



**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 BANCANG DAN MADRASAH
IBTIDAIYAH NEGERI KECAMATAN SALE
KABUPATEN REMBANG
TAHUN 2009/2010**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi strata 1
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

DEDI EFFENDI

6101908051

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2010**

SARI

Dedi Effendi, 2010. **“TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SEKOLAH DASAR NEGERI 2 BANCANG DAN MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI KECAMATAN SALE KABUPATEN REMBANG TAHUN 2009/2010** “. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Utama : Dra. Endang Sri Hanani, M. Kes. Pembimbing Pendamping : Drs. Mohamad Annas, M. Pd.

Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas Atas SDN 2 Bancang dan MI Negeri Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2009/2010. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas Atas SDN 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2009/2010.

Jenis penelitian ini adalah *survei*, dengan menggunakan metode pendekatan observasi dan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas Atas SDN 2 Bancang dan MI Negeri Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2009/2010. yang berjumlah 111 siswa dengan rincian SDN 2 (29 siswa). MI Negeri (82 siswa). Variabel dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani siswa Kelas Atas SDN 2 Bancang dan MI Negeri Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2009/2010 yang diukur menggunakan acuan TKJI. Sampel diambil secara keseluruhan dari populasi dengan teknik *total sampling*. Analisa data menggunakan analisis statistik *deskriptif persentase*, dengan pengelompokan kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas Atas SDN 2 Bancang dan MI Negeri Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2009/2010 rata-rata dalam kategori sedang. Rincian hasil tes adalah 1) Kategori kurang sekali 5 siswa (4,50 %). 2) Kategori kurang 26 siswa (23,42 %), 3) Kategori sedang 66 siswa (59,46 %), 4) Kategori baik 14 siswa (12,61 %). Tentunya banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian ini, bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas Atas SDN 2 Bancang dan MI Negeri Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2009/2010 memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori sedang (59,46 %). Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dijadikan saran atau masukan bagi Pemerintah atau guru, dan semua yang berkecimpung dalam dunia pendidikan agar memperhatikan tingkat kesegaran jasmani anak-anak usia Sekolah Dasar, dan diharapkan dapat menunjang kemampuan belajar sekaligus meningkatkan prestasi belajar siswa.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul Kesegaran Jasmani Pada siswa Kelas Atas SD Negeri 02 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010, telah disetujui oleh Pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi pada :

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes.
NIP. 19590603 198403 2 001

Mohamad. Annas, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19751105 200501 1 002

Mengetahui,

Ketua Jurusan PJKR

Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd.
NIP. 19651020 199103 1 002

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Akhir Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Kamis
Tanggal : 19 Agustus 2010
Pukul : 08.00 – 10.00 WIB
Tempat : Ruang Ujian Skripsi Jurusan PJKR
Laboratorium FIK UNNES

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

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

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

Dewan Penguji

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

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

Mohamad Annas, S.Pd, M.Pd (Anggota)
NIP. 19751105 200501 1 002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri dan jika kamu berbuat jahat, maka (kejahatan) itu bagi dirimu sendiri”. (QS. Al Israa’, 15:7).

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini kupersembahkan untuk yang terhormat :

Bapakku H. Karsono, S.Pd, M.Pd, dan

Ibuku Hj. Siti Chotimah tersayang

Sahabat juga rekan-rekanku

Almamater UNNES

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penyelesaian skripsi ini dimaksudkan untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Dengan selesainya skripsi ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi petunjuk, saran, arahan serta bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ketua Program Studi PGPJSD (PKG) Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang turut serta memberi motivasi, saran, arahan serta bimbingan selama penulis mengikuti studi dan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes., *atas bimbingannya dalam penyusunan skripsi ini hingga skripsi ini dapat terselesaikan.*
5. Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd. *atas bimbingannya dalam penyusunan skripsi ini hingga skripsi ini dapat terselesaikan.*

6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas bantuannya berupa saran yang berarti.
7. Kepala UPTD Pendidikan Kecamatan Sale Kabupaten Rembang yang telah memberikan ijin penelitian.
8. Kepala Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan Madrasah Ibtidaiyah Negeri Kecamatan Sale Kabupaten Rembang yang telah memberikan ijin kepada penulis dan memperbolehkan siswanya untuk sampel penelitian.
9. Teman-teman seangkatan jurusan PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah banyak membantu pelaksanaan penelitian ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dengan sukarela dalam penelitian, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu sampai terwujudnya skripsi ini.

Semoga segala amal baik dari semua pihak mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT, amin. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, Agustus 2010

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| SARI..... | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | iii |
| PENGESAHAN..... | iv |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1. Latar Belakang Penelitian..... | 1 |
| 1.2. Permasalahan..... | 6 |
| 1.3. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| 1.4. Penegasan Istilah..... | 6 |
| 1.5. Manfaat Penelitian..... | 7 |
| 1.6. Pemecahan Masalah..... | 7 |
| BAB II LANDASAN TEORI..... | 9 |
| 2.1. Pengertian Kesegaran Jasmani..... | 9 |
| 2.2. Hakekat Kesegaran Jasmani..... | 9 |
| 2.3. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani..... | 10 |
| 2.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani..... | 15 |
| 2.5. Manfaat Kasegaran Jasmani..... | 16 |
| 2.6. Kesegaran Jasmani bagi Anak Sekolah Dasar..... | 18 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 19 |
| 3.1. Populasi | 19 |

| | Halaman |
|---|---------|
| 3.2. Sampel dan teknik penarikan sampel | 20 |
| 3.3. Variabel Penelitian..... | 21 |
| 3.4. Metode pengumpulan data | 21 |
| 3.5. Instrumen Penelitian..... | 22 |
| 3.6. Teknik Analisis Data..... | 24 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 26 |
| 4.1. Hasil Penelitian..... | 26 |
| 4.2. Pembahasan..... | 36 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN..... | 42 |
| 5.1. Simpulan | 42 |
| 5.2. Saran | 42 |
| Daftar pustaka | 43 |
| Lampiran-lampiran | 44 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | | Halaman |
|-------|---|---------|
| 1 | Deskripsi Skor Tertinggi, Skor Terendah dan Rata-rata Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang tahun 2009/2010 | 28 |
| 2 | Deskripsi Skor Tertinggi, Skor Terendah dan Rata-rata Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang tahun 2009/2010..... | 30 |
| 3 | Deskripsi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang tahun 2009/2010 | 35 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | | Halaman |
|--------|--|---------|
| 1 | Diagram Prosentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009 / 2010 | 36 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1 Surat Keputusan Pembimbing | 44 |
| 2 Ijin Penelitian | 45 |
| 3 Jawaban Ijin Penelitian | 46 |
| 4 Surat Penetapan Panitia Ujian | 47 |
| 5 Instrumen Penelitian | 48 |
| 6 Daftar Hasil Tes Kesegaran Jasmani | 54 |
| 7 Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani | 63 |
| 8 Analisis Data | 72 |
| 9 Kreteria Norma Tes Kesegaran Jasmani | 80 |
| 10 Surat Tera | 82 |
| 11 Dokumen Penelitian | 85 |

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktifitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terlambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskuler, intelektual, dan sosial (H. Abdul Kadir Ateng, 1992 : 4). Olahraga jasmani merupakan gerak psikomotorik manusia yang kompleks. Meningkatnya kesehatan badan identik dengan meningkatnya kesegaran jasmani, dimana dalam tubuh yang sehat tentu akan berpengaruh terhadap tercipta kesehatan jiwa, oleh karena itu agar menjadi insan yang utuh secara lahiriah maka kesehatan jasmani dan rohani harus dimiliki oleh setiap individu, agar hidup dapat seimbang dan berjalan selaras dengan tujuan hidup yang diharapkan.

Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, banyak sekali yang dirasa tiap individu dalam menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmaninya. Manusia banyak disibukkan oleh banyaknya pekerjaan. Sebagaimana yang terjadi pula di negara Indonesia. Kesegaran jasmani tidak luput dari masalah yang dihadapi oleh warga negara, bila kesegaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka akan tercipta masyarakat yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik pula. Tentunya hal itu akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani pada atlet di Indonesia, sehingga dengan tingkat

kesegaran jasmani yang baik diharapkan prestasi olahraga atlet-atlet Indonesia akan lebih baik. Untuk itu tentunya perlu adanya hal yang peling mendasar yaitu fisik yang baik dan tingkat kesegaran jasmani yang baik pula.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku. Guru mengajar dengan maksud agar terjadi proses belajar. Melalui proses tersebut, maka terjadi perubahan perilaku yang relatif melekat. Secara sederhana, pendidikan jasmani tak lain adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar untuk gerak. Selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujun pengajaran, dalam pendidikan jasmani anak diajarkan untuk bergerak. Melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya (Rusli Lutan, 2001 : 15).

Uraian diatas bisa dijadikan sebagai suatu tantangan bagi guru pendidikan jasmani. Tantangan itu harus dapat diwujudkan baik dalam aktifitas pengajaran maupun dalam upaya perencanaan pengajaran itu sendiri. Penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dasar selama ini berorientasi pada pengajaran cabang – cabang olahraga yang sifatnya mengarah pada penguasaan teknik secara mendetail dari cabang olahraga yang diajarkan. Pola mengajar yang seperti ini terkesan memaksa siswa agar menguasai dengan benar teknik – teknik yang diajarkan. Melalui proses belajar, pendidikan jasmani ingin mewujudkan sumbangannya terhadap anak, sebuah perkembangan yang tidak berat sebelah.

Perkembangan bersifat menyeluruh, sebab yang ditinjau bukan saja aspek jasmaniah yang lazim dicakup dalam istilah psikomotorik. Namun juga, perkembangan pengetahuan dan penalaran yang dicakup dalam istilah kemampuan kognitif. Selain itu dicapai perkembangan watak serta sifat – sifat kepribadiannya, yang tercakup dalam istilah perkembangan afektif. Ketiga aspek perkembangan tersebut, yang mencakup psikomotorik, kognitif, dan afektif, semuanya dipahami sebagai satu kesatuan yang tidak terpisahkan antara satu dengan yang lainnya. Dalam kenyataannya, manusia itu pada hakekatnya merupakan kesatuan jiwa dan badan. Perkembangan kemampuan kognitif, dan sifat – sifat efektif berkaitan erat dengan perkembangan keterampilan gerak siswa (Rusli Lutan, 2002 : 18).

Pola dasar gerakan penting sebagai pola dasar untuk melakukan gerakan olahraga, usia anak sangat penting untuk mempelajari sebanyak mungkin gerak dasar dalam kehidupan sebelum dewasa. Lari, lompat, lompat tali, loncat – loncat, dan jalan adalah pola gerak dasar dari setiap gerakan yang akan dilaksanakan oleh setiap individu. Individu memiliki keterampilan gerak yang banyak dalam usia muda dapat melakukan pola – pola gerakan yang rumit dalam tahun – tahun berikutnya. Gerakan yang dilakukan merupakan kegiatan yang bersifat psikomotor, aktivitas psikomotor terutama berorientasi pada gerakan yang dilakukan badan dan menekankan pada respon – respon fisik yang dapat dilihat atau bentuk gerakan yang dilakukan oleh badan.

Menurut Depdikbud, (1997:52), kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan

waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Dapat diartikan Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti. Kesegaran dan kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui aktifitas jasmani, untuk siswa dapat diperoleh melalui pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler. Kesegaran jasmani siswa yang baik akan menjamin kesiapan siswa dalam melaksanakan tugas sehari-hari dan selalu menampilkan penampilan yang optimal. Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka harus ditanamkan sedini mungkin dari mulai pendidikan dasar, baik di sekolah maupun di rumah. Sebab perilaku kesegaran jasmani merupakan kondisi dan kebiasaan yang membutuhkan ketekunan dan usaha yang keras. Pendidikan jasmani yang diselenggarakan di Sekolah Dasar hendaknya dapat membentuk keterampilan gerak dasar bagi anak-anak Sekolah Dasar. Melalui berbagai bentuk keterampilan gerak dasar akan dapat meningkatkan aktivitas dan pengembangan kemampuan jasmani anak.

Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale, merupakan salah satu lembaga pendidikan dasar yang berada di Kecamatan Sale Kabupaten

Rembang. Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang terletak di desa Bancang sedang MI Negeri Sale terletak di desa Sale. Desa Bancang dan desa Sale jaraknya tidak terlalu jauh dan masih satu kecamatan. Desa Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang merupakan sebuah desa yang cukup luas, wilayahnya sebagian merupakan tanah perbukitan dan tanah persawahan, yang secara administratif merupakan daerah pedesaan. Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang terletak di daerah pedesaan yang kondisi geografinya merupakan daerah perbukitan, sedangkan MI Negeri Sale terletak di desa Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang yang memiliki struktur tanah dataran dan berada di tepi Kota Rembang. Sehingga pola kehidupan masyarakat Sale cenderung berpola hidup masyarakat perkotaan. Oleh karena itu, hal tersebut merupakan suatu kondisi yang menarik untuk dikaji (*survei*) tentang tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. Disamping itu pula karena tersedianya tenaga pembantu/petugas lapangan dari SDN 2 Bancang dan MI Negeri Sale, maka peneliti memilih siswa SDN 2 Bancang dan siswa MIN sale sebagai obyek penelitian. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang, perlu diadakan suatu penelitian secara obyektif. Obyek penelitian adalah seluruh siswa kelas atas yang berusia 10 – 12 tahun di SD Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka diadakan penelitian dengan judul “ Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa atas di SD Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Tahun Pelajaran 2009/2010 “

Adapun alasan pemilihan judul penelitian ini adalah :

- (1) Kesegaran jasmani merupakan faktor dan unsur yang penting bagi anak didik, karena mempengaruhi kemampuan belajar dan kehadiran siswa di sekolah.
- (2) Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang.

1.2. Permasalahan

Sesuai dengan uraian mengenai alasan pemilihan judul, maka untuk memperjelas permasalahan dalam penulisan skripsi ini dikemukakan permasalahan sebagai berikut : “ Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2009/2010 ? “.

1.3. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh gambaran yang jelas serta manfaat bagi penggunanya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2009/2010.

1.4. Penegasan Istilah

Mengingat keterbatasan dan kemampuan penulis, maka penulisan skripsi berjudul “ Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas atas SD Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010 “, perlu mempertegas judul dan membatasi permasalahan yang telah di rumuskan. Untuk memperjelas judul tersebut di kemukakan sebagai berikut :

1.4.1. Tingkat Kesegaran Jasmani

Tingkat yang berarti adalah derajat, jenjang, tinggi rendah, kedudukan, atau susunan yang berlapis-lapis (KBBI,1995:1060). Jadi yang dimaksud penulis tingkat disini adalah tingkat kesegaran jasmani yang berarti keadaan/kondisi fisik, kesehatan jasmani yang dimiliki oleh obyek penelitian. Atau seberapa besar kesegaran jasmani yang dimiliki oleh populasi dan sampel penelitian.

Tingkat Kesegaran Jasmani adalah batasan atau gambaran tentang tinggi rendahnya kondisi kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang dan hanya dapat diketahui dengan melalui tes kesegaran jasmani. Tingkat kesegaran Jasmani dibagi menjadi 5 kategori, yaitu : Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang dan Kurang Sekali. (Mendiknas, 2010:25).

1.4.2. SD Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale.

Dalam penelitian ini yaitu siswa sekolah dasar kelas atas SD Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010. Peneliti memilih tempat tersebut karena SD Negeri 2 Bancang merupakan tempat kerja peneliti dan tersedianya tenaga pembantu petugas lapangan dari MI Negeri Sale, sehingga peneliti memilih kedua tempat tersebut demi menghemat waktu, tenaga dan biaya.

Berdasarkan batasan istilah dari judul penelitian ini maka dapat diartikan sebagai suatu kajian berdasarkan hasil survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas di SDN 2 Bancang dan MIN Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010.

1.5. Manfaat Penelitian

- 1) Dapat memberikan informasi ilmiah tentang kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar.
- 2) Mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa apabila nanti ada pembinaan dari kepala sekolah ataupun ada supervisi dari penilik olahraga sekolah dasar, UPTD Pendidikan Kecamatan Sale Kabupaten Rembang.

1.6. Pemecahan Masalah

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang, perlu dilaksanakan aktifitas kebugaran jasmani baik dalam pembelajaran penjasorkes maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Siswa kelas atas SD Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang adalah siswa yang memiliki usia rata-rata antara 10–12 tahun, maka untuk meningkatkan aktifitas kebugaran jasmani dapat menggunakan instrumen pedoman pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak umur 10 – 12 tahun yang diterbitkan oleh Mendiknas (editor Khomsin) yang meliputi 5 item instrument tes, yaitu Lari 40 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30 detik, Loncat tegak, dan Lari 600 meter.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara umum bagi seluruh siswa SD Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang dapat dilaksanakan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) tiap minggu sekali dan dapat pula menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tahun 2010 pada saat pembelajaran penjasorkes, namun kadar pelaksanaannya harus proporsional sesuai dengan tingkat dan usia anak didik.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Depdikbud, 1997:52),

Menurut Rusli Lutan (2001:62), kesegaran jasmani adalah suatu kondisi yang lebih menunjukkan kemampuan seseorang untuk memperagakan suatu ketrampilan gerak (motor fitness) dengan hasil yang memuaskan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

2.2. Hakekat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani lebih menggambarkan kualitas dan kelangsungan fungsi itu terjadi dalam sebuah system. Keseluruhan organ bekerja dalam satu keterkaitan yang kompleks dan utuh, seperti misalnya system peredaran darah, system pernafasan, system metabolisme dan lain-lain. Oleh karena itu kebugaran

jasmani secara umum sering diartikan sebagai derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas berikutnya. Definisi ini memang lebih menggambarkan kemampuan biologis dan proses fisiologis bahwa seluruh organ tubuh manusia berfungsi secara normal (Husnan Said, 1975:12).

Pendapat di atas dapat disimpulkan pendidikan jasmani pada hakekatnya merupakan bagian *integral* dari pendidikan secara keseluruhan yang proses pendidikannya bertujuan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan dan membina kemampuan jasmaniah dan rohaniah siswa dari lingkungannya.

Kesegaran berkaitan dengan kesehatan diukur berdasarkan kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas jasmani yang membutuhkan daya tahan, ketahanan dan fleksibilitas. Kesegaran berkaitan dengan kesehatan dapat dicapai melalui kombinasi kebugaran yang berkaitan dengan *performance* dengan unsur agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, *power* dan waktu reaksi (Depdikbud, 1997:5).

2.3. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Menurut M. Sajoto (1990:16) dalam bukunya Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga, menyebutkan bahwa komponen kesegaran jasmani meliputi 10 komponen. Adapun 10 komponen tersebut adalah sebagai berikut:

2.3.1. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah komponen kesegaran jasmani seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1990:16-17)

Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya, serabut otot yang ada dalam otot akan memberikan respon apabila dikenakan beban dalam latihan (Rusli Lutan, 2001:66).

2.3.2. Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktifitas dalam waktu yang lama (Suharno HP, 1986:38). Daya tahan dapat diartikan sebagai suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang cukup lama (Rusli Lutan, 2002:71).

2.3.3. Daya Otot (*muscular power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (M. Sajoto, 1990:17)

Daya otot oleh beberapa ahli disebut sebagai daya ledak atau tenaga otot. Sedangkan tenaga ledak otot (*muscular explosive power*) adalah kemampuan otot atau kelompok otot melakukan kerja secara eksplosif dan dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot (Dangsina Moeloek, 1984:7).

2.3.4. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1990:17)

Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsangan. Kecepatan disini dapat diidentifikasi sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau sebagian tubuh.

Faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain adalah : kelentukan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin (Dangsina Moeloek, 1984:7-8).

2.3.5. Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Jangkauan alami tiap sendi pada tubuh tergantung pada pengaturan tendon-tendon, ligamen, jaringan penghubung dan otot-otot (Rusli Lutan, 2002:75).

Kelentukan adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini sangat mudah ditandai dengan fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh (M. Sajoto, 1990:17).

Dengan kelentukan atau penguluran tubuh yang luas, maka seseorang dapat melakukan gerakan-gerakan secara bebas, sehingga semakin sedikit tenaga yang dibutuhkan untuk melakukan aktifitas sehari-hari.

2.3.6. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi di arena tertentu. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dengan cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat yang lain (M. Sajoto, 1990:19). Sedangkan menurut Dangsina Moeloek (1984:18) menggunakan istilah

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

Dari kedua pernyataan tersebut mengandung pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh tertentu tanpa mengganggu keseimbangan.

Kelincahan seseorang dipengaruhi antara lain oleh usia, tipe tubuh, berat badan, jenis kelamin dan kelelahan (Dangsina Moeloek, 1984:9).

2.3.7. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerakan menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Dangsina Moeloek, 1984:11).

Menurut M. Sajoto (1990:19), koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

Pada gerakan yang tidak mempunyai koordinasi baik, maka akan mengakibatkan kerugian seperti : pengeluaran tenaga yang berlebihan, cepat lelah, kurang tepat sasaran yang diinginkan, bahkan dapat mengakibatkan cedera.

2.3.8. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot selama melakukan gerakan dengan perubahan letak titik-titik badan yang cepat pula, baik dalam gerak statis maupun dalam gerak dinamis.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam bermacam-macam gerak (M. Sajoto, 1990:19). Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tepat pada saat melakukan gerakan bergantung pada kemampuan integritas antara kerja indera penglihatan, *canalis semicircularis* pada telinga dan reseptor pada otot, diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari (Dangsina Moeloek, 1984:10).

2.3.9. Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak bebas terhadap sesuatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu aspek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh (M. Sajoto, 1990:18).

Dengan latihan atau aktifitas olahraga yang menuju tingkat kesegaran jasmani, maka ketepatan juga berpengaruh sekali. Sebab ketepatan dari kerja tubuh untuk mengontrol suatu gerakan tersebut menjadi efisien dan tujuan tercapai dengan baik.

2.3.10. Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau *feeling* lainnya (M. Sajoto, 1990:18).

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan dengan mulainya reaksi rangsangan untuk kecepatan reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan (Depdikbud,

1997:55). Pada umumnya kesegaran jasmani terarah pada daya tahan, keseimbangan, serta sikap dan tingkah laku.

2.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani.

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani anak usia sekolah dasar antara lain :

2.4.1. Faktor Olahraga dan Latihan Fisik

Untuk membina kesegaran jasmani, kita harus member beban kepada kardiorespirasi. Latihan yang kita lakukan harus memberi beban kepada jantung, peredaran darah, dan paru (Sudarno SP, 1992 : 64). Jadi yang dimaksud adalah pembebanan tersebut dilakukan pada saat aktifitas/latihan dan dilakukan secara terus menerus dalam kegiatan yang terprogram.

2.4.2. Faktor Makanan dan Gizi

Makanan sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktifitas kerja atau kegiatan fisik. Jadi dalam pembinaan kesegaran jasmani, tubuh haruslah cukup makan makanan yang bergizi yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh. Dengan kata lain, tubuh membutuhkan asupan gizi seimbang untuk keperluan aktifitas sehari-hari. Sesuai dengan fungsinya zat – zat gizi yang terdapat dalam makanan dapat digolongkan menjadi : 1) zat gizi yang dapat menghasilkan tenaga untuk bergerak berasal dari karbohidrat / hidrat arang, protein dan lemak, 2) zat gizi yang menyediakan bahan-bahan untuk membangun tubuh terdapat pada makanan yang mengandung mineral, air dan

protein, 3) zat gizi yang menyediakan bahan-bahan untuk mengatur bekerjanya alat-alat tubuh seperti vitamin, mineral dan air.

2.4.3. Faktor tidur dan istirahat yang cukup

Setelah melakukan aktifitas tubuh merasa lelah, hal ini disebabkan oleh pemakaian tenaga untuk aktifitas yang bersangkutan . Untuk mengembalikan tenaga yang terpakai diperlukan istirahat. Dengan istirahat dan tidur tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang.

2.4.4. Faktor Kebiasaan Hidup Bersih dan Sehat

Pola hidup sehat perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar kesegaran jasmani tetap terjaga. Sudah barang tentu apabila seseorang menginginkan kesegaran jasmani tetap terjaga, maka harus menerapkan kebiasaan hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-harinya seperti makan secara teratur dan mengandung asupan gizi seimbang, selalu menjaga kebersihan pribadi, istirahat cukup, menghindari kebiasaan merokok, minum-minuman keras dan obat-obatan.

2.4.5. Faktor Lingkungan dan Budaya Masyarakat

Pada zaman atau era globalisasi ini, masyarakat cenderung mengutamakan prinsip efektif dan efisien. Oleh karena itu kemajuan teknologi sangat berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani peserta didik maupun masyarakat. Hal ini ditunjukkan dengan adanya segala aktifitas manusia yang dilaksanakan serba instan. Peserta didik kurang gerak ataupun latihan fisik, dikarenakan banyaknya fasilitas permainan serba elektronik dan maraknya sarana transportasi modern sehingga memudahkan untuk mencapai tujuan.

2.5. Manfaat Kasegaran Jasmani.

Kondisi kesegaran jasmani yang baik sangat berpengaruh dan memberi sumbangsih yang berarti bagi aktifitas kehidupan manusia. Kesegaran jasmani itu sendiri mempunyai makna yang luas, sehingga kesegaran jasmani mempunyai manfaat yang sangat luas pula. Bererapa manfaat kesegaran jasmani adalah :

2.5.1. Meningkatkan Motivasi Intrinsik

Kesegaran jasmani dapat mendorong dalam diri anak (seseorang) untuk giat melakukan tugas-tugas yang berkaitan dengan aktifitas sehari-hari maupun aktifitas pendidikan jasmani. Dengan demikian anak (seseorang) akan menjadi lebih bersemangat, berusaha keras, dan tidak gampang menyerah (Rusli Ibrahim, 2001:41).

2.5.2. Meningkatkan Kapasitas Latihan atau Belajar

Menurut Rusli Lutan (2001:62), kesegaran jasmani adalah suatu kondisi yang lebih menunjukkan kemampuan seseorang untuk memperagakan suatu ketrampilan gerak (*motor fitness*) dengan hasil yang memuaskan. Dengan demikian kesegaran jasmani menjadikan seseorang mampu meningkatkan kapasitas latihan atau belajar untuk mencapai hasil yang lebih memuaskan.

2.5.3. Menjaga dan Meningkatkan Kesehatan

Usaha untuk menjaga tingkat kesegaran jasmani yang baik tentu diupayakan dengan jalan melakukan aktifitas jasmani yang teratur dan terarah. Upaya menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan jalan melakukan aktifitas *neuromuskuler*, aerobik dan anaerobik.

Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, sudah tentu ia juga akan memiliki derajat kesehatan yang baik (Rusli Lutan, 2001:61). Sebenarnya

kesegaran jasmani merupakan satu aspek dari kesegaran total. Karena kesegaran total mencakup selain kesegaran jasmani juga kesegaran mental, kesegaran sosial, dan kesegaran emosional. Sedang kesehatan adalah keadaan sehat, kondisi tubuh bebas dari penyakit.

2.6. Kesegaran Jasmani bagi Anak Sekolah Dasar.

Kesegaran Jasmani bagi perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dibutuhkan. Pada usia sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik jasmanai maupun rohani. Anak usia sekolah dasar memiliki aktifitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga kesegaran jasmani bagi anak sekolah dasar adalah memberi manfaat bagi si anak untuk: (1) meningkatkan aktifitas bermain, (2) meningkatkan motivasi dalam diri anak (*intrinsik*), (3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta (4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik (Rusli Ibrahim, 2001:41).

Kesegaran jasmani akan mengatarkan anak didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Tingkat kesegaran jasmani yang baik, sebagai akibat dari latihan fisik yang teratur, dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif, seperti (1) kemampuan mengingat, (2) memecahkan masalah angka-angka, (3) Kecermatan (Rusli Ibrahim, 2001:59).

BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei yang berarti proses pengumpulan data yang khusus dan setepat-tepatnya maupun suatu situasi yang aktual. Dalam penelitian ini survei diartikan alat atau cara atau metode dalam memperoleh data dengan teknik tes. Agar diperoleh tujuan yang sesuai dengan yang diharapkan, maka penggunaan metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian.

3.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian baik terdiri dari benda yang nyata, abstrak, peristiwa ataupun gejala yang merupakan sumber data dan memiliki karakter tertentu dan sama (Sukandarrumudi, 2002:47).

Dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas SD Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010 yang terdiri dari 111 siswa dengan rincian sebagai berikut :

1. SD Negeri 2 Bncang terdiri dari :
 - a) Siswa kelas IV berjumlah 4 anak putra dan 5 anak putri .
 - b) Siswa kelas V berjumlah 5 anak putra dan 5 anak putri .
 - c) Siswa kelas VI berjumlah 4 anak putra dan 6 anak putri .
2. MI Negeri Sale terdiri dari :
 - a) Siswa kelas IV berjumlah 15 anak putra dan 14 anak putri .
 - b) Siswa kelas V berjumlah 15 anak putra dan 10 anak putri .
 - c) Siswa kelas VI berjumlah 15 anak putra dan 13 anak putri .

Adapun dasar penelitian mengambil populasi tersebut adalah: 1) Populasi tersebut merupakan siswa yang memiliki tingkat usia 10 – 12 tahun, 2) Mereka sebagian merupakan siswa binaan langsung penulis yaitu siswa kelas atas SD Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang. Sedangkan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang merupakan satu kecamatan yang letaknya tidak terlalu jauh dengan SD Negeri 2 Bancang serta menyediakan tenaga pembantu untuk penelitian, 3) untuk mengetahui secara langsung kondisi fisik dan tingkat kesegaran jasmani siswa binaan penulis.

3.2. Sampel dan teknik penerikan sampel

3.2.1. Sampel

Sampel sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Soekidjo Notoatmodjo, 2002:79).

Menurut Sukandarrumidi (2002 : 50), sampel bagian dari populasi yang memiliki sifat-sifat yang sama dari obyek yang merupakan sumber data. Untuk jumlah sampel sebenarnya tidak ada suatu ketepatan yang mutlak berapa persen sampel harus diambil dari populasi.

Sebagai pedoman besarnya sampel yang diteliti dalam penelitian ini, untuk sekedar ancap-ancang apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Dalam penelitian ini jumlah sampel yang digunakan adalah siswa kelas atas SD Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010 yang terdiri dari 111 siswa, dengan rincian sebagaimana yang telah disebutkan di halaman 19.

3.2.2. Teknik penarikan sampel

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel adalah menggunakan metode *total sampling* artinya sampel yang digunakan dalam penelitian adalah seluruh jumlah populasi.

3.3. Variabel Penelitian

Setiap penelitian mempunyai obyek yang dijadikan sasaran dalam penelitian, obyek tersebut sering kita sebut sebagai gejala yang menunjukkan varias baik dalam jenisnya maupun tingkatnya disebut variabel (Sutrisno Hadi, 1980:224).

Menurut Sutrisno Hadi, variabel adalah sebagai gejala yang bervariasi (Sutrisno Hadi, 1980:89). Sedangkan Nasir menyatakan bahwa variabel adalah konsep yang mempunyai bermacam-macam nilai.

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa. Variabel tersebut dapat diukur dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak umur 10 – 12 tahun yang diterbitkan oleh Mendiknas.

3.4. Metode pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan faktor penting dalam sebuah penelitian, dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes.

Adapun data yang dikumpulkan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010 yang terdiri dari 111 siswa dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk umur

10 - 12 tahun. Dalam mengumpulkan data, peneliti melakukan survai dengan cara metode tes .

3.5. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Suharsimi Arikunto, 1993:101).

Instrumen yang diperlukan dalam penelitian ini adalah a) Pedoman Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10–12 tahun. b) alat bantu pendukung pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Ada beberapa ketentuan yang berhubungan dengan instrumen penelitian diantaranya sebagai berikut :

3.5.1. Pedoman Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10–12 tahun.

Didalam pelaksanaan tes kesegaran jasmani harus sesuai dengan pedoman tes kesegaran jasmani indonesia untuk anak usia 10–12 tahun, diantaranya :

1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan dalam satuan waktu.
2. Urutan pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia adalah sebagai berikut :
 - a) lari 40 meter, b) gantung siku tekuk, c) baring duduk, d) loncat tegak dan e) lari 600 meter.
3. Petunjuk Umum Pelaksanaan Tes Untuk Peserta.
 - a) Peserta harus dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
 - b) Diharapkan sudah makan sedikitnya 2 jam sebelum melaksanakan tes.

- c) Memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
 - d) Mengerti dan memahami cara-cara pelaksanaan tes dan aturannya.
 - e) Jika tidak melaksanakan 1 jenis tes atau lebih, dinyatakan gagal.
4. Petunjuk Umum Pelaksanaan Tes Untuk Petugas.
- a) Memberikan pemanasan terlebih dahulu pada peserta.
 - b) Memberi kesempatan pada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan.
 - c) Memberikan nomor dada yang jelas pada peserta.
 - d) Memberi nilai nol, bila peserta gagal melaksanakan tes pada butir tes yang bersangkutan.
 - e) Mencatat hasil tes, dapat menggunakan formulir tes perorangan/gabungan.

5. Petunjuk Penilaian

Penilaian kebugaran jasmani Indonesia dimulai dengan menggunakan Tabel Nilai (untuk nilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan norma untuk menentukan klasifikasi/kategori tingkat kebugaran jasmani.

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes ini disebut “hasil kasar”. Tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan untuk masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (detik).
- b. Untuk butir tes baring duduk mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (kali).

- c. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran jarak (centimeter).

Hasil kasar yang masih berupa satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut di atas, perlu di ganti dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti ini adalah “Nilai”. Nilai tes kebugaran jasmani peserta dapat diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu. Langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari 5 butir tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani anak. (tabel nilai dan norma dapat dilihat pada lampiran).

3.5.2. Alat bantu pendukung pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Alat yang digunakan dalam penelitian sangat berperan penting dalam pengambilan data. Sehingga perlu dilakukan uji coba alat dan pengecekan secara keseluruhan terlebih dahulu. Terutama untuk pemakaian stop watch digital dan meteran agar diterakan terlebih dahulu. Alat/sarana dan prasarana yang digunakan dalam penelitian ini adalah lintasan yang datar (lapangan), *stop watch*, meteran, serbuk kapur/rafia, bendera start, peluit, alat tulis, nomor dada, palang tunggal, papan berskala, dan alat-alat lain yang mendukung kelancaran tes.

3.6. Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh suatu kesimpulan dan gambaran masalah yang diteliti, maka analisa data merupakan suatu langkah yang penting dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul tidak berarti apa-apa bila tidak diolah, karena itu perlu analisa data tersebut.

Dalam penelitian yang terkumpul, berupa angka-angka maka penulis menggunakan analisis statistik. Hal ini sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (1980:221) yang menyatakan “ Cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan data dengan menganalisa data penyelidikan yang berwujud angka-angka adalah teknik statistik “.

Dengan analisis statistik maka obyektifitas dari hasil penelitian akan lebih terjamin. Analisis statistic dapat memberikan efisiensi dan efektifitas kerja, dapat membuat data lebih ringkas bentuknya. Teknik yang dipakai dalam analisis data penelitian adalah menggunakan statistic diskriptif dengan metode *analisis diskriptif prosentase*, dengan pengelompokan kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Adapun rumus untuk analisis deskriptif prosentase (DP) adalah :

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

Keterangan :

DP : skor yang diharapkan

N : jumlah skor maksimum

n : jumlah skor yang diperoleh

(Sutrisno Hadi,1980 : 164).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pelaksanaan tes kesegaraan jasmani siswa kelas atas SDN 2 Bancang dan MIN Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010 dan berdasarkan petunjuk pelaksanaan tes kesegaraan jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun 2010 yang memuat tabel nilai dan norma tes, maka didapatkan hasil kasar beserta hasil yang telah dikonversi ke nilai tes kesegaraan jasmani. Dapat dilihat pada lembar lampiran.

Kemudian dalam menganalisis data dari hasil pengumpulan data diolah dengan menggunakan *Analisis Deskriptif Prosentase*. Dari hasil penelitian diketahui bahwa untuk setiap item tes kesegaraan jasmani yang dilakukan pada siswa kelas atas SDN 2 Bancang dan MIN Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010, didapatkan skor antara skor tertinggi, skor terendah dan rata-rata untuk setiap item tes kesegaraan jasmani siswa secara keseluruhan.

4.1.1. Deskriptif Hasil Penilaian Kesegaraan Jasmani Kelas Atas SDN 2 Bancang.

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa pada masing-masing kelompok dan jenis kelamin, pada berbagai tingkatan sesuai norma tes kesegaraan jasmani Indonesia tahun 2010 diperoleh data sebagai berikut :

1. Siswa putra kelas IV SD Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 untuk masing-masing butir tes kesegaraan

jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir tes lari 40 meter, dan baring duduk dengan skor atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah lari 600 meter dengan skor atau nilai 1.

2. Siswa putri kelas IV SD Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 untuk masing-masing butir tes kesegaran jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir tes baring duduk dengan skor atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah pada gantung siku tekuk dan lari 600 meter dengan skor atau nilai 1.
3. Siswa putra kelas V SD Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 untuk masing-masing butir tes kesegaran jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir tes lari 40 meter, gantung siku tekuk dan baring duduk dengan skor atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah pada lari 40 meter, gantung siku tekuk, loncat tegak dan lari 600 meter dengan skor atau nilai 1.
4. Siswa putri kelas V SD Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 untuk masing-masing butir tes kesegaran jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir tes gantung siku tekuk dengan skor atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah pada gantung siku tekuk dan lari 600 meter dengan skor atau nilai 1.
5. Siswa putra kelas VI SD Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 untuk masing-masing butir tes kesegaran jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah baring duduk

dengan skor atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah pada tes gantung siku tekuk, loncat tegak dan lari 600 meter dengan skor atau nilai 2.

6. Siswa putri kelas VI SD Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 untuk masing-masing butir tes kesegaran jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir tes gantung siku tekuk dengan skor atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah pada tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, loncat tegak dan lari 600 meter dengan skor atau nilai 1.

Tabel 1

Deskripsi Skor Tertinggi, Skor Terendah dan Rata-rata Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SDN 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010

| No | Jenis Tes | Skor Tertinggi | Skor Terendah | Rata-rata |
|----|-----------------------|----------------|---------------|-----------|
| 1 | Lari 40 m | 5 | 1 | 3,03 |
| 2 | Gantung siku tekuk | 5 | 1 | 2,83 |
| 3 | Baring duduk 30 detik | 5 | 3 | 4,17 |
| 4 | Loncat tegak | 4 | 1 | 2,38 |
| 5 | Lari 600 m | 2 | 1 | 1,55 |

Sumber: Data Penelitian Siswa Kelas Atas SDN 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2009/2010

4.1.2. Deskriptif Hasil Penilaian Kesegaran Jasmani Kelas Atas MIN Sale.

1. Siswa putra kelas IV MI Negeri Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 untuk masing-masing butir tes kesegaran jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir tes lari 40 meter, dan baring duduk dengan skor atau nilai 5 sedangkan untuk skor

terendah adalah pada tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, loncat tegak dan lari 600 meter dengan skor atau nilai 1.

2. Siswa putri kelas IV MI Negeri Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 untuk masing-masing butir tes kesegaran jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah hanya pada butir tes baring duduk dengan skor atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah pada tes lari 40 meter, loncat tegak dan lari 600 meter dengan skor atau nilai 1.
3. Siswa putra kelas V MI Negeri Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 untuk masing-masing butir tes kesegaran jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir tes lari 40 meter dan gantung siku tekuk dengan skor atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah pada loncat tegak dan lari 600 meter dengan skor atau nilai 1.
4. Siswa putri kelas V MI Negeri Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 untuk masing-masing butir tes kesegaran jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir tes gantung siku tekuk dan baring duduk dengan skor atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah hanya pada lari 600 meter dengan skor atau nilai 1.
5. Siswa putra kelas VI MI Negeri Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 untuk masing-masing butir tes kesegaran jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak dengan skor

atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah pada gantung siku tekuk dan lari 600 meter dengan skor atau nilai 1.

6. Siswa putri kelas VI MI Negeri Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 untuk masing-masing butir tes kesegaran jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir tes gantung siku tekuk dan baring duduk dengan skor atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah pada butir tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, loncat tegak dan lari 600 meter dengan skor atau nilai 1.

Tabel 2

Deskripsi Skor Tertinggi, Skor Terendah dan Rata-rata Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010

| No | Jenis Tes | Skor Tertinggi | Skor Terendah | Rata-rata |
|----|-----------------------|----------------|---------------|-----------|
| 1 | Lari 40 m | 5 | 1 | 3,06 |
| 2 | Gantung siku tekuk | 5 | 1 | 2,84 |
| 3 | Baring duduk 30 detik | 5 | 2 | 3,88 |
| 4 | Loncat tegak | 5 | 1 | 2,65 |
| 5 | Lari 600 m | 5 | 1 | 1,70 |

Sumber: Data Penelitian Siswa Kelas Atas MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2009/2010

Kemudian dalam menganalisa data dari hasil pengumpulan data diolah dengan menggunakan *analisis deskriptif prosentase*.

4.1.3. Analisis Diskriptif Prosentase Tes Kesegaran Jasmani Kelas Atas SDN 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang.

Dengan menggunakan *analisis deskriptif prosentase* diperoleh klasifikasi

data atau kategori tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 dikelompokan menurut kelas adalah sebagai berikut :

1. Untuk siswa putra kelas IV Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010: a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0 %. b) kategori baik sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %. c) kategori sedang sebanyak 4 siswa dengan jumlah persentase 100 %. d) kategori kurang sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %. e) kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %.
2. Siswa putri kelas IV Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010: a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0 %. b) kategori baik sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %. c) kategori sedang sebanyak 4 siswa dengan jumlah persentase 80,00 %. d) kategori kurang sebanyak 1 siswa dengan jumlah persentase 20,00 %. e) kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %.
3. Siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 : a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0 %. b) kategori baik sebanyak 1 siswa dengan jumlah persentase 20,00 %. c) kategori sedang sebanyak 3 siswa dengan jumlah persentase 60,00 %. d) kategori kurang

sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %. e) kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa dengan jumlah persentase 20,00 %.

4. Siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 : a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0 %. b) kategori baik sebanyak 1 siswa dengan jumlah persentase 20,00 %. c) kategori sedang sebanyak 2 siswa dengan jumlah persentase 40,00 %. d) kategori kurang sebanyak 2 siswa dengan jumlah persentase 40,00 %. e) kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %.
5. Siswa putra kelas VI Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 : a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0 %. b) kategori baik sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %. c) kategori sedang sebanyak 4 siswa dengan jumlah persentase 100 %. d) kategori kurang sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %. e) kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %.
6. Siswa putri kelas VI Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 : a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0 %. b) kategori baik sebanyak 1 siswa dengan jumlah persentase 16,67 %. c) kategori sedang sebanyak 2 siswa dengan jumlah persentase 33,33 %. d) kategori kurang sebanyak 2 siswa dengan jumlah persentase 33,33 %. e) kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa dengan jumlah persentase 16,67 %.

4.1.4. Analisis Diskriptif Prosentase Tes Kesegaran Jasmani Kelas Atas MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang.

Dengan menggunakan *analisis deskriptif prosentase* diperoleh klasifikasi data atau kategori tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas atas MI Negeri Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 dikelompokkan menurut kelas adalah sebagai berikut :

1. Siswa putra kelas IV MI Negeri Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010: a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah prosentase 0 %. b) kategori baik sebanyak 0 siswa dengan jumlah prosentase 0 %. c) kategori sedang sebanyak 8 siswa dengan jumlah prosentase 53,33 %. d) kategori kurang sebanyak 6 siswa dengan jumlah prosentase 40,00 %. e) kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa dengan jumlah prosentase 6,67 %.
2. Siswa putri kelas IV MI Negeri Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010: a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau dengan jumlah prosentase 0 %. b) kategori baik sebanyak 4 siswa dengan jumlah prosentase 28,57 %. c) kategori sedang sebanyak 6 siswa dengan jumlah prosentase 42,86 %. d) kategori kurang sebanyak 3 siswa dengan jumlah prosentase 21,43 %. e) kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa dengan jumlah prosentase 7,14 %.
3. Siswa putra kelas V MI Negeri Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 : a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah prosentase 0 %. b) kategori baik sebanyak 2 siswa

dengan jumlah persentase 13,33 %. c) kategori sedang sebanyak 10 siswa dengan jumlah persentase 66,67 %. d) kategori kurang sebanyak 3 siswa dengan jumlah persentase 20,00 %. e) kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %.

4. Siswa putri kelas V MI Negeri Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 : a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0 %. b) kategori baik sebanyak 1 siswa dengan jumlah persentase 10 %. c) kategori sedang sebanyak 6 siswa dengan jumlah persentase 60 %. d) kategori kurang sebanyak 3 siswa dengan jumlah persentase 30 %. e) kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %.
5. Siswa putra kelas VI MI Negeri Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 : a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0 %. b) kategori baik sebanyak 3 siswa dengan jumlah persentase 20,00 %. c) kategori sedang sebanyak 10 siswa dengan jumlah persentase 66,67 %. d) kategori kurang sebanyak 2 siswa dengan jumlah persentase 13,33 %. e) kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %.
6. Siswa putri kelas VI MI Negeri Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 : a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0 %. b) kategori baik sebanyak 1 siswa dengan jumlah persentase 7,69 %. c) kategori sedang sebanyak 7 siswa dengan jumlah persentase 53,85 %. d) kategori kurang sebanyak 4 siswa

dengan jumlah persentase 30,77 %. e) kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa dengan jumlah persentase 7,69 %.

Tabel 3

Deskripsi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|--------------|---------------------|------------------|------------------|
| 1 | 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0 % |
| 2 | 18 – 21 | Baik (B) | 14 | 12,61 % |
| 3 | 14 – 17 | Sedang (S) | 66 | 59,46 % |
| 4 | 10 – 13 | Kurang (K) | 26 | 23,42 % |
| 5 | 5 – 9 | Kurang Sekali (K) | 5 | 4,50 % |
| | | | $\Sigma f = 111$ | 100 % |

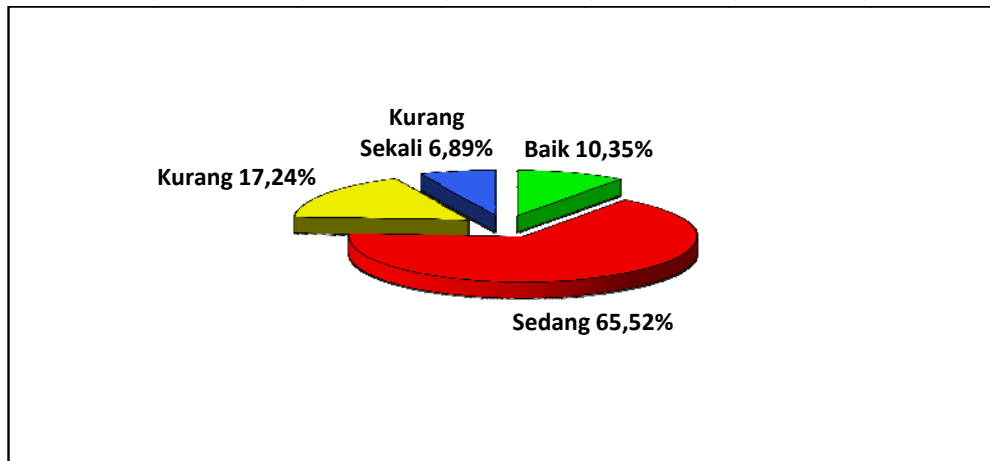
Sumber: Data Penelitian Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2009/2010

Tabel diatas menunjukkan rekapitulasi hasil penelitian keseluruhan tentang gambaran tingkat kesegaran jasmani seluruh siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2010 sebagai berikut :

- a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa, jumlah prosentase 0 %.
- b) kategori baik sebanyak 14 siswa, jumlah prosentase 12,61 %.
- c) kategori sedang sebanyak 66 siswa, jumlah prosentase 59,46 %.
- d) kategori kurang sebanyak 26 siswa, jumlah prosentase 23,42 %.
- e) kategori kurang sekali sebanyak 5 siswa, jumlah prosentase 4,50 %.

Gambar 1

Diagram Prosentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010



Sumber: Data Penelitian Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2009/2010

4.2. Pembahasan

Dari hasil penelitian diperoleh rekapitulasi data yang menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010 dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan rincian data sebagai berikut :

- Untuk kategori Baik Sekali (BS), tak satupun siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2010 mencapai kategori baik sekali.
- Untuk kategori Baik (B), dicapai sebanyak 14 siswa (12,61%).
- Untuk kategori Sedang (S), dicapai sebanyak 66 siswa (59,46%).

- d. Untuk kategori Kurang (K), dicapai sebanyak 26 siswa (23,42%).
- e. Untuk kategori Kurang Sekali (KS), dicapai sebanyak 5 siswa (4,50%).

Dengan perolehan data tersebut, maka tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan sale Kabupaten rembang Tahun 2010 sebagian besar masuk dalam kategori sedang. Sampel penelitian ini dapat mewakili secara representatif bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale abupaten Rembang Tahun 2010 dalam kategori sedang.

Adapun pengelompokan tingkat kebugaran jasmani untuk masing-masing sekolah diperoleh data sebagai berikut :

- 1). Siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2010 dalam kategori sedang, (65,52%) diperoleh sebanyak 19 siswa dari jumlah sampling 29 siswa.

- 2). Siswa kelas atas MI Negeri Sale

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2010 dalam kategori sedang, (57,32%) diperoleh sebanyak 47 siswa dari jumlah sampling 28 siswa.

Pencapaian hasil tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2010 masih dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berdasarkan

pendapat Dangsina Moeloek dalam bukunya “Kesehatan Olahraga” yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang ada 5 faktor, yaitu :

- 1). Faktor makanan dan gizi
- 2). Faktor tidur dan istirahat
- 3). Faktor kebiasaan hidup sehat
- 4). Faktor latihan dan olahraga
- 5). Faktor lingkungan

Dengan berdasarkan pendapat tersebut, maka pencapaian hasil tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2010 adalah sebagai berikut :

- a. Untuk kategori Baik Sekali (BS), tak satupun siswa mencapai kategori baik sekali. Hal ini dikarenakan tak seorang siswapun yang terbina dalam kegiatan/aktifitas olahraga secara khusus, seperti masuk klub olahraga.
- b. Untuk kategori Baik (B), dicapai sebanyak 14 siswa. Dalam kenyataannya, para siswa setelah jam sekolah setiap sore melakukan aktifitas olahraga seperti sepak bola plastik, bersepeda, mengikuti ekstra kurikuler olahraga di sekolah.
- c. Untuk kategori Sedang (S), dicapai sebanyak 66 siswa. Hal ini dikarenakan di luar jam sekolah mereka hanya mengikuti kegiatan ekstra kurikuler olahraga di sekolah saja, selebihnya mengikuti kegiatan les atau hanya bermain-main pada sore hari di sekitar tempat tinggalnya.

- d. Untuk kategori Kurang (K), dicapai sebanyak 26 siswa. Mereka yang termasuk dalam kategori kurang ini hanya beberapa anak saja yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler olahraga di sekolah, diantara mereka banyak yang mengikuti kegiatan les atau Sekolah Taman Pendidikan Qur'an (TPQ) pada sore hari, mereka banyak duduk daripada aktifitas geraknya.
- e. Untuk kategori Kurang Sekali (KS), dicapai sebanyak 5 siswa. Hal ini dikarenakan kondisi badan siswa sebagian ada yang kegemukan sehingga mempengaruhi kelincahan dan kecepatan gerak. Aktifitas fisik dan olahraga mereka di luar jam sekolah juga kurang.

Faktor yang mempengaruhi hasil tersebut diperoleh dari wawancara peneliti dengan sampel penelitian tentang aktifitas kehidupan sehari-hari siswa. Untuk faktor-faktor yang lain seperti faktor makanan dan asupan gizi, tidur dan istirahat, serta kebiasaan hidup sehat, semuanya tergolong cukup.

Untuk siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya dalam kategori kurang dan kurang sekali memang asupan gizinya juga kurang. Hal ini dapat diterangkan secara rinci tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2010 secara umum sebagai berikut:

1. Faktor makanan dan gizi

Asupan gizi siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2010 sangat bervariasi, ada yang cukup, dan banyak juga yang kurang. Hal ini memang sangat dipengaruhi oleh tingkat ekonomi keluarga dan latar belakang pendidikan orang tua siswa.

2. Faktor tidur dan istirahat

Faktor tidur dan istirahat siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2010 tergolong cukup, meski pada siang hari ada kegiatan tambahan seperti Sekolah TPQ, kegiatan ekstra kurikuler, atau kegiatan les, namun istirahat tidur malam rata-rata 8-9 jam. Hal ini dirasa cukup bagi anak sekolah dasar.

3. Faktor kebiasaan hidup sehat

Kebiasaan hidup sehat sering kali disampaikan oleh Bapak dan ibu guru di sekolah masing-masing. Namun dalam kehidupan sehari-hari untuk siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang masih tergolong rendah, mengingat mereka hidup di daerah pedesaan dengan pola hidup seadanya/sederhana. Berbeda dengan siswa kelas atas MI Negeri Sale yang tinggal disekitar Kecamatan Sale.

4. Faktor latihan dan olahraga

Untuk faktor latihan atau olahraga bagi siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2010 secara umum cukup, namun masih ada yang kurang. Hal ini dikarenakan kurangnya aktifitas gerak, bermain (secara fisik) dan tersitanya waktu di luar jam sekolah aktifitas yang sama, seperti Sekolah TPQ, kegiatan les baik di

sekolah maupun di tempat lain sehingga memaksa siswa dalam kesehariannya banyak duduk dari pada aktifitas gerak.

5. Faktor lingkungan dan gaya hidup (life style)

Faktor lingkungan dan gaya hidup (life style) bagi siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2012 tidak memiliki pengaruh yang sangat signifikan. Hal ini dikarenakan mereka tidak tinggal di Kota Metropolitan/Kota Besar yang dipengaruhi oleh kemajuan teknologi serba mesin dan elektronik. Mereka masih terbawa oleh suasana pedesaan untuk siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang. Sedangkan untuk siswa kelas atas MI Negeri Sale yang tinggal di sekitar Kecamatan Sale, berpola hidup sedikit agak kekotaan, namun tidak begitu bergaya hidup seperti anak-anak kota besar yang sehari-harinya tak lepas bergaul dengan kemajuan teknologi dan fasilitas-fasilitas modern seperti sarana transportasi, warnet, rental playstation, bermain handphone (HP), main di Super Market (Mall), sehingga mereka kurang aktifitas berjalan kaki maupun aktifitas gerak lainnya.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif presentase, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2010 dalam kategori sedang.

5.2. Saran

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada anak-anak usia Sekolah Dasar, seorang guru penjasorkes dapat menggunakan pedoman dan pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang diterbitkan oleh Mendiknas tahun 2010 sesuai dengan kelompok usia.
2. Dalam melakukan latihan guna meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, seorang guru / pembina harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan, agar tujuan latihan dapat tercapai.
3. Aktifitas seperti olahraga dan juga kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani perlu diupayakan bagi siswa, sehingga dimungkinkan dapat menambah kesiapan siswa dalam belajar demi meningkatkan prestasi.
4. Diharapkan peran aktif pemerintah, guru, pembina, pelatih ataupun semua yang berkecimpung di dalam dunia pendidikan berupaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa usia Sekolah Dasar, serta dapat memberikan pembinaan yang tepat bagi anak usia Sekolah Dasar di masing-masing sekolah

Daftar Pustaka

- Abdul Kadir Ateng, 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*, Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti
- Dangsina Moeloek, 1984. *Dasar Fisiologi Kesehatan Jasmani dan Latihan Fisik*, Jakarta : FK UI
- Depdikbud, 1997. *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum dan Pengembangan Kesegaran Jasmani* : Pusegjas Jakarta
- Engkas Kosasih, 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, Jakarta : Akademi Presindo
- Husnan Said, 1975. *Erabika Jakarta* : Balai Pustaka
- M. Sajoto, 1990. *Peningkatan dan pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Semarang : Dahara Prize
- Mendiknas, 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak Umur 10-12 tahun*, Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Rusli Ibrahim, 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*, Jakarta : Depdiknas
- Rusli Lutan, 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*, Jakarta : Depdiknas
- Rusli Lutan, dkk., 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani, Konsep dan Praktik*, Jakarta : Depdiknas
- Soekidjo Notoatmodjo, 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)* : Rineka Cipta
- Sudarno SP, 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*, Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti
- Suharno HP, 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga FPOK-IKIP*, Yogyakarta
- Suharsimi Ari Kunto, 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta : Bhineka Cipta
- Sukandarrumidi, 2002. *Metodologi Penelitian, Petunjuk Praktis Penelitian Pemula* : Gadjah Mada University Press.
- Sutrisno Hadi, 1980. *Statistik II*, Yogyakarta : Andi Offset

LAMPIRAN-LAMPIRAN

INSTRUMEN PENELITIAN

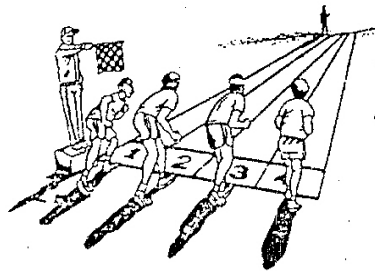
LARI 40 METER

1. Persiapan

Peserta berdiri di belakang garis start.

2. Gerakan

- a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
- b) Pada aba-aba “ya” pelari, lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter.



Gambar 1

Posisi start lari 40 meter (Mendiknas, 2010:7)

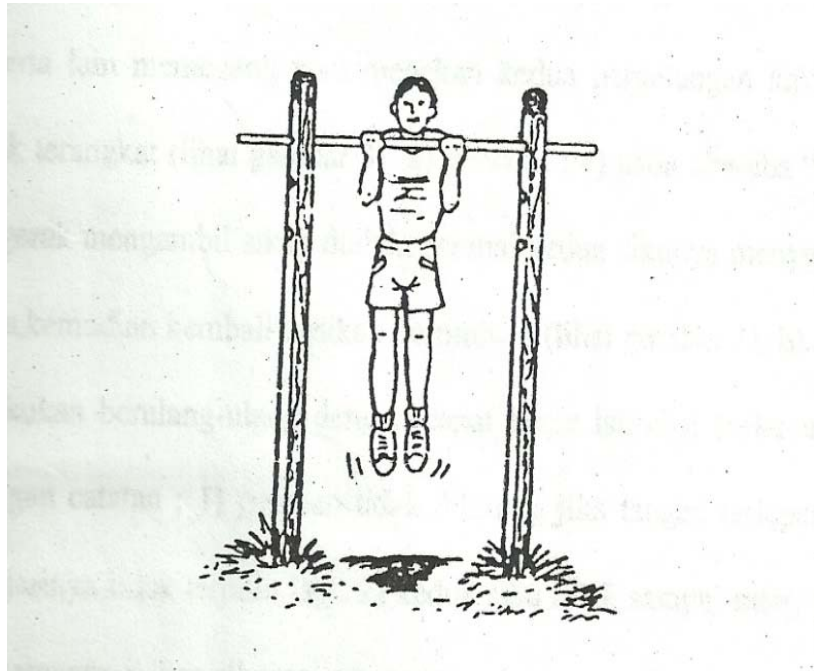
GANTUNG SIKU TEKUK

1. Sikap Permulaan

peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

2. Gerakan

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



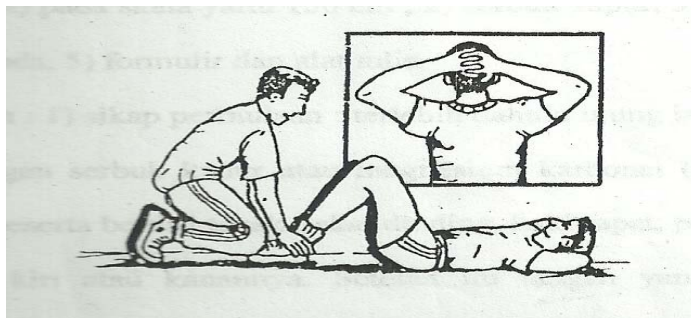
Gambar 2

Sikap bergantung siku tekuk (Mendiknas, 2010:9)

BARING DUDUK 30 DETIK

1. Sikap permulaan

- a) Peserta berbaring telentang di lantai yang beralas, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° , kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala.
- b) Peserta lain memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

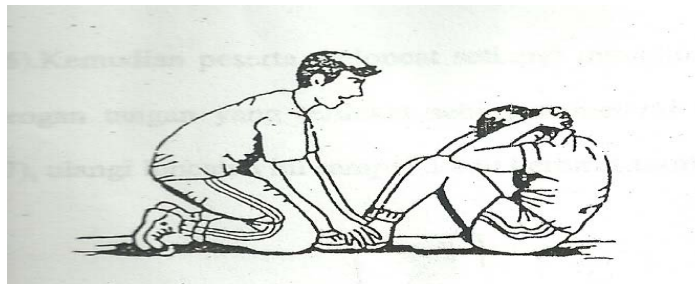


Gambar 3

Sikap permulaan baring duduk (Mendiknas, 2010:11)

2. gerakan

- a) Pada aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat (selama 30 detik).



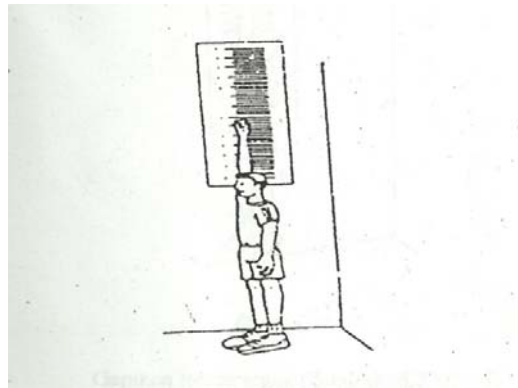
Gambar 4

Sikap gerakan baring duduk (Mendiknas, 2010:12)

LONCAT TEGAK

1. Sikap permulaan

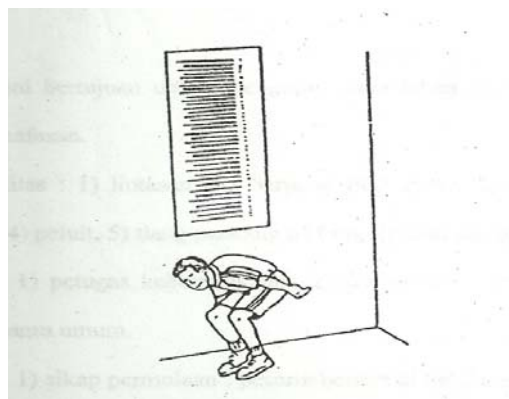
Peserta berdiri tegak pada dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kanan/kirinya telapak tangan ditempelkan pada skala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Gambar 5
Sikap menentukan raihan tegak (Mendiknas, 2010:14)

2. Awalan

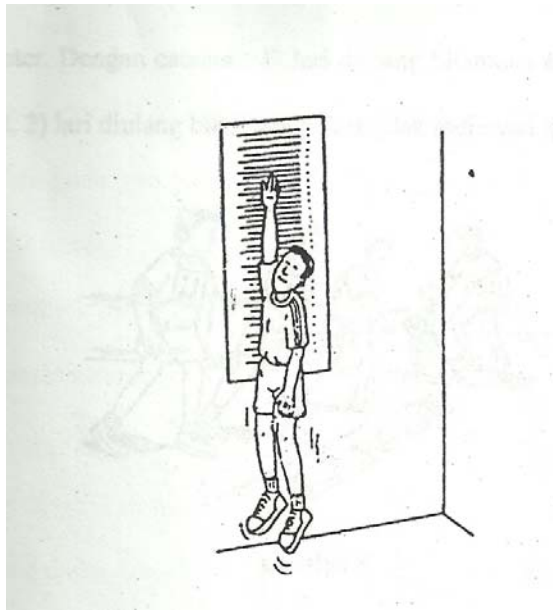
peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua tangan diayun kebelakang.



Gambar 6
Sikap awalan loncat tegak (Mendiknas, 2010:15)

3. Gerakan

Pada aba-aba “ Ya”, peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas. Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.



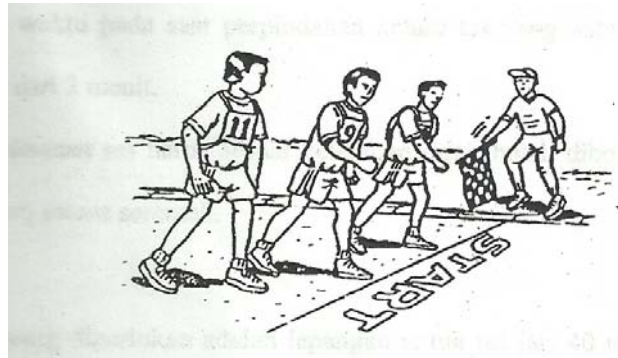
Gambar 7

Gerakan loncat tegak (Mendiknas, 2010:15)

LARI 600 METER

1. Sikap permulaan

peserta berdiri di belakang garis start.

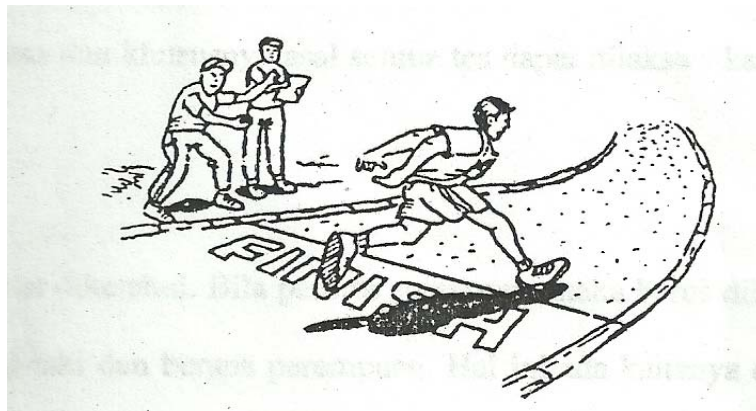


Gambar 8

Posisi start lari 600 meter (Mendiknas, 2010:17)

2. Gerakan

- a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- b) Pada aba-aba “ya” pelari segera lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.



Gambar 9

Finish lari 600 meter (Mendiknas, 2010:18)

Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putra Kelas IV Sekolah Dasar
Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang
Tahun Pelajaran 2009 - 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 dtk (kali) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (mnt) |
|----|---------------|-----------------|--------------------------|----------------------------|-------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 9 | 10 |
| 1 | A Safikti | 6,8" | 27" | 18 | 42 | 3'40" |
| 2 | Cipto Waluyo | 6,3" | 17" | 24 | 40 | 4'03" |
| 3 | Faizin | 6,9" | 25" | 23 | 23 | 4'19" |
| 4 | Saiful Arifin | 7,9" | 17" | 26 | 41 | 4'22" |

Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putri Kelas IV Sekolah Dasar
Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang
Tahun Pelajaran 2009 - 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 dtk (kali) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (mnt) |
|----|----------------|-----------------|--------------------------|----------------------------|-------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Erma Yunita | 6,5" | 13" | 28 | 40 | 4'24" |
| 2 | Nita Anggraeni | 7,5" | 5" | 27 | 39 | 3'26" |
| 3 | Karsini | 8,3" | 3" | 18 | 24 | 5'29" |
| 4 | Maesaroh | 7,1" | 33" | 23 | 42 | 4'29" |
| 5 | Vita Umayya | 7,2" | 35" | 21 | 32 | 3'30" |

Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar
Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang
Tahun Pelajaran 2009 - 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 dtk (kali) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (mnt) |
|----|--------------|-----------------|--------------------------|----------------------------|-------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Yudi Mulyadi | 9,4" | 3" | 15 | 33 | 5'31" |
| 2 | Rokhim | 6,2" | 43" | 27 | 27 | 2'57" |
| 3 | Tri Wahyudi | 6,8" | 36" | 18 | 36 | 3'75" |
| 4 | Dwi Cahyono | 8,3" | 17" | 29 | 33 | 2'55" |
| 5 | Robiyono | 7,3" | 23" | 22 | 20 | 3'35" |

Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar
Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang
Tahun Pelajaran 2009 - 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 dtk (kali) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (mnt) |
|----|--------------|-----------------|--------------------------|----------------------------|-------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Mitamah | 6,6" | 3" | 16 | 22 | 4'06" |
| 2 | Nila Wardani | 8,6" | 14" | 15 | 28 | 4'56" |
| 3 | Uliya | 7,7" | 24" | 18 | 23 | 3'20" |
| 4 | Utami | 7,3" | 6" | 19 | 24 | 3'12" |
| 5 | Wulandari | 6,8" | 57" | 20 | 21 | 3'10" |

Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putra Kelas VI Sekolah Dasar
Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang
Tahun Pelajaran 2009 - 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 dtk (kali) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (mnt) |
|----|--------------|-----------------|--------------------------|----------------------------|-------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 9 | 10 |
| 1 | Munaim | 7,4" | 13" | 27 | 17 | 2'58" |
| 2 | Yasin | 7,3" | 20" | 28 | 24 | 3'36" |
| 3 | Yaya Junaedi | 7,2" | 12" | 28 | 26 | 3'25" |
| 4 | Amin Saputra | 7,2" | 57" | 22 | 37 | 3'25" |

Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putri Kelas VI Sekolah Dasar
Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang
Tahun Pelajaran 2009 - 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 dtk (kali) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (mnt) |
|----|----------------|-----------------|--------------------------|----------------------------|-------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Indah Yulianti | 7,1" | 18" | 25 | 38 | 5'37" |
| 2 | Fitri Mulyani | 8,4" | 4" | 15 | 36 | 3'51" |
| 3 | Puput S. | 7,4" | 3" | 13 | 31 | 4'56" |
| 4 | Rahayu W. | 9,2" | 3" | 13 | 30 | 8'58" |
| 5 | Wida mei D. | 6,4" | 58" | 20 | 27 | 3'26" |
| 6 | Darwati | 7,2" | 25" | 17 | 36 | 3'30" |

Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putra Kelas IV MI Negeri
Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang
Tahun Pelajaran 2009 - 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 dtk (kali) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (mnt) |
|----|-------------|-----------------|--------------------------|----------------------------|-------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Abdul H, | 7,4" | 6" | 18 | 25 | 2'50" |
| 2 | Abdullah S. | 7,2" | 23" | 21 | 29 | 3'50" |
| 3 | Ahmad F. | 7,2" | 10" | 18 | 30 | 3'20" |
| 4 | Ahmad M. | 9,5" | 3" | 18 | 35 | 4'13" |
| 5 | Ainul Yaqin | 7,4" | 9" | 26 | 33 | 4'12" |
| 6 | Ersya A. | 10,0" | 3" | 20 | 30 | 4'32" |
| 7 | Imam S.A. | 7,9" | 10" | 13 | 34 | 3'08" |
| 8 | Kevin D. | 7,5" | 13" | 24 | 26 | 4'01" |
| 9 | Khoirul R. | 7,9" | 18" | 26 | 28 | 2'47" |
| 10 | M. Faisal | 8,3" | 4" | 24 | 23 | 4'19" |
| 11 | M. Isnaini | 7,9" | 12" | 21 | 29 | 3'35" |
| 12 | Sulistyono | 8,7" | 6" | 15 | 23 | 4'21" |
| 13 | M. Zainal | 8,4" | 6" | 13 | 36 | 4'03" |
| 14 | Nur Sho'im | 7,4" | 5" | 25 | 28 | 3'40" |
| 15 | Suhadi | 5,2" | 5" | 20 | 41 | 3'12" |

Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putri Kelas IV MI Negeri
Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang
Tahun Pelajaran 2009 - 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 dtk (kali) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (mnt) |
|----|----------------|-----------------|--------------------------|----------------------------|-------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Alfia S. | 7,2" | 26" | 21 | 28 | 4'15" |
| 2 | Evi Nuris | 6,9" | 38" | 20 | 30 | 2'39" |
| 3 | Febriana Nur | 6,7" | 32" | 28 | 28 | 5'15" |
| 4 | Fitriana Eka | 6,5" | 22" | 23 | 33 | 2'36" |
| 5 | Isnaini I.S. | 8,3" | 16" | 29 | 42 | 3'03" |
| 6 | Ita Kusniah | 6,3" | 35" | 22 | 35 | 2'30" |
| 7 | Masfiroh | 7,6" | 17" | 14 | 28 | 4'34" |
| 8 | Millatun | 8,4" | 8" | 18 | 24 | 4'59" |
| 9 | Novidatun | 8,3" | 7" | 15 | 34 | 5'17" |
| 10 | Nur Laila | 7,3" | 20" | 27 | 32 | 3'37" |
| 11 | Nur Safiah | 9,6" | 13" | 15 | 24 | 6'01" |
| 12 | Subdatul F. | 6,9" | 31" | 23 | 29 | 2'07" |
| 13 | Ummi latifatur | 8,0" | 9" | 12 | 15 | 4'40" |
| 14 | Yuli Novita | 7,4" | 18" | 19 | 40 | 3'37" |

Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putra Kelas V MI Negeri
Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang
Tahun Pelajaran 2009 - 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 dtk (kali) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (mnt) |
|----|----------------|-----------------|--------------------------|----------------------------|-------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Syafi'i | 6,58" | 60" | 17 | 32 | 3'00" |
| 2 | Aliyanto | 6,36" | 53" | 18 | 22 | 3'51" |
| 3 | Choirul A. | 7,44" | 3" | 14 | 43 | 3'46" |
| 4 | Galeh Pratama | 8,34" | 5" | 14 | 30 | 4'39" |
| 5 | Choirul S. | 6,98" | 55" | 18 | 37 | 3'30" |
| 6 | M. Bikhul Kafi | 6,77" | 54" | 21 | 36 | 3,01" |
| 7 | M. Gufron | 8,48" | 11" | 14 | 21 | 5'15" |
| 8 | M. Ichsan | 8,67" | 33" | 14 | 24 | 4'19" |
| 9 | M. Iqbalul | 7,43" | 21" | 15 | 25 | 3'16" |
| 10 | M. Ulfahmi | 8,56" | 5" | 5 | 14 | 4'25" |
| 11 | M. Lutfi H. | 7,39" | 48" | 16 | 28 | 3'43" |
| 12 | M. Fadhilah | 7,34" | 60" | 20 | 30 | 2'59" |
| 13 | Sholeh M. | 8,70" | 23" | 16 | 26 | 4'20" |
| 14 | Sulistiyono | 8,28" | 7" | 9 | 30 | 4'15" |
| 15 | M. Rahman | 7,97" | 12" | 16 | 27 | 5'12" |

Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putri Kelas V MI Negeri
Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang
Tahun Pelajaran 2009 - 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 dtk (kali) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (mnt) |
|----|---------------|-----------------|--------------------------|----------------------------|-------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Dewi Puji | 6,97" | 57" | 23 | 23 | 2'41" |
| 2 | Dian Nur | 7,49" | 12" | 25 | 33 | 4'31" |
| 3 | Latifah | 7,74" | 18" | 18 | 20 | 4,59" |
| 4 | Nur Aini | 7,63" | 7" | 13 | 31 | 4'03" |
| 5 | Lailatul | 6,99" | 22" | 18 | 28 | 4'15" |
| 6 | Sulistiowati | 7,55" | 21" | 28 | 32 | 3'00" |
| 7 | Tsalila Nuli | 8,07" | 6" | 8 | 31 | 3'36" |
| 8 | Nur Faizah | 7,35" | 17" | 17 | 15 | 3'35" |
| 9 | Nur Adhita | 7,99" | 6" | 13 | 25 | 4'30" |
| 10 | Khofifatul Z. | 6,94" | 13" | 14 | 36 | 3'29" |

Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putra Kelas VI MI Negeri
Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang
Tahun Pelajaran 2009 - 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 dtk (kali) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (mnt) |
|----|--------------|-----------------|--------------------------|----------------------------|-------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Abdul Azis | 7,06" | 27" | 16 | 34 | 3'10" |
| 2 | Abdul Ghofar | 7,04" | 12" | 14 | 39 | 5'25" |
| 3 | Abdullah M. | 7,31" | 10" | 7 | 32 | 5'16" |
| 4 | Abdul Rohim | 6,31" | 14" | 22 | 26 | 5'23" |
| 5 | Abdurrohim | 6,38" | 35" | 31 | 32 | 3'43" |
| 6 | Mashudi | 6,21" | 37" | 33 | 22 | 4'13" |
| 7 | M. Arifin | 7,78" | 9" | 13 | 33 | 3'20" |
| 8 | M. Faisol | 6,98" | 11" | 15 | 38 | 4'35" |
| 9 | M. Rizki | 7,45" | 4" | 13 | 29 | 5'27" |
| 10 | M. Qayyum | 6,94" | 19" | 22 | 26 | 5'27" |
| 11 | M.Al Mi'roj | 7,38" | 60" | 10 | 28 | 2'58" |
| 12 | M. Shohibul | 6,97" | 59" | 16 | 27 | 2'49" |
| 13 | M. Amir MS. | 7,47" | 23" | 19 | 29 | 3'20" |
| 14 | Slamet | 8,24" | 18" | 17 | 35 | 5'07" |
| 15 | Septian Nur | 8,11" | 8" | 15 | 23 | 3'40" |

Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putri Kelas VI MI Negeri
Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang
Tahun Pelajaran 2009 - 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 dtk (kali) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (mnt) |
|----|----------------|-----------------|--------------------------|----------------------------|-------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Faridatul K. | 6,6" | 3" | 16 | 26 | 4'06" |
| 2 | Fina Nur | 8,6" | 14" | 15 | 30 | 4'56" |
| 3 | Zaenah | 7,7" | 24" | 18 | 27 | 3'20" |
| 4 | Ita Handayani | 7,3" | 6" | 19 | 23 | 3'12" |
| 5 | Kholifatur R. | 6,8" | 57" | 20 | 33 | 3'10" |
| 6 | Makrifatul U. | 7,4" | 13" | 27 | 20 | 2'58" |
| 7 | Mariyatul K. | 7,3" | 20" | 28 | 31 | 3'36" |
| 8 | Nur Hidayah | 7,2" | 12" | 28 | 28 | 3'25" |
| 9 | Nur Aini | 7,2" | 57" | 22 | 32 | 3'25" |
| 10 | Retno Fitri | 7,1" | 18" | 25 | 31 | 5'37" |
| 11 | Rita Anggraini | 8,4" | 4" | 15 | 15 | 3'51" |
| 12 | Zumroatus S. | 7,4" | 3" | 13 | 25 | 4'56" |
| 13 | Siti Muzayanah | 9,2" | 3" | 13 | 36 | 8'58" |

Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV sekolah Dasar
 Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang
 Tahun Pelajaran 2009 – 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 (dtk) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (dtk) | Nilai | Kategori |
|----|---------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------|-------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | A Safikti | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 14 | S |
| 2 | Cipto Waluyo | 5 | 3 | 5 | 2 | 1 | 16 | S |
| 3 | Faizin | 4 | 3 | 5 | 2 | 1 | 15 | S |
| 4 | Saiful Arifin | 2 | 3 | 5 | 3 | 1 | 14 | S |

Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV sekolah Dasar
 Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang
 Tahun Pelajaran 2009 – 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 (dtk) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (dtk) | Nilai | Kategori |
|----|----------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------|-------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | |
| 1 | Erma Yunita | 4 | 2 | 5 | 3 | 1 | 15 | S |
| 2 | Nita Anggraeni | 3 | 2 | 5 | 2 | 2 | 14 | S |
| 3 | Karsini | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 11 | K |
| 4 | Maesaroh | 3 | 4 | 5 | 2 | 1 | 15 | S |
| 5 | Vita Umayra | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 15 | S |

Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V sekolah Dasar
 Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang
 Tahun Pelajaran 2009 – 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 (dtk) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (dtk) | Nilai | Kategori |
|----|--------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------|-------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | |
| 1 | Yudi Mulyadi | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 7 | KS |
| 2 | Rokhim | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 19 | B |
| 3 | Tri Wahyudi | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 14 | S |
| 4 | Dwi Cahyono | 2 | 3 | 5 | 3 | 2 | 15 | S |
| 5 | Robiyono | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 14 | S |

Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V sekolah Dasar
 Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang
 Tahun Pelajaran 2009 – 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 (dtk) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (dtk) | Nilai | Kategori |
|----|--------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------|-------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | |
| 1 | Mitamah | 4 | 1 | 3 | 2 | 1 | 11 | K |
| 2 | Nila Wardani | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 11 | K |
| 3 | Uliya | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 14 | S |
| 4 | Utami | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 14 | S |
| 5 | Wulandari | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 19 | B |

Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VI sekolah Dasar
 Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang
 Tahun Pelajaran 2009 – 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 (dtk) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (dtk) | Nilai | Kategori |
|----|--------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------|-------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Munaim | 3 | 2 | 5 | 3 | 2 | 15 | S |
| 2 | Yasin | 3 | 3 | 5 | 2 | 2 | 15 | S |
| 3 | Yaya Junaedi | 3 | 2 | 5 | 2 | 2 | 14 | S |
| 4 | Amin Saputra | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | 17 | S |

Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VI sekolah Dasar
 Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang
 Tahun Pelajaran 2009 – 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 (dtk) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (dtk) | Nilai | Kategori |
|----|----------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------|-------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Indah Yulianti | 3 | 3 | 5 | 3 | 1 | 15 | S |
| 2 | Fitri Mulyani | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 10 | K |
| 3 | Puput S. | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 10 | K |
| 4 | Rahayu W. | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 7 | KS |
| 5 | Wida mei D. | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 19 | B |
| 6 | Darwati | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 16 | S |

Tabel Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV MI Negeri

Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang

Tahun Pelajaran 2009 – 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 (dtk) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (dtk) | Nilai | Kategori |
|----|---------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------|-------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Abdul H. | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 14 | S |
| 2 | Abdullah S. | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 15 | S |
| 3 | Ahmad F. | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 14 | S |
| 4 | Ahmad M. | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 9 | K |
| 5 | Ainul Yaqin | 3 | 2 | 5 | 3 | 1 | 14 | S |
| 6 | Ersya A. | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 8 | KS |
| 7 | Imam S.A. | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 12 | K |
| 8 | Kevin D. | 3 | 2 | 5 | 4 | 1 | 15 | S |
| 9 | Khoirul Rizal | 2 | 3 | 5 | 2 | 2 | 14 | S |
| 10 | M. Faisol | 2 | 1 | 5 | 2 | 1 | 11 | K |
| 11 | M. Inaini | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 12 | K |
| 12 | Sulistiyono | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 10 | K |
| 13 | M. Zainal A. | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 10 | K |
| 14 | Nur Sho'im | 3 | 2 | 5 | 3 | 2 | 15 | S |
| 15 | Suhadi | 5 | 2 | 4 | 1 | 2 | 14 | S |

Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV MI Negeri

Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang

Tahun Pelajaran 2009 – 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 (dtk) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (dtk) | Nilai | Kategori |
|----|----------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------|-------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Alfia S. | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 15 | S |
| 2 | Evi Nuris | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 18 | B |
| 3 | Febriana Nur | 4 | 4 | 5 | 1 | 1 | 15 | S |
| 4 | Fitriana Eka | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 19 | B |
| 5 | Isnaini I.S. | 2 | 3 | 5 | 2 | 2 | 14 | S |
| 6 | Ita Kusniah | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 19 | B |
| 7 | Masfiroh | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 14 | S |
| 8 | Millatun | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 10 | K |
| 9 | Novidatun | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 10 | K |
| 10 | Nur Laila | 3 | 3 | 5 | 2 | 2 | 15 | S |
| 11 | Nur Safiah | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 8 | KS |
| 12 | Subdatul F. | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 | 20 | B |
| 13 | Ummi latifatur | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 10 | K |
| 14 | Yuli Novita | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 14 | S |

Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V MI Negeri

Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang

Tahun Pelajaran 2009 – 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 (dtk) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (dtk) | Nilai | Kategori |
|----|----------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------|-------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Syafi'i | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 17 | S |
| 2 | Aliyanto | 5 | 5 | 4 | 2 | 1 | 17 | S |
| 3 | Choirul A. | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 15 | S |
| 4 | Galeh Pratama | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 | 13 | K |
| 5 | Choirul S. | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 17 | S |
| 6 | M. Bikhul Kafi | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 19 | B |
| 7 | M. Gufron | 2 | 3 | 4 | 4 | 1 | 14 | S |
| 8 | M. Ichsan | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 15 | S |
| 9 | M. Iqbalul | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 18 | B |
| 10 | M. Ulfahmi | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | K |
| 11 | M. Lutfi H. | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 14 | S |
| 12 | M. Fadhilah | 3 | 5 | 4 | 1 | 2 | 15 | S |
| 13 | Sholeh M. | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 14 | S |
| 14 | Sulistiyono | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 13 | K |
| 15 | M. Rahman | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 14 | S |

Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V MI Negeri
 Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang
 Tahun Pelajaran 2009 – 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 (dtk) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (dtk) | Nilai | Kategori |
|----|---------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------|-------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Dewi Puji | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 21 | B |
| 2 | Dian Nur | 3 | 2 | 5 | 3 | 1 | 14 | S |
| 3 | Latifah | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 15 | S |
| 4 | Nur Aini | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 11 | K |
| 5 | Lailatul | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 16 | S |
| 6 | Sulistiowati | 3 | 3 | 5 | 3 | 2 | 16 | S |
| 7 | Tsalila Nuli | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | K |
| 8 | Nur Faizah | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 16 | S |
| 9 | Nur Adhita | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 11 | K |
| 10 | Khofifatul Z. | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 15 | S |

Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VI MI Negeri
 Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang
 Tahun Pelajaran 2009 – 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 (dtk) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (dtk) | Nilai | Kategori |
|----|--------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------|-------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Abdul Azis | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 13 | K |
| 2 | Abdul Ghofar | 5 | 4 | 5 | 3 | 1 | 18 | B |
| 3 | Abdullah M. | 5 | 4 | 5 | 4 | 1 | 19 | B |
| 4 | Abdul Rohim | 5 | 2 | 4 | 3 | 1 | 15 | S |
| 5 | Abdurrohim | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 15 | S |
| 6 | Mashudi | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 14 | S |
| 7 | M. Arifin | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 16 | S |
| 8 | M. Faisol | 4 | 2 | 3 | 5 | 1 | 15 | S |
| 9 | M. Rizki | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 11 | K |
| 10 | M. Qayyum | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 14 | S |
| 11 | M. Al Mi'roj | 3 | 5 | 2 | 2 | 2 | 14 | S |
| 12 | M. Shohibul | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 17 | S |
| 13 | M. Amir MS. | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 18 | B |
| 14 | Slamet | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 14 | S |
| 15 | Septian Nur | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 15 | S |

Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VI MI Negeri

Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang

Tahun Pelajaran 2009 – 2010

| No | Nama Siswa | Lari 40 m (dtk) | Gantung siku tekuk (dtk) | Baring duduk 30 (dtk) | Loncat tegak (cm) | Lari 600 m (dtk) | Nilai | Kategori |
|----|----------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------|-------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Faridatul K. | 4 | 1 | 3 | 2 | 1 | 11 | K |
| 2 | Fina Nur | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 11 | K |
| 3 | Zaenah | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 14 | S |
| 4 | Ita Handayani | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 14 | S |
| 5 | Kholifatul R. | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 19 | B |
| 6 | Makrifatul U. | 3 | 2 | 5 | 3 | 2 | 15 | S |
| 7 | Mariyatul K. | 3 | 3 | 5 | 2 | 2 | 15 | S |
| 8 | Nur Hidayah | 3 | 2 | 5 | 2 | 2 | 14 | S |
| 9 | Nur Aini | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | 17 | S |
| 10 | Retno Fitri | 3 | 3 | 5 | 3 | 1 | 15 | S |
| 11 | Rita Anggraini | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 10 | K |
| 12 | Zumroatus S. | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 10 | K |
| 13 | Siti Muzayanah | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 7 | KS |

Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010.

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|--------------|---------------------|--------------|------------------|
| 1 | 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0 % |
| 2 | 18 – 21 | Baik (B) | 0 | 0 % |
| 3 | 14 – 17 | Sedang (S) | 4 | 100 % |
| 4 | 10 – 13 | Kurang (K) | 0 | 0 % |
| 5 | 5 – 9 | Kurang Sekali (K) | 0 | 0 % |
| | | | $\sum f = 4$ | 100 % |

Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010.

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|--------------|---------------------|--------------|------------------|
| 1 | 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0 % |
| 2 | 18 – 21 | Baik (B) | 0 | 0 % |
| 3 | 14 – 17 | Sedang (S) | 4 | 80,00 % |
| 4 | 10 – 13 | Kurang (K) | 1 | 20,00 % |
| 5 | 5 – 9 | Kurang Sekali (K) | 0 | 0 % |
| | | | $\sum f = 5$ | 100 % |

Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010.

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|--------------|---------------------|--------------|------------------|
| 1 | 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0 % |
| 2 | 18 – 21 | Baik (B) | 1 | 20,00 % |
| 3 | 14 – 17 | Sedang (S) | 3 | 60,00 % |
| 4 | 10 – 13 | Kurang (K) | 0 | 0 % |
| 5 | 5 – 9 | Kurang Sekali (K) | 1 | 20,00 % |
| | | | $\sum f = 5$ | 100 % |

Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010.

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|--------------|---------------------|--------------|------------------|
| 1 | 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0 % |
| 2 | 18 – 21 | Baik (B) | 1 | 20,00 % |
| 3 | 14 – 17 | Sedang (S) | 2 | 40,00 % |
| 4 | 10 – 13 | Kurang (K) | 2 | 40,00 % |
| 5 | 5 – 9 | Kurang Sekali (K) | 0 | 0 % |
| | | | $\sum f = 5$ | 100 % |

Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VI Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010.

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|--------------|---------------------|--------------|------------------|
| 1 | 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0 % |
| 2 | 18 – 21 | Baik (B) | 0 | 0 % |
| 3 | 14 – 17 | Sedang (S) | 4 | 100 % |
| 4 | 10 – 13 | Kurang (K) | 0 | 0 % |
| 5 | 5 – 9 | Kurang Sekali (K) | 0 | 0 % |
| | | | $\sum f = 4$ | 100 % |

Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VI Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010.

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|--------------|---------------------|--------------|------------------|
| 1 | 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0 % |
| 2 | 18 – 21 | Baik (B) | 1 | 16,67 % |
| 3 | 14 – 17 | Sedang (S) | 2 | 33,33 % |
| 4 | 10 – 13 | Kurang (K) | 2 | 33,33 % |
| 5 | 5 – 9 | Kurang Sekali (K) | 1 | 16,67 % |
| | | | $\sum f = 6$ | 100 |

Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010.

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|--------------|---------------------|-----------------|------------------|
| 1 | 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0 % |
| 2 | 18 – 21 | Baik (B) | 0 | 0 % |
| 3 | 14 – 17 | Sedang (S) | 8 | 53,33 % |
| 4 | 10 – 13 | Kurang (K) | 6 | 40,00 % |
| 5 | 5 – 9 | Kurang Sekali (K) | 1 | 6,67 % |
| | | | $\Sigma f = 15$ | 100 % |

Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010.

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|--------------|---------------------|-----------------|------------------|
| 1 | 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0 % |
| 2 | 18 – 21 | Baik (B) | 4 | 28,57 % |
| 3 | 14 – 17 | Sedang (S) | 6 | 42,86 % |
| 4 | 10 – 13 | Kurang (K) | 3 | 21,43 % |
| 5 | 5 – 9 | Kurang Sekali (K) | 1 | 7,14 % |
| | | | $\Sigma f = 14$ | 100 % |

Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/ 2010.

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|--------------|---------------------|-----------------|------------------|
| 1 | 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0 % |
| 2 | 18 – 21 | Baik (B) | 2 | 13,33 % |
| 3 | 14 – 17 | Sedang (S) | 10 | 66,67 % |
| 4 | 10 – 13 | Kurang (K) | 3 | 20,00 % |
| 5 | 5 – 9 | Kurang Sekali (K) | 0 | 0 % |
| | | | $\Sigma f = 15$ | 100 % |

Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010.

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|--------------|---------------------|-----------------|------------------|
| 1 | 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0 % |
| 2 | 18 – 21 | Baik (B) | 1 | 10 % |
| 3 | 14 – 17 | Sedang (S) | 6 | 60 % |
| 4 | 10 – 13 | Kurang (K) | 3 | 30 % |
| 5 | 5 – 9 | Kurang Sekali (K) | 0 | 0 % |
| | | | $\Sigma f = 10$ | 100 % |

Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesehatan Jasmani Siswa Putra Kelas VI MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010.

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|--------------|---------------------|-----------------|------------------|
| 1 | 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0 % |
| 2 | 18 – 21 | Baik (B) | 3 | 20,00 % |
| 3 | 14 – 17 | Sedang (S) | 10 | 66,67 % |
| 4 | 10 – 13 | Kurang (K) | 2 | 13,33 % |
| 5 | 5 – 9 | Kurang Sekali (K) | 0 | 0 % |
| | | | $\Sigma f = 15$ | 100 % |

Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesehatan Jasmani Siswa Putri Kelas VI MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010.

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|--------------|---------------------|-----------------|------------------|
| 1 | 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0 % |
| 2 | 18 – 21 | Baik (B) | 1 | 7,69 % |
| 3 | 14 – 17 | Sedang (S) | 7 | 53,85 % |
| 4 | 10 – 13 | Kurang (K) | 4 | 30,77 % |
| 5 | 5 – 9 | Kurang Sekali (K) | 1 | 7,69 % |
| | | | $\Sigma f = 13$ | 100 |

Rekapitulasi Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010.

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|--------------|---------------------|-----------------|------------------|
| 1 | 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0 % |
| 2 | 18 – 21 | Baik (B) | 3 | 10,35 % |
| 3 | 14 – 17 | Sedang (S) | 19 | 65,52 % |
| 4 | 10 – 13 | Kurang (K) | 5 | 17,24 % |
| 5 | 5 – 9 | Kurang Sekali (K) | 2 | 6,89 % |
| | | | $\Sigma f = 29$ | 100 % |

Rekapitulasi Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010.

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|--------------|---------------------|-----------------|------------------|
| 1 | 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0 % |
| 2 | 18 – 21 | Baik (B) | 11 | 13,41 % |
| 3 | 14 – 17 | Sedang (S) | 47 | 57,32 % |
| 4 | 10 – 13 | Kurang (K) | 21 | 25,61 % |
| 5 | 5 – 9 | Kurang Sekali (K) | 3 | 3,66 % |
| | | | $\Sigma f = 82$ | 100 % |

Rekapitulasi Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2009/2010.

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|--------------|---------------------|------------------|------------------|
| 1 | 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0 % |
| 2 | 18 – 21 | Baik (B) | 14 | 12,61 % |
| 3 | 14 – 17 | Sedang (S) | 66 | 59,46 % |
| 4 | 10 – 13 | Kurang (K) | 26 | 23,42 % |
| 5 | 5 – 9 | Kurang Sekali (K) | 5 | 4,50 % |
| | | | $\Sigma f = 111$ | 100 % |

Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk Anak Putra Usia 10 -12 Tahun

| Nilai | Lari 40 meter | Gantung siku tekuk (detik) | Baring duduk 30 detik | Loncat tegak cm | Lari 600 meter | Nilai |
|-------|---------------|----------------------------|-----------------------|-----------------|----------------|-------|
| 5 | Sd - 6,3" | 51" keatas | 23 keatas | 46 keatas | Sd 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" | 14 - 11 | 24 - 30 | 2,46" - 3,44" | 2 |
| 1 | 8,9" - dst | 4" - dst | 0 - 3 | 23 dst | 3,4" dst | 1 |

(Mendiknas, 2010:24)

Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk Anak Putri Usia 10 -12 Tahun

| Nilai | Lari 40 meter | Gantung siku tekuk (detik) | Baring duduk 30 detik | Loncat tegak cm | Lari 600 meter | Nilai |
|-------|---------------|----------------------------|-----------------------|-----------------|----------------|-------|
| 5 | Sd - 6,7" | 40" keatas | 20 keatas | 42 keatas | Sd 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 | 4,23 - " dst | 1 |

(Mendiknas, 2010 : 24).

Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk Anak Usia 10 -12 Tahun

| 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) |

(Mendiknas, 2010 : 25)

DOKUMEN PENELITIAN

Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan MI Negeri Sale
Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2010



Gambar 1
Gerakan lari 40 meter



Gambar 2
Gerakan finish lari 40 meter



Gambar 3
Gerakan gantung siku tekuk



Gambar 4
Gerakan baring duduk



Gambar 5
Posisi raihan loncat tegak



Gambar 6
Gerakan loncat tegak



Gambar 7
Gerakan lari 600 meter