



**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN KINERJA PADA
GURU SDN 2 SIDOMULYO DAN GURU SDN 2 BABADAN
KECAMATAN LIMPUNG KABUPATEN BATANG**

Skripsi

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Stara 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan
pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh

Nama : Yoga Pradana

Nim : 6211410056

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2015

ABSTRAK

Yoga Pradana. 2015. **Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kinerja Pada Guru SDN 2 Sidomulyo dan Guru SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang**. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Sugiharto, M.S

Kebugaran jasmani merupakan modal essential untuk menyelesaikan kegiatan secara semangat, efektif, dan efisien, sehingga berakibat terhadap produktivitas. Bagi guru sekolah dasar kebugaran jasmani sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh baik pada saat mengajar di sekolah maupun di luar sekolah. tujuan penelitian ini adakah hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kinerja pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang.

Penelitian ini dilakukan di SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang, dengan subjek penelitian berjumlah 20 guru. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik survei dan tes, dengan tes rockpot walking. Metode yang digunakan adalah metode pengumpulan data dan teknik analisi data menggunakan analisis korelasi.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang berkategori rata-rata sebanyak 13 guru atau 65%. Nilai Sasaran Kerja Pegawai (SKP) berkategori baik sebanyak 18 guru atau 90%. Nilai perilaku kerja berkategori baik sebanyak 18 guru atau 90%. Nilai pretasi guru berkategori baik sekali sebanyak 19 guru atau 95%, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,464 dan nilai signifikansi (α) sebesar 0,02 maka terdapat hubungan.

Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kinerja pada guru SDN 2 Sidomulyo dan guru SDN Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Kinerja

ABSTRACT

Yoga Pradana. 2015. **Profile of Physical Fitness Levels on Teachers Performance of Elementary School 2 Sidomulyo and Elementary School 2 Babadan Limpung Districts of Batang**. Fitness Education Programme Faculty of Fitness Education Semarang State University, Semarang-Indonesia. Supervising Lecturer : Prof. Dr. Sugiharto, M.S

Physical fitness is an essential matter to complete the activities with cheerful spirit, effective, and efficient, improving productivity. For primary school teachers physical fitness is very important to maintain good body condition at the time of teaching at school and outside of school. The purpose of this study is to show the correlation between the level of physical fitness with the performance of teachers at elementary school 2 Sidomulyo and elementary school 2 Babadan Limpung District of Batang.

The research conducted at elementary school 2 Sidomulyo and elementary school 2 Babadan Limpung district of Batang, with the research subject of 20 teachers. This research uses descriptive quantitative research with survey and test, by means of rockport walking test. The methods utilized data gathering and analysis techniques using correlation analysis

The study indicates the physical fitness levels of elementary school 2 Sidomulyo and elementary school 2 Babadan Limpung districts of Batang, 13 teachers or 65 percent are in average category. Employee Work Target (SKP) point shows 18 teachers or 90 percent in good category. Work performance point shows 18 teachers of 90 percent are in good category. Teacher achievement point shows 19 teacher or 95 percent are in good category. The study identified a significant relation between the level of physical fitness and performance of teachers with the coefisen correlation value (r) equal to 0.464 and significancy point (α) equal to 0.02 indicate there is a correlation.

The study conclude that there is a correlation between level of physical fitness with teacher performance at elementary school 2 Sidomulyo and elementary school 2 Babadan Limpung district of Batang.

Keywords : Physical Fitness, Performance

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Yoga Pradana

NIM : 6211410056

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Judul Skripsi : Profil Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Kinerja Pada Guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang.

Skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Pernyataan saya ini benar, apabila pernyataan saya ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Republik Negara Indonesia.

Semarang, November 2015

Yang Menyatakan



Yoga Pradana

NIM 6211410056

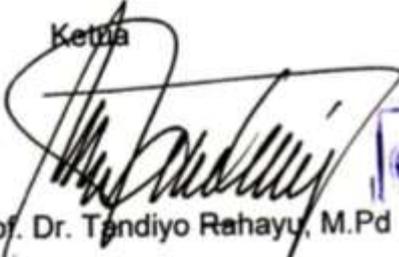
PENGESAHAN

Skripsi atas nama Yoga Pradana NIM 6211410056 Progam Studi Ilmu Keolahragaan "Profil Kebugaran Jasmani dengan Kinerja pada Guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan kecamatan Limpung Kabupaten Batang" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat, tanggal 8 Januari 2016

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris


Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201984032001

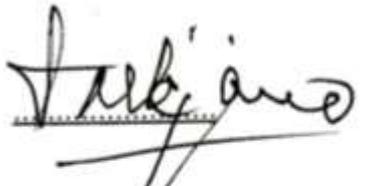



Sugianto, S.Si., M.Sc. AIFM
NIP. 198012242006041001

Dewan Penguji :

1. Drs. Hadi Setyo Subiyono, M.Kes
NIP. 195512291988101001

(Ketua)



2. Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si., M.Si. Med
NIP. 198112242003122001

(Anggota)



3. Prof. Dr. Sugiharto, M.S.
NIP. 195711231985031001

(Anggota)



PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul: "Hubungan Kinerja Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Guru SDN 2 Sidomulyo Dan Guru SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang" telah disetujui untuk diajukan kepada panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

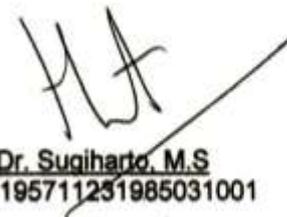
Hari : Jumat
Tanggal : 4 Desember 2015

Mengetahui

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan


Drs. Saif Junaidi, M. Kes
NIP. 196907151994031001

Pembimbing


Prof. Dr. Sugiharto, M.S
NIP. 195711251985031001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Berangkat dengan penuh keyakinan. Berjalan dengan penuh keikhlasan.
Istiqomah dalam menghadapi cobaan. YAKIN, IKHLAS, ISTIQOMAH.

Persembahan :

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT
kupersembahkan Skripsi ini untuk :

1. Kedua orang tua saya bapak Sungkono dan ibu Jemiyem yang telah memberikan semangat serta doa yang tidak ada henti-hentinya.
2. Teman-temanku IKOR 2010.
3. Almamaterku Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulis menyadari terwujudnya skripsi ini karena adanya bimbingan, bantuan saran, dan kerja sama dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Prof.Dr.Sugiharto, M.S. dosen pembimbing yang telah dengan sabar dan memberikan petunjuk serta bimbingan dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini.
5. Drs. Prpto Nugroho. MKes. dosen wali yang telah memberikan masukan dan arahan selama penulis menempuh studi di Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang khususnya Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah membimbing penulis selama kuliah.

7. Staf dan karyawan Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas informasi dan layanan yang baik demi terselesainya skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu tercinta yang selalu memberikan semangat dan doa sehingga terselesainya penulisan skripsi
9. Bapak Sungkono, S.Pd dan Ibu Tukarti, S.Pd selaku Kepala Sekolah SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang yang telah bersedia membantu penelitian.
10. Bapak dan Ibu guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang yang telah bersedia membantu penelitian.
11. Sahabat dan teman-teman tercinta Yunan Dian Priasmara, Fahmi Ali Basya, dan Fendrick Sumfiacna yang selalu memberikan motivasi dan semangat.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan semoga mendapat balasan yang melimpah dari ALLAH SWT, dan akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Semarang, 28 November 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori.....	9
2.1.1 Definisi Kebugaran Jasmani	9
2.1.2 Fungsi Kebugaran Jasmani	10
2.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani.....	11
2.1.4 Pemeliharaan dan Peningkatan Kebugaran Jasmani	14
2.1.5 Prinsip-prinsip Kebugaran Jasmani	18
2.1.6 Jenis-jenis Tes Kebugaran Jasmani	19
2.2 Kinerja Guru	22
2.2.1 Definisi Kinerja.....	22
2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kinerja	24
2.2.3 Penilaian Kinerja Pegawai	26
2.3 Kerangka Berpikir	28
2.4 Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Dan Desain Penelitian	30
3.2 Variabel Penelitian.....	30
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	30
3.4 Instrument Penelitian	32
3.5 Prosedur Penelitian	36
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi penelitian.....	37
3.7 Teknik Analisa Data.....	38
3.8 Penilaian.....	39
3.9 Proses Analisis Data	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	43
4.1.1 Deskriptif Tingkat Kebugaran Jasmani	43
4.1.2 Deskriptif Kinerja Guru.....	45
4.1.3 Hasil Analisis Data.....	48
4.2 Pembahasan	51
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	53
BAB VSIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	55
5.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Tes Kebugaran Jasmani	46
2. Tabel Penilaian Sasaran Kerja Pegawai	47
3. Tabel Penilaian Prilaku Kerja	48
4. Tabel Penilaian Kinerja Guru	50
5. Tabel Intervasi Nilai Koefisiensi dan Kekuatan Hubungan	51
6. Hasil Perhitungan Korelasi Sederhana Sasaran Kerja Pegawai	52
7. Hasil Perhitungan Korelasi Sederhana Prilaku Kerja.....	52
8. Hasil Perhitungan Korelasi Sederhana Kinerja Guru	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Cara Menentukan Denyut Nadi.....	33
2. Grafik Kebugaran Wanita dan Pria Berbagai Usia.....	35
3. Grafik Tingkat Kebugaran Jasmani.....	46
4. Grafik Nilai Sasaran Kerja Pegawai.....	48
5. Grafik Nilai Prilaku Kerja.....	49
6. Grafik Nilai Kinerja Guru	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Pembimbing.....	59
2. Surat Keputusan Pembimbing	60
3. Surat Ijin Penelitian.....	61
4. Surat Undangan Penelitian untuk Pembimbing.....	62
5. Surat Balasan Penelitian.....	63
6. Surat Keterangan Kalibrai Alat.....	64
7. Daftar Nama Sampel	65
8. Hasil Olah Data.....	66
9. Hasil Prilaku Kerja Guru.....	67
10. Hasil Penilaian Kinerja Guru	68
11. Hasil Penilaian Sasaran Kerja.....	69
12. Hasil Penelian Kebugaran Jasmani dan Prilaku Kerja.....	70
13. Gambar Penelitian	71

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Guru merupakan salah satu faktor yang sangat penting di sekolah, karena guru sebagai ujung tombak dalam pembelajaran. Keberhasilan sekolah yang ditandai dengan *output* dan *outcome* siswa yang berkualitas tidak lepas dari peran guru sebagai pengajar dan pendidik (Danang Mukti Wibowo, dkk, 2013:2). Kinerja guru merupakan kumpulan dari berbagai tugas untuk dapat mencapai tujuan pendidikan. Hasil yang dicapai dalam menjalankan tugas merupakan indikator penting bagi kinerja atau produktivitas seorang guru. Guru memiliki tugas dan tanggung jawab moral yang besar terhadap keberhasilan siswa, namun demikian guru bukanlah satu-satunya faktor penunjang keberhasilan siswa. Sebagai pendidik, guru harus mampu mendidik para siswanya menjadi manusia dewasa secara mental dan rohani dengan ilmu pengetahuan (I Wayan Suarjana, 2012:4).

Guru dituntut memiliki kinerja yang mampu memberikan dan merealisasikan harapan dan keinginan semua pihak terutama masyarakat umum yang telah mempercayai sekolah dan guru dalam membina anak didik, oleh karena itu, pengembangan aspek jasmaniah khususnya aspek kebugaran sangat penting untuk menunjang kehidupan individu maupun sosial (Sigit Bangun Prabowo, 2013:1), untuk meraih kinerja guru yang tinggi dalam melaksanakan tugasnya diperlukan kesegaran jasmani.

Waridin dan Masrukin (2006:200), kinerja mempunyai pengertian perbandingan hasil kerja yang dicapai dan proses dalam melaksanakan tugas

dan tanggung jawab sesuai dengan standar yang telah ditentukan. Kinerja guru harus sesuai dengan standar yang telah disepakati, serta terlaksananya tugas dan tanggung jawab sesuai dengan kode etik guru, namun profesi pelayanan yang berhubungan dengan individu lain mudah terpicu konflik dan tekanan sehingga individu mudah mengalami kelelahan psikis maupun fisik. Kondisi ini dapat menurunkan motivasi, kreativitas, kepercayaan diri dan totalitas pelaksanaan peran, tugas dan tanggung jawab guru sehingga kinerjanya tidak optimal.

Kebugaran jasmani atau *physical fitness* ialah kemampuan seseorang melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang (Djoko Pekik Irianto 2004:2). Kesegaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu sangat berbeda-beda tergantung dari aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Kesegaran jasmani yang tinggi merupakan modal essential untuk menyelesaikan kegiatan secara semangat, efektif, dan efisien, sehingga berakibat terhadap produktivitas, dan kesemuanya itu dijadikan salah satu indikator kualitas sumber daya manusia yang diidam-idamkan ada pada diri individu sebagai bagian dari masyarakat yang aktif dalam melakukan pembangunan, bagi guru sekolah dasar kesegaran jasmani sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh baik pada saat mengajar di sekolah maupun di luar sekolah.

Faktor yang perlu mendapat perhatian dari kinerja guru agar mendapatkan hasil yang optimal adalah kebugaran jasmani setiap individu. Kebugaran jasmani siswa sangat mempengaruhi hasil yang didapat oleh setiap individu. Sadoso (1989) dalam Suharjana (2004:3) menyatakan kebugaran

jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak, apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka diharapkan kinerja akan meningkat (Khamid Asnawi, 2013:1).

Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan, terpelihara seumur hidup dan sebagai konsekuensinya memiliki risiko lebih rendah untuk terjadinya penyakit kronik lebih awal. Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktivitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya (Agustini Utari, 2007:1).

Pentingnya kesegaran jasmani pada guru dapat meningkatkan kinerja yaitu secara biologis mampu menjalani kehidupan dengan lebih mandiri, secara psikologisnya menyadari posisinya sebagai orang tua dan dapat terbebas dari *stress*, dan secara sosiologisnya lebih mampu bersosialisasi dengan masyarakat dan lingkungannya, sehingga masih dapat menyumbangkan manfaat dari pengetahuandan pengalaman hidupnya, bukan hanya menjadi beban bagi keluarga dan masyarakat, selain itu dengan adanya suatu penelitian mengenai kesegaran jasmani pada guru dapat menjadi indikator dalam metode latihan yang diterapkan tersebut apakah sudah mampu memberikan manfaat yang optimal untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik (Agustin Utari, 2007:28).

Giriwijoyo, S. & Sidik, Zafar (2012:17) menyatakan “kesegaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Kesegaran

jasmani adalah taraf kemampuan dan ketahanan kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Hatmisari Ambarukmi, 2008: 265).

Pengetahuan tingkat kesegaran jasmani guru akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kesegaran jasmani, disamping itu juga akan mengembangkan kemampuan kondisi guru agar lebih baik, sehingga guru akan mempunyai daya tahan yang bagus (Parmo, 2014:3).

Kesegaran jasmani dengan bahasa yang berbeda-beda namun bermuara pada satu maksud yaitu kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas tubuh tertentu, tanpa kelelahan yang berarti setelah melakukan aktivitas tersebut, sehingga masih adanya sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang baru. (Depdiknas, 2002:1).

Dampak yang dihasilkan dari meningkatkan kualitas kesegaran jasmani, adalah menurunnya angka bolos baik dalam bekerja, masa sembuh dari sakit lebih cepat, waktu pulih asal dari kelelahan juga lebih singkat, lebih bergairah karena produksi hormon *noepinefrin* lebih tinggi, sehingga memberikan efek pada prestasi kerja, kreativitas dan kecerdasan serta kualitas dari produk yang dihasilkan (Yan Indra Siregar, 2010:7).

Rendahnya tingkat kesegaran jasmani dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain,

1. Berkurangnya gerakan fisik, kemajuan teknologi yang sangat pesat sehingga mengambil alih peran manusia, seluruh aktivitas telah digantikan oleh mesin, robot dan komputer.

2. rendahnya partisipasi terhadap kegiatan olahraga karena terbatasnya lahan. Lapangan-lapangan dibangun untuk keperluan pusat perbelanjaan, gedung perkantoran oleh perumahan
3. Pola makan siap saji cenderung meningkatkan kelebihan berat badan
(Yan Indra Siregar, 2010:2).

1.2 Identifikasi Masalah

Data observasi yang diperoleh dari Penilaian Prestasi Kerja Pegawai Negeri Sipil Pemerintahan Kabupaten Batang, data DP3 presentasi penilaian yang dinilai dari Orientasi Pelayanan, Integritas, Komitmen, Disiplin, Kerjasama, Kepemimpinan, rata-rata nilai prestasi kerja adalah 79,11%-82,93% dengan kriteria baik (Penilaian Prestasi Kerja Pegawai Negeri Sipil Pemerintahan Kabupaten Batang, 2014), akan tetapi salah satu aspek pendukung kinerja yaitu tingkat kesegaran jasmani masing-masing individu masih kurang dimengerti.

Pentingnya kebugaran jasmani pada guru dapat meningkatkan kemandirian dalam kehidupan, yaitu secara biologis mampu menjalani kehidupan dengan lebih mandiri, secara psikologisnya menyadari posisinya sebagai orang tua dan dapat terbebas dari stress, dan secara sosiologisnya lebih mampu bersosialisasi dengan masyarakat dan lingkungannya, sehingga masih dapat menyumbangkan manfaat dari pengetahuan dan pengalaman hidupnya, bukan hanya menjadi beban bagi keluarga dan masyarakat, selain itu dengan adanya suatu penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani dapat menjadi indikator dalam metode latihan yang diterapkan oleh guru tersebut apakah sudah mampu memberikan manfaat yang optimal untuk mencapai kinerja guru yang baik.

Observasi yang dilakukan di SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang diketahui bahwa kinerja rata-rata baik akan tetapi tingkat kebugaran jasmani masing-masing individu belum dimengerti.

Kebugaran jasmani pada guru di SDN 2 Sidomulyo dapat diketahui dengan diadakan suatu penelitian secara objektif. Obyek penelitian adalah Guru SDN 2 Sidomulyo dan Guru SDN 2 Babadan.

Kebugaran jasmani guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan masih belum ketahu pengaruhnya terhadap sasaran kerja pegawainya dan perilaku kerja guru.

Melihat fenomena yang ada penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kinerja Pada Guru SDN 2 Sidomulyo Dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang”.

1.3 Batasan Masalah

Luasnya permasalahan yang ada, maka peneliti hanya akan membahas Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kinerja Pada Guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang.

1.4 Rumusan Masalah

Latar belakang masalah tersebut maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang ?
2. Bagaimanakah kinerja guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang ?

3. Adakah hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan sasaran kerja pegawai pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang ?
4. Adakah hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan perilaku kerja pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang?
5. Adakah hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kinerja pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang.
2. Mengetahui kinerja guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang.
3. Mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan sasaran kerja pegawai pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang
4. Mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan perilaku kerja pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang.
5. Mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kinerja ada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Penelitian ini berfungsi untuk menambah khasanah pentingnya kebugaran jasmani

2. Secara praktis

Manfaat bagi sekolah agar guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang meningkatnya kemampuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran, terutama dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Tingkat Kebugaran Jasmani

2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Sadoso Sumosardjono yang dikutip oleh Suharjana (2004:3) ” kesegaran atau kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menuaikan tugas sehari-hari dengan gampang tanpa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan mendadak” kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004:2).

Giriwijoyo (2012:17) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Kesegaran jasmani adalah taraf kemampuan dan ketahanan kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Ambarukmi, 2008:265).

Pengertian kebugaran jasmani adalah merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh. Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya

kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak

Pendapat dari berbagai pengertian tentang kebugaran jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

2.1.2 Fungsi Kebugaran Jasmani

Kesegaran jasmani berfungsi untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani dapat berfungsi sebagai pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat melaksanakan tugas dengan baik tanpa kelelahan berarti, sehubungan dengan fungsi kesegaran jasmani bagi siswa, Mulyono Biyakto Atmojo (2008:63) mengemukakan pendapat bahwa kebugaran jasmani mempunyai fungsi berarti bagi seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas hidupnya, juga kebugaran jasmani berfungsi bagi seseorang dalam pengabdianya kepada masyarakat, khususnya bagi pelajar dalam menyelesaikan studinya. Fungsi kebugaran jasmani menjadi jelas, karena sukar mencapai prestasi yang baik, tanpa disertai jasmani yang segar dalam semua mata pelajaran akan mewujudkan suatu hasil akhir yang memuaskan.

Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani juga berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja seseorang sehingga dapat menyelesaikan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Dirjen Pemuda dan Olahraga mengemukakan fungsi kesegaran jasmani dibagi menjadi dua (Sigit Bangun Prabowo, 2013:27)

1. Fungsi Umum

Kebugaran jasmani berfungsi untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

2. Fungsi Khusus

a. Golongan yang berdasarkan pekerjaan

- 1) Kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasinya.
- 2) Kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja agar mendapatkan hasil yang maksimal.

b. Golongan yang berdasarkan keadaan

- 1) Kebugaran jasmani bagi ibu hamil yang akan menghadapi persalinan.
- 2) Kebugaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi.

c. Golongan yang berdasarkan usia

- 1) Kebugaran jasmnai bagi orang tua untuk daya tahan tubuh atau kondisi fisik agar selalu dalam kondisi prima.
- 2) Kebugaran jasmani bagi anak untuk proses pertumbuhan dan perkembangan yang baik.

2.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani

Afriwardi (2011:38) bahwa komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua antara lain:

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*), yang meliputi :

a. Komposisi Lemak Tubuh

Komposisi ini merupakan penggambaran perbandingan massa jaringan tubuh aktif dengan yang tidak aktif terlibat dalam metabolisme energi. Jaringan lemak merupakan jaringan tubuh yang tidak terlibat langsung dalam proses pembentukan energi, hal ini berarti semakin kecil prosentase lemaknya maka makin baik kinerja seseorang.

b. Kelentukan *Fleksibilitas*

Kelentukan adalah unsur kemampuan fisik yang memungkinkan suatu bagian tubuh bergerak dengan luas rentangan sendi semaksimal mungkin. Sudarno, SP dalam Afriwardi (2011:38) kelentukan bukan hanya diperlukan bagi penampilan ketangkasan tertentu, tetapi juga penting bagi kesehatan dan kesegaran jasmani, oleh karena itu latihan kelentukan biasanya dilakukan dalam stretching, latihan penguluran dan latihan peregangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga.

c. Kekuatan dan ketahanan otot

Kekuatan dan ketahanan otot berbanding lurus dengan tingkat kebugaran seseorang. Kekuatan dan ketahanan otot dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan fisik sesuai dengan aturan olahraga (Afriwardi, 2011:39), jadi kekuatan otot memiliki peranan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang karena berpengaruh pada penggerak aktif dalam hal ini otot.

d. Daya tahan jantung dan paru (*cardiopulmonal/cardovascular endurance*)

Daya tahan *cardiovascular* adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan aktif,

sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh. Mahler D.A. (2003:54) ketahanan kardiorespiratorik didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan latihan pada otot besar, dinamik, dengan intensitas sedang sampai tinggi untuk waktu yang lama, dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiorespiratorik atau *cardiovascular* sangat berkaitan dengan kebugaran dan kesehatan seseorang karena tingkat kebugaran yang rendah berpotensi adanya gangguan pada sistem kardiorespiratorik sebaliknya tingkat kebugaran yang baik menimbulkan efek yang baik pada kesehatan dan aktivitas sehari-hari.

2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan

a. Ketangkasan (*Agility*)

Mulyono Biyakto Atmojo, (2008:57), ketangkasan merupakan suatu kecepatannya arahnya berubah-ubah, sehingga gerak refleks sangatlah diperlukan dalam mencapai ketangkasan yang baik.

b. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Mulyo Biyakto Atmojo, 2008:57), dengan demikian kecepatan mengacu pada waktu yang dibutuhkan untuk melakukan satu atau serangkaian gerakan untuk memindahkan sebagian atau keseluruhan anggota badan.

c. Waktu reaksi (*Reaction Time*)

Waktu reaksi adalah lamanya waktu antara perangsangan dan respon (Mulyono Biyakto Atmojo, 2008:57). Komponen ini mencerminkan kemampuan tubuh atau anggota gerak dalam berespon terhadap

rangsangan yang diterima, hal ini diartikan sebagai konsentrasi atau kemampuan dalam proses sistem saraf pusat dalam menginterpretasikan rangsangan yang diterima reseptor yang tersebar diseluruh tubuh.

d. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh dengan keadaan tidak bergerak (*static balance*) dan dalam keadaan bergerak (*dynamic balance*). Mulyono Biyakto Atmojo (2008:57) keseimbangan merupakan pemeliharaan keseimbangan pada saat statis atau bergerak. Keseimbangan yang baik dipengaruhi oleh kerjasama otot-otot antagonis dalam mempertahankan posisi tertentu (Afriwardi, 2011:40).

e. Kordinasi (*Coordination*)

Koordinasi secara umum adalah kemampuan atau kecakapan yang dimiliki oleh tubuh dalam menyatukan berbagai macam gerakan dibeberapa organ tubuh sehingga kesinambungan kerja yang baik tercipta dalam mencapai tujuan bersama.

f. Daya Tahan (*Endurance*)

Secara umum daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan otot untuk terus menerus menggunakan daya dalam menghadapi meningkatnya kelelahan.

2.1.4 Pemeliharaan dan Peningkatan Kebugaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat erat kaitannya dengan program latihan, karena kesegaran jasmani yang tinggi dapat dicapai melalui program latihan yang teratur, maka dari itu pemeliharaan kesegaran sangatlah penting karena hal

ini menyangkut masalah mempertahankan kondisi kesegaran yang telah dimiliki agar tidak menurun. Peningkatan kesegaran jasmani juga harus dilakukan, dengan cara meningkatkan intensitas latihan dan lamanya latihan, untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani antara lain (Sigit Bangun Prabowo, 2013:28).

1. Tipe Latihan

Tipe latihan dalam memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani haruslah disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai oleh seseorang, karena tipe latihan dapat memberikan efek terhadap tubuh sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani antara lain memiliki ciri-ciri: aerobik, melibatkan otot-otot besar dan dapat dipertahankan kontinuitas dan ritmiknya. Jenis dari latihan kesegaran jasmani antara lain:

a. Berjalan kaki

Afriwardi (2011:45) berjalan kaki merupakan latihan fisik yang paling banyak dilakukan. Pada umumnya, berjalan kaki sering dijadikan pilihan latihan bagi para lansia. Keuntungan dari latihan fisik jalan kaki yaitu: murah, mudah, masal, risiko cedera yang kecil karena hanya memberikan pembebanan pada kaki dan tungkai. Selain keuntungan berjalan kaki juga memiliki kelemahan yakni: sulit menentukan zona latihan, sangat bergantung pada cuaca bila dilakukan diluar, tidak dapat dilakukan pada orang yang mengalami gangguan sendi khususnya sendi lutut.

b. Jogging

Jogging merupakan suatu untuk kelanjutan dari berjalan kaki tetapi dilakukan dengan intensitas yang lebih tinggi dan tidak sampai berlari

kencang. Jogging juga sering disebut lari kecil, untuk meningkatkan kesegaran *cardiovascular* biasanya latihan yang sering dilakukan orang pada umumnya adalah jogging. Keuntungan dari latihan jogging antara lain: murah dan mudah dilakukan, dapat dilakukan secara berkelompok, penggunaan kalori lebih banyak dibandingkan berjalan kaki, zona latihan dapat ditentukan sesuai kebutuhan. Latihan jogging juga memiliki keterbatasan semisal: bergantung pada cuaca jika dilakukan diluar, tidak bisa dilakukan oleh orang yang mengalami cedera lutut, dan sebagainya.

c. Bersepeda

Afriwardi (2011:46), bersepeda merupakan bentuk latihan yang menarik dan memerlukan kecakapan. Olahraga ini menggunakan alat bantu berupa sepeda yang bisa digunakan dialam terbuka maupun didalam ruangan seperti sepeda statis sehingga variasi ini dapat melepaskan kelelahan, meningkatkan kesegaran dan juga dapat digunakan sebagai terapi sekaligus rekreasi. Bersepeda memiliki keuntungan yaitu: relatif tidak menimbulkan benturan pada kaki, memiliki unsur rekreasi, pembebanan dapat dilakukan secara kuantitatif (sepeda statis), sementara, latihan bersepeda juga memiliki kelemahan semisal dalam hal: perlengkapan yang relatif mahal, perlu pelatihan khusus bagi pemula.

d. Berenang

Berenang merupakan bentuk latihan yang dilakukan didalam air dan melibatkan seluruh anggota badan. Berenang biasanya sering digunakan untuk terapi dan olahraga rekreasi keluarga. Keuntungan dari latihan ini adalah: melibatkan lebih banyak aktivitas otot bahkan keseluruhan,

mengandung unsur rekreasi. Akan tetapi, latihan ini memerlukan keahlian khusus.

e. Senam aerobik

Senam aerobik merupakan latihan yang dapat dilakukan bersama-sama ataupun sendirian (Afriwardi, 2011:47). Senam aerobik biasanya diiringi irama musik yang dinamis sehingga mendatangkan keceriaan dengan intensitas yang dapat dipilih sesuai irama musik. Kelebihan melakukan latihan senam aerobik antara lain: ada unsur sosial, zona latihan terprogram, melibatkan semua otot.

2. Intensitas Latihan

Intensitas adalah faktor terpenting dalam perkembangan maksimal pemasukan oksigen (VO₂ max), intensitas merefleksikan kebutuhan energi dalam latihan, jumlah oksigen (O₂) yang dikonsumsi, dan kalori energi yang dikeluarkan (Eri D. N dalam Sharkey B. J, 2003:107). Hal yang harus dipertahankan dalam latihan adalah keadaan intensitas (penekanan) latihan yang dilakukan sehingga jenis dan tujuan latihan sangat menentukan besarnya intensitas. Seseorang yang melakukan latihan dengan intensitas kurang dari 60% tidak memberi efek optimal, tetapi dengan latihan yang intensitasnya lebih dari 80% dari kemampuan maksimal akan berbahaya dan tidak dianjurkan kecuali bila seseorang dalam kondisi puncak, dengan demikian olahraga yang sifatnya aerobik seperti halnya: jalan kaki, jogging, bersepeda, sangatlah sesuai untuk meningkatkan kesegaran jasmani (Sigit Bangun Prabowo, 2013:30).

3. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan adalah banyaknya unit latihan per minggu, untuk

meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu (Djoko Pekik Irianto, 2004:17). Untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi kebugaran jasmani yang telah dimiliki maka latihan olahraga dilakukan dengan memperhatikan perubahan kondisi fisiologis tubuh. Kebugaran jasmani akan dalam kondisi stabil atau meningkat apabila kondisi faal tubuh dipacu dengan latihan minimal 3 kali seminggu dan maksimal 5 kali seminggu, karena ditinjau dari ilmu faal seseorang yang tidak melakukan olahraga atau istirahat total selama 2 hari, maka kondisi kebugaran jasmani akan menurun dan kembali ke sebelumnya, oleh karena itu frekuensi latihan perlu diperhatikan dan dijadikan strategi agar dapat meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani dengan baik tanpa adanya over latihan maupun terlalu banyak proses istirahat (*recovery*).

4. Durasi

Durasi adalah waktu yang diperlukan setiap kali berlatih, dan untuk meningkatkan kebugaran *cardiovascular* dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih selama 20-60 menit (Djoko Pekik Irianto, 2004:21). Hasil kebugaran jasmani akan tampak nyata setelah berlatih selama 8-12 minggu dan akan stabil setelah 20 minggu berlatih.

2.1.5 Prinsip-prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan kebugaran merupakan proses sistematis menggunakan gerakan yang bertujuan mempertahankan dan meningkatkan kualitas fungsi tubuh yang meliputi daya tahan *cardiovascular*, kekuatan, daya tahan otot, dan komposisi lemak tubuh, oleh karena itu sangatlah penting untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani dengan memahami prinsip-prinsip latihan agar

dalam aktivitas keseharian dapat bekerja dengan maksimal. Djoko Pekik Irianto (2004:12) adapun prinsip-prinsip kesegaran jasmani ada tiga, yaitu:

1. *Overload* (beban lebih)

Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari. Pembebanan terus ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan pembebanan pada fungsi tubuh.

2. *Specifity* (kekhususan)

Latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai. Misalnya, untuk menurunkan berat badan latihan yang dipilih adalah latihan aerobik, sedangkan untuk melatih daya tahan otot adalah latihan beban.

3. *Reversible* (kembali asal)

Kesegaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kesegaran akan menurun 50% setelah berhenti latihan 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% setelah berhenti latihan 10-30 minggu, untuk itu latihan kesegaran perlu dikerjakan terus-menerus sepanjang tahun.

2.1.6 Jenis-jenis Tes Kebugaran Jasmani

Tingkat kesegaran seseorang dapat diketahui dengan mengadakan suatu test untuk mengukurnya. Adapun tes kesegaran jasmani antara lain:

1. *Harvard Step Test*

Harvard Step test merupakan tes kesegaran jasmani yang sederhana. Tes ini bertujuan untuk mengukur kesegaran jasmani untuk kerja otot dan kemampuannya pulih dari kerja, caranya adalah dengan naik turun bangku

terus menerus selama 5 menit dengan kecepatan 30 langkah/menit atau sampai seseorang tak mampu bertahan dalam kecepatan 30 langkah/menit, setelah 5 menit denyut jantung diukur dalam menit ke-1, menit ke-2 dan menit ke-3 yang menunjukkan waktu pemulihan setelah latihan. Tes ini berdasarkan tinggi bangku dan tinggi seseorang yang bervariasi, juga dipengaruhi berat badan, hal ini menyebabkan seseorang yang lebih berat badannya akan bekerja lebih keras daripada yang lebih kurus sehingga mempengaruhi hasil.

2. *Test ACSPFT (Asean Committee The Standardization Of Physical Fitness Test)* Tes kebugaran jasmani ACSPFT (*Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test*) merupakan tes kebugaran jasmani di lapangan yang sudah diakui secara internasional dan dibakukan di Asia. Tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Tes ini relatif murah dan mudah dikerjakan. Tes ACSPFT merupakan rangkaian tes yang terdiri dari (1) Lari 50 meter untuk mengukur kecepatan, (2) Lompat jauh tanpa awalan untuk mengukur gerak eksplosif tubuh/ daya ledak otot, (3) Bergantung angkat badan (putra) atau bergantung siku tekuk (putri) untuk mengukur kekuatan statis dan daya tahan lengan serta bahu, (4) Lari hilir mudik 4 x 10 m untuk mengukur ketangkasan, (5) Baring duduk 30 detik untuk mengukur daya tahan otot-otot perut, (6) Lentuk togok ke muka (*forward flexion of trunk*) mengukur kelenturan, (7) Lari jauh 800 m (putri) dan 1000 m (putra) untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi.
3. Tes lari 12 Menit.
4. *Indiana Physical Fitness Test.*
5. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Rangkaian tes ini terdiri atas 5 butir tes, berlaku untuk 4 kelompok umur dan dibedakan antara masing-masing jenis kelamin. Pengelompokan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tersebut yaitu: kelompok tingkat SD kelas bawah umur 6-9 tahun, kelompok tingkat SD kelas umur 10-12 tahun, kelompok tingkat SMP umur 13-15 tahun, dan kelompok tingkat SMA umur 16-19 tahun. Adapun 5 butir tes tersebut meliputi: lari jarak pendek, gantung angkat tubuh (putra) atau gantung sikutekuk (putri), baring duduk, loncat tegak, dan lari jarak menengah (Sigit Bangun Prabowo, 2013:33)

6. *Tes Rockport Walking*

Dari beberapa tes kebugaran jasmani tersebut peneliti menggunakan tes kebugaran jasmani *Tes Rockport Walking*, adapun alasan memilih tes ini adalah:

- a. Semua peserta tes dapat melakukannya.
- b. Pengawasan dan penyelenggaraan relatif mudah.
- c. Faktor bahaya sangat sedikit kemungkinannya.
- d. Sarana dan prasarana yang ada memungkinkan untuk melakukan tes.

Alat-alat yang digunakan untuk tes tersebut adalah: lapangan atau area terdekat, stop watch, alat pencatat, pembatas (*cone*). Pelaksanaan tes ini dilakukan satu hari dengan ketentuan setiap hasil dicatat dan disesuaikan dengan klasifikasi kebugaran jasmani laki-laki maupun perempuan sesuai ketentuan yang ada (Edmund R Burke, 2001:16). Kategori yang digunakan adalah: sangat rendah, rendah, baik, baik sekali, sangat baik.

2.2 Kinerja Guru

2.2.1 Definisi Kinerja

Undang-Undang Nomor 14 tahun 2005 Bab 1 pasal 1 tentang guru dan dosen, disebutkan guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.

Penilaian Kinerja Guru merupakan bagian penting dari seluruh proses kinerja guru yang bersangkutan. Beberapa sumber penilaian tenaga kependidikan adalah : (1) Penilaian atas diri sendiri; (2) Penilaian oleh siswa; (3) penilaian oleh rekan sejawat; dan (4) penilaian oleh atasan langsung Martinis Yamin, & Maisah (2010: 117-125).

Irham Fahmi (2010:2), kinerja adalah hasil yang diperoleh oleh suatu organisasi baik organisasi itu berorientasi *profit* dan *non profit* yang dihasilkan selama satu periode waktu. Kinerja lebih menekankan pada hasil kerja seseorang. Hasil kinerja yang diperoleh diukur dengan melihat standar aturan yang telah ditetapkan pada suatu organisasi. Standar kerja yang ditetapkan organisasi merupakan dasar dalam melakukan penilaian kinerja seseorang, setiap organisasi mempunyai standar tersendiri, sesuai dengan obyek kerja yang dilakukan.

Bernardin dan Russel (2007:173), kinerja adalah sebagai catatan hasil keluaran pada fungsi kerja tertentu atau aktifitas selama periode waktu tertentu. Wesson (2009:37), kinerja adalah nilai dari sekumpulan perilaku pegawai yang memberi kontribusi baik positif maupun negatif terhadap pencapaian tujuan

organisasi. Robert L. Mathis, John H. Jackson (2009:378), bahwa kinerja pada dasarnya adalah apa yang dilakukan atau tidak dilakukan oleh karyawan.

Kinerja mempunyai hubungan erat dengan masalah produktivitas karena merupakan indikator dalam menentukan bagaimana usaha untuk mencapai tingkat produktivitas yang tinggi dalam suatu organisasi, dengan hal itu maka upaya untuk mengadakan penilaian terhadap kinerja di suatu organisasi merupakan hal penting (Sarah Wulan, 2013:108).

Mulyasa (2009:26), kompetensi adalah kemampuan melaksanakan tugas yang diperoleh melalui pendidikan. Mulyasa (2009:30) berpendapat bahwa "kinerja atau performance dapat diartikan sebagai prestasi kerja, pelaksanaan kerja, pencapaian kerja, dan hasil kerja atau unjuk kerja".

Kinerja merefleksikan seberapa baiknya individu memenuhi persyaratan-persyaratan suatu pekerjaan. Kinerja secara umum di dalam perilaku meliputi: (1) kualitas kerja, (2) kuantitas kerja, (3) pengetahuan tentang pekerjaan, (4) keputusan yang diambil, (5) perencanaan kerja, dan (6) daerah organisasi kerja (Mulyasa, 2009:30).

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas), pasal 39 ayat 2, berbunyi: Pendidik (guru) merupakan tenaga profesional yang bertugas merencanakan, dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

Peraturan Pemerintah Nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan Nasional Pendidikan pasal 28 ayat 1 dan 3 berbunyi: guru harus memiliki kualifikasi akademik dan kompetensi sebagai agen pembelajaran, sehat

jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan nasional. Kompetensi sebagai agen pembelajaran pada jenjang pendidikan dasar dan menengah serta pendidikan anak usia dini meliputi kompetensi akademik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial. Guru sebagai agen pembelajaran (*learning agent*) pada ketentuan ini adalah peran guru antara lain sebagai fasilitator, motivator, pemacu, dan pemberi inspirasi belajar peserta didik.

PP 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan pasal 28 pada penjelasannya menjelaskan, yang dimaksud dengan kompetensi pedagogik adalah kemampuan mengelola pembelajaran peserta didik yang meliputi pemahaman terhadap peserta didik, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar, dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya.

Kompetensi profesional adalah kemampuan penguasaan materi pelajaran yang luas dan mendalam yang memungkinkannya membimbing peserta didik memenuhi standar kompetensi yang ditetapkan dalam standar nasional pendidikan dengan kompetensi pedagogik dan kompetensi profesional, guru diharapkan mempunyai kinerja yang baik.

2.2.2 Faktor-faktor Yang mempengaruhi Kinerja

Faktor yang mempengaruhi kinerja dibedakan menjadi dua macam, yaitu: (a) faktor intrinsik berupa pendidikan, pengalaman, kesehatan, usia, kepribadian yang matang, motivasi dan keterampilan emosi dan (b) faktor ekstrinsik yang mencakup lingkungan kerja fisik dan non fisik, kepemimpinan, komunikasi antar rekan kerja baik atasan maupun bawahan, kompensasi, kontrol berupa penilaian

dan evaluasi, fasilitas pelatihan, beban kerja dan prosedur kerja, sistem imbalan, hukuman serta kebijakan organisasi. (Mangkuprawira & Hubies 2007).

Simamora dalam (Sulistiyani dan Rosidah, 2003:174), tujuan Diklat yaitu: (1) memperbaiki kinerja, (2) keahlian para guru dengan kemajuan teknologi, (3) membantu memecahkan masalah operasional, (4) mengorientasikan para pegawai terhadap organisasi), (5) meningkatkan efisien dan efektifitas kerja. “Lima aspek yang dapat dijadikan ukuran dalam mengkaji kinerja tenaga kependidikan, yaitu: 1) mutu pekerjaan (*quality of work*), 2) ketepatan waktu (*promptness*), 3) prakarsa (*initiative*), 4) kemampuan (*capability*), 5) komunikasi (*comunication*)” (Mitchell dalam Mulyasa 2009:138).

Indikator kinerja pendidik (guru) menurut UU nomor 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas pasal 39 yaitu: Merencanakan pembelajaran, melaksanakan proses pembelajaran, menilai proses dan hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat terutama pendidik pada perguruan tinggi.

Indikator kinerja guru meliputi: kemampuan guru dalam mempersiapkan segala perlengkapan pembelajaran, melaksanakan proses pembelajaran, kemampuan menggunakan metode pembelajaran yang relevan, menggunakan alat atau media pembelajaran, mengadakan evaluasi, dan mempunyai tanggung jawab moral yang diembannya (Isjoni, 2004:10).

Faktor yang berpengaruh terhadap sikap profesional guru harus mendapatkan perhatian yang baik, seperti: 1) keadaan sosial ekonomi, 2) situasi tempat kerja, 3) hubungan antar teman kerja, kepemimpinan dan evaluasi kepala sekolah, 5) moral guru, dan kesehatan jasmani dan rohani (I Wayan Suarjana, 2012:10)

Nana Sudjana (2002:17) "kinerja guru dapat dilihat dari kompetensi dalam melaksanakan tugas-tugas keguruan". Sudjana (2002:19) kompetensi guru ada empat kemampuan yaitu: 1) merencanakan program belajar mengajar, 2) melaksanakan dan memimpin/mengelola proses belajar mengajar, 3) menilai kemajuan proses belajar mengajar dan 4) menguasai bahan pelajaran.

Robert L. Mathis, John H. Jackson (2009:378), kinerja pada dasarnya adalah apa yang dilakukan dan tidak dilakukan karyawan". Kinerja karyawan adalah yang mempengaruhi seberapa banyak mereka memberikan kontribusi kepada organisasi yang meliputi: 1) kuantitas keluaran; 2) kualitas keluaran; 3) jangka waktu keluaran; 4) kehadiran di tempat kerja; dan 5) sikap kooperatif.

2.2.3 Penilaian Kinerja Pegawai

Teknik penilaian kinerja yang menempatkan atasan, dan guru sebagai subjek yang menilai kinerja guru, maka diperlukan instrumen penilaian kinerja guru. Peraturan Pemerintah No 46 Tahun 2011 dan [Perka BKN No 1 Tahun 2013](#) yang akan diberlakukan mulai tanggal 1 Januari 2014 Penilaian kinerja PNS adalah suatu proses penilaian secara sistematis yang dilakukan oleh pejabat penilai terhadap sasaran kerja pegawai dan perilaku kerja PNS.

Penilaian kinerja PNS merupakan format penilaian baru atau sebagai pengganti Daftar Penilaian Pelaksanaan Pekerjaan Pegawai Negeri Sipil (DP3). Penilaian prestasi kerja merupakan suatu proses rangkaian manajemen kinerja yang berawal dari penyusunan perencanaan prestasi kerja yang berupa Sasaran Kerja Pegawai (SKP), penetapan tolok ukur yang meliputi aspek kuantitas, kualitas, waktu, dan biaya dari setiap kegiatan tugas jabatan.

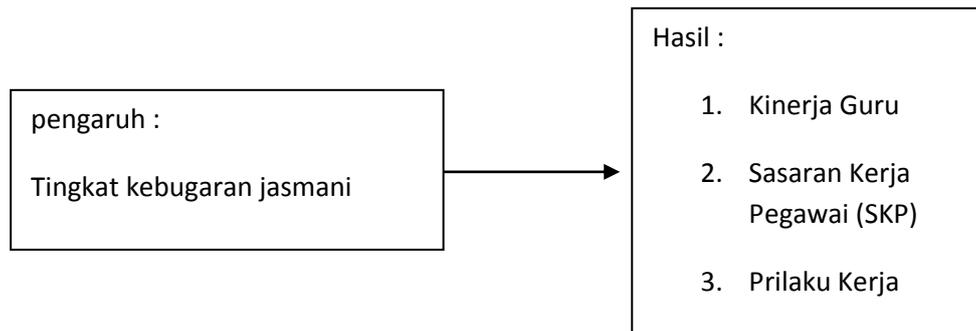
Pelaksanaan penilaian SKP dilakukan dengan cara membandingkan antara realisasi kerja dengan target yang telah ditetapkan dalam melakukan penilaian dilakukan analisis terhadap hambatan pelaksanaan pekerjaan untuk mendapatkan umpan balik serta menyusun rekomendasi perbaikan dan menetapkan hasil penilaian.

Nilai Prestasi Kerja PNS dihitung dengan rumus = 60% Nilai SKP + 40% Nilai PKP, adapun yang dimaksud Sasaran Kerja Pegawai (SKP) adalah rencana kerja dan target yang akan dicapai oleh seorang PNS. SKP wajib dibuat oleh PNS pada setiap awal bulan Januari, sedangkan yang dimaksud Perilaku kerja PNS adalah setiap tingkah laku, sikap atau tindakan yang dilakukan oleh PNS atau tidak melakukan sesuatu yang seharusnya dilakukan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Aspek perilaku yang dinilai mencakup 1) Orientasi Pelayanan ; 2) Integritas, 3) Komitmen 4) Disiplin; 5) Kerjasama; 6) Kepemimpinan (di sekolah point ke-6 khusus untuk kepala sekolah). Penilaian kinerja dilakukan dengan cara menggabungkan penilaian SKP dengan penilaian perilaku kerja. Nilai prestasi kerja PNS dinyatakan dengan angka dan sebutan sebagai berikut:

- a. 91 – ke atas: sangat baik
- b. 76 – 90: baik
- c. 61 – 75: cukup
- d. 51 – 60: kurang
- e. 50 ke bawah: buruk

Peraturan Pemerintah No 46 Tahun 2011 dan Perka BKN No 1 Tahun 2013

2.3 Kerangka Berpikir



Kerangka berfikir diatas menjeskan kebugaran fisik merupakan gagasan awal terbentuknya berbagai referensi yang bersangkutan dengan kebugaran fisik pada guru. Kebugaran merupakan salah satu komponen yang mempengaruhi kinerja pada guru, Tingkat kebugaran guru pada penelitian ini mencari datanya dengan menggunakan tes berjalan sejauh 1 mile (*Rockport walking*).

Penjelasan diatas maka timbul masalah yaitu profil kinerja guru dengan tingkat kebugaran jasmani pada SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang. Dalam suatu penelitian hendaknya mempunyai tujuan dan bermanfaat bagi orang lain, begitu pula penelitian ini juga mempunyai tujuan sebagai berikut, Mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang. Mengetahui kinerja guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang. Mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan kinerja guru pada guru SDN 2 Sidomulyo

dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang.

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2010:96). Hipotesis penelitian ini adalah :

- H1: Terdapat tingkat kebugaran jasmani yang jelek pada guru SDN 2 Sidomulyo dan guru SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang
- H2: Terdapat nilai prestasi kerja yang kurang baik pada guru SDN 2 Sidomulyo dan guru SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang
- H3: Terdapat hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan sasaran kerja pegawai pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang .
- H4: Terdapat hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan perilaku kerja pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang
- H5: Terdapat hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kinerja guru pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sample tertentu (Sugiyono, 2010:14).

3.2 Variabel Penelitian

3.2.1 Variabel Bebas

Variabel Bebas adalah variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel terikat. Jadi variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi (Sugiyono, 2010:11). Variabel bebas ini terdiri dari kebugaran Jasmani

3.2.2 Variabel Terikat

Variabel Terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2010:11). Variabel terikat penelitian ini adalah penilaian prestasi kerja pegawai

3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang berjumlah 21. Di SDN 2 Sidomulyo terdapat jumlah guru 12 dan di SDN 2 Babadan jumlah Guru 9 orang

3.3.2 Sampel

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah guru yang dapat mengikuti penelitian, pada SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang yang berjumlah 20 orang.

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *purposive sampling* atau sampel bertujuan. Dalam teknik pengambilan sampel ini harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi. Subyek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subyek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi (Suharsimi Arikunto, 2010:14).

Karakteristik:

1. Guru yang ada di SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang
2. Guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang yang memiliki penilaian prestasi kerja pegawai baik guru PNS dan guru wiyata yang dinilai oleh kepala sekolah.
3. Guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang yang bisa mengikuti saat penelitian

Teknik Pengambilan Sempel dalam penelitian ini adalah :

1. Dalam penelitian ini untuk mendapatkan data kebugaran jasmani guru melakukan tes kebugaran jasmani yang digunakan adalah tes *Tes Rockport Walking* berupa tes *cardioalculer*, dengan berjalan perlahan-lahan dan secara bertahap menambah kecepatan hingga merasa hangat

dan mulai berkeringat yang menempuh jarak 1609 meter atau 1,609 kilometer atau 1 *mile*. Penilaian tes ini ketika para guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan yang tesnya dilakukan dengan jalan sesuai dengan rute yang telah di tentukan sejauh 1609 meter atau 1 *mile* (Edmun R, Burki, 2001:16), kemudian dicatat hasil tes diblanko presentasi yang sudah dibuat.

2. Mendapatkan data hasil Penelian Prestasi Kerja Pegawai dari masing-masing sekolah yaitu SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang dari kepala sekolah.

3.4 Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2009:134) Instrumen penelitian merupakan alat bantu bagi peneliti dalam mengumpulkan data, kualitas instrumen akan menentukan kualitas data yang terkumpul sehingga tepatlah jika hubungan antara instrumen dengan data, itulah sebabnya menyusun instrumen bagi kegiatan penelitian merupakan langkah penting yang harus dipahami betul oleh peneliti.

1. Tes *Rockport Walking*

Penelitian ini menggunakan tes *Rockport Walking* dari Edmun R, Burki (2001:16)

2. Alat yang diperlukan

Alat pengukur waktu (*stop watch*), alat pengukur (*roll meter*), kapur, alat tulis.

3. Pelaksanaan Tes

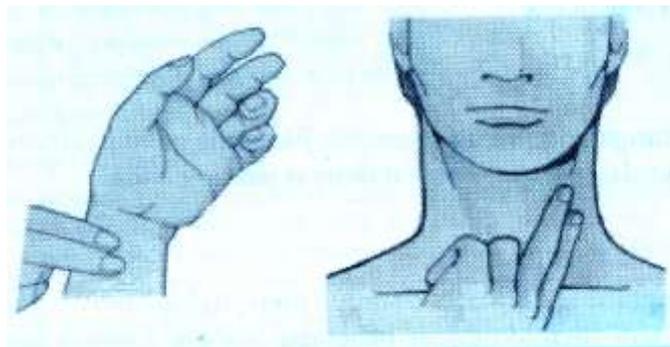
Tes ini adalah untuk mengetahui kategori kebugaran jasmani seseorang yang pada umumnya mempunyai daya tahan atau kemampuan jantung, paru-paru serta sistem peredaran darah dan juga otot-otot besar. *Testee* berjalan

perlahan dan secara bertahap menambah kecepatannya hingga hangat dan berkeringat yang menempuh jarak 1609 meter atau 1,609 kilometer atau 1 mile.

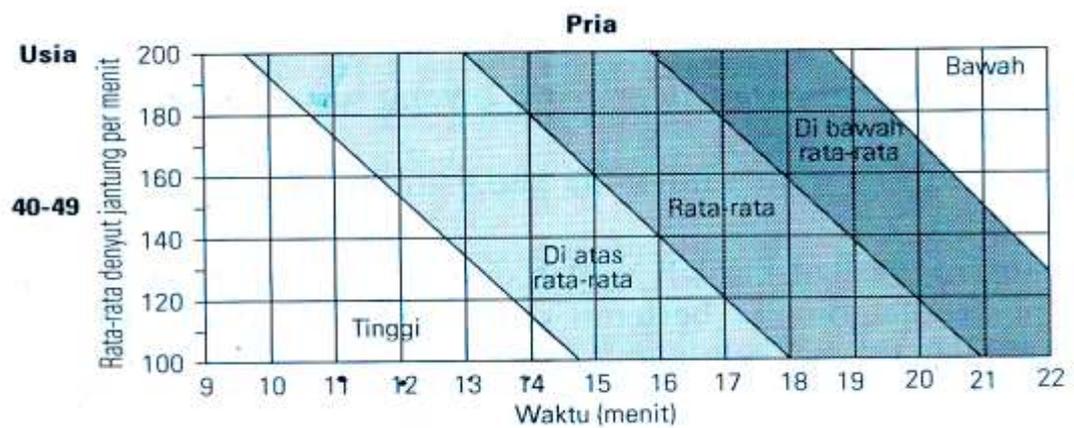
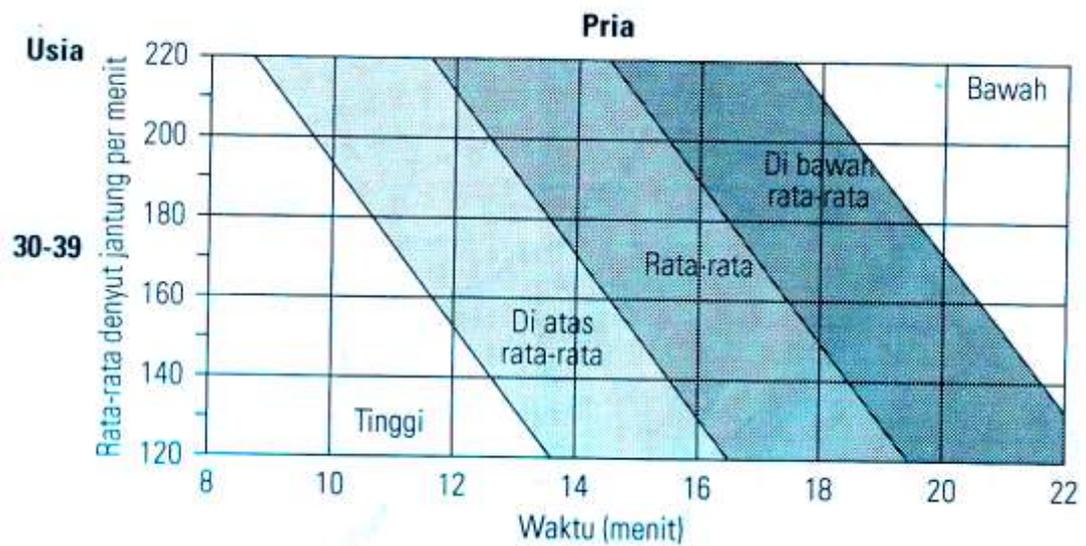
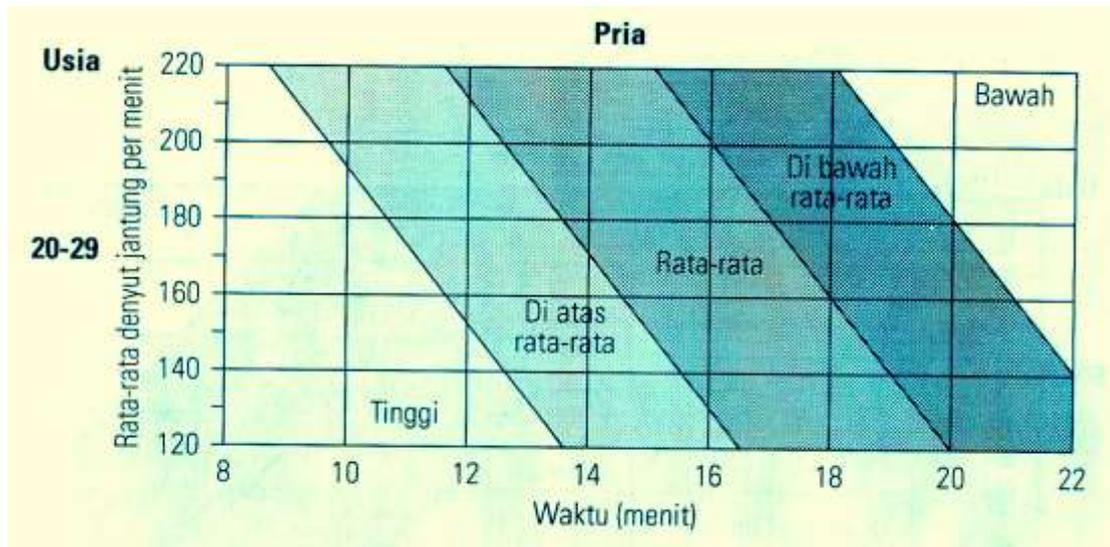
4. Petunjuk Pelaksanaan Tes

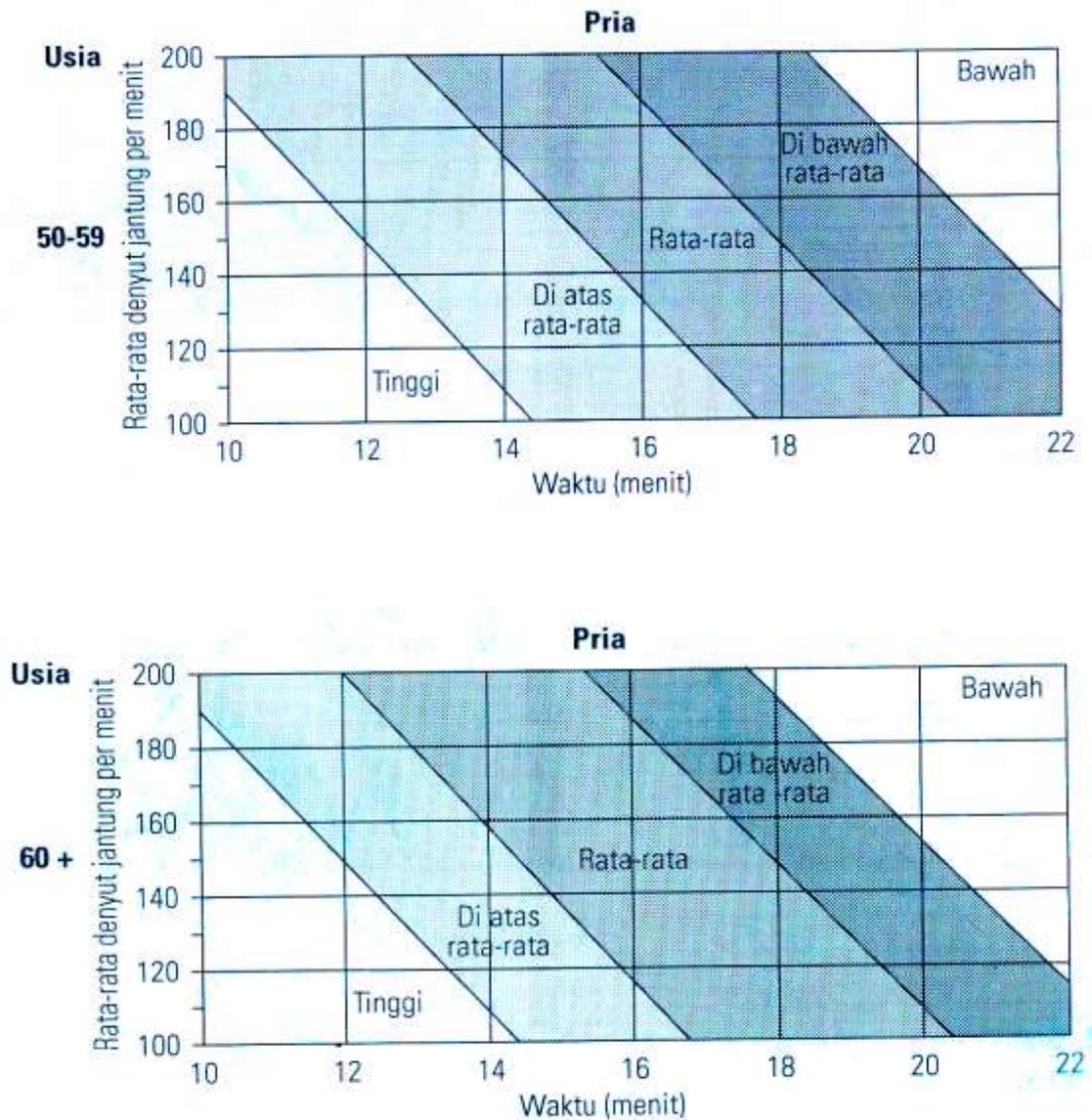
Pada tahap pelaksanaan penelitian ini, semua pembantu pelaksanaan tes sudah berada ditempat, sesuai dengan tugasnya masing-masing. Pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- a. Pemanasan atau *Stretching*.
- b. Catat waktu mulai atau hidupkan stopwatch dan mulai berjalan
- c. Berhenti berjalan setelah 1 mil, periksa jam, dan catat waktu kementit yang terdekat
- d. Langsung cari nadi dihitung selama 15 detik, dan kalikan dengan empat (atau perhatikan denyut jantung dengan menggunakan monitor denyut jantung)

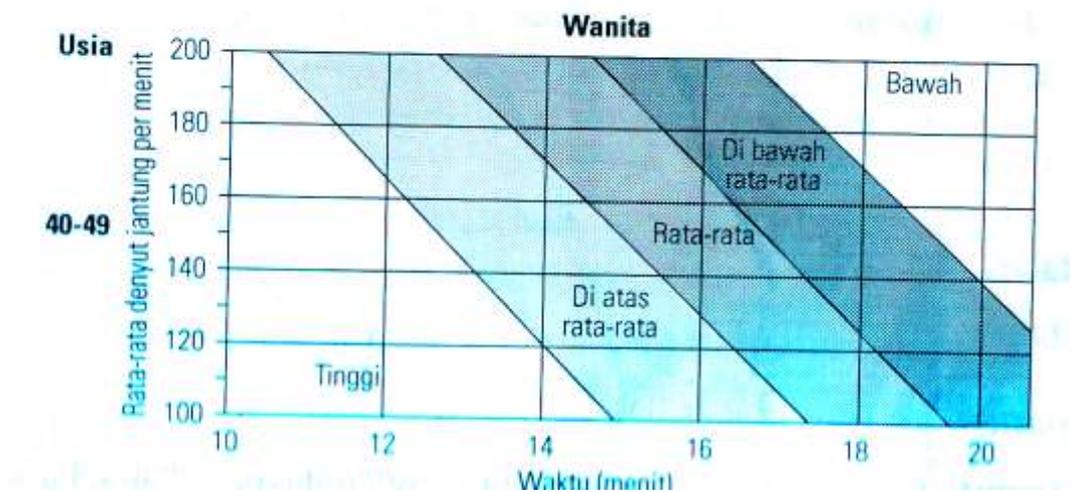
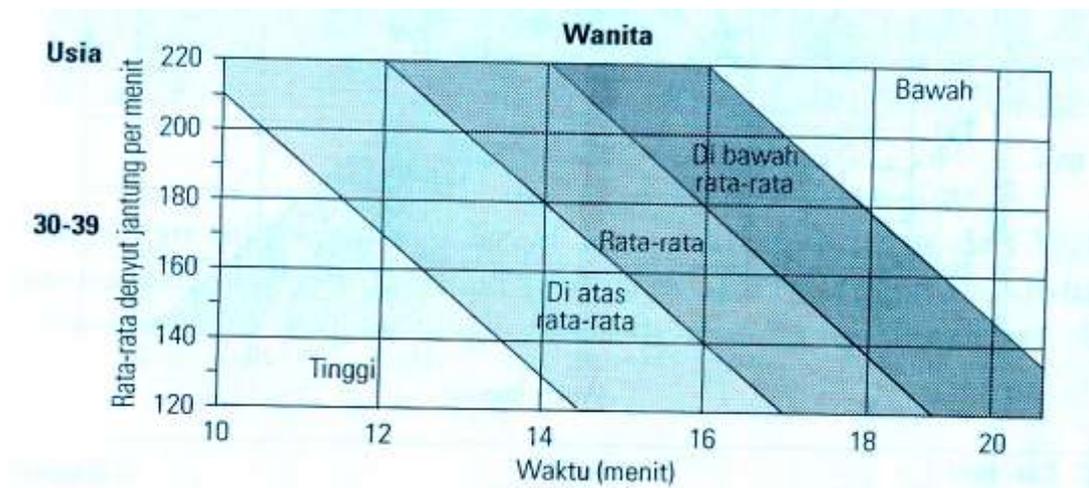
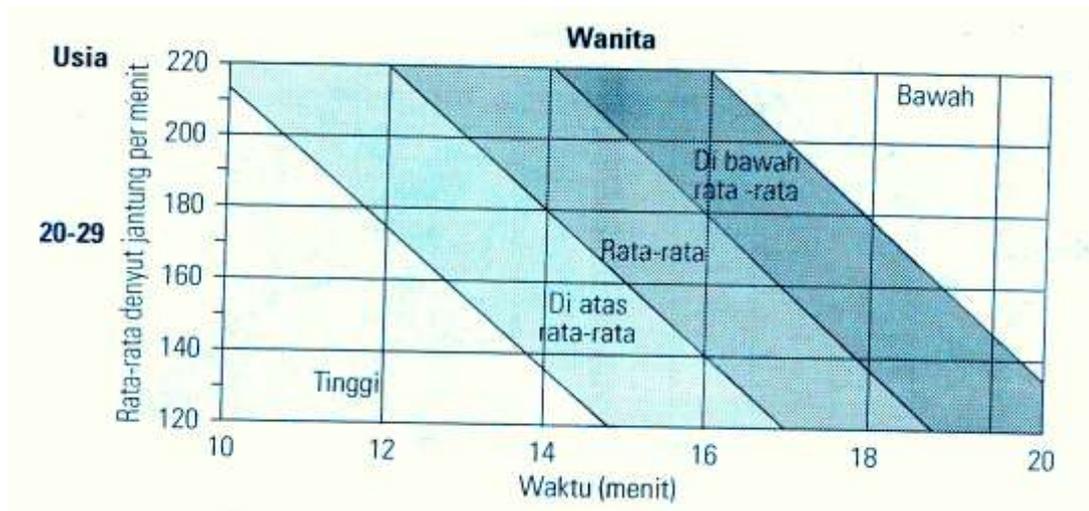


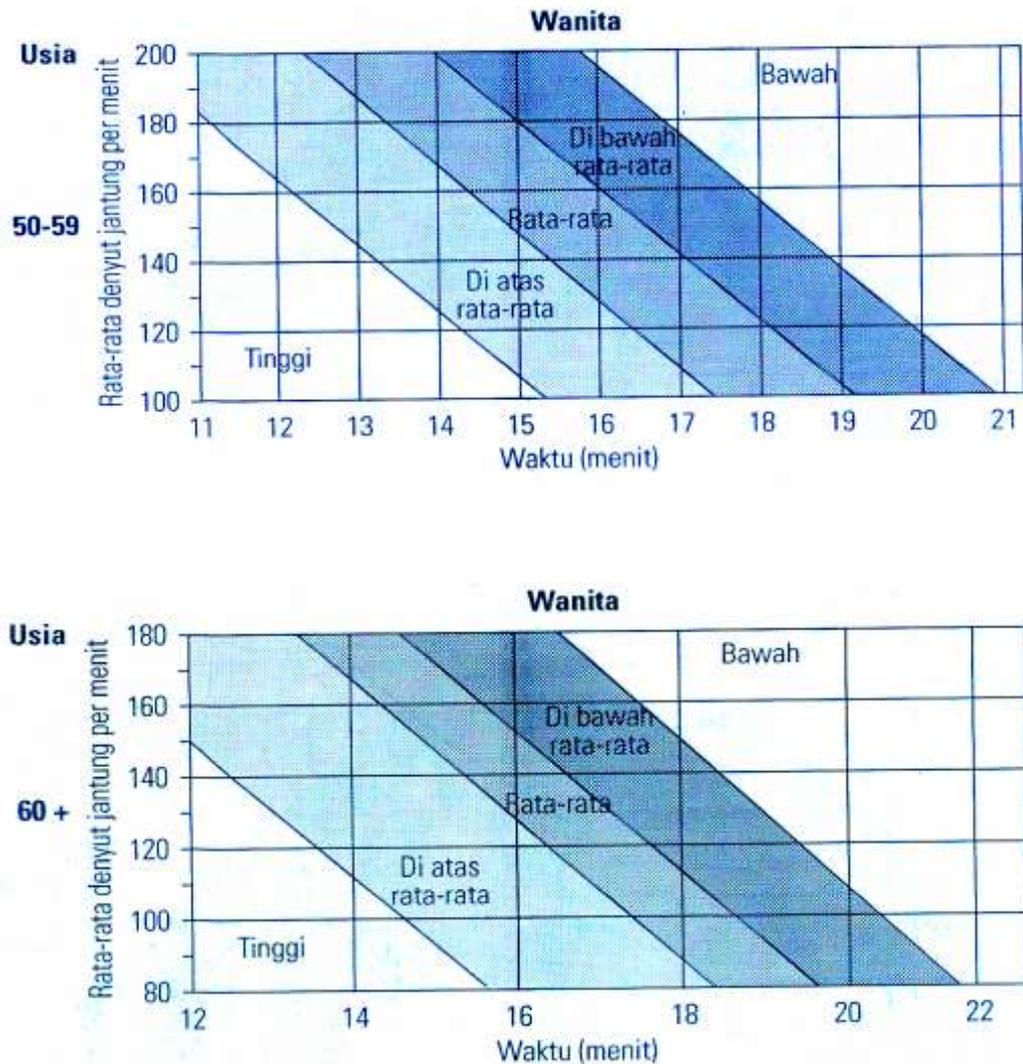
Gambar 3.1
Cara Untuk Menentukan Denyut Nadi
Edmun R. Burke (2001:16)





Gambar 3.2
 Grafik Kebugaran Pria Berbagai Usia
 The Rockport Company
 Edmun R. Burkie (2001:17)





Gambar 3.3
 Grafik Kebugaran Wanita Berbagai Usia
 The Rockport Company
 Edmun R. Burkie (2001:17)

5. Ukuran Lintasan Tes

Jarak lintasan dalam penelitian ini 1,609 kilometer atau 1 mile, dengan berjalan dari garis start sejauh 800 meter kemudian berbalik lagi ke garis finish sejauh 800 meter

3.5 Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrument tes *Tes Rockport Walking* yang menggunakan metode tes kesegaran jasmani berupa *cardiovascular*. Dilakukan mengikuti prosedur yang ada guna untuk mendapatkan hasil tes yang baik dan benar.

Penelitian ini langkah – langkah yang harus dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Langkah Persiapan
 - a. Mendapatkan surat izin dari dekan FIK
 - b. Menyiapkan tenaga pembantu pendataan
 - c. Menyiapkan format tes
2. Langkah Pelaksanaan Tes
 - a. Melakukan tes terhadap sampel yang telah ditetapkan
 - b. Menyiapkan alat dan perlengkapan tes
 - c. Mengumpulkan guru yang telah menjadi sampel dan memberikan arahan pelaksanaan tes yang akan dilakukan
 - d. Melakukan pemanasan
 - e. Melaksanakan tes dimana sampel dipanggil secara bersama
 - f. Tes dilakukan secara bersama
 - g. Mencatat hasil tes

3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Faktor yang mempengaruhi dalam penelitian ini adalah

1. Sebagian besar guru di SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan belum mengetahui tingkat kebugaran masing-masing

2. Mengetahui hubungan tingkat kebugaran dengan hasil penelian kinerja pegawai terutama pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan. Untuk mengoptimalkan hasil kinerja pegawai di SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan

3.7 Teknik Analisis Data

3.7.1 Jenis dan Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder

1. Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari sumber aslinya tanpa melalui perantara, dalam penelitian ini yang menjadi narasumber adalah kepala sekolah dan guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang.
2. Data sekunder merupakan data yang diperoleh penulis secara tidak langsung. Data diperoleh dari Penilaian Prestasi Kerja Pegawai Negeri Sipil guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang.

3.7.2 Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan dengan mengadakan penelitian terhadap data yang telah ada dan menggali teori-teori yang telah berkembang dalam bidang ilmu yang berkepentingan, mencari metode-metode serta teknik peneliti-peneliti terdahulu, serta memperoleh orientasi yang lebih luas dalam permasalahan

yang dipilih dan menghindarkan terjadinya duplikasi-duplikasi yang tidak diinginkan.

2. Observasi (pengamatan)

Metode ini dilakukan untuk mendapatkan data mengenai hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kinerja guru pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang

3. Interview (wawancara)

Untuk mendapatkan data primer maka menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur (*semi structured interview*) yakni wawancara yang pelaksanaannya lebih bebas dan menggunakan pertanyaan-pertanyaan terbuka yang dilakukan secara purposive dengan narasumber atau responden yang dianggap paling banyak mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kinerja guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang.

3.7.3 Metode Analisis

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional. Suharsimi Arikunto (2010:4) penelitian korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara kedua variabel atau lebih, sedangkan penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara variabel bebas (*independent*) dalam hal ini kebugaran jasmani dan variabel terikat (*dependent*) yaitu kinerja guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang.

Sampel Sebanyak 20 orang dengan cara total sampling. Dalam penelitian ini tes kebugaran jasmani yang digunakan adalah tes *Tes Rockport Walking*, dengan berjalan perlahan-lahan dan secara bertahap menambah kecepatan

hingga merasa hangat dan mulai berkeringat yang menempuh jarak 1609 meter atau 1,609 kilometer atau 1 *mile*. Penilaian tes ini ketika para guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan yang tesnya dilakukan dengan jalan sesuai dengan rute yang telah di tentukan sejauh 1609 meter atau 1 *mile* (Edmun R, Burki, 2001:16).

3.8 Penilaian

Penilaian merupakan proses sistematis dari mengumpulkan, menganalisis, hingga menafsirkan data atau informasi yang diperoleh. Dalam penelitian ini, Guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan disini sebagai *tester* yang berjalan sesuai rute sepanjang 1609 meter. Adapun tenaga pembantu tersebut yakni mahasiswa FIK UNNES dan teman dekat peneliti yang dianggap sanggup dan mampu. Penilaian tes kebugaran jasmani sesuai dengan kemampuan dan hasil alami yang dilakukan oleh responden dalam melaksanakan tes sementara, untuk hasil yang sudah diperoleh disesuaikan dengan klasifikasi atau kategori sebagai data diatas.

Teknik analisis statistik deskriptif kualitatif digunakan untuk mendeskripsikan data ke nilai jumlah dan alasan serta penjelasan-penjelasan dari data yang diperoleh, adapun tahap-tahap yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah mencari dan mengumpulkan data yang diperlukan yang dilakukan terhadap berbagai jenis dan bentuk data yang ada di lapangan kemudian data tersebut di catat. Penulis mencari data dengan cara wawancara, observasi dan dokumentasi pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang.

2. Reduksi data

Sugiyono (2010:338), merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu, dengan demikian data yang telah direduksi akan memberi gambaran yang jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan. Reduksi data bertujuan untuk menganalisis data yang mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasikan data agar dapat ditarik kesimpulan bila diperoleh kurang lengkap maka peneliti mencari kembali data yang diperlukan di lapangan, dalam penelitian ini proses reduksi dapat dilakukan dengan pengumpulan data dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi kemudian dipilih dan dikelompokkan berdasarkan kemiripan data.

3. Analisis Data

Hubungan bersifat searah, jadi penelitian yang menggunakan hubungan perhitungannya menggunakan teknik korelasi sederhana (Moh Usman Uzer, 2008:135). Perhitungan yang digunakan dalam penelitian ini adalah koefisien korelasi *Pearson* (r).

Koefisien korelasi *Pearson* (r), digunakan pada analisis korelasi sederhana untuk variabel interval/rasio dengan variabel interval/rasio. Rumus ini digunakan untuk mengukur derajat hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Koefisien korelasi *Pearson* (r) dirumuskan:

$$r = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

r : koefisien korelasi *Pearson*

X : variabel bebas

Y : variabel terikat

(Hasan, 2006: 61).

4. Penyajian Data

Sugiyono (2006:21), menyatakan bahwa penyajian data yang diperoleh, baik yang diperoleh melalui observasi, wawancara kuisisioner (angket) maupun dokumentasi, kemudian dalam hal ini data yang telah dikategorikan tersebut kemudian diorganisasikan sebagai bahan penyajian data. Data tersebut disajikan diskriptif yang didasarkan pada aspek yang diteliti, sehingga dapat menggambarkan seluruh atau sebagian tertentu dari aspek yang diteliti, sehingga dapat menggambarkan seluruh atau sebagian tertentu dari aspek yang diteliti. Prinsip dasar penyajian data adalah komunikatif dan lengkap, dalam arti data yang disajikan dapat menarik perhatian pihak lain untuk membaca dan mudah memahami arinya. Data yang telah direduksi tersebut merupakan sekumpulan informasi yang kemudian disusun atau diajukan sehingga memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan.

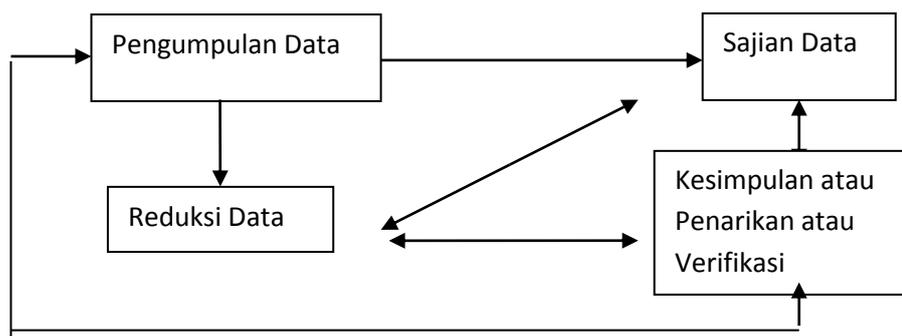
5. Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi

Setelah data disajikan, maka dilakukan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Menurut Miles dan Huberman, simpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan didukung bukti yang valid, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel (Sugiyono, 2010:345). Penarikan kesimpulan atau

verifikasi ini, didasarkan pada reduksi data yang merupakan jawaban atas masalah yang diangkat dalam pokok permasalahan yang diteliti ini.

Penarikan simpulan yang didasarkan pada pemahaman terhadap data yang telah disajikan dan dibuat adalah pernyataan singkat dan mudah dipahami dengan mengacu pada pokok permasalahan yang diteliti proses reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi lebih jauh dapat digambarkan sebagai berikut :

3.9 Proses Analisis Data



Model Analisis Asosiatif Jalur Sederhana (Sugiyono, 2006:7)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskriptif Tingkat Kebugaran Jasmani

Data yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian mengenai test kesegaran jasmani, yang menggunakan instrument tes *rockport walking*, dengan berjalan perlahan-lahan dan secara bertahap menambah kecepatan hingga merasa hangat dan mulai berkeringat, yang menempuh jarak 1609 meter atau 1,609 kilometer atau 1 *mile*, tes ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang, berkategori sangat jelek sebanyak 3 guru atau 15%, berkategori jelek sebanyak 4 guru atau 20% dan berkategori rata-rata sebanyak 13 guru atau 65%. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani guru sebagai subyek penelitian, maka akan dilakukan analisis data deskriptif, yaitu dengan menguraikan data – data hasil penelitian dan menganalisis data tersebut berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh setiap subyek penelitian dan selanjutnya mengklasifikasikan tingkat kesegaran berdasarkan skor yang diperoleh tersebut.

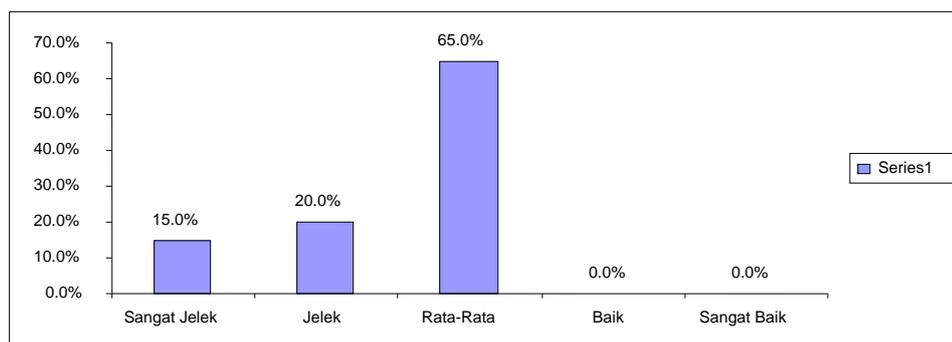
Tabel 4.1 Hasil tes kebugaran jasmani menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang, berkategori sangat jelek sebanyak 3 guru atau 15%, berkategori jelek sebanyak 4 guru atau 20% dan berkategori rata-rata sebanyak 13 guru atau 65%.

Tabel 4.1 Test Kebugaran Jasmani

No	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
1	Sangat Jelek	3	15.0%
2	Jelek	4	20.0%
3	Rata-Rata	13	65.0%
4	Baik	0	0.0%
5	Sangat Baik	0	0.0%
Jumlah		20	100.0%

Sumber : Data yang diolah, 2015

Grafik 4. 1 Hasil tingkat kebugaran jasmani pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang, tersebut dapat dilihat secara grafik sebagai berikut.



Grafik 4.1

Tingkat kebugaran jasmani pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang Tahun 2015

4.1.2 Deskriptif Kinerja Guru

Data mengenai kinerja guru diperoleh dari hasil penilaian prestasi kerja pegawai negeri sipil berdasarkan Peraturan Pemerintah No 46 Tahun 2011 dan [Perka BKN No 1 Tahun 2013](#) yang dikeluarkan Dinas Pendidikan Pemuda Dan Olah Raga Kabupaten Batang-UPTD Kecamatan Limpung dengan jangka waktu penilaian bulan Januari sampai dengan Desember 2014. Nilai Prestasi Kerja guru

dihitungan dengan rumus = 60% Nilai SKP + 40% Nilai PKP. Hasil deskripsi nilai prestasi guru ditunjukkan pada tabel berikut

1. Sasaran Kerja Pegawai (SKP)

Sasaran Kerja Pegawai (SKP) adalah rencana kerja dan target yang akan dicapai oleh seorang guru. Hasil deskripsi nilai Sasaran Kerja Pegawai (SKP) ditunjukkan pada tabel berikut

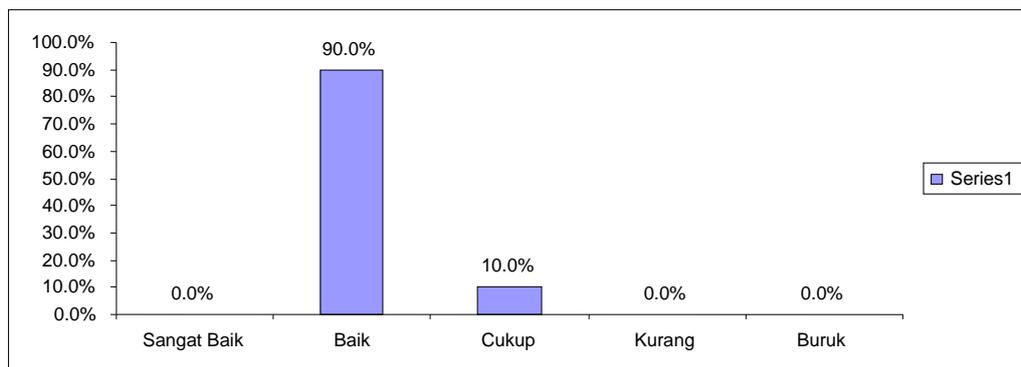
Tabel 4. 2 menunjukkan bahwa nilai Sasaran Kerja Pegawai (SKP) berkategori baik sebanyak 18 guru atau 90% dan berkategori cukup sebanyak 2 guru atau 10%.

Tabel 4.2 Penilaian Sasaran Kerja Pegawai (SKP)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
1	91-100	Sangat Baik	0	0.0%
2	76 - 90	Baik	18	90.0%
3	61 - 75	Cukup	2	10.0%
4	51 - 60	Kurang	0	0.0%
5	50 Kebawah	Buruk	0	0.0%
Jumlah			20	100.0%

Sumber : Data yang diolah, 2015

Grafik 4.2 Hasil nilai Sasaran Kerja Pegawai (SKP) pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang, tersebut dapat dilihat secara grafik sebagai berikut.



Grafik 4.2

Nilai Sasaran Kerja Pegawai (SKP) pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang Tahun 2015

2. Perilaku Kerja

Perilaku kerja adalah setiap tingkah laku, sikap atau tindakan yang dilakukan oleh PNS atau tidak melakukan sesuatu yang seharusnya dilakukan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Hasil deskripsi nilai perilaku kerja ditunjukkan pada tabel berikut.

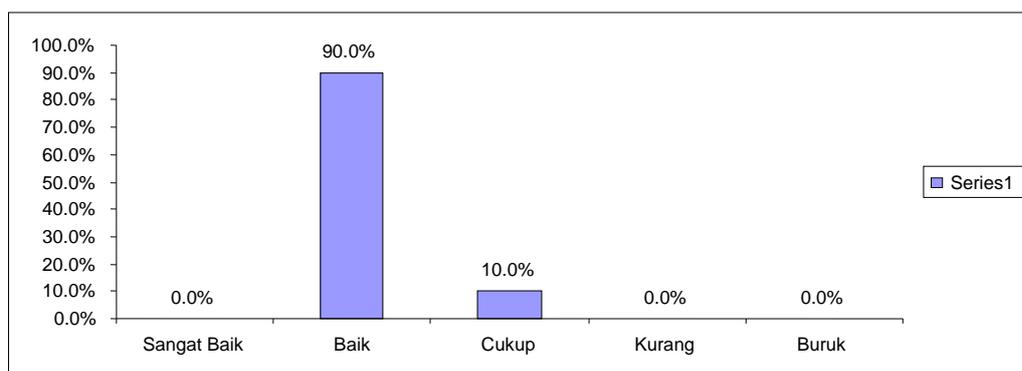
Tabel 4.3 Hasil Penilaian Prestasi Kerja menunjukkan bahwa nilai perilaku kerja berkategori baik sebanyak 18 guru atau 90% dan berkategori cukup sebanyak 2 guru atau 10%.

Tabel 4.3 Penilaian Perilaku Kerja

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
1	91-100	Amat Baik	0	0.0%
2	76 - 90	Baik	18	90.0%
3	61 - 75	Cukup	2	10.0%
4	51 - 60	Sedang	0	0.0%
5	50 Kebawah	Kurang	0	0.0%
Jumlah			20	100.0%

Sumber : Data yang diolah, 2015

Grafik 4.3 Hasil nilai Prilaku Kinerja pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang, tersebut dapat dilihat secara grafik sebagai berikut.



Grafik 4.3
Nilai Perilaku Kerja pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan
Kecamatan Limpung Kabupaten Batang Tahun 2015

3. Kinerja guru

Perilaku kerja adalah suatu proses penilaian secara sistematis yang dilakukan oleh pejabat penilai terhadap Sasaran Kerja Pegawai (SKP) dan perilaku kerja guru. Hasil deskripsi nilai kinerja guru ditunjukkan pada tabel berikut

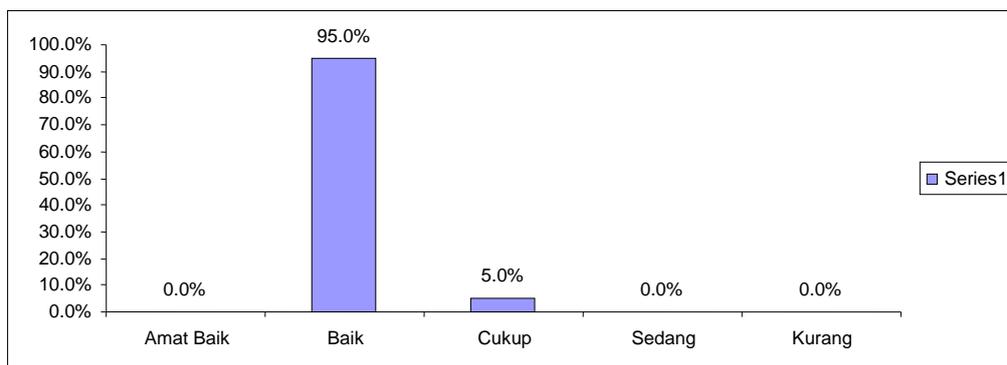
Tabel 4.4 Hasil Penilaian Kinerja Guru menunjukkan bahwa nilai pretasi guru berkategori baik sekali sebanyak 19 guru atau 95% dan berkategori cukup sebanyak 1 guru atau 5%.

Tabel 4.4 Penilaian Kinerja Guru

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
1	91-100	Amat Baik	0	0.0%
2	76 - 90	Baik	19	95.0%
3	61 - 75	Cukup	1	5.0%
4	51 - 60	Sedang	0	0.0%
5	50 Kebawah	Kurang	0	0.0%
Jumlah			20	100.0%

Sumber : Data yang diolah, 2015

Grafik 4.4 Hasil nilai Kinerja Guru pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang, tersebut dapat dilihat secara grafik sebagai berikut.



Grafik 4.4
Nilai Kinerja Guru pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan
Kecamatan Limpung Kabupaten Batang Tahun 2015

4.1.3 Hasil Analisis Korelasi Sederhana

Hubungan bersifat searah, jadi penelitian yang menggunakan hubungan perhitungannya menggunakan teknik korelasi (Moh Usman Uzer, 2008: 135). Perhitungan yang digunakan dalam penelitian ini adalah koefisien korelasi *Pearson* (r).

Keeratan hubungan/korelasi antar variabel dapat ditentukan dengan menggunakan nilai-nilai dari koefisien korelasi (KK) sebagai patokan yaitu :

Tabel 4.5 Interval Nilai Koefisien Korelasi dan Kekuatan Hubungan

No.	Interval Nilai	Kekuatan Hubungan
1.	KK = 0,00	Tidak ada
2.	0,00<KK≤0,20	Sangat rendah atau lemah sekali
3.	0,20<KK≤0,40	Rendah atau lemah tapi pasti
4.	0,40<KK≤0,70	Cukup berarti tapi sedang
5.	0,70<KK≤0,90	Tinggi atau kuat
6.	0,90<KK<1,00	Sangat tinggi atau kuat sekali, dapat diandalkan
7.	KK = 1,00	Sempurna

(Hasan, 2006: 44).

Signifikan atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dapat diketahui dengan menggunakan statistik Uji t dengan rumus:

$$t = r \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

Keterangan:

r : koefisien korelasi *Pearson*

n : jumlah sampel

Dengan kriteria pengujian:

- Untuk H_0 ditolak (H_1 diterima) apabila t hitung $\geq t$ tabel
- H_0 diterima (H_1 ditolak) apabila t hitung $< t$ tabel

(Hasan, 2006: 97).

1. Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan Sasaran Kerja Pegawai

Analisis antara korelasi antara hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan sasaran kerja pegawai pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang adalah :

Tabel 4.6 Perhitungan Korelasi Sederhana Sasaran Kerja Pegawai

		Correlations	
		Kesegaran Jasmani	Sasaran Kerja Pegawai
Kesegaran Jasmani	Pearson Correlation	1	.449*
	Sig. (1-tailed)		.023
	N	20	20
Sasaran Kerja Pegawai	Pearson Correlation	.449*	1
	Sig. (1-tailed)	.023	
	N	20	20

*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Hasil korelasi sebesar 0,449, sehingga dapat diketahui bahwa terdapat hubungan dengan keeratan yang cukup berarti, artinya semakin baik tingkat kebugaran jasmani maka sasaran kerja pegawai SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang akan meningkat.

2. Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan Perilaku Kerja

Analisis antara korelasi antara hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan perilaku kerja pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang adalah :

Tabel 4.7 Perhitungan Korelasi Sederhana Perilaku Kerja

		Correlations	
		Kesegaran Jasmani	Perilaku Kerja
Kesegaran Jasmani	Pearson Correlation	1	.674*
	Sig. (1-tailed)		.001
	N	20	20
Perilaku Kerja	Pearson Correlation	.674*	1
	Sig. (1-tailed)	.001	
	N	20	20

*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Hasil korelasi sebesar 0,674, sehingga dapat diketahui bahwa terdapat hubungan dengan keeratan yang kuat, artinya semakin baik tingkat kebugaran jasmani maka perilaku kerja SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang akan meningkat.

3. Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kinerja guru

Analisis antara korelasi antara hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kinerja guru pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang adalah :

Tabel 4.8 Perhitungan Korelasi Sederhana Kinerja Guru

		Correlations	
		Kesegaran Jasmani	Kinerja
Kesegaran Jasmani	Pearson Correlation	1	.464*
	Sig. (1-tailed)		.020
	N	20	20
Kinerja	Pearson Correlation	.464*	1
	Sig. (1-tailed)	.020	
	N	20	20

*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Hasil korelasi sebesar 0,464, sehingga dapat diketahui bahwa terdapat hubungan dengan keeratan cukup berarti, artinya semakin baik tingkat kebugaran jasmani maka kinerja guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang akan meningkat.

4.2 Pembahasan

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. William Fox (2006:263), kebugaran jasmani adalah fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik, dapat

berupa kemampuan aerobik ataupun anaerobik. Sadoso Sumosardjono yang dikutip oleh Suharjana (2004:3)

Tingkat kesegaran jasmani pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang tahun 2015 berada pada kategori sedang, hal ini dikarenakan para guru di SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang belum mempunyai program latihan yang teratur. Guru yang rumahnya dekat dengan tempat kerja lebih sering menggunakan kendaraan bermotor untuk berangkat kerja dibandingkan dengan berjalan kaki, hal demikian dapat mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani menurun. Kesegaran jasmani dan kesehatan adalah merupakan keadaan yang tidak dapat dipisahkan. Mulai dari derajat kesehatan yang paling rendah yaitu sehat statis sampai derajat sehat yang paling tinggi. Memang kesegaran jasmani merupakan modal utama dalam kehidupan manusia. Kesegaran jasmani yang tinggi berarti pula derajat sehat yang tinggi yang akan menunjang kenaikan aktifitas yang dilakukannya. Kesegaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia, kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan pembangunan. Kesegaran jasmani bagi setiap orang berfungsi di dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani bagi setiap orang berfungsi sebagai pengembalian kesanggupan kerja dalam penyelesaian tugas dengan baik tanpa dialami kelelahan yang berarti.

4.3 Keterbatasan penelitian

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

1. Faktor kesiapan guru, masih banyak yang terlihat kurang mempersiapkan diri dalam menghadapi tes tersebut, hal ini terbukti masih adanya guru yang

berangkat belum sarapan, padahal sehari sebelumnya sudah diberi tahu untuk sarapan karena akan diadakan tes.

2. Beberapa guru kurang antusias untuk melakukan tes kesegaran jasmani.
3. Pada saat diberi kesempatan untuk melakukan pemanasan masih kurang bersungguh-sungguh dalam melakukannya.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Analisis hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, penelitian ini dapat disimpulkan:

1. Tingkat kebugaran jasmani pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang, berkategori sangat jelek sebanyak 3 guru atau 15%, berkategori jelek sebanyak 4 guru atau 20% dan berkategori rata-rata sebanyak 13 guru atau 65%.
2. Nilai Kinerja Guru menunjukkan bahwa nilai prestasi guru berkategori baik sekali sebanyak 19 guru atau 95% dan berkategori cukup sebanyak 1 guru atau 5% pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang.
3. Nilai Sasaran Kerja Pegawai (SKP) berkategori baik sebanyak 18 guru atau 90% dan berkategori cukup sebanyak 2 guru atau 10%. Terdapat hubungan positif dengan keamatan yang cukup berarti antara tingkat kebugaran jasmani dengan sasaran kerja pegawai pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang, hal ini ditunjukkan dengan nilai $r = 0,449$.
4. Nilai perilaku kerja berkategori baik sebanyak 18 guru atau 90% dan berkategori cukup sebanyak 2 guru atau 10%. Terdapat hubungan positif dengan keamatan yang kuat antara tingkat kebugaran jasmani dengan perilaku kerja pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang.

5. Terdapat keeratan yang cukup berarti antara tingkat kebugaran jasmani terhadap nilai prestasi kinerja guru, dengan nilai korelasi sebesar 0,464, artinya semakin baik tingkat kebugaran jasmani maka prestasi kinerja guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang akan meningkat.

5.2 Saran

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

1. Bagi guru hendaknya selalu berusaha agar dapat memiliki kesegaran jasmani yang baik dengan mempunyai program latihan yang teratur yaitu dengan cara menambah aktivitas gerak atau latihan fisik sesuai dengan takaran, pemenuhan gizi makanan, dan istirahat yang cukup, sehingga kesegaran jasmani yang baik sangat penting karena dapat menunjang kelancaran tugas atau pekerjaan sehari-hari.
2. Bagi guru hendaknya dapat mengoptimalkan proses kegiatan belajar mengajar sehingga dapat lebih bermakna untuk siswa dan sekolah.
3. Guru hendaknya meningkatkan kebugaran jasmani agar hasil penilaian sasaran kerja kerja dan perilaku kerja dapat mendapatkan menghasil nilai yang maksimal.
4. Untuk meningkatkan nilai prestasi kerja pegawai guru harus memiliki kebugaran jasmani yang baik.
5. Mengingat penelitian yang dilakukan penulis adalah dapat dikategorikan sebagai penelitian awal terhadap tingkat kebugaran jasmani pada guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang,

maka perlu adanya penelitian lanjutan sehingga data-data yang diperoleh dapat lebih lengkap sebagai bahan pembandingan dan evaluasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. 2011. Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Agustini Utari.2007. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun.[http://www. tingkat kesegaran jasmani, indeks massa tubuh, obesitas.com](http://www.tingkat kesegaran jasmani, indeks massa tubuh, obesitas.com)
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik Edisi Revisi 2010*. Jakarta: PTAsdi Mahasatya
- Bernardin & Russel. 2006. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Diterjemahkan oleh Bambang Sukoco. Bandung: Armico.
- Danang Mukti Wibowo. 2010. Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kinerja Guru SMA Negeri 2 Ngawi.[http://www. Kecerdasan emosi, kinerja, Guru SMA Negeri 2 Ngawi.com](http://www.Kecerdasan emosi, kinerja, Guru SMA Negeri 2 Ngawi.com)
- Depdiknas, 2004. Standar Kompetensi Guru Sekolah Menengah Pertama. Jakarta:Depdiknas
- Depdiknas. (2002). *Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Panduan Praktis Berolahraga untuk Kebugaran Kesehatan*. Yogyakarta. C.V Andi Offset.
- Edmund R Burke. 2001. *Panduan Lengkap Latihan Kebugaran dirumah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Giriwijoyo, S. & Sidik, Zafar. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (fisiologi olahraga)*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Hamid Darmadi. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

- Hasan. 2006. Analisis Data Penelitian dengan Stastik. Jakarta:Bumi Aksara
- Hatmisari Ambarukmi. 2008. Pedoman dan Materi Pelatih Tingkat Dasar. Jakarta
: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian
Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- I Wayan Suarjana. 2012. Kinerja Guru Dalam Hubungan Dengan Persepsi Guru
Terhadap Supervisi Kepala Sekolah, Motivasi Berprestasi, Dan Sikap
Profesional Guru SMP Negeri Di Kecamatan Sukawati. [http://www.
Supervisi Kepala Sekolah, Motivasi Berprestasi, Sikap Profesional ,dan
Kinerja Guru.com](http://www.SupervisiKepalaSekolah,MotivasiBerprestasi,SikapProfesional,danKinerjaGuru.com)
- Irham Fahmi, *Manajemen Kinerja Teori dan Aplikasi*. Alfabeta,Bandung,2010.
- Isjoni. (2004). *Optimalisasi Kinerja*. Jakarta: PT Elex Media Komutindo
- Khamid Asnawi. 2013. Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan
Ketrampilan Bermain Bulutangkis. e-jurnal. [http://www.Deskriptif
kolerasional, Kebugaran Jasmani, Servis, Clear, WallVolley
Bádminton.com](http://www.Deskriptifkolerasional,KebugaranJasmani,Servis,Clear,WallVolleyBadminton.com)
- Mahler,DA,2003; ACSM'S Guodlines for ExerciseTesting and participation; Dalam
Soegiarto, B et al (ed).,ACSM Panduan Uji Jasmani dan Peresapannya;
alih bahasa; Atmaja, DS, Doewes, M edisi 5, Penerbit Buku Kedokteran
EGCM, Jakarta.
- Mangkuprawira, Hubeis. 2007. *Manajemen Mutu Sumber Daya Manusia*. Bogor:
Ghalia Indonesia
- Martinis Yamin, & Maisah, 2010.Standarisasi kinerja guru. Jakarta: GP Press.
- Moh. Uzer Usman, 2008, *Strategi Pembelajaran*, Jakarta : Erlangga
- Mulyasa, 2009.Standar kompetensi dan sertifikasi guru.Bandung : Remaja
Rosdakarya

- Mulyasa. 2007. *Menjadi Guru Profesional: Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*, Bandung: Remaja Rosdakarya
- Mulyono Biyakto Atmojo. 2008. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani / Olahraga*. Surakarta. LPP UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).Bandung
- Nana Sudjana. (2002). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Parmo.2014. Hubungan Tingkat Kebugan Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Ujan Mas Kecamatan Ujan Mas Kabupaten Kepahingan.http://www.Kebugaran_jasmani_dan_prestasi_belajar.com
- Penilaian Prestasi Kerja Pegawai Negri Sipil Pemerintahan Kabupaten Batang, 20014
- Peraturan Pemerintah No 46 Tahun 2011 dan [Perka BKN No 1 Tahun 2013](#)
- Prabowo, Bangun Sigit. 2013. Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013. http://www.tingkat_kebugaran_jasmani_klub_jantung_sehat.com
- Robert L. Mathis, John H. Jackson, *Human Resource Management*. Terjemahan: Salemba Empat, Jakarta,2009
- Sarah Wulan. 2013. Hubungan Disiplin Dengan Kinerja Guru SMA Negeri Di Tiga Kecamatan Kota Depok. *e-jurnal. Volume 1 Nomor 2 Juli-Agustus 2013*.
- Sharkey, B.J (2003). *Fitness And Health*. Alih bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh: Eri Desmarini Nasution. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2006. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta
- Sugiyono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Suharjana. 2004. *Kebugaran jasmani*. FIK-UNY. Yogyakarta.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sismdiknas), pasal 39 ayat 2

UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

UU Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005.

Waridin, Masrukin. 2006. Pengaruh Motivasi, Kepuasan Kerja, Budaya Organisasi dan Kepemimpinan Terhadap Kinerja Pegawai. *Jurnal Ekobis*. 7.2.197-208

Wesson, 2009, Perilaku Organisasi Meningkatkan Kinerja dan Komitmen di Tempat Kerja, Mcgraw Hill International Edition

Yan Indra Siregar. 2010. Peranan Kebugaran Jasmani Dalam Meningkatkan Kinerja.. *e-jurnal. Volume 16 Nomor 60 Juni 2010*

Usulan Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung F1 Lt. 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Telepon: 024 8508068

Laman: <http://www.ikor.unnes.ac.id>, surel: prodiikorfikunnes@yahoo.com

Nomor : 369 / PP 3.23 / 2013
Lamp. :
Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

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

Nama : Prof. Dr. Sugiharto, M.S.
NIP : 195711231985031001
Pangkat/Golongan : IV/A
Jabatan Akademik : Guru Besar
Sebagai Dosen Pembimbing

Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa

Nama : YOGA PRADANA
NIM : 6211410056
Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1
Topik : Pengaruh Sikap Duduk Saat Mengikuti Pelajaran Terhadap Bentuk Tulang Belkang Pada Siswa Kelas I Dan II SDN 1 Sidomulyo Kecamatan Limpung Kabupaten Batang

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.



Surat Keputusan Pembimbing



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 826/FIK/2013**

**Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2013/2014**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Tanggal 25 November 2013

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:
- Nama : Dr. Sugiharto, Drs., M.S.
NIP : 195711231985031001
Pangkat/Golongan : IV/A
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- Nama : YOGA PRADANA
NIM : 6211410056
Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan
Topik : Pengaruh Sikap Duduk Saat Mengikuti Pelajaran Terhadap Bentuk Tulang Belakang Pada Siswa Kelas I Dan II SDN 1 Sidomulyo Kecamatan Limpung Kabupaten Batang

- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

- Tembusan**
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal



DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 25 November 2013

6211410056

Surat Ijin Penelitian



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

Nomor : 6266/00147.1-6/LT/2015
 Lamp. :
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Kepala SD N 2 Sidomulyo Kec. Limpung Batang
 di Batang

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

Nama : YOGA PRADANA
 NIM : 6211410056
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1
 Topik : Hubungan Kinerja Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Guru SDN 2 Sidomulyo Dan Guru SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 27 Agustus 2015

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



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung F1, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang – 50229
 Telp.024-8508007 Fax.024-8508007
 Website: <http://fik.unnes.ac.id>

Nomor : *6067*/UN37.1.6/LT/2015
 Lamp : -
 Hal : *Permohonan Ijin Penelitian*

Yth. **Kepala SDN 2 Babadan Limpung**
 di
Batang

Dengan hormat

Dalam rangka penyelesaian Studi mencapai gelar Sarjana Sains Strata 1, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang (UNNES) memohonkan ijin saudara:

N a m a : Yoga Pradana

N I M : 6211410056

Jurusan : Ilmu Keolahragaan, S1

Semester : XI

Tanggal Penelitian : 5 September 2015 s.d 12 September 2015

Untuk mengadakan penelitian dengan judul:

“Hubungan Kinerja Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Guru SDN 2 Sidomulyo dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang”

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.



27 Agustus 2015

L. Harry Pramono, M.Si.
 NIP. 19590191985031001

Surat Undangan Penelitian untuk Pembimbing

Semarang, 31 Agustus 2015

Hal : Undangan

Kepada

Yth. Bapak Prof.Dr. Sugiharto, M.S

Di tempat

Dengan Hormat,

Dengan ini saya selaku mahasiswa bimbingan bapak Prof.Dr. Sugiharto, M.S mengharap kehadiran bapak saat penelitian skripsi yang akan dilaksanakan pada :

Hari,Tangga : Jumat dan Sabtu 4 dan 5 September 2015

Jam : 08:30- selesai

Tempat : SD Negeri 2 Sidomulyo dan SD Negeri 2 Babadan Kecamatan Limpung
Kabupaten Batang

Atas perhatian dan kehadiran bapak, saya ucapkan banyak terimakasih.

Hormat Saya,



Yoga Pradana

Nim 6211410056

Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BATANG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
UPT DISDIKPORA KECAMATAN LIMPUNG
SD NEGERI SIDOMULYO 02
 Alamat : Jl Limpung-Bandar KM.5 Sidomulyo Limpung Batang

Surat Keterangan Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Limpung Kabupaten Batang, menerangkan bahwa:

Nama : Yoga Pradana
 NIM : 6211410056
 Prodi : Ilmu Keolahragaan
 Universitas : Universitas Negeri Semarang

Telah melaksanakan penelitian di SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Limpung Kabupaten Batang yang dilaksanakan mulai pada:

Tanggal : 4 September 2015
 Pukul : 07.30 – Selesai
 Tempat : SD Negeri Sidomulyo 02 Kecamatan Limpung Kabupaten Batang

Demikian surat keterangan ini dibuat agar bias digunakan sebagai mestinya.

Mengetahui,

Kepala Sekolah



Sungkono, S.Pd

NIP 19590618 198304 1 003

Surat Keterangan Kalibrasi Alat



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung F1, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang – 50229
Telp.024-8508007 Fax.024-8508007
Website: <http://fik.unnes.ac.id>

Nomor : 1099/PP.3.23/2015
Lamp : -
Hal : *Surat Rekomendasi Kalibrasi Alat*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Ketua Jurusan : Drs. Said Junaidi, M.Kes
NIP : 196907151994031001

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama Alat : Roll Meter
Merk Buatan : STAR
Nomor Seri : 430.14
Kapasitas : 50 m
Daya Baca : 1 mm
Tanggal Kalibrasi : 12-12-2014
Dikalibrasi Oleh : Danny Ibrahim, S.T
Lokasi : BMWS

dengan hasil Kalibrasi : Ketidakpastian (U_{95}) = ± 0.78 mm

menerangkan : ketidakpastian bentangan dihitung pada tingkat kepercayaan 95 % dengan factor cakupan $k=2$

Surat ini diterbitkan guna memberikan keterangan, bahwasanya alat ini dapat digunakan sebagai instrumen penelitian selama 1 tahun sesuai habis masa berlaku.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya untuk tujuan serta maksud yang baik.

Semarang, 21 Agustus 2015
Ketua Jurusan IKOR,

Drs. Said Junaidi, M.Kes.
NIP. 196907151994031001

Nomor Order : OS-RM -430
Lampiran Sertifikat Nomor : 510.64 / 1199 / 2014

DATA KALIBRASI

Calibration data

- Tanggal diterima : 12-11-2014
- Tanggal dikalibrasi : 12-12-2014
- Dikalibrasi oleh : Danny Ibrahim, S.T.
- Lokasi : BMWS
- Kondisi ruangan : Suhu Ruangan : (32.00 ± 0.64) °C
Kelembaban : (61.0 ± 3.2) %

HASIL KALIBRASI

Calibration Result

Interval Skala (m)	Koreksi pada suhu 28 °C (mm)
5	-0.91
10	0.01
15	-0.08
20	-0.05
25	-0.13
30	-0.29
35	-0.21
40	-0.64
45	-0.48
50	-0.53
ketidakpastian (U_{95}) = ± 0.78 mm	

- Ketidakpastian bentangan dihitung pada tingkat kepercayaan 95% dengan faktor cakupan $k = 2$
- Nilai sebenarnya = Interval Skala + koreksi

EVALUASI

Evaluation

- Hasil Kalibrasi koreksinya besar hati-hati dalam penggunaannya

KEPALA SEKSI TEKNIK,



PRIYO JATMIKO, SH

Pembina

NIP. 19620518 198202 1 001

Hal. 2 dari 2

Dilarang menggandakan sebagian isi sertifikat ini tanpa seijin dari Balai Metrologi Wilayah Semarang

Correlations

Correlations

		Kesegaran Jasmani	Total Kinerja
Kesegaran Jasmani	Pearson Correlation	1	.464 [*]
	Sig. (1-tailed)		.020
	N	20	20
Total Kinerja	Pearson Correlation	.464 [*]	1
	Sig. (1-tailed)	.020	
	N	20	20

*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Correlations

		Kesegaran Jasmani	Perilaku Kerja
Kesegaran Jasmani	Pearson Correlation	1	.674 ^{**}
	Sig. (1-tailed)		.001
	N	20	20
Perilaku Kerja	Pearson Correlation	.674 ^{**}	1
	Sig. (1-tailed)	.001	
	N	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Correlations

		Kesegaran Jasmani	Sasaran Kerja Pegawai
Kesegaran Jasmani	Pearson Correlation	1	.449 [*]
	Sig. (1-tailed)		.023
	N	20	20
Sasaran Kerja Pegawai	Pearson Correlation	.449 [*]	1
	Sig. (1-tailed)	.023	
	N	20	20

*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang

Nama	Jenis Kelamin	Umur	Waktu	Denyut Nadi Setelah Tes	Keterangan
Tukarti, S.Pd	Wanita	59	21:15;18	195	Sangat Jelek
Mutinah, S.Pd. SD	Wanita	51	18:10;33	150	Jelek
Ilyas, S.Pd. SD	Pria	49	20:49;26	194	Sangat Jelek
Siti Rofiah, S.Pd	Wanita	42	21:45;18	193	Sangat Jelek
Mas'udi	Pria			Tidak Ikt	
Suci Kurnia Sari, A.Ma	Wanita	34	16:05;41	170	Rata-rata Baik
Alfiyah Dwi A, S.Pd	Wanita	33	15:46;19	169	Rata-rata Baik
Akhmad Wirahadi	Pria	33	16:15;03	168	Rata-rata Baik
Diah Kartika Sari	Wanita	31	16:15;40	170	Rata-rata Baik

SDN 2 Sidomulyo Kecamatan Limpung Kabupaten Batang

Nama	Jenis Kelamin	Umur	Waktu	Denyut Nadi Setelah Tes	Keterangan
Sungkono, S.Pd	Pria	56	19:01;13	165	Jelek
Sri Mujiati, S.Pd	Wanita	41	18:05;20	162	Jelek
Suratinah, S.Pd	Wanita	50	17:15;10	160	Jelek
Sri Pujiati, S.Pd	Wanita	47	16:20;01	143	Rata-rata Baik
Humaidi, S.Ag	Pria	51	17:01;21	158	Rata-rata Baik
Didik Yuni T, A.Ma	Pria	29	18:00;31	165	Rata-rata Baik
Magfuroh, A.Ma	Wanita	30 31	15:48;11	170	Rata-rata Baik
Indah Retno S, A.Ma	Wanita	30	16:02;21	162	Rata-rata Baik
Murtiyas Riningsih	Wanita	30	15:30;11	165	Rata-rata Baik
Susanti, S.Pd	Wanita	31	15:59;01	170	Rata-rata Baik
Misrin	Pria	30	16:20;12	158	Rata-rata Baik
Miswanto	Pria	33	16:10;21	160	Rata-rata Baik

Penilaian Kinerja Pegawai

No	Nama	Jenis kelamin	Usia	Tingkat Kebugaran Jasmani				Kinerja		
				Waktu	Denyut Nadi	Klasifikasi	Skor	Nilai	Klasifikasi	Skor
1	Tukarti, S.Pd	Wanita	59	21:15;18	195	Sangat Jelek	1	80,23	Baik	4
2	Mutinah, S.Pd	Wanita	51	18:10;33	150	Jelek	2	78,00	Baik	4
3	Ilyas, S.Pd	Pria	49	20:49;26	194	Sangat Jelek	1	83,37	Baik	4
4	Siti Rofiah, S.Pd	Wanita	42	21:45;18	193	Sangat Jelek	1	68,64	Cukup	3
5	Suci Kurnia S, S.Pd	Wanita	34	16:05;41	170	Rata-Rata	3	82,38	Baik	4
6	Alfiyah Dwi, S.Pd	Wanita	33	15:46;19	169	Rata-Rata	3	82,15	Baik	4
7	Akhmad Wirahadi	Pria	33	16:15;03	168	Rata-Rata	3	79,39	Baik	4
8	Kartika Sari	Wanita	31	16:15;40	170	Rata-Rata	3	81,18	Baik	4
9	Sungkono, S.Pd	Pria	56	19:01;13	165	Jelek	2	83,06	Baik	4
10	Sri Mujiati, S.Pd	Wanita	41	18:05;20	162	Jelek	2	82,92	Baik	4
11	Suratinah, S.Pd	Wanita	50	17:15;10	160	Jelek	2	82,48	Baik	4
12	Sri Pujiati, S.Pd	Wanita	47	16:20;01	143	Rata-Rata	3	82,60	Baik	4
13	Humaidi, S.Ag	Pria	51	17:01;21	158	Rata-Rata	3	82,24	Baik	4
14	Didik Yuni T, A.Ma	Pria	29	18:00;31	165	Rata-Rata	3	79,11	Baik	4
15	Magfuroh, A.Ma	Wanita	31	15:48;20	170	Rata-Rata	3	80,54	Baik	4
16	Indah Retno S, A.Ma	Wanita	30	16:02;21	162	Rata-Rata	3	82,86	Baik	4
17	Murtiyas Riningsih	Wanita	30	15:30;11	165	Rata-Rata	3	82,88	Baik	4
18	Susanti, S.Pd	Wanita	31	15:59;01	170	Rata-Rata	3	82,98	Baik	4
19	Misrin	Pria	30	16:20;12	158	Rata-Rata	3	81,09	Baik	4
20	Miswanto	Pria	33	16:10;21	160	Rata-Rata	3	81,51	Baik	4
							50			79

Penilaian Sasaran Kerja Pegawai (SKP)

No	Nama	Jenis kelamin	Usia	Tingkat Kebugaran Jasmani				Sasaran Kerja Pegawai		
				Waktu	Denyut Nadi	Klasifikasi	Skor	Nilai	Klasifikasi	Skor
1	Tukarti, S.Pd	Wanita	59	21:15;18	195	Sangat Jelek	1	84,51	Baik	4
2	Mutinah, S.Pd	Wanita	51	18:10;33	150	Jelek	2	74,94	Cukup	3
3	Ilyas, S.Pd	Pria	49	20:49;26	194	Sangat Jelek	1	85,61	Baik	4
4	Siti Rofiah, S.Pd	Wanita	42	21:45;18	193	Sangat Jelek	1	70,66	Cukup	3
5	Suci Kurnia S, S.Pd	Wanita	34	16:05;41	170	Rata-Rata	3	85,30	Baik	4
6	Alfiyah Dwi, S.Pd	Wanita	33	15:46;19	169	Rata-Rata	3	84,51	Baik	4
7	Akhmad Wirahadi	Pria	33	16:15;03	168	Rata-Rata	3	80,31	Baik	4
8	Kartika Sari	Wanita	31	16:15;40	170	Rata-Rata	3	83,56	Baik	4
9	Sungkono, S.Pd	Pria	56	19:01;13	165	Jelek	2	85,50	Baik	4
10	Sri Mujiati, S.Pd	Wanita	41	18:05;20	162	Jelek	2	85,54	Baik	4
11	Suratinah, S.Pd	Wanita	50	17:15;10	160	Jelek	2	84,54	Baik	4
12	Sri Pujiati, S.Pd	Wanita	47	16:20;01	143	Rata-Rata	3	85,54	Baik	4
13	Humaidi, S.Ag	Pria	51	17:01;21	158	Rata-Rata	3	84,54	Baik	4
14	Didik Yuni T, A.Ma	Pria	29	18:00;31	165	Rata-Rata	3	80,38	Baik	4
15	Magfuroh, A.Ma	Wanita	31	15:48;20	170	Rata-Rata	3	80,90	Baik	4
16	Indah Retno S, A.Ma	Wanita	30	16:02;21	162	Rata-Rata	3	84,90	Baik	4
17	Murtiyas Riningsih	Wanita	30	15:30;11	165	Rata-Rata	3	85,60	Baik	4
18	Susanti, S.Pd	Wanita	31	15:59;01	170	Rata-Rata	3	85,50	Baik	4
19	Misrin	Pria	30	16:20;12	158	Rata-Rata	3	83,55	Baik	4
20	Miswanto	Pria	33	16:10;21	160	Rata-Rata	3	83,31	Baik	4
							50			78

No	Nama	SKP	Perilaku Kerja								SKP	PK	Nilai
			1	2	3	4	5	Jumlah	Rata-Rata				
1	Tukarti, S.Pd	84,51	70	74	75	75	75	369	73,80	50,71	29,52	80,23	
2	Mutinah, S.Pd	74,94	84	85	81	82	81	413	82,60	44,96	33,04	78,00	
3	Ilyas, S.Pd	85,61	80	80	80	80	80	400	80,00	51,37	32,00	83,37	
4	Siti Rofiah, S.Pd	70,66	66	64	65	66	67	328	65,60	42,40	26,24	68,64	
5	Suci Kurnia S, S.Pd	85,30	77	80	78	78	77	390	78,00	51,18	31,20	82,38	
6	Alfiyah Dwi, S.Pd	84,51	78	78	79	80	78	393	78,60	50,71	31,44	82,15	
7	Akhmad Wirahadi	80,31	77	78	77	78	80	390	78,00	48,19	31,20	79,39	
8	Kartika Sari	83,56	78	80	76	78	76	388	77,60	50,14	31,04	81,18	
9	Sungkono, S.Pd	85,50	79	80	80	78	80	397	79,40	51,30	31,76	83,06	
10	Sri Mujiati, S.Pd	85,54	79	79	78	80	79	395	79,00	51,32	31,60	82,92	
11	Suratinah, S.Pd	84,54	80	80	78	80	79	397	79,40	50,72	31,76	82,48	
12	Sri Pujiati, S.Pd	85,54	77	79	78	79	78	391	78,20	51,32	31,28	82,60	
13	Humaidi, S.Ag	84,54	79	79	78	80	78	394	78,80	50,72	31,52	82,24	
14	Didik Yuni T, A.Ma	80,38	77	78	77	77	77	386	77,20	48,23	30,88	79,11	
15	Magfuroh, A.Ma	80,90	81	82	78	80	79	400	80,00	48,54	32,00	80,54	
16	Indah RetnoS,A.Ma	84,90	81	80	80	79	79	399	79,80	50,94	31,92	82,86	
17	Murtiyas Riningsih	85,60	79	78	80	79	78	394	78,80	51,36	31,52	82,88	
18	Susanti, S.Pd	85,50	79	79	80	78	80	396	79,20	51,30	31,68	82,98	
19	Misrin	83,55	80	78	76	77	76	387	77,40	50,13	30,96	81,09	
20	Miswanto	83,31	80	78	78	80	78	394	78,80	49,99	31,52	81,51	

Keterangan : Prilaku Kerja Yang Dinilai 1.Orientasi Pelayanan 2.Integritas 3.Komitmen 4.Disiplin 5.Kerjasama

Dokumentasi Penelitian SDN 2 Sidomulyo Dan SDN 2 Babadan Kecamatan Limpung Kabupaten Batang



Penelitian SDN 2 Sidomulyo



Membuat lintasan tes di Lapangan Sepak Bola



Mengukur Lebar Lapangan



Mengukur Panjang Lapangan



Menerangkan cara menghitung denyut nadi setelah pemanasan



Memulai Tes Berjalan 1 Mile



Berjalan dengan tempo dipercepat



Penghitungan denyut nadi setelah melakukan test



Penelitian SDN 2 Babadan



Menerangkan cara menghitung denyut nadi



Menerangkan prosedur pelaksanaan tes



Memulai Tes dengan bejalan sejauh 1 mile



Pelaksanaan test dengan berjalan 1 mile



Tester memasuki garis finish



Penghitungan waktu test



Penghitungan denyut nadi tester