. Dengan pertimbangan seluruhnya disusun sesuai dengan kondisi anak Indonesia. Alasan lain pemilihan tes ini adalah dikarenakan pelaksaan tes bisa dianggap tidak sulit, karena tidak dituntut kemampuan khusus yang berupa ketangkasan dan ketrampilan istimewa. Serta alat pengukuran yang sederhana dan tidak terlalu besar tingkat kesalahannya hanya menggunakan *stop watch.*

Penelitian ini didasarkan pada upaya membangun pandangan secara rinci, dibentuk dengan kata-kata, gambaran holistik yang rumit. Penelitian ini dimaksudkan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian yang dalam hal ini adalah siswa yang ada di Sekolah Dasar Negeri 01 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun Pelajaran 2012/2013.

3.2. Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus. (Suharsimi Arikunto, 2010: 173).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun Pelajaran 2012/2013, semuanya berjumlah 150 siswa.

Menurut Sutrisno Hadi (1987 : 102) populasi ialah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diteliti, dan populasi dibatasi sebagai

sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikitnya mempunyai satu sifat yang sama, sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (1993:102) bahwa populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Adapun sifat yang sama dalam penelitian adalah sebagai berikut : 1) Mereka adalah siswa SD Negeri Slagi 01 Kecamatan Pakis Aji Kecamatan Kabupaten Jepara tahun pelajaran 2012/2013. 2) Mereka berada pada tingkat usia antara 6-9 dan umur antara 10-12 tahun.3) Mereka sedang mengalami perkembangan fisik yang relatif sama pada usia tingkat yang sama. 4) Di sekolah, sama-sama mendapat mata pelajaran pendidikan jasmani dari guru yang sama. Oleh karena itu populasi yang diambil sudah memenuhi syarat sebagai populasi.

3.2.2 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

Populasi yang digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 orang.

Dalam penelitian ini dengan pertimbangan–pertimbangan: 1) Terbatasnya waktu, tenaga dan dana, karena peneliti terbatas masa penyelesaian penelitian, tenaga yang terbatas dan dana yang terbatas, 2) walau wilayah pengamatannya sempit hanya sebatas SD Negeri Slagi 01Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara, tetapi peneliti kekurangan tenaga dalam pengamatan terhadap masing-masing individu apabila jumlah sampelnya besar, serta 3) Resiko yang ditanggung sangat kecil dalam arti tidak membahayakan apabila ternyata di kelak kemudian hari

hasil penelitiannya salah karena kekurangan sampel, maka teknik samplingnya dalah *purporsive random* sampling, dimana setiap kelas baik putra maupun putri diambil masing-masing 5 siswa dari kelas 1 sampai kelas 6.

Cara pemilihan sampel menggunakan teknik *proporsional random sampling,* atau sampel imbangan atau biasa disebut juga *proportional sampel* (Suharsimi Arikunto, 2002 :116). Hal ini dikarenakan siswa yang dijadikan populasi tersebut terdiri atas enam kelas yang masing-masing jumlahnya tidak sama. Untuk itu tiap-tiap kelas diambil sendiri-sendiri dengan menggunakan teknik random.

Teknik random adalah pengambilan sampel secara random atau tanpa pandang bulu (Sutrisno Hadi, 1990:75). Teknik random bertitik tolak pada prinsip-prinsip matematik yang kokoh karena telah diuji dalam praktek. Sampai sekarang teknik ini dipandang sebagai teknik yang paling baik dan dalam riset mungkin merupakan satu-satunya teknik yang terbaik (Sutrisno Hadi,1990:75).

3.3 Variabel Penelitian

Istilah ” variabel “ merupakan istilah yang tidak pernah ketinggalan dalam jenis penelitian. Sutrisno Hadi mendefinisikan variabel sebagai gejala yang bervariasi misalnya jenis kelamin, karena jenis kelamin mempunyai variasi : laki-laki, perempuan,berat badan, karena ada berat 40 kg dsb. (Suharsimi Arikunto,2010: 159).

Dalam penelitian ini variabel yang diteliti adalah tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Slagi Kecamatan Pakis Aji

Kabupaten Jepara tahun 2013 dengan jumlah siswa 30 orang putra dan 30 orang puteri.

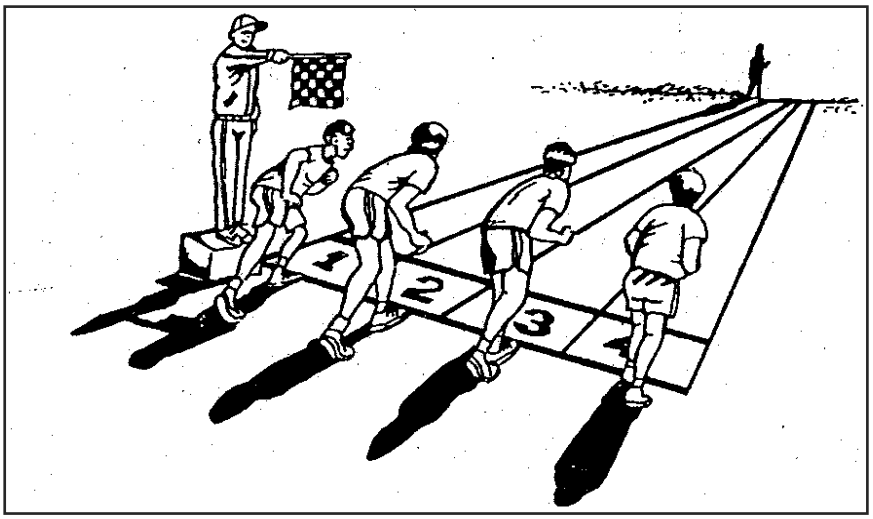
3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang diperlukan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 6-9 tahun dan usia 10-12 tahun, yang terdiri atas :

3.4.1 Lari 30 meter untuk usia 6-9 tahun dan tes lari 40 meter untuk usia 10-12 tahun

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan



Gambar 1
Lari 30 atau 40 meter
(TKJI Depdikbud 1995 : 7)

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) Alat tulis

c. Pelaksanaan

1) Sikap permulaaan

Peserta berdiri dibelakang 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 30 meter dan 40 meter.

3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

a) mencuri start

b) tidak melewati garis finish

c) terganggu oleh pelari lainnya

d) jatuh / terpeleset

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis finish

5) Pencatat hasil

a. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 meter dan 40 meter dalam satuan waktu detik.

b. Waktu dicatat satu angka di belakang koma

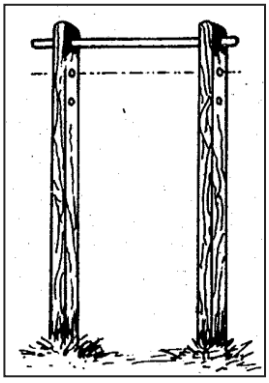
3.4.2 Tes Gantung Siku Tekuk

a) Tujuan

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

b) Alat dan fasilitas

1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan.



Gambar 2
Palang Tunggal
(TKJI Depdikbud 1995)

2) Stopwatch.

3) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.

4) Formulir tes dan alat tulis.

5) Nomor dada.

c) Petugas tes

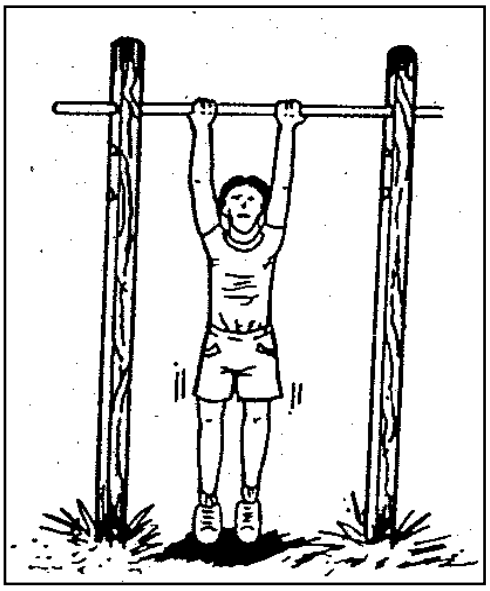
1) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

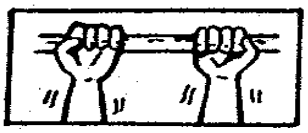
d) Pelaksanaan

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.

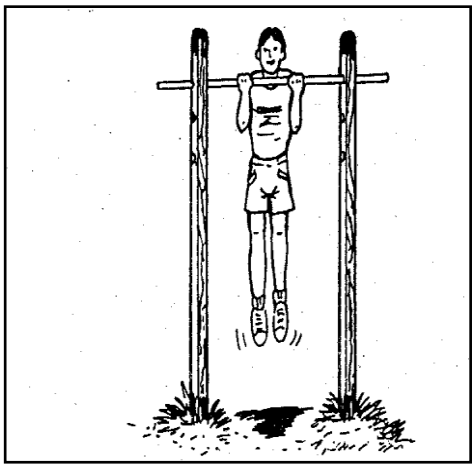




Gambar :3
Posisi tangan
(TKJI Depdikbud 1995)

2) Gerakan

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



Gambar : 4
Gantung Siku Tekuk
(TKJI Depdikbud 1995 :)

e) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik.

3.4.3 Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 30 detik

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

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

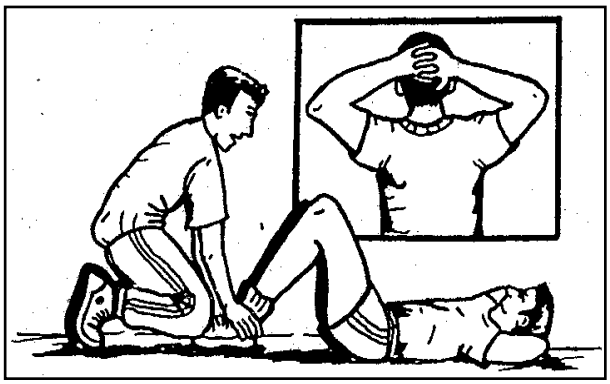
c. Petugas tes

1) pengamat waktu
2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) sikap permulaan

a) berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90˚ dengan kedua jari-jarinya berselang selip diletakkan di belakang kepala.



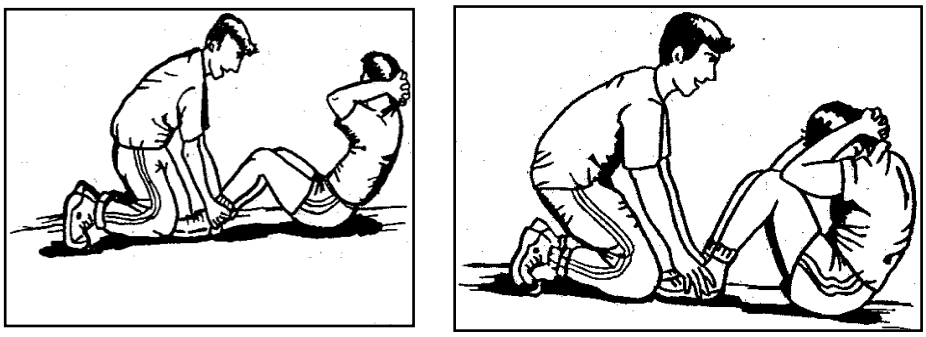
Gambar : 5
Tes Baring Duduk
(TKJI Depdikbud 1995 :)

b) Peserta lain menekan / memegang 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 awal.

b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 30 detik



Gambar : 6
Tes Baring Duduk
(TKJI Depdikbud 1995 :)

3) Pencatatan Hasil

1) Gerakan tes tidak dihitung apabila :

- pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
- kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik

3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0).

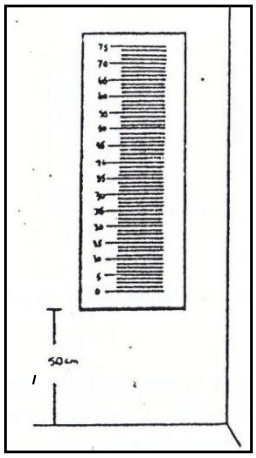
3.4.**4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)**

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.



Gambar : 7
Papan Skor
(TKJI Depdikbud 1995 :)

2) Serbuk kapur

3) Alat penghapus papan tulis

4) Alat tulis

c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

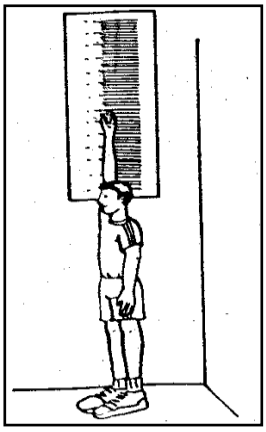
d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat

b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang

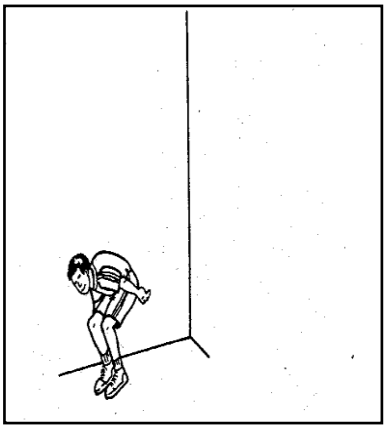
dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

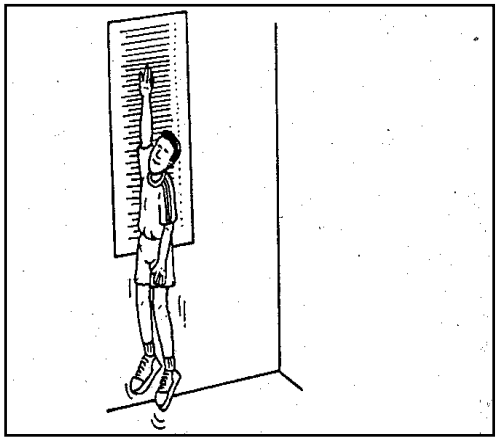


Gambar : 8
Loncat Tegak
(TKJI Depdikbud 1995 :)

2) Gerakan

a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang





Gambar : 9
Tes Loncat Tegak
(TKJI Depdikbud 1995 :)

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

b) ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-tutut.

e. Pencatatan Hasil

1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
2) Ketiga selisih hasil tes dicatat
3) Masukkan hasil selisih yang paling besar

3.4.**5. Tes 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
2) Stopwatch
3) Bendera start
4) Peluit
5) Tiang pancang
6) Alat tulis

c. Petugas Tes

1) Petugas pemberangkatan
2) Pengukur waktu

3) Pencatat hasil

4) Pengawas dan pembantu umum

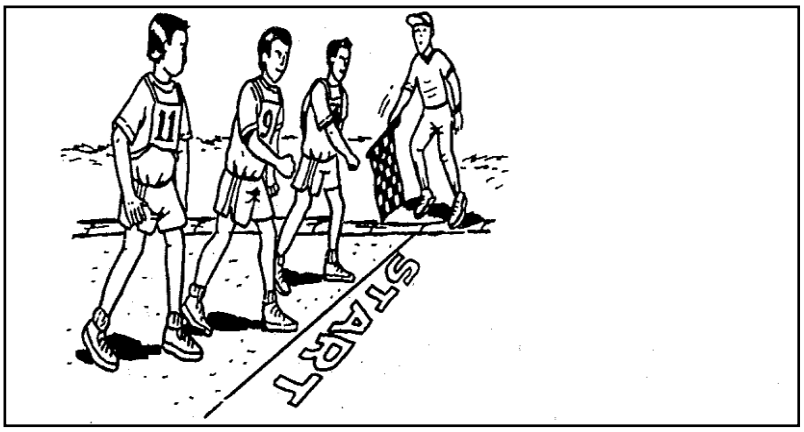
d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

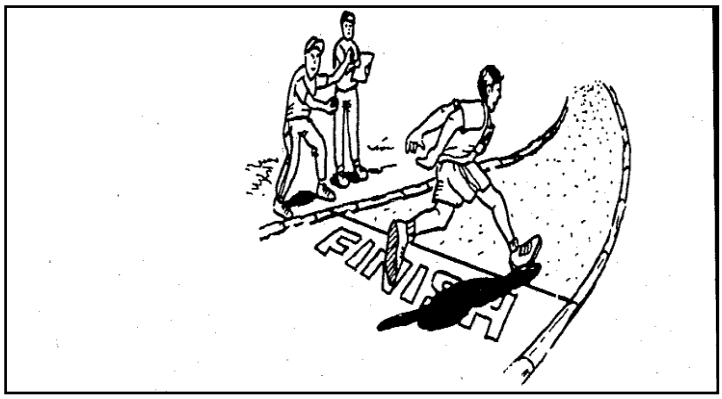
2) Gerakan

a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.



Gambar : 10
Tes Lari 600 meter
(TKJI Depdikbud 1995 :)

b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.



Gambar : 11
Tes Lari 600 meter
(TKJI Depdikbud 1995 :)

e. Pencatatan Hasil

1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish

2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3’ 12”

Bagi siswa yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing item tes) dan menggunakan norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani).

3.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian

Faktor yang mempengaruhi hasil penelitian antara lain:

3.5.1 Fakor Kesungguhan Hati

Faktor kesungguhan hati berpengaruh terhadap hasil penelitian siwa karena dari setiap peserta tes yang mengikuti tes kesegaran jasmani ini tentunya tidak sama, sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian.

3.5.2 Faktor Alat

Alat yang digunakan digunakan dalam penelitian ini diupayakan selengkap mungkin dan di persiapkan secara tepat dan akurat sebelum dimulai. Hal ini untuk menjunjung sukses jalannya tes penelitian.

3.5.2 Faktor Cuaca

Faktor cuaca jg bisa mempengaruhi hasil penelitian waktu pelaksanaan tes dilakukan di lapangan terbuka, maka faktor cuaca khususnya hujan dan panas dapat mengganggu jalannya penelitian.

3.5.3 Faktor Petugas Pengambilan Data

Petugas pengambilan data merupakan salah satu bagian yang sangat menentukan untuk mencapai suatu hasil penelitian yang baik.

3.6 Teknik Analisis Data

Bentuk data dalam penelitian ini adalah bentuk angka yaitu data tes konidi fisik. Secara teknik cara pengukurannya hanya satu instrumen yaitu hasilnya tes kondisi fisik. Apabila pengukuran selesai, maka dilanjutkan dengan tabulasi dan pengolahan data. Metode pengolahan data menggunakan analisis statistik deskriptif. Data diolah dengan uji korelasi

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Data

Penelitian ini dilakukan dengan Survey Tes, sedang permasalahan yang diteliti ialah : “Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Sekolah Dasar Negeri 1 Slagi termasuk pedesaan yang terletak di Desa Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara, Tahun Pelajaran 2012/2013?

Variabel data dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani, setelah pengambilan data di lapangan selesai dilakukan maka dilanjutkan dengan tabulasi data dan pengolahan data dengan statistik deskriptif. Adapun hasil perhitungan seperti terlihat pada tabel berikut ini :

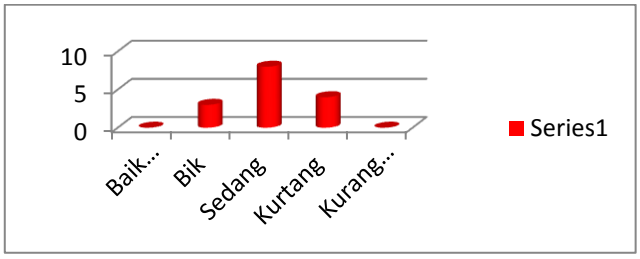
1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa putera Usia 10-12 tahun SD Slagi Kcamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara

Tabel 4.1 : Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera Usia 10-12 Tahun SD Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013

Kategori	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
Jumlah	0	3	8	4	0

Dari Tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa kategori sedang menduduki rengking teratas dari hasil tes kesegran jasmani untuk siswaputera usia 10-12 tahun. Selanjutnya bisa dilihat dalam grafik berikut :

Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera Usia 10-12 Tahun SD Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013



Grafik : 1

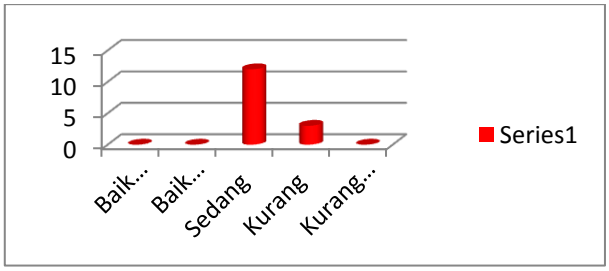
2. Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa putera Usia 6-9 tahun SD Slagi Kcamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara

Tabel 4.2 : Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera Usia 6-9 Tahun SD Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013

Kategori	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
Jumlah	0	0	12	3	0

Dari Tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa kategori sedang menduduki rengking teratas dari hasil tes kesegran jasmani untuk siswaputera usia 6-9 tahun. Selanjutnya bisa dilihat dalam grafik berikut

Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera Usia 6-9 Tahun Sd Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013



Grafik : 2

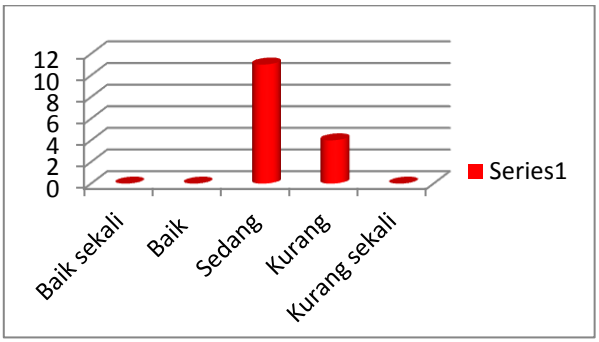
3. Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa puteriUsia 10-12 tahun SD Slagi Kcamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara

Tabel 4.3 :Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Puteri Usia 10-12 Tahun SD Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013

Kategori	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
Jumlah	0	0	11	4	0

Dari Tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa kategori sedang menduduki rengking teratas dari hasil tes kesegran jasmani untuk siswa puteri usia 10-12 tahun. Selanjutnya bisa dilihat dalam grafik berikut :

Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Puteri Usia 10-12 Tahun SD Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013



Grafik : 3

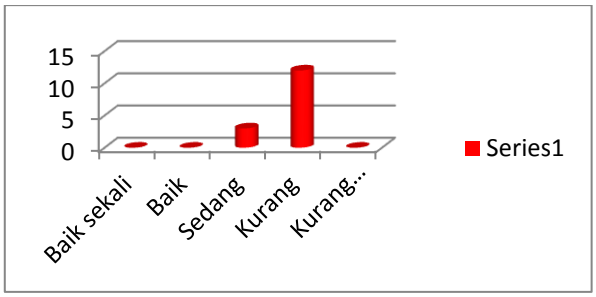
4. Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa puteriUsia 6-9 tahun SD Slagi Kcamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara

Tabel 4.4 :**Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Puteri Usia 6-9 Tahun Sd Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013**

Kategori	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
Jumlah	0	0	3	12	0

Dari Tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa kategori kuang menduduki rengking teratas dari hasil tes kesegran jasmani untuk siswa puteri usia 6-9tahun. Selanjutnya bisa dilihat dalam grafik berikut :

Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Puteri Usia 6-9 Tahun Sd Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2013



Grafik : 4

4.1.2 Pembahasan

Dari data yang tergambar di atas dapat disimpulkan bahwa :

1. Kelompok usia 10-12 putera kategori baik ada 2, kategori sedang ada 8, kategori kurang ada 4.
2. Kelompok usia 6-9 putera kategori sedang ada 12, kategori kurang ada 3.
3. Kelompok usia 10-12 puteri sedang ada 11,kategori kurang ada 4 dengan kata lain hanya ada dua kategori ialah sedang dan kurang

4. Kelompok usia 6-9 puteri juga hanya ada dua kategori ialah sedang dan kurang. Untuk selengkapnya perhatikan data berikut. Kategori sedang 3, kategori kurang 12.

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil Tes kesegaran jasmani yang dilakukan terhadap siswa SD Negeri 01 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara jauh dari perkiraan semula. Hasil tes para siswa menunjukkan bahwa banyak siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya sedang bahkan banyak pula yang kurang. Hal itu dimungkinkan oleh hal-hal seperrti berikut antara lain ;

4.2.1 Instrumen Tes yang teralu berat

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 6-9 Tahun dan 10-12 tahun (Depdiknas,1999). Secara umum jenis tes jenis ini hanya bisa untuk melihat kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan atau skill dan secara *Cardiovasculer Endurance* atau daya tahan jantung. Tetapi belum bisa untuk melihat kesegaran jasmani secara keseluruhan, misalnya secara *body composition*.

Lagi pula jenis tes ini agaknya terlalui berat dan sulit bagi siswa, sehingga kesungguhan pelaksanaan tes masih harus dipertanayakan. Bila tes memang terlalu berat dan terlalu sulit bagi siswa, maka kesungguhajn siswa melakukan tes menjadi rendah, dan ini berpengaruh pada hasil tesnya.

4.2.2 Kurangya latihan fisik

Latihan fisik yang dilakukan para siswa sangat kurang karenasetiap harinya harus banyak mengikuti pelajaran dan kegiatan lain adalah membantru orang tua di rumah. Latihan fisik pada prinsipnya menurut Brooks (1984 : 67-114) adalah memberikan stress fisik terhadap tubuh secara teratur, sistematik, berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan di dalam melakukan kerja secara teratur, dan itu tertuang dalam suatu program latihan dan akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata, tetapi tidak demikian halnya jika latihan dilakukan secara tidak teratur. Oleh karena itu dalam melakukan latihan fisik harus diperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan. Adapun prinsip-prinsip dasar latihan adalah : prinsip beban berlebih, prinsip beban bertambah atau *the principle of progressive resistance*, prinsip individual atau the *Priciples of individuallity,* dan prinsip reversible atau *The principles of reversibility.*

Bahwa kualitas yang diperoleh dari latihan akan menurun kembali apabila tidak dilakukan secara teratur dan kontinyu. Oleh karena itu kesinambungan latihan mempunyai peranan yang sangat penting dengan tidak melupakan adanya pulih asal (Ardle., 1981 : 39-93). Berdasarkan prinsip-prinsip latihan tersebut di atas, beban fisik yang dilakukan oleh para siswa tentu belum memenuhi prinsip-prinsip latihan, baik untuk beban berlebih, progresif, reversible ataupun individualnya.

4.2.3 Asal siswa SD Slagi

Siswa-siswa di sini berasal dari beberapa desa terutama di seluruh Kecamatan Pakis Aji, dimana ada karakter yang berbeda antara desa yang satu dengan yang lain. Misalnya ada desa yang dalam kesehariannya bergelut dengan masalah fisik berkaitaan dengan jenis pekerjaan yang ada pada desa tersebut. Dengan demikian maka secara fisik kondisinya sesuai dengan keadaan keseharian desa.

BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang didapat maka simpulan dalam penelitian ini, yaitu tingkat kesegaran jasmanisiswa Sekolah Dasar Negeri 01 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara Tahun 2012/2013adalah sebagai berikut :

5.1.1 Kelompok usia 10-12 putera, kategori baik ada 2, kategori sedang 8, kategori kurang 4.

5.1.2 Kelompok usia 6-9 putera, kategori sedang 12, kategori kurang 3.

5.1.3 Kelompok usia 10-12 puteri, sedang 11, kurang 4.

5.1.4 Kelompok usia 6-9 puteri , kategori sedang 3, kategori kurang 12.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan dari penelitian ini, peneliti mencoba memberikan saran kepada :

5.2.1 Siswa- siswa SD Negeri 01 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara agar menyadari bahwa status kesegaran jasmani perlu ditingkatkan..

5.2.2 Kepala Sekolah disarankan agar memberikan fasilitas yang dapat merangsang siswa beraktifitas untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya

DAFTAR PUSTAKA

Ardle, Mc., Katch, WD, F.I., Klatch, 1981, *Exercise Physiology : Energy, Nutrition an Human Performance*, Philadelpia : Lea Febiger,

Astrand, P.O. Rodhahl, K 1986, *Textbooks of Work Physiology* 3 rd ed, New York : Mc Graw-Hill Company,

Bompa, Tudor O, 1983.*Theory and Methodology Of Training,* Dubuque,Iowa : Kendall/Hunt Publising Company.

Britenham. Greg, 1996, *Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemantapan Bola Basket*, Jakarta : Universitas Indonesia.

Brooks, G.A., Fahey, T.D. 1984 *Excercise Physiology ; Human Bioenergetics and its Application,* New York : 1st John, Wilwy and Son Inc.

Depdikbud 1995 *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun*, Jakarta : Pusat Kesegaran jasmani dan Rekreasi

Fox, E.L. Mathew, DK, 1981, *The Physiology Basis of Education and Athletics*, Philadelphia : Sanders College Publishing

Gabbard, C, Le Blanc E. Lowy, S. 1987, *Physical Education for Children Building The Foundation,* New Jersey : Printice Hall Inc Englewood Cliff

Kirkendall, D.R. Gruber.J.Jonson.R.E, 1987 *Mesurement and Evaluation for Physical Educations*. Iowa : Wnc. Brown Company Secod Edition

Rusli Lutan, 1988, *Belajar Ketrampilan Motorik*, Jakarta : Balai Pustaka

Seaton, R, 1983*, Physical Education Handsbooks*, New Jersey : Prentice Hall Inc Englewood Cliff Seven edition

Singgih Santoso, 2005, *Statistik Parametrik***,** Jakarta : PT Elex Media Komputindo

Sutrisno Hadi, 1987, *Metodologi Research I, II dan IV,* Yogyakarta : Andi Offset

Sudarno SP 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan tenaga Kependidikan.

Suharsimi Arikunto 2002, *Prosedu Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta

Soekarman, R, 1989 *Masalah Olahraga pada Anak*, Surabaya : Seminar Wanita dan Olahraga

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung F Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229
Telp (024) 8508007, Fex. (024) 8508007
Laman : http//www.fik.unnes.ac.id Email: fik@unnes.ac.id

Nomor : / PP.3.1.30 / 2013 Mei 2013
Lampiran : -
H a l : ***Usul Penetapan Pembimbing***

Yth. Dekan
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES
Kampus Sekaran Gunungpati
di-
S E M A R A N G.

Merujuk Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang (UNNES) Nomor 73/1995 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 Pasal 7 mengenai Penentuan Pembimbing, dengan ini saya usulkan :

1. Nama : Drs. Nasuka. M. kes
   NIP : 195909161985111001
   Pangkat/Golongan : Pembina Tk.I / IV-b
   Jabatan : Lektor
   Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Bola voli
   Sebagai Pembimbing utama

2. Nama : Dra MM. Endang Sri Retno. M.S
   NIP : 195501111983032001
   Pangkat/Golongan : Penata / III-c
   Jabatan : Lektor
   Mata Kuliah : Ilmu Gizi Olahraga
   Sebagai Pembimbing Pendamping

dalam penyusunan Skripsi oleh mahasiswa :
Nama : Fitroh Eva N
NIM : 6301911010
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Tema :"PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI"

Untuk itu mohon diterbitkan surat penetapannya.

Ketua Jurusan PKLO,

Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP.195904011988031 0

Lampiran 2

UNNES
Telp (024) 8508007, Fex. (024) 8508007
Laman : http//www.fik.unnes.ac.id Email: fik@unnes.ac.id

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
NOMOR : 396 / FIK / 2013
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GENAP
TAHUN AKADEMIK 2012/2013

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi PKLO FIK membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan PKLO FIK 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.162/0/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No. 4301, penjelas an atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78) ;

Memperhatikan : Usul Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKLO) Tanggal, 26 Februari 2013

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs. Nasuka. M. kes
   NIP : 195909161985111001
   Pangkat/Golongan : Pembina Tk. I / IV-b
   Jabatan : Lektor Kepala
   Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Bola Voli
   Sebagai Pembimbing utama

2. Nama : Dra. MM. Endang sri Retno. M.S
   NIP : 195501111983032001
   Pangkat/Golongan : Penata / III-c
   Jabatan : Lektor
   Mata Kuliah : Ilmu Gizi Olahraga
   Sebagai Pembimbing Pendamping

dalam penyusunan Skripsi oleh mahasiswa :
Nama : Fitroh Eva N
NIM : 6301911010
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Tema :"PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI"

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 13/2013
an. DEKAN
Pembantu Dekan Bidang Akademik,

Drs. ERI RUSTIADI, M.Kes.
NIP. 196410231990021 001

Tembusan:
1. Dekan FIK
2. Ketua Jurusan PKLO
3. Dosen Pembimbing dan Mahasiswa yang bersangkutan

FM-03-AKD-24

Lampiran 3

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: 024-8508007
Laman: http://fik.unnes.ac.id, surel: fik_unnes@telkom.net

No. : 2258/UN37.1.6/PL/13
Lamp : .....
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Kepala SDN 1 Slagi Pakis Aji. Kab. Jepara
di Kab. Jepara

Dengan Hormat,
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama	: FITROH EVA NURSYAFAAH
NIM	: 6301911010
Prodi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Topik	: survei tingkat kesegaran jasmani siswa SD

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Semarang, 4 Juni 2013
Dekan,

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

6301911010

...:: FM-05-AKD-24/Rev. 00 ::...

Lampiran 4

PEMERINTAH KABUPATEN JEPARA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
UPT KECAMATAN PAKIS AJI

SD NEGERI 1 SLAGI

Jl. Sinanggul Kawak Km 4, Slagi. Pakis Aji – Jepara59456

SURAT KETERANGAN

No. : 421.2/ 019/ 2013

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Nur Salim, S.Pd
NIP	: 19590809198304 1 004
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SD Negeri I Slagi UPT Disdikpora Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara

Memberikan ijin kepada :

Nama	: Fitroh Eva Nursyafa'ah
NIM	: 6301911010
Jurusan	: Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olah Raga
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Keperluan	: melakukan penelitian di SD Negeri I Slagi sebagai persyaratan penulisan skripsi

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Slagi, 20 Juni 2013
Kepala SD Negeri I Slagi

PEMERINTAH KABUPATEN JEPARA
UPT KECAMATAN PAKIS AJI
SD NEGERI 1
SLAGI
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA

Nur Salim, S.Pd
NIP. 19590809198304 1 004

Lampiran 5

Tabel 1 :Daftar Nama Siswa Putra Sd Slagi Yang Menjadi Sampel Penelitian

No.	Nama	Kelas	Tagl. lahir	Nilai	Kategori
1	CALVIN	6	12-4-2001	15	S
2	SURURI	6	11-5-2002	15	S
3	JEFRI	6	23-3-2002	11	K
4	MARKUS	6	27-2-6002	15	S
5	VISAL	6	12-8-2002	12	K
6	YOGA	5	19-7-2009	14	S
7	YUSRON	5	20-5-2003	15	S
8	DAVID	5	21-3-2003	18	B
9	NOVAL	5	14-2-2003	19	B
10	IRVAN	5	23-10-2003	19	B
11	FAIS	4	16-9-2004	13	K
12	NOVAN	4	14-6-2004	15	S
13	ANDI	4	2-11-2004	14	S
14	BAYU	4	12-12-2004	13	K
15	SAMA	4	2-3-2004	14	S
16	FREDI	3	14-2-2005	15	S
17	ARDI	3	8-6-2005	17	S
18	DAVID	3	6-7-2005	14	S
19	DIAN	3	12-8-2005	16	S
20	JOJO	3	8-12-2005	12	K
21	RAFI	2	12-11-2006	14	S
22	EGA	2	13-3-2006	15	S
23	RIO	2	9-6-2006	14	S
24	ERIK	2	19-5-2006	15	S
25	ALDI	2	23-4-2006	17	S
26	ULUL	1	24-9-2007	13	K
27	IQBAL	1	14-8-2007	14	S
28	FIKI	1	23-7-2007	13	K
29	JENDRA	1	24-6-2007	15	S
30	ZOGI	1	6-5-2007	14	S

Tabel 2 : Daftar Nama Siswa Putri Sd Slagi Yang Menjadi Sampel Penelitian

No.	Nama	Kelas	Tagl. Lahir	Nilai	Kategori
1	DINDA	6	3-4-2001	15	S
2	ICHA	6	12-6-12002	14	S
3	NANA	6	16-4-2002	15	S
4	WULAN	6	24-9-2001	14	S
5	SILVI	6	14-8-2001	13	K
6	ANGGI	5	27-8-2002	14	S
7	ERISA	5	12-6-2003	14	S
8	VIKA	5	8-2-2003	14	S
9	AVIS	5	26-7-2003	13	K
10	NANDA	5	23-4-2003	12	K
11	APRILIA	4	12-8-2003	13	K
12	PUTRI	4	3-10-2004	16	S
13	WIDI	4	23-6-2004	16	S
14	FRISTA	4	18-9-2004	15	S
15	WARDAH	4	27-8-2004	14	S
16	RISKA	3	24-9-2004	16	S
17	MELA	3	14-7-2005	10	K
18	SAFIRA	3	12-7-2005	12	K
19	FERA	3	28-9-2005	10	K
20	RANI	3	21-10-2005	13	K
21	YUNI	2	14-11-2006	14	S
22	ATTA	2	13-5-2006	10	K
23	RISKE	2	12-6-2006	14	S
24	ADAH	2	23-7-2006	12	K
25	NITA	2	22-9-2004	13	K
26	ABEL	1	29-10-2004	12	K
27	IKA	1	18-3-2007	11	K
28	NESYA	1	16-2-2005	12	K
29	USWAH	1	18-9-2006	12	K
30	NABILA	1	17-3-2007	11	K

Lampiran 6

Tabel 3 :Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas 1

`

No	Nama Siswa	Lari 30m (detik)	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Tinggi Tanpa Loncatan	Tinggi Loncatan			Hasil	Lari 600m (menit)
						1	2	3		
1	ULUL	7,20	11,83	3	182	198	198	199	17	2,95
2	IQBAL	8,41	15,78	10	165	184	184	185	20	2,55
3	FIKI	8,88	9,62	5	164	175	185	185	24	2,59
4	JENDRA	7,56	4,38	10	169	196	199	199	30	2,56
5	ZOGI	7,52	18,57	12	168	188	189	189	21	2,55

Tabel 4 :Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas 1

SD Negeri 1 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara

No	Nama siswa	Lari 30m (detik)	Gantung siku tekuk	Baring duduk (detik)	Tinggi tanpa loncatan	Tinggi loncatan\			hasil	Lari 600m (menit)
						1	2	3		
1	ABEL	11,00	17,57	7	163	165	178	177	15	3,45
2	IKA	10,09	07,68	5	164	176	180	181	17	3,65
3	NESYA	09,81	08,96	9	169	187	191	191	22	3,59
4	USWAH	08,06	04,96	13	171	192	190	194	23	3,90
5	NABILA	09,75	05,15	4	161	174	180	180	19	3,59

Tabel 5 : Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas 2
SD Negeri 1 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara

No	Nama Siswa	Lari 40m (detik)	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Tinggi Tanpa Loncatan	Tinggi Loncatan			Hasil	Lari 600m (menit)
						1	2	3		
1	RAFI	9,88	14,58	11	176	198	200	200	24	3,02
2	EGA	7,96	30,35	15	173	189	193	195	22	3,06
3	RIO	7,56	20,21	12	182	206	209	212	30	2,53
4	ERIK	8,64	13,30	11	183	205	214	210	31	2,89
5	ALDI	7,56	40,13	18	183	207	210	213	30	2,99

Tabel 6 : Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas 2
SD Negeri 1 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara

No	Nama Siswa	Lari 30m (detik)	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Tinggi Tanpa Loncatan	Tinggi Loncatan			Hasil	Lari 600m (menit)
						1	2	3		
1	YUNI	9,20	13,45	10	167	177	195	195	28	3,48
2	ATTA	9,43	0	6	167	179	190	192	25	3,86
93	RISKE	7,06	16,21	4	158	171	179	179	21	3,28
4	ADAH	9,88	10,00	6	162	179	189	189	27	3,56
5	NITA	7,79	16,00	4	156	167	179	180	24	3,48

Tabel 7 : Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas 3
SD Negeri 1 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara

No	Nama siswa	Lari 30m (detik)	Gantung siku tekuk	Baring duduk (detik)	Tinggi tanpa loncatan	Tinggi loncatan\			hasil	Lari 600m (menit)
						1	2	3		
1	FREDI	8,45	20,15	16	175	197	205	200	30	2,86
2	ARDI	7,55	35,50	16	176	199	207	207	31	2,89
3	DAVID	9,14	20,25	16	168	177	189	195	27	3,24
4	DIAN	7,78	21,01	14	177	288	200	207	30	2,56
5	JOJO	8,70	11,84	10	167	179	192	189	25	3,45

Tabel 8 : Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas 3
SD Negeri 1 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara

No	Nama siswa	Lari 30m (detik)	Gantung siku tekuk	Baring duduk (detik)	Tinggi tanpa loncatan	Tinggi loncatan\			hasil	Lari 600m (menit)
						1	2	3		
1	RISKA	8,45	26,73	11	173	187	195	195	22	3,55
2	MELA	8,99	0	9	168	175	180	183	15	4,14
3	SAFIRA	13,00	12,15	14	169	171	186	180	17	4,35
4	FERA	10,16	10,00	1	165	170	177	179	14	3,47
5	RANI	8,20	5,35	14	175	195	197	198	23	3,37

Tabel 9 : Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswakelas 4
SD Negeri 1 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara

No	Nama Siswa	Lari 40m (detik)	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Tinggi Tanpa Loncatan	Tinggi Loncatan			Hasil	Lari 600m (menit)
						1	2	3		
1	FAIS	7,48	18,13	14	211	220	205	238	27	3,05
2	NOVAN	7,84	35,58	19	214	208	242	209	28	2,57
3	ANDI	7,34	23,92	16	210	235	209	209	25	3,02
4	BAYU	7,65	20,88	16	195	219	208	214	24	3,23
5	SAMA	6,81	21,67	17	165	205	193	210	28	3,03

Tabel 10 : Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas 4
SD Negeri 1 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara

No	Nama Siswa	Lari 40m (detik)	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Tinggi Tanpa Loncatan	Tinggi Loncatan			Hasil	Lari 600m (menit)
						1	2	3		
1	APRILIA	7,52	17,13	9	186	190	190	209	23	3,37
2	PUTRI	7,56	13,33	18	191	200	218	219	28	3,11
3	WIDI	8,01	9,80	14	183	207	212	210	29	3,10
4	FRISTA	7,53	18,40	15	195	210	224	218	29	3,52
5	WARDAH	7,54	8,04	15	190	209	214	216	26	3,01

Tabel 11 : Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas 5
SD Negeri 1 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara

No	Nama siswa	Lari 40m (detik)	Gantung siku tekuk	Baring duduk (detik)	Tinggi tanpa loncatan	Tinggi loncatan\			hasil	Lari 600m (menit)
						1	2	3		
1	YOGA	6,45	19,26	17	220	234	247	247	27	2,59
2	YUSRON	7,18	55,04	16	221	230	249	238	28	2,80
3	DAVID	6,35	52,26	17	218	233	241	242	24	2,96
4	NOVAL	6,30	31,05	17	229	247	266	266	37	2,31
5	IRVAN	6,11	25,45	16	230	258	260	268	38	2,29

Tabel 12 : Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas 5
SD Negeri 1 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara

No	Nama Siswa	Lari 40m (detik)	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Tinggi Tanpa Loncatan	Tinggi Loncatan			Hasil	Lari 600m (menit)
						1	2	3		
1	ANGGI	7,55	16,65	19	232	232	242	238	22	3,29
2	ERISA	7,50	4,08	20	222	232	246	246	24	3,45
3	VIKA	7,59	3,46	20	216	227	235	236	20	4,24
4	AVIS	7,52	11,55	14	221	233	241	243	22	3,47
5	NANDA	8,40	6,50	15	227	238	252	250	25	3,45

Tabel 13 : Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas 6
SD Negeri 1 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara

No	Nama Siswa	Lari 40m (detik)	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Tinggi Tanpa Loncatan	Tinggi Loncatan			Hasil	Lari 600m (menit)
						1	2	3		
1	CALVIN	6,41	13,11	18	220	235	240	245	25	3,42
2	SURURI	6,59	28,47	23	210	223	226	230	20	3,53
3	JEFRI	7,15	13,45	19	205	217	274	224	19	3,59
4	MARKUS	6,88	12,26	21	221	244	248	245	27	3,44
5	VISAL	7,18	13,50	19	204	240	227	227	23	3,28

Tabel 14 : Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas 6
SD Negeri 1 Slagi Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara

No	Nama Siswa	Lari 40m (detik)	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Tinggi Tanpa Loncatan	Tinggi Loncatan			Hasil	Lari 600m (menit)
						1	2	3		
1	DINDA	7,48	19,00	15	218	231	242	240	24	4,00
2	ICHA	7,85	16,48	13	220	233	246	246	26	4,00
3	NANA	8,20	18,75	14	211	224	232	230	21	3,57
4	WULAN	8,08	21,02	11	214	221	230	237	23	3,59
5	SILVI	8,47	14,57	14	198	214	216	218	20	4,45

Lampiran 7

Tabel 15 :

REKAPITULASI HASIL TES KESEGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRA DAN PUTRI SD NEGERI 1 SLAGI TAHUN AJARAN 2012/2013 KEC. PAKIS AJI KAB. JEPARA

NO	NAMA SISWA	LARI 30 DAN 40 M	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 30	LONCAT TEGAK	LARI 600 M	JUMLAH NILAI	KATEGORI
1	ULUL	2	3	2	2	4	13	K
2	IQBAL	1	3	3	3	4	14	S
3	FIKI	2	3	2	3	4	13	K
4	JENDRA	2	2	3	4	4	15	S
5	ZOGI	2	3	3	2	4	14	S
6	RAFLI	1	3	3	4	3	14	S
7	EGA	1	4	4	2	3	15	S
8	RIO	1	3	3	2	4	14	S
9	ERIK	2	3	3	3	4	15	S
10	ALDI	2	5	5	1	4	17	S
11	FREDI	2	3	4	2	4	15	S
12	ARDI	2	4	4	3	4	17	S
13	DAVID	1	3	4	3	3	14	S
14	DIAN	2	3	4	3	4	16	S
15	JOJO	1	3	3	2	3	12	K
16	FAIS	3	3	3	2	2	13	K
17	NOVAN	2	4	4	3	2	15	S
18	ANDI	3	3	3	3	2	14	S
19	BAYU	3	3	3	2	2	13	K
20	SAMA	4	3	3	2	2	14	S
21	YOGA	4	3	3	2	2	14	S
22	YUSRON	4	5	3	3	2	15	S
23	DAVID	2	5	3	3	2	18	B
24	NOVAL	5	4	3	4	3	19	B
25	IRVAN	5	3	3	4	4	19	B
26	CALVIN	4	2	4	3	2	15	S
27	SURURI	4	3	5	2	1	15	S
28	JEFRI	2	2	4	2	1	11	K
29	MARKUS	4	2	4	3	2	15	S
30	VISAL	3	2	4	3	2	14	S
31	ABEL	1	3	3	2	3	12	K
32	IKA	1	2	3	2	3	11	K
33	NESA	1	2	3	3	3	12	K
34	USWAH	2	2	4	3	3	14	S
35	NABILA	1	2	3	2	3	11	K
36	YUNI	2	3	3	3	3	14	S
37	ATA	1	1	3	2	3	10	K
38	RISKE	3	3	3	2	3	14	S
39	ADAH	1	3	3	2	3	12	K
40	NITA	2	3	3	2	3	13	K
41	RISKA	2	4	4	3	3	16	S
42	MELA	2	1	3	2	2	10	K
43	SAFIRA	1	3	4	2	2	12	K
44	FERA	1	3	1	2	3	10	K
45	RANI	1	2	4	3	3	13	K
46	APRILIA	3	3	3	2	2	13	K
47	PUTRI	3	3	4	3	3	16	S
48	WIDI	3	3	4	3	3	16	S
49	FRISTA	3	3	4	3	2	15	S
50	WARDAH	3	3	4	2	3	15	S
51	ANGGI	3	3	4	2	2	14	S
52	ERISA	3	2	5	2	2	14	S
53	VIKA	3	2	5	3	1	14	S
54	AVIS	3	3	4	1	2	13	K
55	NANDA	2	2	4	2	2	12	K
56	DINDA	4	3	4	2	2	15	S
57	ICHA	3	3	3	3	2	14	S
58	NANA	3	3	4	3	2	15	S
59	WULAN	3	4	3	2	2	14	S
60	SILVI	2	3	4	3	1	13	K

Lampiran 8

Tabel 16 : Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putra Usia 6-9 Tahun

NILAI	Lari40 meter(detik)	Gantung Siku Tekuk (detik)	Baring Duduk 30 Detik(kali)	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 Meter (menit)	NILAI
5	Sd – 5.5"	40"ke atas	17 ke atas	38 keatas	S.d - 2'39"	**5**
4	5.6" - 6.1"	22" –29"	13–16	30 – 37	2'40" - 3'00"	**4**
3	6.2" – 6.9"	9"- 21"	7 – 12	22- 29	3'01" -3' 45"	**3**
2	7./" - 8. 6"	3"- 8"	2–6	13 –21	3'46" - 4'48"	**2**
1	8.7" – dst	0" - 2"	0 –1	12 dst	4'49" dst	**1**

Tabel 17 : Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putra Usia 10-12 Tahun

NILAI	Lari40 meter(detik)	Gantung Siku Tekuk (detik)	Baring Duduk 30 Detik(kali)	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 Meter (menit)	NILAI
5	Sd - 6.3"	51 ke atas	23 ke atas	46 keatas	S.d - 2'09"	**5**
4	6.4" - 6.9"	31 –50	18–22	38 – 45	2'10" - 2'30"	**4**
3	7.0" - 7.7"	15- 30	12 – 17	31- 37	2'31" -2' 45"	**3**
2	7.8" - 8. 8"	5- 14	4– 11	24–30	2'46" - 3'44"	**2**
1	8.9" – dst	4" – dst	0 –3	23 dst	3'45" cst	**1**

Tabel 18 : Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putri 6-9 Tahun

NILAI	Lari40 meter(detik)	Gantung Siku Tekuk (detik)	Baring Duduk 30 Detik(kali)	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 Meter (menit)	NILAI
5	Sd - 5.8"	33" ke atas	15 ke atas	38 ke atas	S.d - 2'53"	**5**
4	5.9" - 6.6"	18" -32"	11–14	29–37	2'54" - 3'23"	**4**
3	6.7" - 7.8"	9" - 17"	4- 10	22 - 28	3'24" - 4'08"	**3**
2	7.9" - 9.2"	3" - 8"	2–3	13 – 21	4'-0" - 5'-3 "	**2**
1	9.3" – dst	0" - 2"	0 –1	1-12	5.'04" – dst	**1**

Tabel 19 : Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putri 10-12 Tahun

NILAI	Lari40 meter(detik)	Gantung Siku Tekuk (detik	Baring Duduk 30 Detik(kali)	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 Meter (menit)	NILAI
5	Sd - 6.7"	40 ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d - 2'32"	**5**
4	6.8" - 7.5"	20" -39"	14–19	34– 41	2'33" - 2'54"	**4**
3	7.6" - 8.3"	8" - 19"	7- 13	28 - 33	2'55" - 3'28"	**3**
2	8.4" - 9.6"	2" - 7"	2–6	21 – 27	3'29" - 4' 22"	**2**
1	9.7" – dst	0" - 1"	0 –1	20 dst	3'45" - dst	**1**

Lampiran 9

Tabel 20 : Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak umur 6-9 tahun Putra dan Putri

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)

Tabel 21 : Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak umur 10-12 tahun Putra dan Putri

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)

Lampiran 10

DOKUMENTASI PENELITIAN

Gambar 1 : Tes Lari 30 Meter

Gambar 2 : Tes Lari 40 Meter

Gambar 3 :Tes Gantung Siku Tekuk

Gambar 4 :Tes Baring Duduk

Gambar 5 :Tes Loncat Tegak

Gambar 6 :Tes Loncat Tegak

Gambar 7 :Tes Lari 600 Meter

Gambar 8 : Sampel Penelitian

Gambar 9 :Tim Penelitian dan dosen Pembimbing