



**PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA
SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI 4
KARANGANYAR KABUPATEN
KEBUMEN TAHUN 2012**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh

Ismi Yuana Saputri

6301407050

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2013

ABSTRAK

Ismi Yuana Saputri. 2013. "Profil Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas V SD Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun 2012". Skripsi Jurusan Pendidikan Kepeleatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaaan UNNES. Drs. Hermawan, M. Pd dan Bapak Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd.

Kata Kunci : Profil Kesegaran Jasmani.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik maupun anaerobik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih maelalui progam latihan fisik.

Permasalahandalam penelitian ini adalah "Bagaimana tingkat kesegaran jasmani pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun 2012". Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun 2012.

Penelitian ini menggunakan metode *survey*, dengan teknik tes, yaitu penelitian dengan melakukan pengukuran menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun 2012 yang berjumlah 39 orang. Dengan cara *Total Sampling* sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa putra kelas V SD Negerin4 Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun 2012 yang berjumlah 20 orang. Metode pengolahan data menggunakan analisis statistik deskriptif. Data diolah dengan menggunakan komputerisasi dengan sistem SPSS versi 16.

Hasil penelitian menunjukkan ada 3 siswa yang memperoleh hasil "Baik" atau setara dengan 15% dari jumlah keseluruhan sampel siswa. Kemudian ada 12 siswa yang memperoleh hasil " Sedang" atau setara dengan 60% dari jumlah keseluruhan sampel siswa dan ada 5 siswa yang memperoleh hasil "Kurang" dari jumlah keseluruhan sampel siswa. Sedangkan yang termasuk kategori "Baik Sekali" ataupun "Kurang Sekali" tidak ada.

Simpulan dalam penelitian ini tingkat kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Tahun 2012 dalam kategori "Sedang". Saran dalam penelitian ini 1) Bagi siswa hendaknya selalu berusaha agar dapat memiliki kesegaranjasmani yang baik dengan cara menambah aktivitas gerak atau latihanfisik sesuai dengan takaran, pemenuhan gizi makanan, dan istirahat yangcukup, sehingga kesegaran jasmani yang baik sangat penting karena dapatmenunjang prestasi belajar dan kelancaran tugas atau pekerjaan sehari-hari; 2) Bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan hendaknya dapatmengoptimalkan proses kegiatan belajar mengajar sehingga dapat lebihbermakna terhadap kesegaran jasmani para siswa; 3) Bagi para peneliti lain, disarankan agar melanjutkan penelitian ini dengan melakukan penelitian-penelitian serupa tetapi dengan variabel dan sampel yang berbeda.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi
Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Hari :
Tanggal :

Semarang,
Yang Mengajukan



Ismi Yuana Saputri
NIM 6301407050

Pembimbing I



Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP. 19590401 198803 1 002

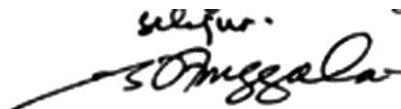
Pembimbing II



Kumbul Siamet Budiyanto, S.Pd., M.Kes.
NIP. 19710909 199802 1 001

Mengetahui :

am Ketua Jurusan PKLO - FIK
Universitas Negeri Semarang



Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP. 19590401 198803 1 002

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik karya ilmiah. Apabila di kemudian hari terbukti skripsi ini adalah jiplakan karya tulis orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang, Januari2013

Ismi Yuana Saputri
NIM 6301407050

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Nama : Ismi Yuana Saputri

Nim : 6301407050

Judul : Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun 2012.

Hari : Rabu

Tanggal : 27 Februari 2013

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Drs. H. Harry Pramono, M.Si
NIP. 19590401 198803 1 002

Tri Tunggal S, S.Pd., M.Kes
NIP. 19680302 199702 1 001

Dewan Penguji :

1. Drs. H. Margono, M.Kes.
NIP. 19601210 198601 1 001

2. Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP. 19590401 198803 1 002

3. Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd, M.Kes.
NIP. 19710909 199802 1001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Dalam hidup tidak ada kata pantang menyerah, karena semangat dan tekad itu ada pada diri kita sendiri”.(Ismi Yuana S.)

PERSEMBAHAN :

1. Ayahanda Iwan Sulistyono dan Ibunda Nunuk Triningsih yang sayasayangi, yang telah memberikan kasih sayang, doa, semangat serta memberikan nasihat-nasihat untuk keberhasilan anak-anaknya.
2. Kakek dan Nenek saya yang tercinta yang selalu memberi motivasi serta doa pada cucu-cucunya.
3. Adik-adik saya, Iwang, Ian, Ivan, Irfandi yang selalu mendoakan dan memberikan semangat.
4. Teman-teman satu jurusan dan teman-teman satu kos yang tercinta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayahNya sehingga skripsi yang berjudul “Profil Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas V SD Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun 2012” dapat terselesaikan.

Keberhasilan penulis skripsi ini adalah atas bantuan dari berbagai pihak, karena itu dengan rasa rendah hati, kami menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis sebagai mahasiswa.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, atas bimbingan dan arahannya.
4. Drs. Hermawan, M.Pd. Pembimbing Utama yang telah membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini dari awal hingga akhir.
5. Bapak Kumbul Slamet Budiyanto, S. Pd, M.Kes. Selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing penulis hingga skripsi ini selesai.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Administrasi FIK UNNES atas masukan dan layanan demi terselesainya skripsi ini.
7. Kepala SD Negeri 4 Karanganyar yang telah memberikan ijin penulis untuk memberikan penelitian.

8. Guru Olahraga serta Bapak dan Ibu Guru SD Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga segala dukungan yang telah diberikan akan mendapat pahalayang setimpal dari Allah SWT dan mudah-mudahan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak yang terkait, Amin amin ya Robbal Alamin.

Semarang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SARI.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
PENGESAHAN	v
MOTTODAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Permasalahan	4
1.3 TujuanPenelitian	4
1.4 Penegasan Istilah.....	5
1.5Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori.....	7
2.1.1 Pengertian Kesegaran Jasmani	7
2.1.2 Unsur-unsur Kesegaran Jasmani	9
2.1.3 Faktor-faktor Kesegaran Jasmani	13

2.1.4 Manfaat Kesegaran Jasmani.....	16
2.1.5 Karakteristik Anak Kelas V	23
2.1.6 Kondisi Fisik	25
2.1.7 Tes Kesegaran Jasmani	25
2.2 Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	31
3.2 Variabel Penelitian	32
3.3 Populasi	32
3.4 Sampel dan Tehnik Pengambilan Sampel.....	32
3.5 Instrumen Penelitian.....	33
3.6 Prosedur Penelitian.....	39
3.7 Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian	41
3.8 Tehnik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	43
4.2 Pembahasan.....	50
4.3 Keterbatasan Penelitian	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	54
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel

	Halaman
1. Kesegaran Jasmani Indonesia	40
2. Tes Lari 40 meter	42
3. Tes GantungSikuTekuk	43
4. Tes Baring Duduk	44
5. Tes Loncat Tegak	45
6. Tes Lari 600 meter	46

DAFTAR GAMBAR

1. Posisi star Lari 40 meter	32
2. Gerakan Gantung Siku Tekuk.....	33
3. Gerakan Baring Duduk	34
4. Gerakan Loncat Tegak	35
5. Posisi star Lari 600 meter	36
6. Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negari 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2012	41
7. Grafik hasil tes pengukuran Lari 40 meter	43
8. Grafik hasil tes pengukuran Gantung Siku Tekuk.....	44
9. Grafik hasil tes pengukuran Baring Duduk	45
10. Grafik hasil tes pengukuran Loncat Tegak	46
11. Grafik hasil tes pengukuran Lari 600 meter	47

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data tes Kesegaran Jasmani	55
2. Data Persentase tes Lari 40 meter	56
3. Data Persentase tes Gantung Siku Tekuk	57
4. Data Persentase tes Baring Duduk	58
5. Data Persentase tes Loncat Tegak	59
6. Data Persentase tes Lari 600 meter	60
7. Data Klasifikasi tes kesegaran jasmani seluruh siswa	61
8. Hasil Persentase seluruh Siswa Putra	62
9. Penetapan Dosen Pembimbing	63
10. Usulan Judul	64
11. Surat Ijin Penelitian	65
12. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian	66
13. Dokumentasi (Foto kegiatan)	67

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik maupun anaerobik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan fisik. Kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diketahui dari kekuatan kontraksi otot. (Fox.el, 1988 :263).

Pada dasarnya latihan olahraga dapat dibagi menjadi dua yaitu latihan aerobik dan anaerobik. Latihan anaerobik yaitu latihan yang menuntut oksigen tanpa menimbulkan hutang oksigen yang tidak terbayar. Aerobik berarti menggunakan oksigen. Latihan aerobik juga sering disebut *general endurance*, yaitu latihan aerobik menghirup oksigen tanpa menimbulkan hutang oksigen yang tidak terbayarkan. Karena itulah aerobik dapat berlangsung lebih lama. Pengaruh latihan aerobik dapat menimbulkan kapasitas tubuh untuk memasukan oksigen dan menyalurkan keseluruhan jaringan sel otot, sehingga oksigen akan dapat berpadu dengan zat-zat makanan untuk memproduksi energi. Sedangkan pengertian senam aerobik itu sendiri yaitu serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu.

Dari segi fisiologis, kesegaran jasmani menunjukkan potensi fungsional dan potensi metabolik. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari kapasitas fungsional seseorang untuk secara total melakukan suatu kerja tertentu dengan hasil baik atau memuaskan dan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh. Gerakan yang dipilih harus menyebabkan denyut jantung meningkat sedemikian rupa ke target latihan atau disebut juga zona latihan dan harus mengandung kalestenik yang memenuhi tuntutan tehnik dan ketentuan anatomis tertentu. Irama musik yang dipergunakan dalam senam aerobik mempunyai dua sisi yang sama pentingnya.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa dalam melakukan aktivitas olahraga akan melibatkan berbagai kemampuan organ tubuh yaitu jantung, peredaran darah, dan pernapasan. Jantung memiliki peranan yang sangat penting yaitu mensuplai darah keseluruh tubuh. Sirkulasi darah akan meningkat selama olahraga berlangsung dan ini adalah untuk metabolisme tubuh. Peredaran darah berperan penting untuk menyediakan O₂ melalui paru-paru. Denyut nadi dapat digunakan sebagai cara yang sederhana dan murah untuk menterjemahkan informasi latihan pada orang awam.

Denyut nadi adalah hasil dari aktivitas metabolisme. Sekarang ini banyak yang menggunakan denyut nadi saat latihan, dan bukan metabolisme massa otot yang besar sebagai sasaran latihan. Mereka percaya bahwa denyut nadi yang meningkat, dengan cara bagaimanapun, akan meningkat kebugaran. Denyut nadi

waktu latihan merupakan indikator eksteren dari konsumsi oksigen, cara sederhana untuk mengukur intensitas latihan, tetapi bukan suatu sasaran,(Harsono, 1998 : 65).

Salah satu tujuan pendidikan nasoinal adalah berkembangnya peserta didik agar menjadi manusia yang sehat. Upaya pemerintah dalam mewujudkan tujuan tersebut adalah dengan diwajibkannya mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) disetiap jenjang pendidikan sekolah baik Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas. Penjasorkes yang diberikan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani/kesegaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Depdiknas, 2005 : 5).

Kondisi kesegaran jasmani siswa akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pendidikan di suatu sekolah. Hal ini terbukti dengan diadakannya senam kesegaran jasmani yang dilakukan setiap hari jumat pagi sebelum dimulainya matapelajaran yang diikuti seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun 2012 terutama pada siswa kelas V yang wajib dan aktif mengikuti senam kesegaran jasmani pada tiap hari jumat pagi.

Didalam kurikulum sekolah dasar mata pelajaran pendidikan jasmani disebutkan bahwa tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan hidup sehat (Depdikbud, 1994:15).

Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun 2012, diharapkan dapat memiliki kesegaran jasmani yang baik dan mampu melakukan aktifitas pembelajaran pendidikan kesegaran jasmani, khususnya pada pelaksanaan kegiatan senam kesegaran jasmani yang dilakukan setiap hari Jumat sebelum dimulainya pelajaran di kelas. Siswa yang mengikuti diuntut untuk memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk meneliti tentang “Profil Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun 2012.

1.2 Permasalahan

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas maka permasalahan dalam penelitian ini yaitu Bagaimanakah Profil Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun 2012.

1.3 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan akhir untuk memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya, Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun 2012.

1.4 Penegasan Istilah

Agar tidak terjadi kesalahan persepsi judul, maka perlu ada penjelasan tersendiri tentang arti dan makna judul tersebut. Penjelasan tersebut dikemas dalam penegasan istilah sebagai berikut :

1.4.1 Profil

Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2005:897) disebutkan bahwa profil adalah grafik-grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Kesegaran Jasmani menurut hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional yang diselenggarakan oleh Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda pada tanggal 16-20 Maret 1971 di Jakarta, adalah melakukan aktivitas dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Dumadi dkk, 1979 : 8). Dalam penelitian ini yang dimaksud profil kesegaran jasmani adalah gambaran yang nampak dari tingkat kebugaran atau kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Tahun 2012.

1.4.2 Kesegaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan (1996 : 7) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Menurut Fox (1988 : 263), kesegaran jasmani adalah fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik, dapat berupa kemampuan *aerobik* ataupun *anaerobik*. Jadi kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan *aerobik* ataupun *anaerobik*. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan fisik.

1.4.3 Sekolah Dasar

Sekolah Dasar adalah institusi atau lembaga pendidikan yang didirikan oleh pemerintah untuk menyelenggarakan pendidikan dasar untuk usia 6-12 tahun.

1.5 MANFAAT PENELITIAN

Manfaat yang ingin diperoleh melalui penelitian ini adalah :

- 1.5.1 Penelitian ini diharapkan berguna bagi pengembangan pengajaran Pendidikan jasmani dan Kesehatan.
- 1.5.2 Sebagai informasi bagi khalayak umum tentang pentingnya menjaga kesehatan.
- 1.5.3 Sebagai wacana dan menambah motivasi dalam berkarya khususnya dalam senam Kesegaran jasmani.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagisetiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan kadar kebutuhan kesegaran jasmani itu sangat individual. Sedangkan kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. (Depdiknas, 1999 : 1).

Istilah-istilah tersebut dikemukakan atas dasar terjemahan dari istilah *Physical fitness* yang menurut Lawrens dan Ronald dapat disamakan dengan istilah *Organic fitness* atau *Physiological fitness*. Kemudian istilah *physical fitness* inilah dipakai sebagai dasar untuk pengertian kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah cermin kemampuan faal atau fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan *aerobik* ataupun *anaerobik*. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan fisik. Kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui dari

kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diketahui dari kekuatan kontraksi otot. (Fox. EL,1988:263).

Kesegaran jasmani dan ketrampilan gerak yang kaya dengan kordinasi otot syarat yang halus menjadi bagian dalam *taksonomi* tujuan pendidikan jasmani,dan termasuk *psikomotorik*. Sebab hal ini kelak bermanfaat bagi pelaksanaan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari dan bahkan sebagai dasar ketrampilan yang baik untuk suatu cabang olahraga (Rusli Lutan, 1996:7-8).

Ahli pendidikan jasmani menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu tugas tertentu dengan hasil baik memuaskan tanpa kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani bercirikan semua bagian tubuh dapat berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengan tuntutan sekitar.

Berdasarkan pengertian-pengertian yang telah diuraikan para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan atau tugas sehari-hari dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai kesanggupan untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang lainnya. Sementara itu secara lebih luas disebutkan bahwa kebugaran (*fitness*) jasmani adalah “kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesegaran tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan mendadak yang tidak diperkirakan.

2.1.2 Unsur-unsur Kesegaran Jasmani

Komponen-komponen Kesegaran jasmani, menyebutkan bahwa komponen kesegaran jasmani tergantung dua komponen dasar yaitu :

- a. Kesegaran organik (*organic fitness*), maksudnya sifat-sifat khusus yang bersifat keturunan yang kita miliki, yang diwarisi dari kedua orangtua, tingkat kesegaran jasmani, keseluruhan.
- b. Kesegaran Dinamik (*dynamic fitness*), variabelnya lebih banyak yang dipergunakan untuk hal-hal yang mengarah kepada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi yang dihadapi yang keduanya sama penting dalam peningkatan kesegaran jasmani secara keseluruhan. Secara keseluruhan kesegaran dinamik dapat dikembangkan/ditingkatkan dengan melakukan kegiatan fisik.

Sedangkan komponen-komponen kesegaran jasmani secara faali terdiri dari : Daya tahan (*endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), tenaga (*power*), kecepatan (*speed*), ketangkasan (*ability*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*), koordinasi (*coordination*) dan ketepatan (*accuracy*).

Ditinjau dari segi kesehatan, yang penting dari komponen tersebut yaitu Cenditio Sine qua non (daya tahan jantung peredaran darah dan pernapasan). Sedangkan daya tahan itu sendiri adalah “Jauh dari keletihan”. Maka ditafsirkan bahwa daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan adalah “Penundaan timbulnya rasa letih di waktu melakukan kerja berat melalui sistem pengangkutan dan difusi oksigen yang efisien”.

“Kekuatan Otot” digunakan sepanjang hayat, oleh kontraksi otot adalah unsur setiap gerak jasmani meskipun sering gerakan apapun. “Daya Otot setempat merupakan unsur kesegaran yang banyak digunakan dalam kegiatan sehari-hari. “*Tenaga Explosif Otot*” adalah unsur kesegaran jasmani yang sangat erat hubungannya dengan prestasi olahraga. “Kecepatan” dapat didefinisikan sebagai tahap maksimum, dimana seseorang bergerak menempuh jarak yang pendek. Unsur ini diperlukan dalam olahraga seperti : lari jarak pendek, lompat jauh. ‘*Fleksibilitas*’ adalah luas gerak dari persendian tubuh. Koordinasi otot adalah komponen.

Kesepuluh komponen tersebut merupakan satu kesatuan yang utuh tidak dapat dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharannya adalah :

a. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja. Kekuatan otot adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Secara fisiologis kemampuan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan maksimal melawan beban. Secara mekanis kekuatan otot adalah gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal.

b. Daya Tahan (*Endurance*)

Dalam hal ini dikenal 2 macam daya tahan yaitu : Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisiensi untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas

tinggi dalam waktu yang lama, daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot-ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

c. Kecepatan(*Speed*)

Adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin. Kecepatan merupakan suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan waktu yang sesingkat mungkin, kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerakan yang dilakukan berulang-ulang seperti lari) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain : kelentukan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin (Dangsina Moelek, 1984:4).

d. Tenaga (*Power*)

Adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pergerakan gaya otot maksimal untuk melakukan suatu kerja dengan kecepatan maksimal dengan waktu secepat-cepatnya.

e. Kelincahan (*Agility*)

Adalah kemampuan merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh. Kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat tertentu (Sajoto, 1988:59), sedangkan menurut Dangsina Moelek, (1984:8) menggunakan istilah Ketangkasan

adalah kemampuan merubah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

f. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah aktifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas penguluran tubuh yang lusa. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh (M.Sajoto, 1988:17).

g. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat dan benar pada saat melakukan suatu gerakan keseimbangan tergantung dari integrasi kerja panca indera penglihatan, kanalis simisirkularis pada telinga dan reseptor pada otot. Diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari (Dangsina Moeloek, 1984:10).

h. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerak tunggal secara efektif (M.Sajoto, 1988:17).

i. Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetik setelah menerima rangsangan.

j. Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau

mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenal dengan salah satu tubuh.
(M. Sajoto, 1988:19)

2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap seperti genetik, umur, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal antara lain aktifitas fisik, kelelahan, lingkungan, dan kebiasaan merokok (Dep. Kes. RI, 1994: 9), bahwa kesegaran jasmani dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut:

1. Genetik

Daya tahan kardiovaskuler dipengaruhi oleh dua faktor genetik yakni sifat spesifik yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir. Pengaruh genetik terhadap kekuatan otot dan daya tahan otot pada umumnya berhubungan dengan komposisi serabut merah dan putih, memiliki lebih banyak serat otot rangka merah lebih tepat untuk kegiatan yang bersifat aerobik sedangkan yang lebih banyak memiliki serat otot rangka putih, lebih mampu melakukan kegiatan yang bersifat anerobik (Dep. Kes. RI, 1994: 8).

2. Umur

Hampir semua komponen kesegaran jasmani dipengaruhi umur. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan, sejak usia anak-anak sampai sekitar usia 20 tahun, daya tahan kardiovaskuler meningkat dan mencapai maksimal di usia 20 sampai 30 tahun. Daya tahan tersebut akan semakin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, namun penurunan ini dapat berkurang bila seseorang

berolahraga teratur sejak dini. Pengaruh umur terhadap kelenturan dan komposisi tubuh pada umumnya terjadi karena proses menua yang disebabkan oleh elastisitas otot karena berkurangnya aktifitas dan timbulnya obese pada usia tua (Dep. Kes. RI, 1994: 9).

3. Jenis kelamin

Kesegaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak, antara pria dan wanita tidak berbeda, namun setelah masa pubertas ada perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin lebih rendah dibanding dengan pria (Dep.Kes. RI, 1994: 9).

4. Kegiatan fisik

Kegiatan fisik sangat berpengaruh terhadap semua komponen kesegaran jasmani, latihan yang bersifat erobik yang dilakukan secara teratur akan terjadi peningkatan daya tahan kardiovaskuler dan pengurangan lemak dalam tubuh (Dep. Kes. RI, 1994: 9).

5. Lain-lain

Faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat apabila suhu normal. Pada pemanasan (*warming up*), reaksi kimia untuk kontraksi dan relaksasi otot lebih cepat. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Tidak kalah pentingnya adalah status kesehatan dan status gizi. Ketersediaan zat gizi dalam tubuh akan

berpengaruh terhadap kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan kardiovaskuler (Dep. Kes. RI, 1994: 10).

Pengaruh kesegaran jasmani tersebut, maka masing-masing orang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda-beda, suatu tingkat kesegaran jasmani terdapat kebutuhan minimal yang diperlukan agar dalam suatu profesi tertentu terdapat kemampuan untuk melaksanakan fungsi hidup lain di luar pekerjaan sehari-hari.

Melalui latihan yang teratur, terprogram dan terencana akan meningkatkan kualitas jasmani dan rohani. Olahraga membuat otot yang tegang menjadi luwes, serta meredakan emosi yang negatif. Ini akan membuat orang lebih senang terhadap diri sendiri sebab kemarahan dan frustrasi dapat dikurangi. Di samping itu olahraga dapat mempertahankan kekuatan mental dan menambah kapasitas dalam berfikir.

Kerja ringan yang kira-kira memerlukan energi kurang dari 300 kalori/jam, di sini intensitas kerja fisik tidak berat, akan tetapi mungkin membutuhkan kerja otak yang lebih berat. Bagi pekerja ringan ini perlu dilakukan kesegaran jasmani, sehingga mudah terjadi gangguan kesehatan akibat kurang gerak tersebut.

Kesegaran jasmani dan kesehatan adalah merupakan keadaan yang tidak dapat dipisahkan. Mulai dari derajat kesehatan yang paling rendah yaitu sehat statis sampai derajat sehat yang paling tinggi. Memang kesegaran jasmani merupakan modal utama dalam kehidupan manusia. Kesegaran jasmani yang tinggi berarti pula derajat sehat yang tinggi yang akan menunjang kenaikan

aktifitas yang dilakukannya. Hal ini disebabkan karena berkurangnya faktor kelelahan maupun angka sakit.

Perbedaan biologis antara pria dan wanita memiliki karakter yang berbeda oleh sebab itu dibuatlah peraturan-peraturan yang dapat memberikan keleluasaan pada masing-masing antara pria dan wanita. Demikian juga pada tingkat kesegaran jasmani antara jenis kelamin juga terdapat perbedaan. Tingkat kesegaran jasmani pada pria lebih baik dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani wanita. Kemampuan fisik dan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh faktor usia. (Sadoso Sumardjono, 1989 : 24).

2.1.4 Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia, kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan pembangunan. Kesegaran jasmani bagi setiap orang berfungsi di dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani bagi setiap orang berfungsi sebagai pengemban kesanggupan kerja dalam penyelesaian tugas dengan baik tanpa dialami kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani di samping. untuk menuju kondisi fisik, juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Jadi dengan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan, maka akan berpengaruh pada:

1. Fungsi jantung terlatih berdenyut lebih lambat tiap-tiap menitnya kalau dibandingkan dengan jantung biasa.

2. Paru-paru yang terlatih menghasilkan pernafasan yang tidak begitu kencang akan tetapi dalam.
3. Gerakan urat saraf yang terlatih akan menyempurnakan koordinasi antar gerak otot dan juga akan menambah kepercayaan akan kesanggupan dan kemampuan fisik untuk melakukan tugasnya dengan sempurna.
4. Meningkatkan kelancaran peredaran darah keseluruh tubuh berarti meningkatkan pengangkutan oksigen dan membuang sisa-sisa pembakaran (metabolisme)

Pernyataan tersebut di atas dapat dijelaskan bahwa latihan fisik mempunyai efek terhadap system kardiorespiratory yang terjadi, karena latihan biasanya meliputi hal-hal yang mempengaruhi system transport oksigen dalam tubuh. System transport oksigen dikendalikan oleh banyak factor antara lain pada tingkat *circulatory*, *respiratory*, dan jaringan (Fox, 1988:330). Semua faktor tadi berperan bersama dalam menghantarkan oksigen untuk kerja otot. Pertama-tama, kita akan membahas tentang efek *cardio respiratory* pada saat istirahat, selanjutnya kita akan membahas efek pada latihan submaximal dan maksimal.

Ada sedikitnya 5 efek kardiorespiratory yang terjadi saat istirahat, antara lain (1) perubahan ukuran dan volume jantung, (2) turunnya heart rate, (3) meningkatnya volume stroke, (4) meningkatnya volume darah dan hemoglobin, dan (5) perubahan dalam otot.

1. Perubahan Ukuran dan Volume Jantung

Semua orang umumnya mengetahui bahwa ukuran (volume) jantung pada atlet relative lebih besar daripada non atlet. Namun, sejauh ini kita belum bisa

mengetahui secara detail bahwa *hypertrophy kardiak* ini karena umumnya selama ini teknik yang dipakai untuk melihat ukuran jantung hanya dengan menggunakan *chest x-ray*. Teknik ini tidak dapat kita pakai untuk mengetahui ukuran dan karakteristik dimensional jantung yang benar-benar tepat. Sekarang ini, telah ditemukan suatu teknik *non invasive* (pemeriksaan dari luar) yang disebut *echocardiography* yang memiliki kemampuan yang jauh lebih baik untuk memperkirakan ukuran dan volume rongga *ventricular* dan juga ketebalan pada dinding *ventricular*. Dengan metode ini, kita dapat mengetahui beberapa fakta tentang dimensi *kardiak* atlet pria dan wanita dan juga non atlet yaitu sebagai berikut:

- a) *Hypertrophy kardiak* yang terjadi pada atlet *endurance* (pelari jarak jauh, perenang, dan pemain hoki lapangan) umumnya meliputi peningkatan luas rongga *ventricular* tapi dengan ketebalan dinding *ventricular* yang relative tetap. Oleh karena itu maka volume darah yang mengisi *ventricular* selama *diastole* juga lebih besar sehingga akan meningkatkan *volume stroke*. Hal ini khususnya terjadi pada atlet *endurance* dan bukan pada individu non atlet maupun atlet *non endurance*.
- b) *Hypertrophy cardiac* yang terjadi pada atlet *non endurance* atau atlet yang menggeluti olahraga *resistance* dan *isometric* seperti gulat dan tolak peluru umumnya meliputi peningkatan ketebalan dinding *ventricular* tetapi dengan ukuran rongga *ventricular* yang relative sama/tetap. Hal ini sepenuhnya terbalik dengan apa yang terjadi pada atlet *endurance*. Oleh karena itu, walaupun besarnya *hypertrophy kardiak* pada atlet *non endurance* relative

sama dengan atlet endurance, kapasitas volume stroke pada atlet *endurance* tidak berbeda dengan individu non atlet karena *hypertrophy kardiak* yang terjadi pada atlet *non endurance* umumnya lebih kepada peningkatan ketebalan dinding *ventricular* dan bukan pada ukuran rongga ventrikularnya.

Sebelumnya telah kita ketahui bersama bahwa faktor dominan yang menentukan ukuran jantung umumnya adalah faktor keturunan. Namun, dari penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa perbedaan hypertrophy kardiak ternyata juga berhubungan erat dengan jenis olahraga yang digeluti atlet sehingga sebenarnya ukuran jantung juga sangat dipengaruhi oleh latihan. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan baru-baru ini bahwa volume jantung tidaklah hanya bergantung pada genetic/keturunan seseorang seperti halnya dengan konsumsi oksigen maksimal (hanya bergantung pada genetic). Selain itu, volume jantung non atlet ternyata juga akan mengalami peningkatan setelah beberapa bulan berlatih. Oleh karena itu, jika volume jantung tidak meningkat setelah beberapa bulan latihan, maka program latihan yang dilakukan haruslah lebih intensif lagi dan mungkin juga tetap harus dilakukan dalam waktu yang relatif lama bahkan hingga bertahun-tahun hingga efek peningkatan tadi dapat dicapai.

Berdasarkan informasi mengenai *echocardiography* yang telah dijelaskan di atas, kita kemudian akan dapat mengetahui jenis latihan apa saja yang harus dilakukan untuk memperoleh efek terhadap fungsi cardiac yang diinginkan. Contohnya, latihan endurance yang membutuhkan waktu lama agar kardiak output selalu dalam level tinggi, efek *hypertrophykardiak* yang didapat yaitu meningkatnya volume rongga ventricular. Sementara itu, pada atlet yang

menggeluti olahraga non endurance yang latihannya membutuhkan waktu yang relatif sebentar tapi selalu powerful seperti gulat dan tolak peluru, efek hypertrophy kardiak yang diperoleh lebih kepada bertambahnya ketebalan dinding ventricular.

Semua jenis *hypertrophy* otot yang terjadi biasanya diikuti oleh meningkatnya kepadatan pipa-pipa kapiler. Begitu pula yang terjadi pada hypertrophy kardiak yang juga akan mengalami peningkatan kepadatan pipa-pipa kapiler pada jantung. Hal ini kemudian dapat membantu melancarkan peredaran darah ke jantung dan juga mengurangi kemungkinan terserang penyakit-penyakit koroner (Fox.1988:332)

2. Menurunnya *Heart Rate*

Resting bradycardia (penurunan *heart rate*) yang terjadi karena latihan merupakan (a) suatu hal yang bisa sangat membedakan antara atlet dan non atlet, (b) membedakan kondisi subjek yang sebelumnya tidak pernah berolahraga dan kemudian mulai berolahraga, dan (c) membedakan atlet dalam posisi *fase untrained* dan *trained*. Hal ini berarti bahwa (a) *training bradycardia* bergantung pada lamanya waktu (mungkin hingga bertahun-tahun) latihan intensif dan (b) tingkat *resting heart rate* akan berkurang ketika level fitness kita meningkat. Sebenarnya tingkat *resting bradycardia* kurang lebih sama baik pada atlet *endurance* maupun *non endurance*. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa besarnya *bradycardia* umumnya tidak dipengaruhi oleh program latihan ataupun *hypertrophy kardiak* yang terjadi.

Jantung terdiri atas 2 saraf *autonomic* utama yaitu: saraf simpatetik yang berfungsi meningkatkan *heart rate* dan saraf *vagus* (saraf parasimpatetik) yang berperan dalam penurunan *heart rate*. Dengan adanya 2 fungsi saraf tadi maka menurunnya *heart rate* dapat terjadi dalam berbagai cara antara lain: (a) meningkatnya parasimpatetik (vagal) tone, (b) menurunnya simpatetik, dan (c) kombinasi (a) dan (b).

Selain faktor tadi, ada juga faktor yang berperan dalam efek bradikardia setelah latihan yaitu *intrinsic rate of atrial pacemaker* atau S-A node (Fox. 1988: 245). Jika *intrinsic rate of pacemaker* mengalami penurunan setelah latihan, maka *heart ratenya* otomatis juga akan menurun terlepas dari pengaruh system saraf *autonomic*. Dari penjelasan tadi, dapat kita simpulkan bahwa tingkat resting bradycardia yang terjadi setelah latihan dipengaruhi oleh 2 komponen utama yaitu:

- (a) Penurunan atau melemahnya *intrinsic rate of the atrial pacemaker* atau S-A node. Penurunan juga umumnya dipengaruhi oleh meningkatnya jumlah acetylcholine (*parasympathetic transmitter*) yang ada dalam jaringan atrial setelah latihan dan menurunnya sensitivitas jaringan kardiak menjadi *cathecolamines* yang juga terjadi setelah latihan (*cathecolamines* adalah zat kimia dalam neurotransmitter sympathetic, epinephrine, dan norepinephrine).
- (b) Peningkatan parasimpatetik (vagal) yang merupakan akibat dari menurunnya aktivitas simpatetik. Peningkatan parasymaptic umumnya bukanlah faktor utama menurunnya *heart rate*. Factor utamanya adalah penurunan simpatetik yang terjadi setelah latihan.

3. Meningkatnya Volume Stroke

Resting cardiac output umumnya sama baik pada atlet maupun non atlet. Oleh karena itu, (karena $Q=SV \times HR$) maka dengan mudah dapat dikatakan bahwa resting stroke volume subjek terlatih (atlet) akan lebih tinggi daripada yang tidak terlatih (non atlet) Meningkatnya stroke volume terutama banyak dialami oleh para atlet olahraga endurance. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, atlet *endurance* mempunyai pembesaran rongga/volume ventricular yang mana rongga tersebut dapat diisi darah dalam jumlah yang lebih banyak selama diastole dan akhirnya akan menghasilkan volume stroke yang lebih besar. Factor lain yang juga mempengaruhi peningkatan resting stroke volume setelah latihan yaitu terjadinya peningkatan myocardial contractility. Meningkatnya contractility terjadi seiring dengan adanya peningkatan aktivitas ATPase dalam otot jantung dan juga peningkatan jumlah kalsium extracellular yang kemudian menyebabkan naiknya jumlah interaksi dengan elemen-elemen contractile.

Efek latihan terhadap resting stroke volume khususnya akan sangat terlihat jika dilakukan perbandingan antara subjek atlet dan non atlet. Hal ini berarti bahwa umumnya efek peningkatan volume stroke mengharuskan untuk menjalani program latihan dalam waktu yang cukup lama dan juga harus intensif. Oleh karena itu, beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan pada subyek tidak terlatih yang menjalani program latihan selama beberapa bulan hasilnya resting stroke volume tidak selalu mengalami peningkatan.

4. Efek terhadap Volume darah dan Hemoglobin

Setelah latihan, baik volume darah maupun kadar hemoglobin akan mengalami peningkatan secara signifikan. Level total volume darah dan hemoglobin mempunyai fungsi yang penting dalam proses system transport oksigen yang mana keduanya juga erat hubungannya dengan max VO₂ (Fox. 1988:386). Volume darah dan hemoglobin juga berperan besar selama kita berlatih di ketinggian. Selain itu, karena panas tubuh dibawa oleh darah menuju ke periphery (dimana darah dipakai), volume darah berperan penting selama latihan dalam kondisi lingkungan yang panas.

Sementara itu, untuk konsentrasi hemoglobin, biasanya tidak mengalami perubahan setelah latihan, walaupun turun, penurunan yang terjadi hanya sedikit saja. Contoh, konsentrasi hemoglobin normal pada pria rata-rata sebesar 15 gram per 100 ml darah. Pada sebuah kelompok pelari endurance yang sudah sangat terlatih, konsentrasi hemoglobin rata-rata hanya mencapai 14,3 gram per 100 ml darah. (Fox, 1988: 391).

2.1.5 Karakteristik Anak Kelas V

Pada umumnya anak berusia 10-12 tahun anak sudah dapat menentukan pilihannya akan cabang olahraga yang sangat disukainya, mereka sudah memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Atas dasar pertimbangan pada faktor fisik, kognitif dan budaya.

Mereka memilih untuk lebih mengkhususkan pada salah satu cabang olahraga yang dianggap mampu ia lakukan. Mereka sudah mulai bisa memahami

kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Anak mulai mencari atau menghindari aktivitas yang tidak disukainya.

Dari karakteristik anak usia 10-12 tahun ini pada perkembangannya perlu adanya upaya guru dalam menentukan dan mengarahkan anak didiknya.. Materi yang dapat diberikan adalah permainan atletik yang lebih kompleks yang membutuhkan gerakan koordinasi yang lebih maju. Gerakan ini lebih mengarah pada keterampilan olahraga sebagai berikut :

a) Permainan kompetitif dan kerjasama

1. Permainan yang ,menggunakan net
2. Permainan yang menggunakan alat pemukul
3. Permainan yang bersifat menyerang
4. Permainan yang menggunakan sasaran
5. Permainan tradisional

b) Kegiatan jasmani serial

1. Gerakan meniru binatang
2. Permainan atau gajah-gajahan
3. Permainan dengan mengikuti irama musik

c) Kegiatan atletik

Kegiatan ini harus diberikan dalam bentuk bermain dan bukan dalam bentuk nomor-nomor atletik secara utuh. Siswa melakukan gerakan atletik dengan memodifikasi alat. Jadi dengan materi ini diharapkan siswa sekolah dasar kelas V lebih tertarik dengan fondasi gerak atletik yang benar. Dan pada saat memasuki

tahap spesifikasi fondasi gerak dasar itu diharapkan sudah terbentuk (Radiopoetra, 1974: 36).

2.1.6 Kondisi Fisik

Kondisi fisik dalam olahraga di definisikan sebagai kemampuan seorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga (Remmy Muchtar, 1992:81).

Unsur-unsur tersebut terdiri atas:

- a) *Speed* atau kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- b) *Strenght* atau kekuatan adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu.
- c) *Endurance* atau daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya secara efisien dan efektif dalam menjalankan kerja terus menerus.
- d) *flexibility* atau kelenturan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian.
- e) *Agility* atau kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dalam posisi di tempat tertentu.

Unsur-unsur tersebut diatas, merupakan kualitas fisik yang menentukan untuk pencapaian hasil dalam olahraga, oleh karena itu tidak dapat dilihat sebagai komponen yang terpisah-pisah.

2.1.7 Tes Kesegaran Jasmani

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan tes dalam penelitian ini peneliti menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani (Depdiknas, 1999:1).

Dalam lokakarya kesegaran jasmani tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi satu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, dengan dasar pertimbangannya adalah bahwa instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi anak Indonesia yang dibagi dalam 4 kelompok umur yaitu : kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-19 tahun.

Dalam penelitian peneliti menggunakan tes kesegaran jasmani dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 10-12 tahun yaitu TKJI kelompok umur 10-12 tahun yang terdiri dari tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dan lari 600 meter.

Adapun kegunaan butir-butir tes diatas adalah :

- 1).Tes lari 40 meter : untuk mengukur kecepatan
- 2).Gantung siku tekuk : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 3). Baring duduk 30 detik : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 4). Loncat Tegak : untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

5). Lari 600 meter : untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

Latihan fisik pada prinsipnya menurut Brooks (1984:67-114), adalah memberikan stress fisik terhadap tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan didalam melakukan kerja secara teratur. Dan menurut Astrand (1986:296-383), bahwa latihan fisik yang teratur, sistematis dan berkesinambungan yang tertuang dalam suatu program latihan 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.

Prinsip-prinsip Latihan :

a. Prinsip beban berlebih.

Bahwa untuk mendapatkan efek latihan yang baik organ tubuh harus diberi beban melebihi beban aktifitas sehari-hari. Beban diberikan bersifat individual, mendekati beban maksimal hingga beban maksimal prinsip ini dapat meningkatkan penampilan secara murni.

b. Prinsip beban bertambah atau *the principle of progressive resistance*.

Prinsip beban bertambah ini dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan dengan meningkatkan berat beban, set, repetisi, frekuensi dan lama latihan.

c. Prinsip individual atau *the principles of individuality*.

Pada prinsipnya karakteristik seseorang berbeda, baik secara fisik maupun secara psikologis. Oleh karena itu target latihan disesuaikan dengan tingkat kemampuan jasmani seseorang, dengan tujuan yang akan dicapai dan lamanya latihan.

d. Prinsip reversible atau *the principle of reversibility*.

Bahwa kualitas yang diperoleh dari latihan akan menurun kembali apabila tidak dilakukan secara teratur dan kontinue. Oleh karena itu kesinambungan latihan mempunyai peranan yang sangat penting dengan tidak melupakan adanya pulih asal (Ardle, 1981;39-38).

Dalam buku *Physical Education for Children* yang ditulis oleh Gabbard (1987:50) bahwa program *physical fitness* anak difokuskan pada perkembangan dan pemeliharaan dari komponen dasar kesehatan, disamping juga pentingnya kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan seperti : *speed*, koordinasi, keseimbangan dan kelincahan. Berkaitan dengan program pendidikan jasmani yang digunakan sebagai suatu pendekatan pokok, yang oleh Gabbard program itu digambarkan sebagai suatu gerakan analisa model dan bahwa manfaat utama dari konsep gerakan yang mempunyai nilai. Pada bidang pendidikan jasmani konsep gerakan yang mempunyai nilai ialah seperti aktifitas menari, permainan, olahraga dan senam, yang mana aktivitas tersebut dapat digunakan sebagai sarana untuk mengembangkan dan menghaluskan ketrampilan gerak. Sejalan dengan pendekatan pada pendidikan jasmani dijelaskan bahwa model perkembangan di definisikan sebagai suatu pendekatan pendidikan jasmani, yang dimaksud adalah : mendidik anak dalam menggunakan tubuhnya, agar mereka

dapat bergerak lebih efektif dan efisien dalam banyaknya macam gerakan dasar. Kemampuan dasar dapat diterapkan terhadap banyaknya macam gerakan ketrampilan baik yang perkembangannya berhubungan dengan olahraga maupun tidak.

Pada pokok model perkembangan difokuskan pada pemberian pengalaman gerakan untuk dikembangkan, permainan, olahraga, menari dan lainnya yang membantu sebagai sarana untuk meningkatkan ketrampilan. Dan dijelaskan pula bahwa aktifitas seperti : menari, permainan, senam pada tingkat sekolah dasar memainkan peranan yang integral dalam perkembangan, penghalusan dan bermanfaat pada ketrampilan dasar gerakan dasar Gabbard (1987:50). Namun demikian perencanaan program latihan harus dilakukan sesuai dengan prinsip dasar latihan pada umumnya.

Kesegaran jasmani juga tidak lepas dari faktor makanan. Sebab bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Proses metabolisme penyediaan energi dalam tubuh dibagi dua ialah : metabolisme *anaerobik* dan *aerobik*. Penyediaan energi melalui metabolisme *anaerobik* berasal dari *ATP*, *ATP Creatin phosphat* dan *glikolisis anaerobik* dalam sitoplasma tanpa oksigen sedangkan melalui metabolisme *aerobik* berasal dari pemecahan karbohidrat dan lemak dalam mitokondria yang dibutuhkan oksigen.

Makanan harus sesuai dengan apa yang dibutuhkan tubuh baik secara kuantitatif maupun secara kualitatif. Kwantitatif artinya perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas

seseorang. Pada orang normal dibutuhkan protein 1 gram/kilogram berat badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10-15 persen dari total kalori. Untuk karbohidrat diberikan 55-60 persen, lemak diberikan 25-30 persen dari total kalori. Pada cabang olahraga *aerobik* dalam waktu yang lama seperti maraton, balap sepeda, pemberian porsi lemak harus diperhatikan. Pada awal program latihan olahraga yang memerlukan pembesaran otot, porsi protein dapat ditambahkan (Fox.EL, 1988:283).

2.2 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis hanya dibuat jika yang dipermasalahkan menunjukkan hubungan antara dua variabel atau lebih. Jawaban untuk satu variabel saja tidak perlu dihipotesiskan (SuharsimiArikunto, 2002:6471). Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Sutrisno Hadi (1990:3) Penelitian deskriptif semata mata hanya melukiskan keadaan obyek atau peristiwa peristiwa tanpa suatu maksud untuk menarik kesimpulan yang berlaku secara umum dan hanya mengajukan satu variabel. Mengacu pada dua pendapat di muka maka dalam penelitian ini tidak mengajukan hipotesis.

BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabuapten Kebumen Tahun 2012, dengan metode *survey tes*. Untuk penelitian lebih lanjut diperlukan hal-hal sebagai berikut :

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan non eksperimen. Dan bila ditinjau dari jenis pendekatan menurut pola-pola atau sifat penelitian non eksperimen maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Kemudian bila ditinjau dari jenis pendekatan menurut model pengembangan maka penelitian ini termasuk “ *One-shot* ” model artinya model satu kali tembak, yaitu model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada “suatu saat” (Suharsimi Arikunto,2002:75).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey tes*, sebab menurut Suharsimi Arikunto (2002:90) bahwa *survey* adalah merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status, fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standart yang sudah ditentukan.

Desain penelitian yang digunakan adalah “*desain one-shot case study*”. Yaitu dengan menggunakan pola :

X	0
---	---

X : *treatment* atau perlakuan

0 : hasil observasi setelah *treatment*

3.2 Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:116), variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek penelitian. Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2000:224) yang dimaksud dengan variabel adalah gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenisnya maupun dalam tingkatannya. Variabel dalam penelitian ini adalah profil tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra kelas V SD Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen, yang merupakan variabel tunggal.

3.3 Populasi

Populasi adalah keseluruhan penduduk yang dimaksudkan akan diselidiki. Populasi dibatasi sejumlah pendudukan atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat sama (Sutrisno Hadi, 2000:20). Menurut Suharsimi Arikunto (2002:115) yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Putra-putri kelas V SD Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen yang berjumlah 39 orang.

3.4 Sampel dan Tehnik Pengambilan Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dapat mewakili keseluruhan, dengan melihat sampel, berarti telah melihat secara keseluruhan walaupun tidak

secara detail. Hal ini sesuai dengan pendapat Suharsimi Arikunto (2002: 104) yang menyatakan bahwa : “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik random satu sampel acak. Maka sampel dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas V SD N 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen berjumlah 20 orang.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data penelitian yaitu dengan menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun (Depdikbud, 1997) yaitu lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Dengan validitas untuk putra 0.884 dan Reliabilitas untuk putra 0.911 (Depdikbud, 1997: 3), dengan hasil yang dicatat adalah :

1. Lari 40 meter

Hasilnya adalah waktu yang dicapai oleh pelari dengan menempuh jarak 40 meter dalam satuan detik.

a. Alat dan Fasilitas :

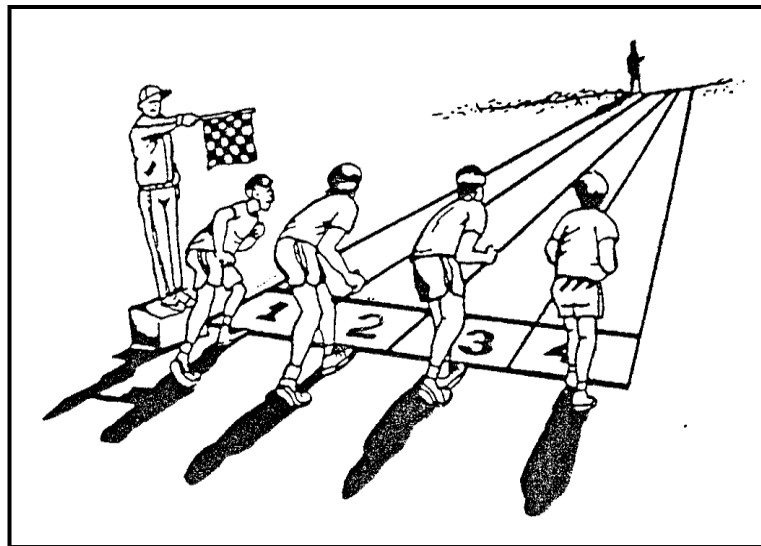
- 1). Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin jarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- 2). Bendera start
- 3). Peluit
- 4). Tiang pancang
- 5). Stopwatch

6). Serbuk kapur

7). Alat tulis

b. Pelaksanaan

Peserta berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari, pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 40 meter (lihat gambar 1).



Gambar 1.
Posisi star lari 40 meter
(Depdiknas, 1999: 7)

2. Gantung siku tekuk

Hasilnya waktu yang dicapai peserta dalam mempertahankan sikap gantung siku tekuk dalam satuan detik.

a. Alat dan fasilitas :

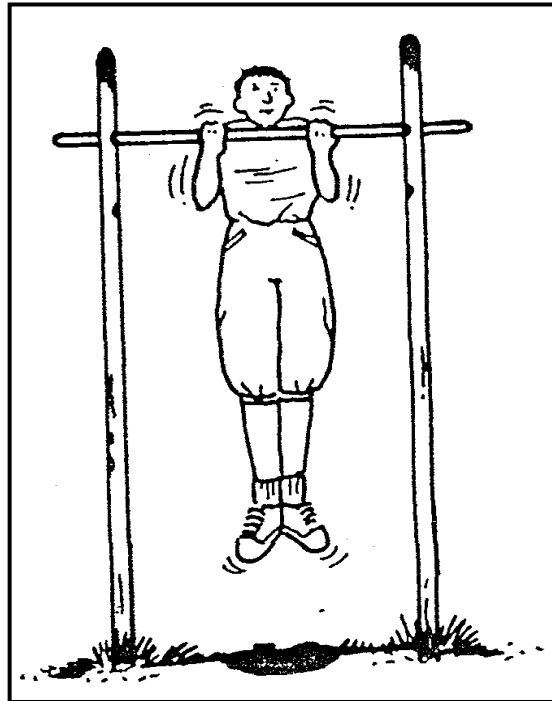
- 1). Palang tunggal
- 2). Stopwatch
- 3). Formulir tes dan alat tulis

4). Nomor dada

5). Serbuk kapur

b. Pelaksanaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang. 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. (lihat gambar 2).



Gambar 2.
Gerakan gantung siku tekuk
(Depdiknas, 1999: 9)

3. Baring duduk 30 detik

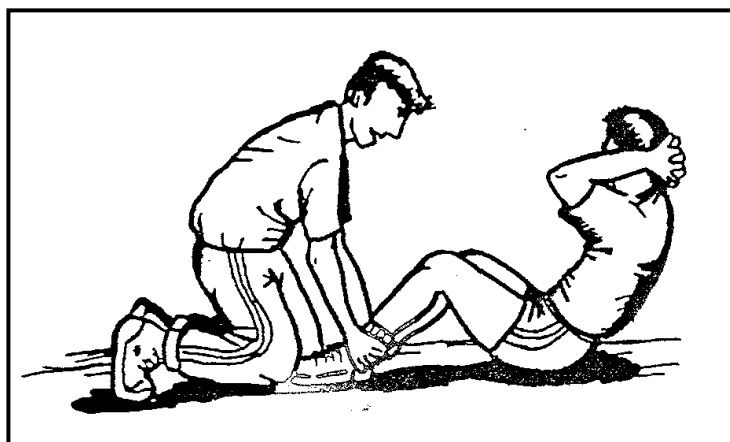
Hasilnya banyaknya jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik (kali)

a. Alat dan fasilitas :

- 1). Lantai atau lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2). Stopwatch
- 3). Alat tulis
- 4). Alas atau matras

b. Pelaksanaan

Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip di letakkan di belakang kepala. Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua perbelangan kaki, agar kaki tidak terangkat. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 detik (lihat gambar 3).



Gambar 3.
Gerakan baring duduk
(Depdiknas, 1999: 11)

4. Loncat tegak

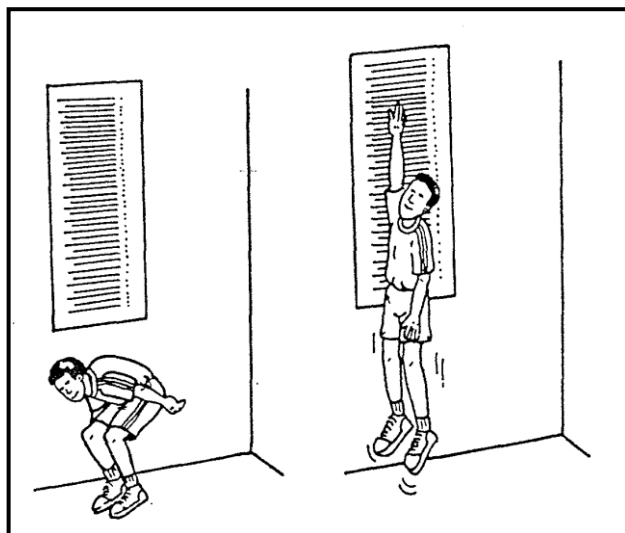
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif. Selisih antara raihan lompatan yang dikurangi raihan tegak. Peserta melakukan 3 kali lompatan dan selisih terbesar yang diambil.

a. Alat dan fasilitas :

- 1). Papan berkala centimeter, warna gelap berukuran 30 cm x 150 cm dipasang pada dinding atau tiang. Jadi antara lantai dengan angka 0 yaitu 150 cm.
- 3). Serbuk kapur
- 4). Alat penghapus
- 5). Nomor dada

b. Pelaksanaan

Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala berada disamping kirinya atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.



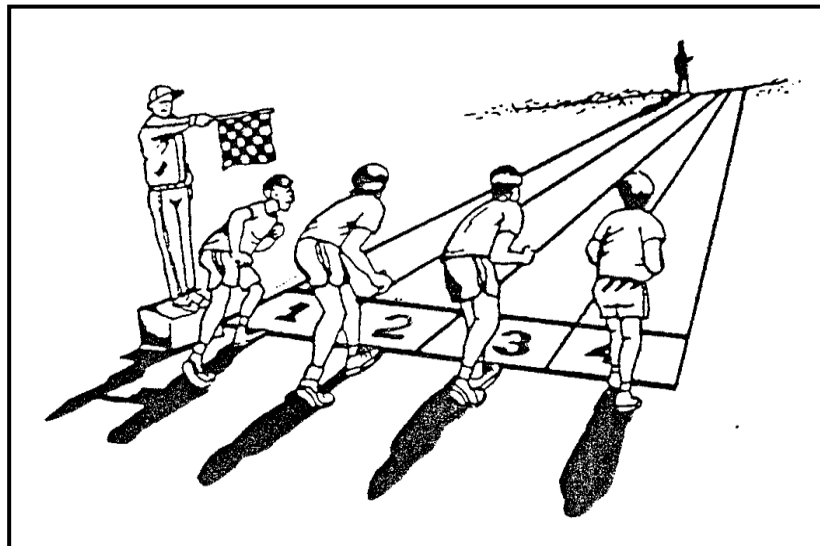
Gambar 4.
Gerakan loncat tegak
(Depdiknas, 1999: 15)

5. Lari 600 meter

Hasilnya adalah waktu yang ditempuh pelari dengan jarak 600 meter dalam satuan menit dan detik. Pelaksanaan tes lari 600 meter sama dengan pelaksanaan pada tes lari 40 meter. Penilaian kebugaran jasmani bagi anak yang mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dinilai dengan tabel nilai. Kemudian menjumlahkan nilai-nilai kelima butir tersebut untuk diklasifikasikan kedalam norma kebugaran jasmani Indonesia (Depdiknas, 1999: 25).

Alat dan fasilitas :

- a). Lintasan lari 600 meter
- b). Stopwatch
- c). Bendera start
- d). Peluit
- e). Tiang pancang



Gambar 5.
Posisi star 600 meter
(Depdiknas, 1999: 17)

Kategori Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 – 25	Baik Sekali
2.	18 – 21	Baik
3.	14 – 17	Sedang
4.	10 – 13	Kurang
5.	5 – 9	Kurang Sekali

(Depdiknas, 1997 : 29)

Bentuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Usia 10-12 Tahun

Laki-laki

Nilai	Lari 40 m	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 m
5	Sd -6,3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	Sd 2',09"
4	6,4"-6,9"	31"-50"	18-22	38-45	2',10"-2',30"
3	7,0 -7,7"	15"-30"	12-27	33-37	2',31"-2',45"
2	7,8"-8,8"	5"-14"	4-11	24-30	2',46"-3',45"
1	8,9"- dst	4" dst	0-3	23 dst	3',45"dst

(Depdiknas, 1997 : 28)

3.6 Prosedur Penelitian

Jenis penelitian ini adalah survey, oleh karena itu perlu dilakukan langkah-langkah sebagai berikut :

3.6.1 Tahap Persiapan penelitian :

3.6.1.1 Untuk mendapatkan populasi, peneliti mengajukan ijin penelitian ke SD Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen, selanjutnya peneliti mengurus surat ijin penelitian ke Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang nantinya digunakan sebagai rekomendasi dari pihak Sekolah.

3.6.1.2 Langkah berikutnya adalah menghubungi pihak sekolah untuk bertanya mengenai jumlah siswa yang akan diteliti. Setelah mendapat daftar nama siswa, peneliti mendiskusikan waktu dan teknik penelitian, yang selanjutnya kesepakatan tersebut dikonfirmasi ke dosen pembimbing. Tempat dan waktu penelitian dilaksanakan di Lapangan sepakbola dan halaman sekolah SD Negeri 4 Karanganyar pada hari Jumat 23 November 2012 pukul 07.00-selesai.

3.6.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian :

3.6.2.2 Sebelum penelitian dilaksanakan, anggota dikumpulkan lalu dilakukan pendataan ulang, setelah itu melakukan pemanasan.

3.6.2.3 Selama penelitian dilaksanakan anggota diharapkan memakai pakaian olahraga, untuk mempermudah melaksanakan penelitian.

3.6.2.4 Untuk pelaksanaan penelitian menggunakan metode penelitian survey sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan TKJI yang terdiri dari tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

3.7 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penelitian

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

3.7.1 Petugas Pengambil Data

Data adalah catatan penting yang akan dijadikan acuan dalam penelitian. Oleh sebab itu untuk mengantisipasi tugasnya ialah pelatih dan peneliti. Hal ini untuk menghindari kesalahan pencatatan data yang bisa berakibat salah dalam penganalisaan datanya.

3.7.2 Kondisi Kesehatan Sampel

Pada saat tes sampel harus dalam keadaan sehat oleh karena itu untuk menjaga kesehatan, sampel disarankan makan teratur, tidur yang cukup. Sebab apabila ada yang sakit lebih-lebih dalam jumlah yang cukup banyak akan mengganggu penelitian secara keseluruhan. Sampel penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas V SD Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen, oleh sebab itu tentang kondisi kesehatan sudah tidak ada masalah yang serius.

3.8 Tehnik Analisis Data

Bentuk data dalam penelitian ini yaitu bentuk angka data tes lari 40 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Apabila pengukuran selesai dan data ini terkumpul, maka dilanjutkan

dengan tabulasi dan pengolahan data. Metode pengolahan data menggunakan analisis statistik deskriptif. Data diolah dengan menggunakan komputerisasi dengan sistem SPSS versi 16 (Syahri Alhusin, 2003 : 182).

Adapun rumus deskriptif prosentase sebagai berikut :

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

(Suharsimi Arikunto, 2002: 33)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Data – data yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian ini adalah mengenai test kebugaran jasmani yang diperoleh dari hasil test kebugaran jasmani menggunakan tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak dan tes lari 600 meter. Selanjutnya untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai subyek penelitian, maka akan dilakukan analisis data deskriptif, yaitu dengan menguraikan data – data hasil penelitian dan menganalisis data tersebut berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh setiap subyek penelitian dan selanjutnya mengklasifikasikan tingkat kebugaran berdasarkan skor yang diperoleh tersebut.

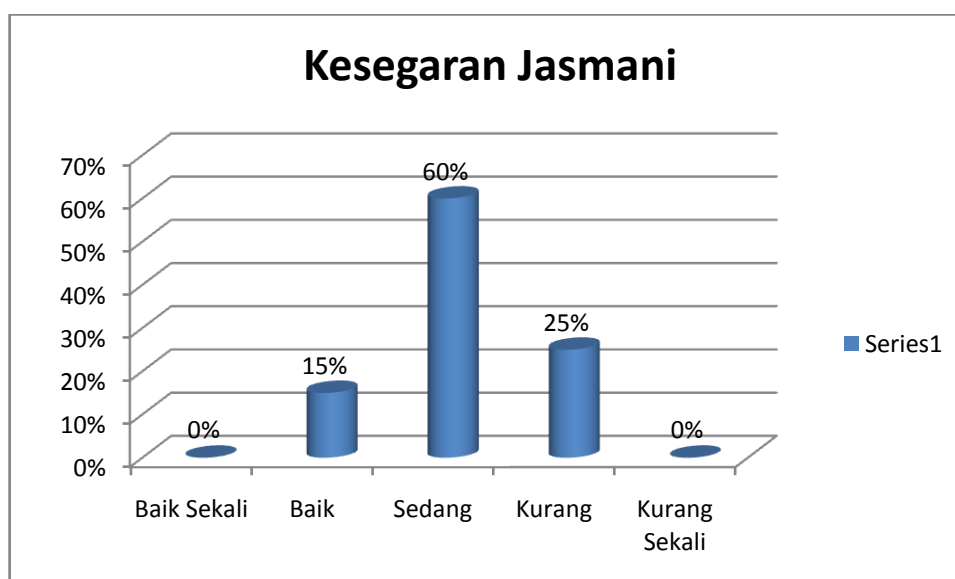
Pada tabel 4.1 ditunjukkan mengenai analisis deskriptif Profil Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Laki-laki Kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun 2012.

4.1 Kebugaran Jasmani Siswa

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	3	15%
3	14 – 17	Sedang	12	60%
4	10 – 13	Kurang	5	25%
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2012,berkategori baik sebanyak 3 siswa atau 15%, berkategori sedang sebanyak 12 siswa atau 60%, berkategori kurangsebanyak 5siswa atau 25%, dan tidak ada kesegaran jasmani siswa yang berkategori baik sekali maupun kurang sekali. Secara rata-rata skor tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2012 sebesar 14.85. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2012 berada pada kategori sedang.

Hasil tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2012 tersebut dapat dilihat secara grafik sebagai berikut.



Grafik 4.1. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa Laki-laki kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2012

Survey profil tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri4 Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2012 merupakan gabungan dari beberapa tes pengukuran, yaitu: tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak dan tes lari 600 meter.

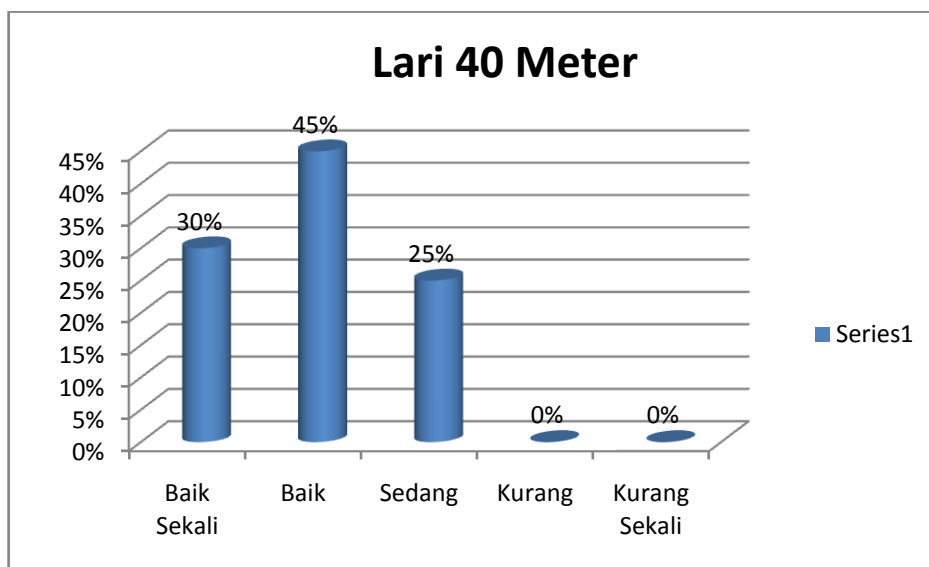
1) Deskripsi pengukuran tes lari 40 meter

Hasil deskripsi kesegaran jasmani melalui tes pengukuran lari 40 meter ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 4.2 Tes lari 40 meter

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	6	30%
2	Baik	9	45%
3	Sedang	5	25%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa melalui tes lari 40 meter diperoleh kemampuan siswa melakukan lari 40 berkategori baik sekali sebanyak 6 siswa atau 30%, berkategori baik sebanyak 9 siswa atau 45% dan bekategori sedang sebanyak 5 siswa atau 25%. Berikut adalah diagram deskripsi tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2012 melalui tes lari 40 meter.



Grafik 4.2. Hasil Tes pengukuran Lari 40 meter

2) Deskripsi pengukuran tes Gantung Siku Tekuk

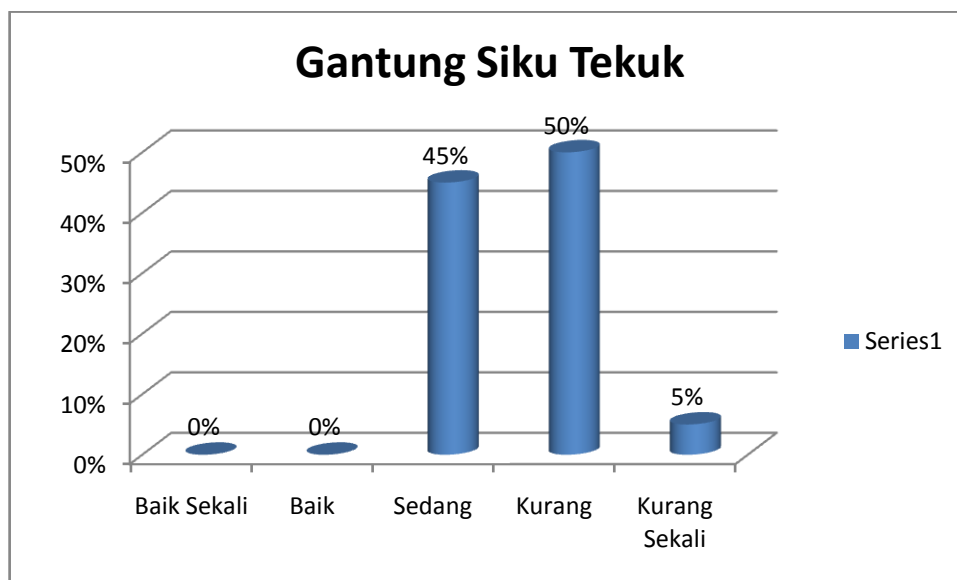
Hasil deskripsi kesegaran jasmani melalui tes pengukuran gantung siku tekuk ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 4.3 Tes Gantung Siku Tekuk

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	9	45%
4	Kurang	10	50%
5	Kurang Sekali	1	5%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa melalui tes angkat tubuh diperoleh kemampuan siswa melakukan angkat tubuh semuanya dengan kurang sekali sebanyak 1 siswa atau 5%, kurang sebanyak 10 siswa atau 50% dan cukup/sedang sebanyak 9 siswa atau 45%. Berikut adalah diagram deskripsi tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar

Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2012 melalui tes gantung siku tekuk.



Grafik 4.3 Hasil Tes Pengukuran Gantung Siku Tekuk

3) Deskripsi pengukuran tes Baring Duduk

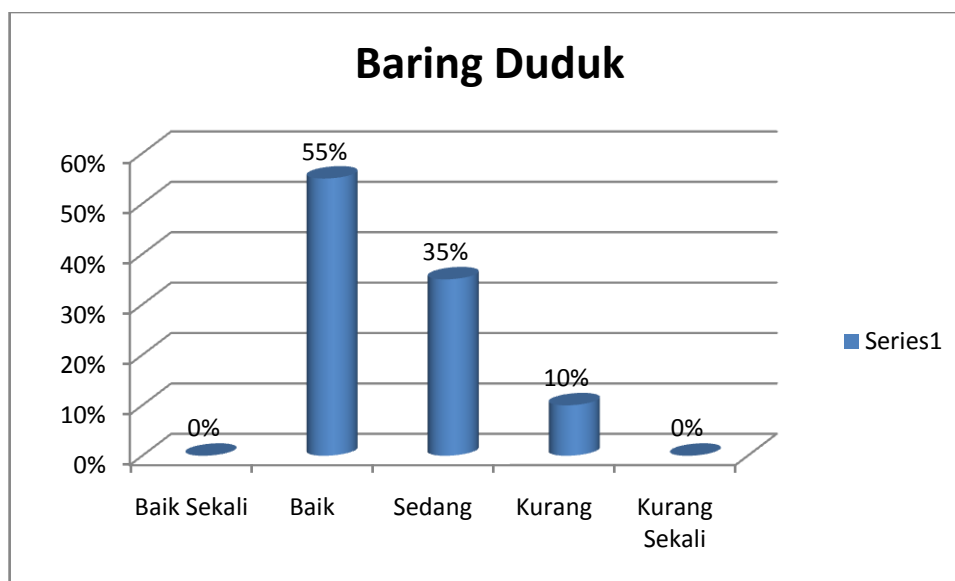
Hasil deskripsi kesegaran jasmani melalui tes pengukuran baring duduk ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 4.4 Tes Baring Duduk

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	11	55%
3	Sedang	7	35%
4	Kurang	2	10%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa melalui tes baring duduk diperoleh kemampuan siswa melakukan baring duduk dengan baik sebanyak 11 siswa atau 55%, cukup/sedang sebanyak 7 siswa

atau 35% dan berkategori kurang sebanyak 2 siswa atau 10%. Berikut adalah diagram deskripsi tingkat kesegaran jasmani pada siswa Laki-laki kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2012 melalui tes baring duduk.



Grafik 4.4 Hasil Tes Pengukuran Baring Duduk

4) Deskripsi pengukuran tes Loncat Tegak

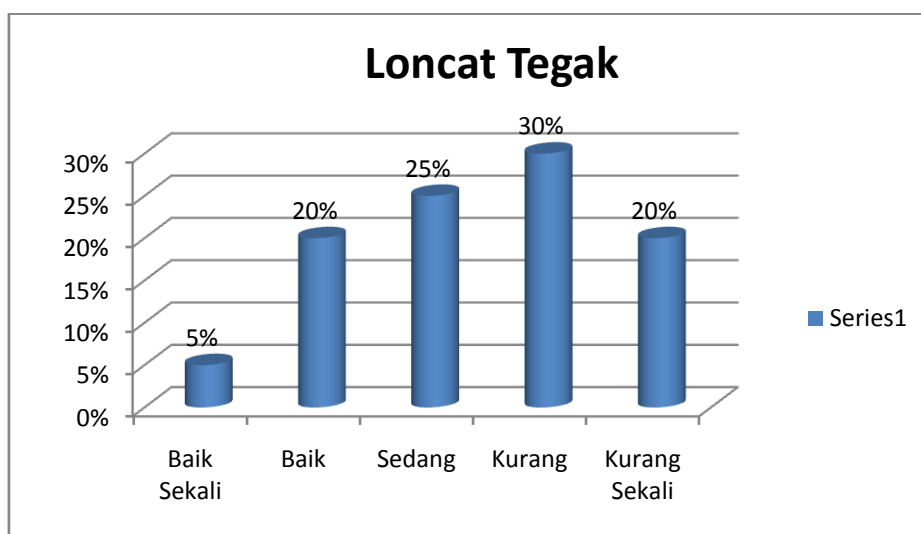
Hasil deskripsi kesegaran jasmani melalui tes pengukuran loncat tegak ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 4.5 Tes Loncat Tegak

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	1	5%
2	Baik	4	20%
3	Sedang	5	25%
4	Kurang	6	30%
5	Kurang Sekali	4	20%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa melalui tes loncat tegak, diperoleh kemampuan siswa yang melakukan

loncat tegak dengan baik sekali sebanyak 1 siswa atau 5%, baik sebanyak 4 siswa atau 20%, cukup sebanyak 5 siswa atau 25%, kurang sebanyak 6 siswa atau 30% dan kurang sekali sebanyak 4 siswa atau 20%. Berikut adalah diagram deskripsi tingkat kesegaran jasmani pada siswa Laki-laki kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2012 melalui tes loncat tegak.



Grafik 4.5 Hasil Tes Pengukuran Loncat Tegak

5) Deskripsi pengukuran tes Lari 600 meter

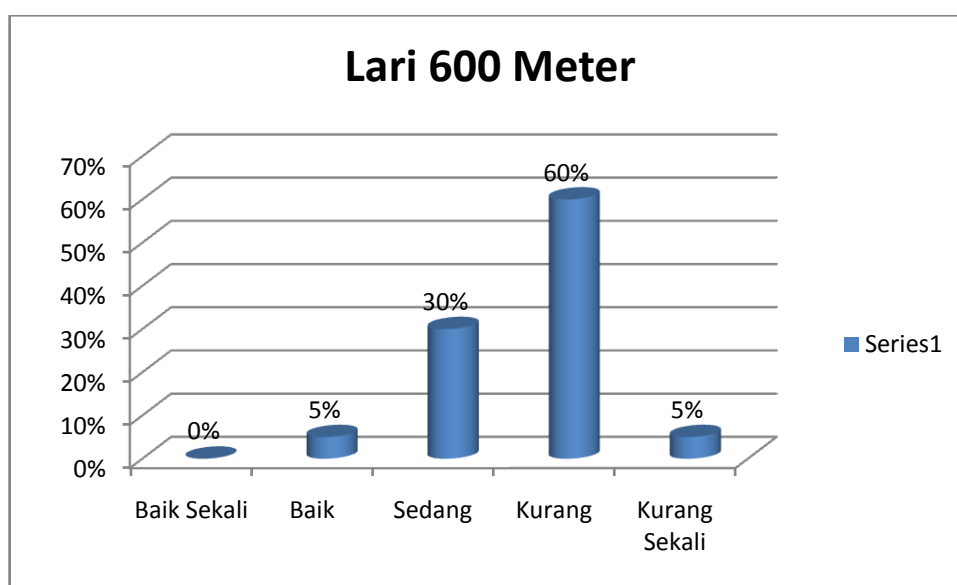
Hasil deskripsi kesegaran jasmani melalui tes pengukuran lari 600 meter ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 4.6 Tes Lari 600 meter

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	1	5%
3	Sedang	6	30%
4	Kurang	12	60%
5	Kurang Sekali	1	5%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa melalui tes lari 600 meter, diperoleh kemampuan siswa yang melakukan lari

600 meter berkategori baik sebanyak 1 siswa atau 5%, berkategori sedang sebanyak 6 siswa atau 30%, berkategori kurang sebanyak 12 siswa atau 60% dan berkategori kurang sekali sebanyak 1 siswa atau 5%. Berikut adalah diagram deskripsi tingkat kesegaran jasmani pada siswa Laki-laki kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2012 melalui tes lari 600 meter.



Grafik 4.6 Hasil Tes Pengukuran Lari 600 meter

4.2 Pembahasan

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan feksibilitas. Menurut Fox (1988 : 263), kesegaran jasmani adalah fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik, dapat berupa kemampuan *aerobik* ataupun *anaerobik*. Jadi kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan *aerobik* ataupun *anaerobik*. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui progam latihan fisik.

Kesegaran jasmani dan ketrampilan gerak yang kaya dengan kordinasi otot syarat yang halus menjadi bagian dalam *taksonomi* tujuan pendidikan jasmani, dan termasuk *psikomotorik*. Sebab hal ini kelak bermanfaat bagi pelaksanaan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari dan bahkan sebagai dasar ketrampilan yang baik untuk suatu cabang olahraga.

Melalui latihan yang teratur, terprogram dan terencana akan meningkatkan kualitas jasmani dan rohani. Olahraga membuat otot yang tegang menjadi luwes, serta meredakan emosi yang negatif. Ini akan membuat orang lebih senang terhadap diri sendiri sebab kemarahan dan frustrasi dapat dikurangi. Di samping itu olahraga dapat mempertahankan kekuatan mental dan menambah kapasitas dalam berfikir.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2012, berkategori baik sebanyak 3 siswa atau 15%, berkategori sedang sebanyak 12 siswa atau 60%, berkategori kurang sebanyak 5 siswa atau 25%, dan tidak ada kesegaran jasmani siswa yang berkategori baik sekali maupun kurang sekali. Secara rata-rata skor tingkat kesegaran jasmani pada siswa Laki-laki kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2012 sebesar 14.85. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa Laki-laki kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2012 berada pada kategori sedang.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik pada siswa Laki-laki kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2012 ini

dikarenakan diadakannya senam kesegaran jasmani yang teratur dan kontinyu setiap hari jumat pagi sebelum dimulainya pembelajaran di kelas.

Kesegaran jasmani dan kesehatan adalah merupakan keadaan yang tidak dapat dipisahkan. Mulai dari derajat kesehatan yang paling rendah yaitu sehat statis sampai derajat sehat yang paling tinggi. Memang kesegaran jasmani merupakan modal utama dalam kehidupan manusia. Kesegaran jasmani yang tinggi berarti pula derajat sehat yang tinggi yang akan menunjang kenaikan aktifitas yang dilakukannya.

Kesegaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia, kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan pembangunan. Kesegaran jasmani bagi setiap orang berfungsi di dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani bagi setiap orang berfungsi sebagai pengemban kesanggupan kerja dalam penyelesaian tugas dengan baik tanpa dialami kelelahan yang berarti.

4.3 Keterbatasan penelitian

Penelitian yang telah dilaksanakan sampai tersusunnya laporan ini tidak lepas dari kelemahan-kelemahan yang ada, antara lain:

1. Faktor kesiapan siswa, masih banyak yang terlihat kurang mempersiapkan diri dalam menghadapi tes tersebut, hal ini terbukti masih adanya anak yang berangkat belum sarapan, padahal sehari sebelumnya sudah diberi tahu untuk sarapan karena akan diadakan tes.
2. Beberapa anak kurang antusias untuk melakukan tes kesegaran jasmani.

3. Pada saat diberi kesempatan untuk melakukan pemanasan masih kurang bersungguh-sungguh dalam melakukannya.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, penelitian ini dapat disimpulkan: bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa Laki-laki kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2012, berkategori baik sebanyak 3 siswa atau 15%, berkategori sedang sebanyak 12 siswa atau 60%, berkategori kurangsebanyak 5siswa atau 25%, dan tidak ada kebugaran jasmani siswa yang berkategori baik sekali maupun kurang sekali. Secara rata-rata skor tingkat kebugaran jasmani pada siswa Laki-laki kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2012 sebesar 14.85. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa Laki-laki kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2012 berada pada kategori sedang.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian dan implikasi penelitian ini peneliti memberi saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa hendaknya selalu berusaha agar dapat memiliki kebugaranjasmani yang baik dengan cara menambah aktivitas gerak atau latihanfisik sesuai dengan takaran, pemenuhan gizi makanan, dan istirahat yangcukup, sehingga kebugaran jasmani yang baik sangat penting karena dapatmenunjang prestasi belajar dan kelancaran tugas atau pekerjaan sehari-hari.

2. Bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan hendaknya dapat mengoptimalkan proses kegiatan belajar mengajar sehingga dapat lebih bermakna terhadap kesegaran jasmani para siswa.
3. Mengingat penelitian yang dilakukan penulis adalah dapat dikategorikan sebagai penelitian awal terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar, maka perlu adanya penelitian lanjutan sehingga data-data yang diperoleh dapat lebih lengkap sebagai bahan pembandingan dan evaluasi terhadap pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di kelas V Sekolah Dasar Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2012.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardle, Mc., Katch, WD, F. I., Katch. 1981. *Exercise Physiology :Energy, Nutrition an Human Performance*. Philadelphia : Lea Febiger.
- Astran, P O. Rodhahl, K 1986, *Textbooks of Work Physiolgy 3 rd ed*, New York : Mc Grow-Hill Company.
- Dangsina Moeloek. 1984. *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan*, Jakarta.
- Depdikbud. 1999. Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum dan Pengembangan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- 1994. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta. Balai Pustaka.
- Depdiknas. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 10-12 tahun*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depkes RI. 1994. Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Gizi. Jakarta.
- Dumadi, dkk, 1979, *Pengaruh Senam Pagi Indonesia Seri D Terhadap Kesegaran Jasmani pada Murid Putra kelas II SMP Masehi Gergaji Semarang*, Semarang : Penelitian FKIP-IKIP Semarang.
- Fox, E.L. Mthew, DK, 1988, *The Physiology Basis of Education and Athleties*, Philadelphia: Saunders College Publishing.
- Gabbard, C, Le Blanc E. Lowy, S. 1987, *Physical Education For Children Building The Foundation*, New Jersey : Prentice Hall Inc Englewood Cliffs.
- Golding Lawrence, A. Bos. Roland R, 1970. *Sclentefic Foundations Of Physical Education Progam*, Mineapolis : Burger Publishing Company.
- Harsono 1998, *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta, Tambak Kusuma.

- M.Sajoto, 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahrag*. Semarang : Dahara Prize.
- Rusli Rutan. 1996. *Hakekat dan Karakteristik Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam kurikulum D2 PGSD*. Jakarta : Dirjan Dikti Depdikbud.
- Radiopoetra, 1974, *Arti dan fungsiPhysical Fitness*. Yogyakarta : Sekolah tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Remmy Muchtar, 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta : Depdikbud
- Sadoso Sumardjono. 1989. *Kesehatan Olahtaga*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Sutrisno Hadi. 2000, *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Soejatmo Soemowerdojo, Santoso Giriwidjojo Y.S. Soedijono Brotopawiro, 1977, *Konsep Imu Faal Tentang Kesehatan dan Kebugaran Jasmani.*, Bandung : Universitas Padjajaran.
- Suharsimi Arikunto. 2002, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Syahri Alhusin. 2003. *Aplikasi Statistik Praktis dengan SPSS 16 for windows*, Yogyakarta : Graha Ilmu.

LAMPIRAN 1

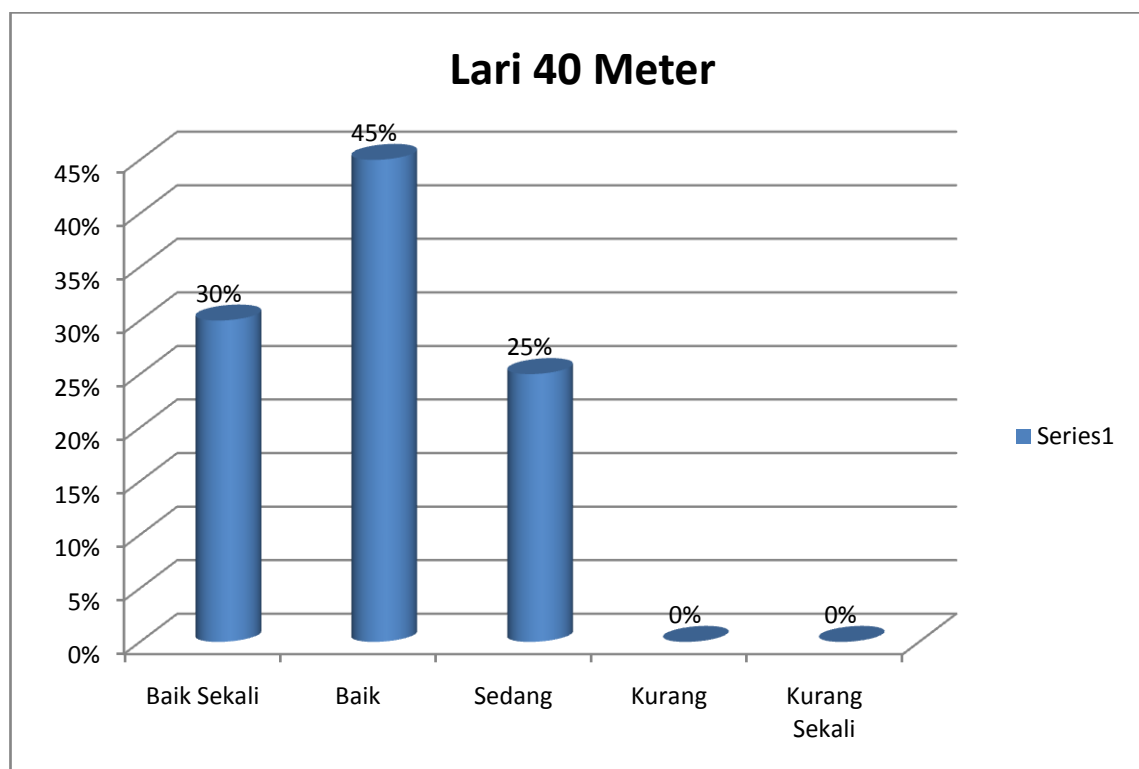
**Data Tes Kesehatan Jasmani Siswa Laki-laki Kelas V SD N 4
Karanganyar Kebumen Tahun 2012**

No	Nama	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	L. Tegak	Lari 600 meter (detik)
1	Agung Adi S.	6,36"	10	21	37	2.50"
2	Faqih Ar Rahman	6,38"	13	21	39	3.07"
3	Fajar Riski	6,58"	14	18	33	2.84"
4	Bagus Setyawan	7,02"	20	18	31	2.52"
5	M. Fikri	6,88"	10	12	18	2.45"
6	Dimas Putra K.	6,49"	15	16	24	2.43"
7	Ian Trisukro	6,10"	17	20	23	2.61"
8	Ahmad Ali	6,88"	18	17	32	3.09"
9	Rifki Diah M.	6,09"	27	20	30	2.46"
10	Puguh Wicaksono	6,37"	13	16	42	2.94"
11	Sulaiman	6,49"	25	15	29	2.76"
12	Dandi Fernaldi	7,09"	0	19	22	3.55"
13	Dzilan Aulia	7,30"	12	16	19	3.40"
14	Said Mulianajati	6,25"	15	21	29	3.05"
15	Ibnu Taufik	7,37"	17	11	26	3.24"
16	Reyksa Dwi H.	5,43"	30	22	54	2.20"
17	Arkhan Faras M.	6,27"	14	15	33	2.33"
18	Feri Agung P.	6,09"	14	20	40	2.35"
19	Prena Ramadita	7,09"	8	10	29	2.42"
20	Candra Habib	6,26"	12	22	40	2.38"

LAMPIRAN 2

Data Persentase tes Lari 40 meter Siswa Laki-laki Kelas V SD N egeri 4 Karanganyar

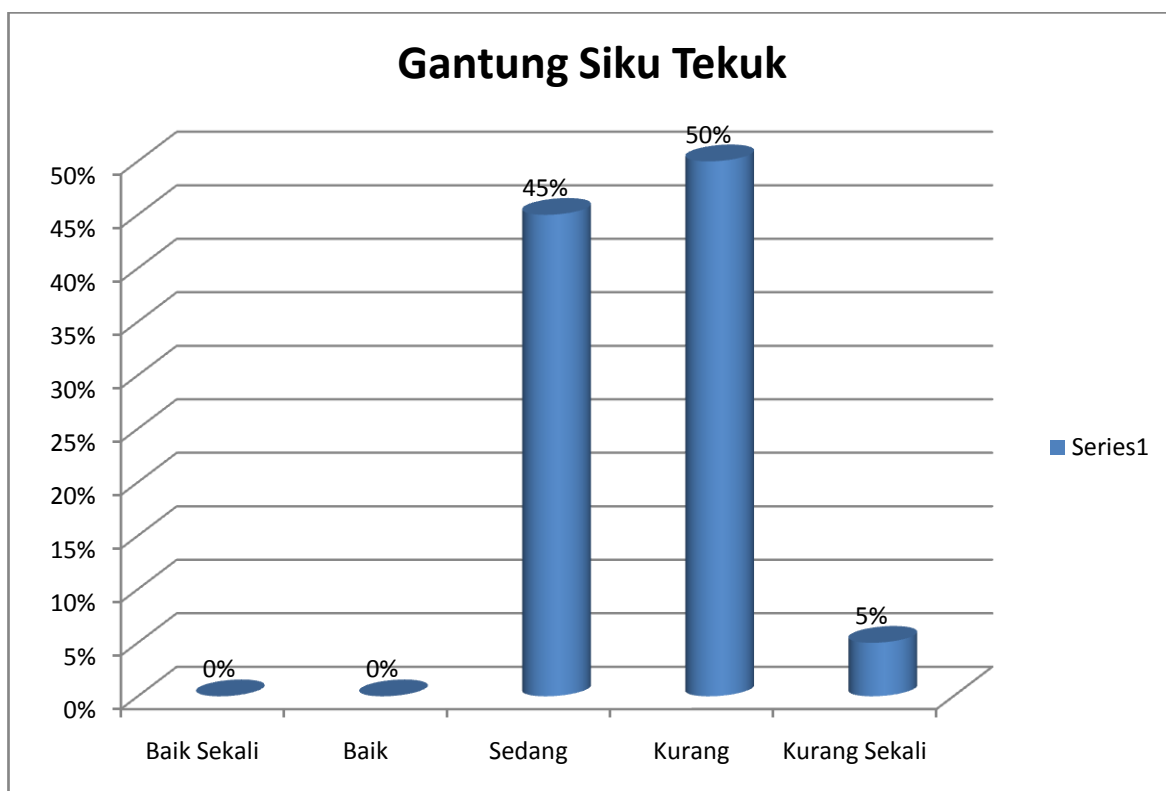
No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	9	45%
4	Kurang	10	50%
5	Kurang Sekali	1	5%
Jumlah		20	100%



LAMPIRAN 3

**Data Persentase tes Angkat Tubuh pada Siswa Laki-laki Kelas V SD Negeri
4 Karanganyar**

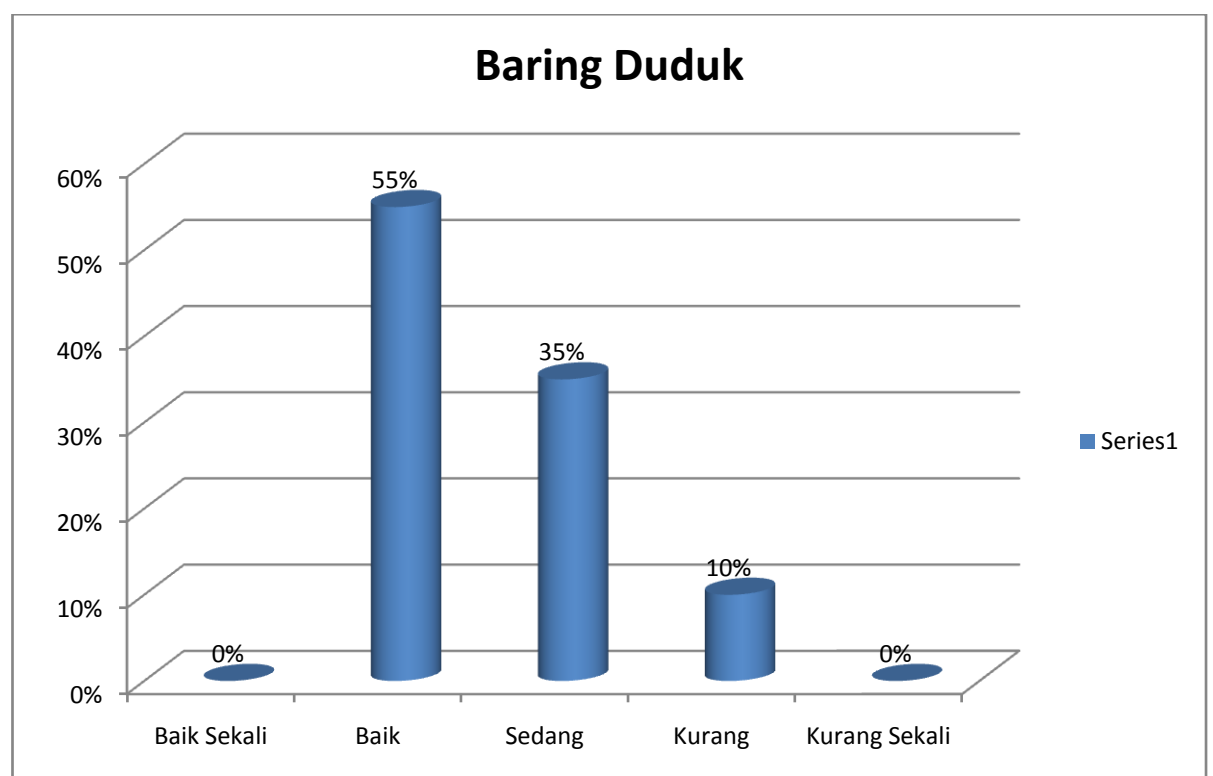
No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	9	45%
4	Kurang	10	50%
5	Kurang Sekali	1	5%
Jumlah		20	100%



LAMPIRAN 4

Data Persentase tes Baring Duduk Siswa Laki-laki Kelas V SD Negeri 4 Karanganyar

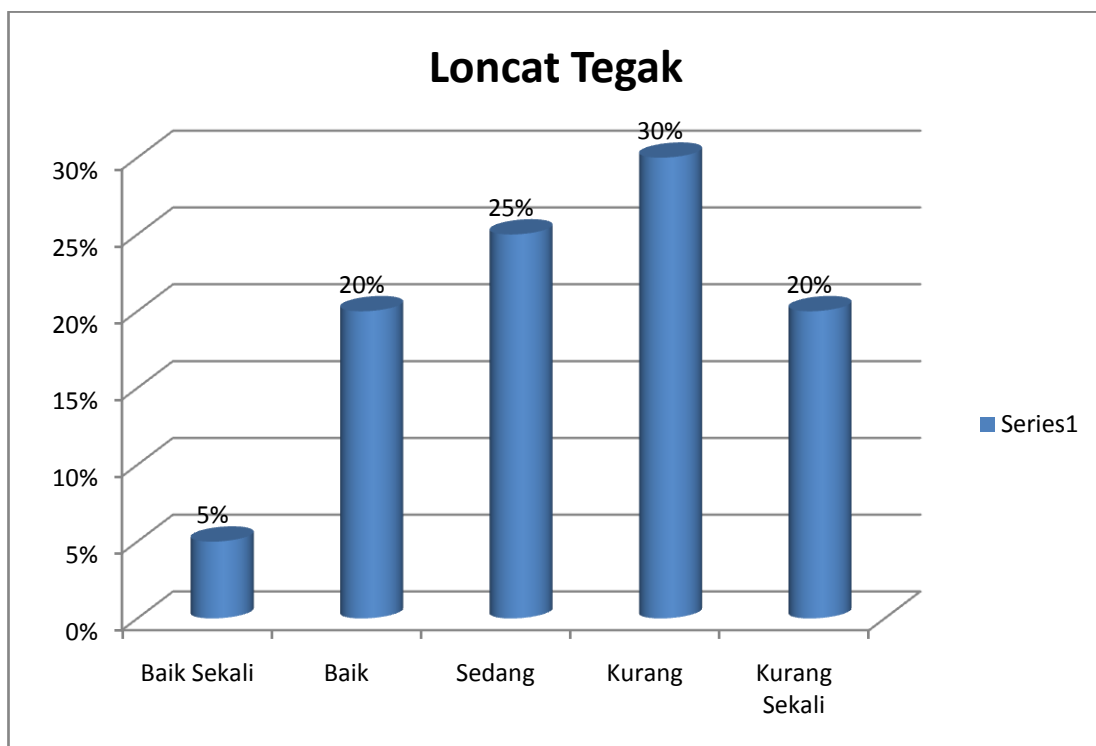
No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	11	55%
3	Sedang	7	35%
4	Kurang	2	10%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		20	100%



LAMPIRAN 5

Data persentase tes loncat tegak

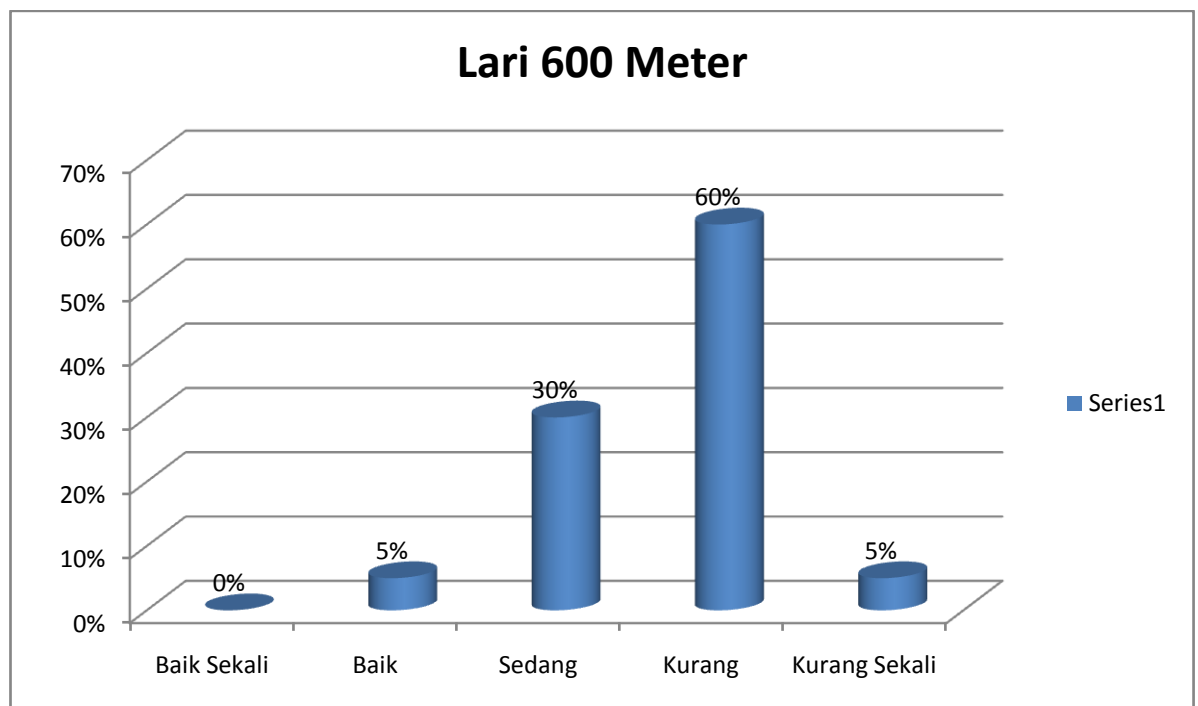
No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	1	5%
2	Baik	4	20%
3	Sedang	5	25%
4	Kurang	6	30%
5	Kurang Sekali	4	20%
Jumlah		20	100%



LAMPIRAN 6

Data Persentase tes Lari 600 meter Siswa Laki-laki Kelas V SD Negeri 4 Karanganyar

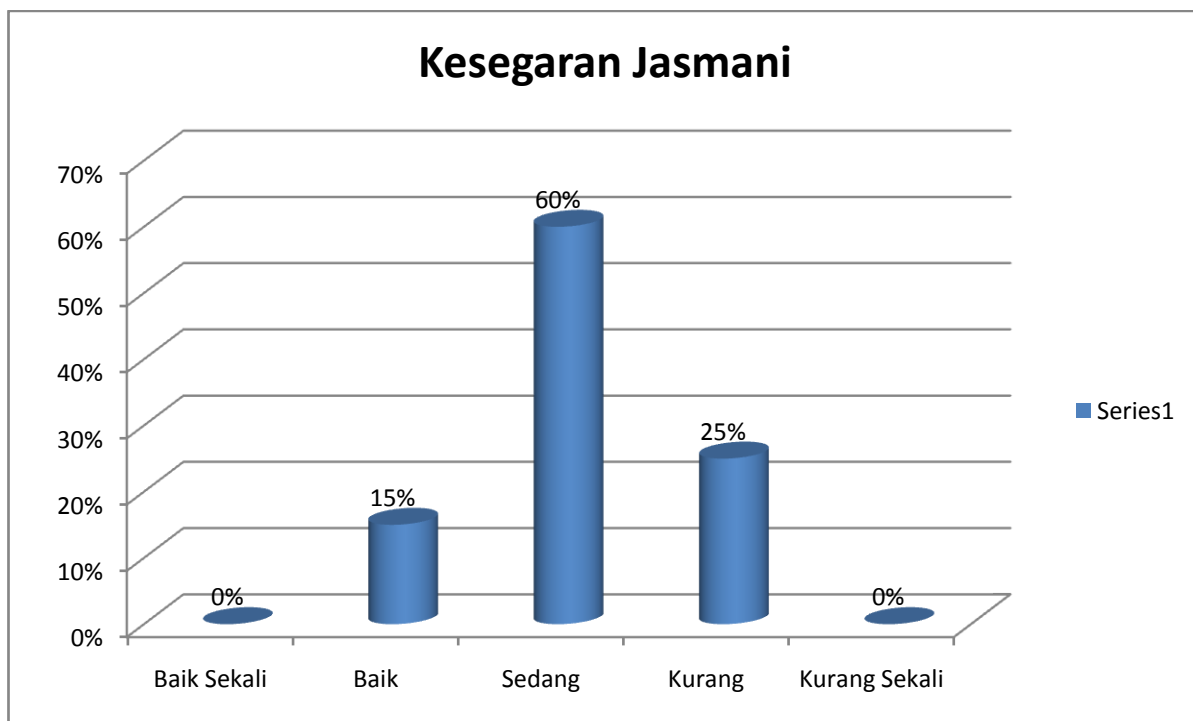
No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	1	5%
3	Sedang	6	30%
4	Kurang	12	60%
5	Kurang Sekali	1	5%
Jumlah		20	100%



LAMPIRAN 7

Data Klasifikasi tes Kesegaran Jasmani Seluruh Siswa Laki-laki Kelas V SD Negeri 4 Karanganyar

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	3	15%
3	14 – 17	Sedang	12	60%
4	10 – 13	Kurang	5	25%
5	6 – 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%



LAMPIRAN 8

No	Nama	Tes Kesegaran Jasmani															Total Skor	Kategori
		Tes Lari 40 Meter			Tes Gantung Siku tekuk			Tes Baring Duduk			Loncat Tegak			Lari 600 M				
		Hasil	Skor	Kategori	Hasil	Skor	Kategori	Hasil	Skor	Kategori	Hasil	Skor	Kategori	Hasil	Skor	Kategori		
1	Agung Adi S	6.36	4	Baik	10	2	Kurang	21	4	Baik	37	3	Sedang	2.50	2	Kurang	15	Sedang
2	Faqih Ar Rahman	6.38	4	Baik	13	2	Kurang	21	4	Baik	39	4	Baik	3.07	2	Kurang	16	Sedang
3	Fajar Riski	6.58	4	Baik	14	2	Kurang	18	4	Baik	33	3	Sedang	2.84	2	Kurang	15	Sedang
4	Bagus Setyawan	7.02	3	Sedang	20	3	Sedang	18	4	Baik	31	3	Sedang	2.52	2	Kurang	15	Sedang
5	M. Fikri	6.88	4	Baik	10	2	Kurang	12	3	Sedang	18	1	Kurang Sekali	2.45	3	Sedang	13	Kurang
6	Dimas Putra K	6.49	4	Baik	15	3	Sedang	16	3	Sedang	24	2	Kurang	2.43	3	Sedang	15	Sedang
7	Ian Trisukro	6.10	5	Baik Sekali	17	3	Sedang	20	4	Baik	23	1	Kurang Sekali	2.61	2	Kurang	15	Sedang
8	Ahmad Ali	6.88	4	Baik	18	3	Sedang	17	3	Sedang	32	3	Sedang	3.09	2	Kurang	15	Sedang
9	Rifki Diah M	6.90	4	Baik	27	3	Sedang	20	4	Baik	30	2	Kurang	2.46	2	Kurang	15	Sedang
10	Puguh Wicaksono	6.37	4	Baik	13	2	Kurang	16	3	Sedang	42	4	Baik	2.94	2	Kurang	15	Sedang
11	Sulaiman	6.49	4	Baik	25	3	Sedang	15	3	Sedang	29	2	Kurang	2.76	2	Kurang	14	Sedang
12	Dandi Fernaldi	7.09	3	Sedang	0	1	Kurang Sekali	19	4	Baik	22	1	Kurang Sekali	3.55	1	Kurang Sekali	10	Kurang
13	Dzilan Aulia	7.30	3	Sedang	12	2	Kurang	16	3	Sedang	19	1	Kurang Sekali	3.40	2	Kurang	11	Kurang
14	Said Mulianajti	6.25	5	Baik Sekali	15	3	Sedang	21	4	Baik	29	2	Kurang	3.05	2	Kurang	16	Sedang
15	Ibnu Taufik	7.37	3	Sedang	17	3	Sedang	11	2	Kurang	26	2	Kurang	3.24	2	Kurang	12	Kurang
16	Reyksa Dwi H	5.43	5	Baik Sekali	30	3	Sedang	22	4	Baik	54	5	Baik Sekali	2.20	4	Baik	21	Baik
17	Arkhan Faras M	6.27	5	Baik Sekali	14	2	Kurang	15	3	Sedang	33	3	Sedang	2.33	3	Sedang	16	Sedang
18	Feri Agung P	6.09	5	Baik Sekali	14	2	Kurang	20	4	Baik	40	4	Baik	2.35	3	Sedang	18	Baik
19	Prena Ramadhita	7.09	3	Sedang	8	2	Kurang	10	2	Kurang	29	2	Kurang	2.42	3	Sedang	12	Kurang
20	Canda Habib	6.26	5	Baik Sekali	12	2	Kurang	22	4	Baik	40	4	Baik	2.38	3	Sedang	18	Baik
	Rata-rata	6.58	5	Baik Sekali	15.20	3	Sedang	17.50	3	Sedang	31.50	3	Sedang	2.73	5	Baik Sekali	14.85	Sedang

LAMPIRAN 9



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
 Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 143 / PP.3.1.30 / IV / 2012 10 April 2012
 Lampiran : 1 lembar
 Hal : Usul Penetapan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahraaan
 Universitas Negeri Semarang

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. Hermawan, M.Pd.
 NIP : 19590401.198803.1.002
 Pangkat/Golongan : Penata / III c
 Jabatan : Lektor
 Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Senam
 Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd, M.Kes.
 NIP : 19710909.199802.1.001
 Pangkat/Golongan : Penata Muda / III-a
 Jabatan : Asisten Ahli
 Mata-Kuliah : TP. Atletik
 Sebagai Pembimbing Pendamping

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa :

- ✓ Nama : ISMI YUANA SAPUTRI
 NIM : 6301407050
 Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
 Tema : “ PENGEMBANGAN TEKNIK DASAR SENAM
 KEBUGARAN JASMANI “.

Untuk itu mohon diterbitkan surat penetapannya.



Ketua Jurusan PKLO

Drs. Hermawan, M.Pd.

NIP.195904011988031 002

FM-03-AKD-24

LAMPIRAN 10



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007 Fax. 8508007
Email : FIK – UNNES SMG. @ . Com

DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor : 499 / FIK / 2012

Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GENAP
TAHUN AKADEMIK 2011/2012

- 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/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 No.78).
- Memperhatikan : Usul Ketua Jurusan Pendidikan Keahlian Olahraga (PKLO) tanggal, 10 April 2012

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP : 19590401.198803.1.002
Pangkat/Golongan : Penata / III c
Jabatan : Lektor
Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Senam
Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd, M.Kes.
NIP : 19710909.199802.1.001
Pangkat/Golongan : Penata Muda / III-a
Jabatan : Asisten Ahli
Mata Kuliah : TP. Atletik
Sebagai Pembimbing Pendamping

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa :

Nama : ISMI YUANA SAPUTRI
NIM : 6301407050
Program Studi : Pendidikan Keahlian Olahraga
Tema : “ PENGEMBANGAN TEKNIK DASAR SENAM
KEBUGARAN JASMANI “.

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 10 April 2012
an. Dekan
Pembantu Dekan Bidang Akademik,

DRS. TRI RUSTIADI, M.Kes.
NIP. 196410231990021 001

Tembusan :

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

FM-03-AKD-24

LAMPIRAN 11



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 : 4413 / UN37.1.6 / PL / 2012
 Hal : *Ijin Penelitian*

Kepada Yth: Kepala SD Negeri 4 Karanganyar Kebumen
 di
 Kabupaten Kebumen .


Dengan hormat

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

Nama : ISMI YUANA SAPUTRI
 NIM : 6301407050
 Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
 Judul : " *PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 4 KARANGANYAR KABUPATEN KEBUMEN TAHUN 2012*". di *SD Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen*.

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih

Semarang, 29 Juni 2012
 a.n. Dekan,
 Pembantu Dekan Bidang Akademik



Drs. Tri Rustiadi, M. Kes.
 NIP :19641023 199002 1 001

Tembusan :
 1. Dekan
 2. Ketua Jurusan PKLO FIK UNNES
 3. Mahasiswa yang bersangkutan

FM-05-AKD-24

LAMPIRAN 12

PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
 UPT DINAS DIKPORA UNIT KEC. KARANGANYAR
SEKOLAH DASAR NEGERI 4 KARANGANYAR
 Alamat : Jl. Tentara Pelajar No. 95 Karanganyar Telp. (0287)551827 email: sdn4kra@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2 / 31 / 2012

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SD Negeri 4 Karanganyar menerangkan bahwa :

Nama : **ISMI YUANA SAPUTRI**
 N I M : 6301407050
 Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi / tugas akhir dengan judul
 “PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 4
 KARANGANYAR KABUPATEN KEBUMEN TAHUN 2012” di SD Negeri 4
 Karanganyar Kabupaten Kebumen.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Karanganyar, 23 November 2012

Kepala Sekolah



H. PANGATUN, S.Pd.
 NIP. 19670804 199007 1 001

LAMPIRAN 13
DOKUMENTASI



Siswa diberi pengarahan sebelum melakukan tes Kesegaran Jasmani



Siswa melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan

LAMPIRAN 14
Siswa melakukan tes Lari 40 meter



LAMPIRAN 15
Siswa melakukan tes gantung siku tekuk



LAMPIRAN 16
Siswa melakukan tes baring duduk



Lampiran 17
Siswa melakukan tes loncat tegak



Lampiran 18
Siswa melakukan tes 600 meter

