



**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
KELAS IV, V DAN VI SD NEGERI TAMANSARI 02
KECAMATAN JATINEGARA KABUPATEN TEGAL
TAHUN 2009**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Slamet Subekhi

PERPUSTAKAAN
UNNES
6101907041

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

2009

SARI

Slamet Subekhi. 2009. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal Tahun 2009*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: Bagaimana tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal Tahun 2009 ? Sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal Tahun 2009.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas IV, V dan VI SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal tahun 2009. Dengan perincian siswa putra kelas IV, V, dan VI sejumlah 63, siswa putri kelas IV, V dan VI sejumlah 53. Sampel yang diambil dari populasi sejumlah 70 siswa atau 60% dari populasi, dengan teknik *stratified proportional random sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes. Dalam menganalisa data menggunakan analisis statistik dengan analisis deskriptif persentase.

Berdasarkan analisis deskriptif persentase, tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra kelas IV jumlah persentase paling besar yaitu 57,14 % pada katagori sedang, Pada siswa putri kelas IV persentase paling besar juga pada katagori sedang yaitu 53,85 %. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra kelas V persentase paling besar yaitu 57,14 % pada katagori baik. Pada siswa putri kelas V persentase paling besar yaitu 70 % pada katagori sedang. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra kelas VI jumlah persentase paling besar yaitu 50 % pada katagori baik. Pada siswa putri kelas VI persentase paling besar yaitu 66,67 % pada katagori sedang. Dari hasil analisis deskriptif persentase dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal Tahun 2009 rata-rata dalam katagori sedang.

Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan gambaran ataupun masukan bagi pemerintah, guru, dan semua pihak yang berkecimpung dalam dunia pendidikan agar memperhatikan tingkat kesegaran jasmani anak-anak usia sekolah dasar dan diharapkan dapat menunjang kemampuan belajar sekaligus prestasi belajar siswa.

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada hari : Jumat

Tanggal : 28 Agustus 2009

Panitia Ujian Skripsi

Ketua

Sekretaris

Drs. M. Nasution, M. Kes.
NIP. 19640423 199002 1 001

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

Dewan Penguji

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

Drs. Kriswantoro, M. Pd.
NIP. 19610630 198703 1 003

Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19810129 200312 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“ Mengakui kekurangan diri adalah tangga buat kesempurnaan, berusaha terus mengisi kekurangan adalah kebenaran yang luar biasa, merasa cukup adalah alamat yang tidak cukup” (Hamka).

Persembahan :

Untuk Ayah, Ibu dan Istriku

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

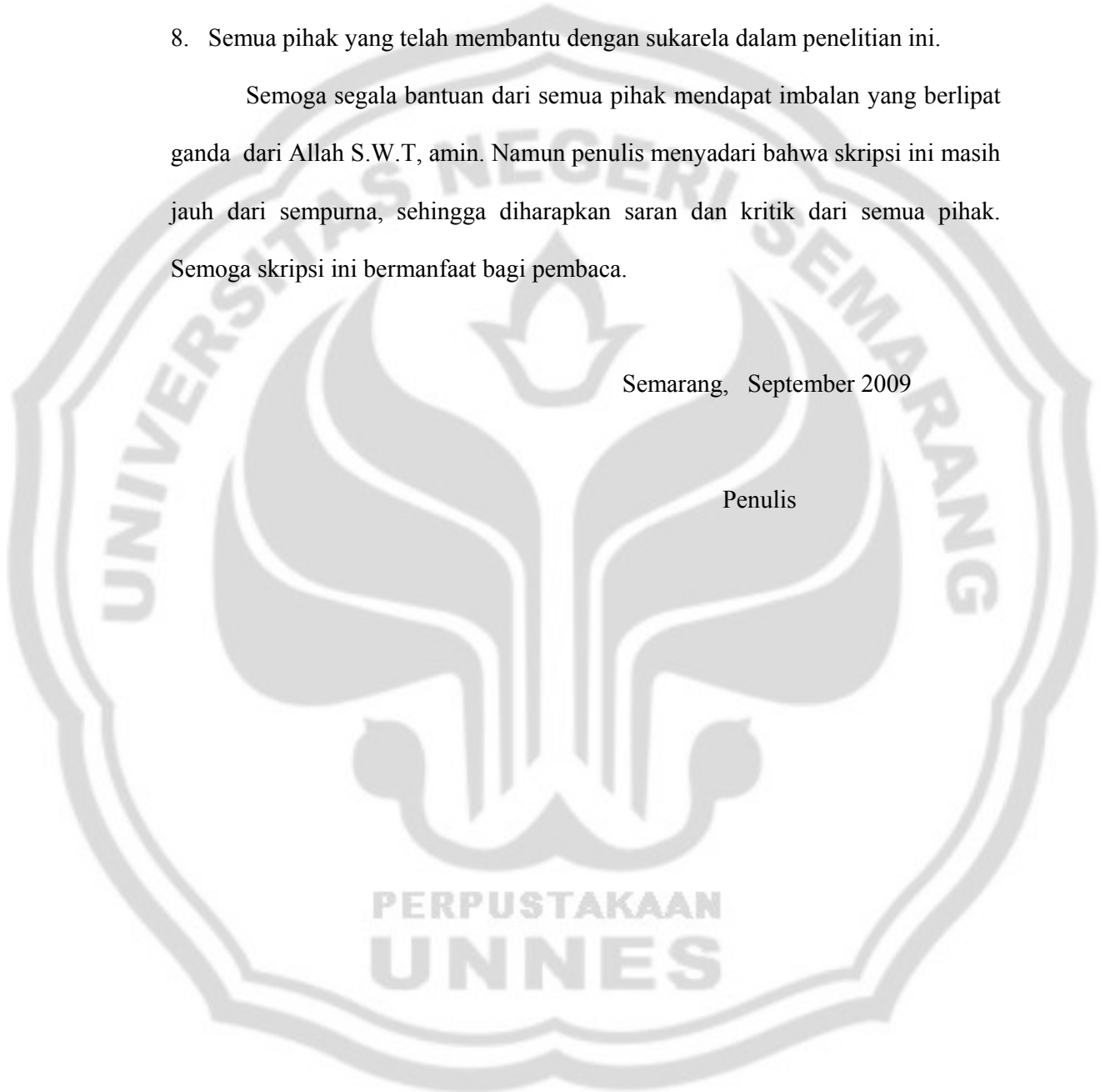
1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Ketua Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani SD. S1 yang senantiasa memberikan arahan dan motivasi dari awal sampai akhir perkuliahan.
5. Drs. Kriswantoro, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Utama dan Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah sabar dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Suliyem, A.Ma.Pd., Kepala Sekolah SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal yang telah memberikan ijin dalam penelitian ini.

7. Teman-teman mahasiswa PGPJSD Jurusan PJKR FIK UNNES UPP Tegal tahun 2009 yang telah membantu dalam penelitian ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dengan sukarela dalam penelitian ini.

Semoga segala bantuan dari semua pihak mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah S.W.T, amin. Namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, sehingga diharapkan saran dan kritik dari semua pihak. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, September 2009

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SARI	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Alasan Pemilihan Judul	1
1.2 Permasalahan	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Penegasan Istilah	7
1.5 Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1 Pengertian Kesehatan Jasmani	9
2.2 Komponen-komponen Kesehatan Jasmani	10
2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Jasmani	15
2.4 Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar.....	19
2.5 Cara Membina Kesehatan Jasmani	21

2.6 Tes Kesegaran Jasmani	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Metode Penentuan Obyek Penelitian	25
3.2 Metode Pengumpulan Data.....	34
3.3 Metode Analisis Data	36
3.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Hasil Penelitian	39
4.2 Hasil Analisis Data	43
4.3 Pembahasan	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	54
5.1 Simpulan	54
5.2 Saran-saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN	57

PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Siswa Kelas IV,V dan VI SDN. Tamansari 02	26
2. Tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra	32
3. Tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri	33
4. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	33
5. Hasil Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Putra	40
6. Hasil Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Putri	40
7. Hasil Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Putra.....	41
8. Hasil Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Putri	41
9. Hasil Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI Putra	42
10. Hasil Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI Putri	42
11. Tabel Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Putra	44
12. Tabel Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Putri	45
13. Tabel Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Putra.....	46
14. Tabel Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Putri.....	47

15. Tabel Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI Putra.....	48
16. Tabel Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI Putri.....	49
17. Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Kelas IV Putra.....	57
18. Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Kelas IV Putri.....	58
19. Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Kelas V Putra.....	59
20. Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Kelas V Putri.....	60
21. Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Kelas VI Putra	61
22. Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Kelas VI Putri.....	62
23. Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Putra.....	63
24. Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Putri.....	64
25. Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Putra.....	65
26. Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Putri.....	66
27. Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI Putra.....	67
28. Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI Putri.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Start Lari 40 Meter	28
2. Sikap Bergantung Siku Tekuk	28
3. Sikap Permulaan Baring Duduk	29
4. Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	29
5. Sikap Menentukan Raihan Tegak	30
6. Sikap Awal Loncat Tegak	30
7. Gerakan Meloncat Tegak	31
8. Posisi Start Lari 600 Meter	31
9. Finish Lari 600 Meter	32
10. Pemanasan Sebelum Pelaksanaan TKJI	75
11. Pelaksanaan Start Lari 40 Meter Putra	75
12. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk Putra	76
13. Pelaksanaan Tes Baring Duduk 30 detik Putra	76
14. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak Putra	77
15. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk Putri	78
16. Pelaksanaan Tes Baring Duduk 30 detik Putri	78
17. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak Putri.....	79
18. Start Lari 600 Meter Putri	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Kelas IV Putra.....	57
2. Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Kelas IV Putri.....	58
3. Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Kelas V Putra.....	59
4. Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Kelas V Putri.....	60
5. Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Kelas VI Putra.....	61
6. Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Kelas VI Putri.....	62
7. Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Putra.....	63
8. Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Putri.....	64
9. Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Putra.....	65
10. Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Putri.....	66
11. Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI Putra.....	67
12. Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI Putri.....	68
13. Surat Keputusan Dekan Tentang Penetapan Dosen Pembimbing.....	69
14. Surat Permohonan Ijin Penelitian	70
15. Rekomendasi Penelitian	71
16. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian	72
17. Sertifikasi Kalibrasi	73
18. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	75

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Alasan Pemilihan Judul

Dewasa ini, kemajuan teknologi sangat mengagumkan. Hampir semua peralatan yang diperlukan manusia sudah serba otomatis-elektronik. Dilihat dari segi kemudahan, kita lebih merasakan kenikmatan dalam hidup. Untuk menebang pohon kita memakai gergaji mesin, untuk memotong rumput kita memakai mesin potong rumput, bahkan untuk berolahraga golfpun kita dapat menggunakan kereta pengangkut stik. Kita dapat menghemat energi tubuh untuk semua keperluan rumah tangga, menyapu, mencuci, naik ketinggian yang lebih tinggi, pulang-pergi ke tempat bekerja dan sebagainya. Menurut Astrand yang dikutip oleh Sudarno (1992:4) bahwa pada masyarakat modern dewasa ini mesin yang serba elektronik-otomatik telah merampas sebagian besar kerja jasmaniah kita yang bagi nenek-moyang kita merupakan porsi utama mereka. Kehidupan kita saat ini diwarnai dengan duduk, berbaring, atau berkendara. Sehingga rangsangan alamiah yang sangat vital bagi kehidupan lewat kerja jasmaniah sebagian besar telah lenyap dan mengakibatkan kemunduran karena kurang gerak (hipokinetik).

Dampak dari kemajuan teknologi juga sangat dirasakan pada dunia anak-anak. Berapa banyak anak-anak yang setiap hari hanya duduk-duduk di depan televisi sambil bermain game malah kadang-kadang sampai lupa waktu. Mereka lebih tertarik pada permainan hasil dari kecanggihan teknologi yang begitu banyak pilihannya. Mereka enggan bermain menggunakan aktivitas fisik yang

sangat berguna bagi pertumbuhan dan perkembangannya. Kondisi seperti ini kalau dibiarkan begitu saja bukan tidak mungkin generasi kita kedepan akan menjadi generasi yang pemalas dan tidak peduli terhadap dunia olahraga dan kesehatan. Berkaitan dengan dunia olahraga, apa yang kita harapkan dari prestasi dunia olahraga kita kalau generasi kita adalah generasi yang tidak peduli dunia olahraga, tidak peduli tentang kesegaran jasmani. Padahal peranan kesegaran jasmani sangat penting dalam meraih prestasi olahraga. Kesadaran akan pentingnya kesegaran jasmani baik bagi atlet maupun semua warga masyarakat perlu ditingkatkan melalui pendidikan, terutama pendidikan jasmani.

Pendidikan Jasmani adalah proses interaksi sistemik antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Dengan demikian, pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menunjang perkembangan siswa melalui kegiatan fisik atau gerakan insani. Hal ini kemudian disusun secara sistematis dalam bentuk kegiatan belajar-mengajar untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan sosial siswa. (Supandi, 1992:1).

Pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani merupakan bagian dari upaya mewujudkan pembangunan manusia Indonesia seutuhnya serta upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat. Oleh karena itu, pembinaan kesegaran jasmani harus dilakukan secara lebih efektif dan efisien.

Manusia sebagai individu yang merupakan gabungan dua unsur terdiri dari jasmani dan rohani. Dari kedua unsur tersebut satu sama lain tidak dapat dipisahkan dan merupakan satu kesatuan yang utuh. Berdasarkan kesatuan unsur tersebut dalam usaha menunjang tercapainya pendidikan nasional tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual saja namun ditentukan oleh kemampuan jasmani dan rohani.

Pembinaan kesegaran jasmani pelajar di Indonesia sudah tercantum dalam kurikulum sekolah dengan jenjang pendidikannya. Departemen Pendidikan Pemuda dan Olahraga sesuai dengan tugasnya menjelaskan bahwa seirama dengan derap pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah haruslah dikondisikan secara sosial kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti kesegaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, kaitannya dengan kesegaran jasmani, maka yang menjadi obyek dan subyeknya adalah anak-anak sekolah dan lingkungannya. Masyarakat sekolah diharapkan melakukan usaha-usaha pembinaan kesegaran jasmani agar dapat mempengaruhi lingkungan sehingga berkembang dikalangan masyarakat umum.

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

Kurikulum Berbasis Kompetensi dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek jasmani, intelektual, sosial, emosi, moral, dan

pembiasaan pola hidup sehat melalui kegiatan jasmani. (Agus Salim, 2003:43)

Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada hakekatnya adalah belajar keterampilan gerak, di mana gerak manusia dimanipulasi dalam bentuk kegiatan fisik dan permainan/olahraga yang didalamnya terkandung nilai-nilai sikap/perilaku. Pendidikan Jasmani menekankan aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh (kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral), yang merupakan tujuan pendidikan pada umumnya. Semua aktivitas jasmani ini bermuara pada aspek kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani. Tentu saja tanpa meninggalkan aspek-aspek lain yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani. Diantara aspek yang sangat berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani adalah penerapan pola hidup sehat.

Penerapan pola hidup sehat ini dimulai dengan adanya pembiasaan hidup sehat yang dapat dicapai melalui proses pendidikan dan pembudayaan. Sehingga peningkatan kualitas fisik yang meliputi perbaikan status gizi, peningkatan status kesehatan, dan kesegaran jasmani juga harus dilakukan melalui proses pendidikan dan pembudayaan. Ini semua ditempuh melalui pembinaan kesegaran jasmani, serta pengembangannya yang ditujukan kepada seluruh masyarakat.

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh setiap manusia tentu akan berbeda. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan oleh orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual.

Menurut pasal 25 ayat (6) Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwa untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga Pendidikan, pada jalur Pendidikan dapat dibentuk Unit Kegiatan Olahraga, serta diselenggarakan Kompetisi Olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan. Dan pada pasal 27 ayat (6) yang menyebutkan bahwa Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai Prestasi Olahraga pada tingkat Daerah, Nasional, dan Internasional. Sebelum ke tingkat nasional atau Internasional pembinaan prestasi olahraga perlu dimaksimalkan pada tingkat Propinsi, Kabupaten/kota.

Wilayah Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal Secara geografis terletak pada wilayah pegunungan, terdiri dari 34 SD Negeri. SD Negeri Tamansari 02 adalah salah satu SD yang berada di wilayah Kecamatan Jatinegara bagian utara, 6 km dari wilayah ibukota kecamatan dan tergolong pada wilayah pedesaan, yang rata-rata mata pencaharian warganya adalah bertani. Sarana dan prasarana yang ada di lingkungan SDN.Tamansari 02 sangat menunjang proses pembelajaran. Terdapat ruang kelas dari kelas I sampai kelas VI yang masih baik kondisi ruangnya, juga mebelernya juga dalam kondisi cukup nyaman untuk proses pembelajaran di dalam kelas.

Berkaitan dengan pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes, SD Negeri Tamansari 02 juga mempunyai sarana olahraga yang memadai untuk terlaksananya proses belajar mengajar. Terdapat sarana lompat jauh dan lompat tinggi, lapangan bola voli mini, yang dapat pula digunakan untuk permainan-permainan olahraga yang lain dan tentu saja dapat digunakan untuk melatih

aktifitas fisik yang menunjang tercapainya tingkat kesegaran jasmani bagi para siswanya. Sekitar seratus meter sebelah kiri SD Negeri Tamansari 02 juga terdapat lapangan sepak bola milik desa Tamansari yang dapat digunakan untuk sarana pembelajaran Penjasorkes, sehingga pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes berjalan dengan baik, sesuai dengan jadwal dan alokasi waktu yang telah ditentukan. Berkaitan dengan penelitian yang akan penulis teliti, Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal Tahun 2009, diharapkan mencapai hasil yang baik/baik sekali. Dengan demikian mereka dapat melakukan aktifitas pembelajaran di sekolah terutama pada mata pelajaran Penjasorkes dengan baik. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan juga mereka dapat mencapai prestasi dalam bidang olahraga terutama pada cabang olahraga yang dipertandingkan atau dilombakan pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA).

Dari uraian diatas, dimana kemajuan teknologi yang serba elektronik-otomatik telah merampas sebagian besar kerja jasmaniah kita baik orang dewasa maupun anak-anak, sehingga rangsangan alamiah yang sangat vital bagi kehidupan lewat kerja jasmaniah sebagian besar telah lenyap dan mengakibatkan kemunduran karena kurang gerak (hipokinetik). Kondisi seperti ini kalau dibiarkan begitu saja bukan tidak mungkin generasi kita kedepan akan menjadi generasi yang pemalas dan tidak peduli terhadap dunia olahraga, prestasi belajar, prestasi kerja yang semuanya itu berawal dari tingkat kesegaran jasmani yang bermasalah. Untuk itu penulis tertatik meneliti tingkat kesegaran jasmani siswa

kelas IV, V dan VI SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal tahun 2009.

1.2 Permasalahan

Permasalahan yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini adalah :
Bagaimana tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal tahun 2009?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari Penelitian ini adalah :
Untuk mengetahui status tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal Tahun 2009.

1.4 Penegasan Istilah

Berdasarkan penyesuaian judul tersebut diatas, untuk menghindari agar masalah yang dibicarakan tidak menyimpang dari tujuan dan tidak menimbulkan kesalahan dalam penafsiran, maka penulis mengadakan penegasan istilah yang meliputi :

1.4.1 Survei

Survei merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan (status) fenomena (gejala) dan menentukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standar yang sudah ditentukan.
(Suharsimi Arikunto, 2002:90)

Dalam penelitian ini survei diartikan sebagai alat atau cara atau metode dalam memperoleh data dengan teknik tes.

1.4.2 Tingkat Kesegaran Jasmani

Departemen Pendidikan Nasional dalam buku Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) memaparkan bahwa kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi aktif. (Sudarno SP, 1992:11)

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
2. Untuk mengembangkan kepustakaan bagi peneliti-peneliti selanjutnya.
3. Dapat dijadikan suatu gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Tamansari 02 dan dapat juga dijadikan masukan kepada pemerintah, sekolah dan semua pihak yang berkecimpung dalam dunia pendidikan agar kesegaran jasmani menjadi perhatian sehingga dapat mendukung kegiatan belajar siswa sekaligus dalam pencapaian prestasi belajar.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pengertian Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran jasmani banyak sekali diungkapkan oleh para pakar olahraga maupun pakar kesegaran jasmani sehingga istilah tersebut menjadi pokok pembahasan yang sangat menarik. Dari beberapa pendapat itu dapat ditarik suatu kesimpulan sehingga dapat dijadikan landasan dalam hubungannya dengan penelitian ini.

Menurut Sudarno SP., (1992:11) kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi aktif.

Menurut Moch. Moeslim, M.Sc., (1995:13) kesegaran jasmani sebenarnya merupakan satu aspek dari kesegaran total. Karena kesegaran total mencakup selain kesegaran jasmani juga kesegaran mental, kesegaran sosial, dan kesegaran emosional. Istilah ini mempunyai pengertian sama. Pengertian kesegaran jasmani ialah taraf kemampuan dan ketahanan kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Taraf kesegaran jasmani yang diperlukan oleh pegawai kantor lain dengan kesegaran jasmani bagi seseorang yang bekerja disawah (petani). Taraf kesegaran jasmani yang diperlukan bagi atlet muda lebih rendah dibanding dengan kebutuhan

kesegaran jasmani bagi atlet elit. Dari pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah taraf kemampuan dan ketahanan kerja seseorang dalam menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi aktif.

2.2 Komponen – komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mencakup pengertian yang kompleks, yakni mencakup beberapa komponen yang ada didalamnya. Agar seseorang dikatakan dalam keadaan kondisi yang baik maka orang tersebut haruslah memiliki komponen-komponen kesegaran jasmani yang baik pula.

2.2.1 Kekuatan (*Strenght*)

Kekuatan adalah kemampuan menggunakan tegangan otot untuk melawan beban atau hambatan (Sugiyanto, 1998:254).

Menurut Moch. Moeslim, (1993:27) Kekuatan adalah kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahanan/beban, menahan atau memindahkan beban dalam menjalankan aktivitas olahraga.

Jadi kekuatan pada dasarnya menurut peneliti dapat disimpulkan sebagai suatu kemampuan sekelompok otot tubuh dalam menahan, mengangkat, atau melawan beban dan atau hambatan.

Pada penelitian ini kekuatan sangat dominan pada item angkat beban (kekuatan mengangkat badan atau mempertahankan posisi pada lentuk togok yang

dilakukan oleh otot lengan), dan pada item baring duduk atau *sit-up*, yaitu pada kekuatan otot perut.

2.2.2 Daya Ledak (*Power*)

Daya ledak merupakan unsur kemampuan fisik yang menjadikan seseorang mampu menggunakan otot-otot untuk menghasilkan gerak fisik secara eksplosif (Sugiyanto, 1998:260).

Daya ledak merupakan kemampuan untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak (*power*) = kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*).

Daya ledak pada penelitian digunakan pada item lari cepat (pada saat permulaan start) dan pada item tes lompat jauh tanpa awalan (pada saat menolakan kedua kaki secara bersamaan).

2.2.3 Daya Tahan (*Endurance*)

Pengertian daya tahan atau ketahanan fisik adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu lama (Sugiyanto, 1998:254).

Kemampuan ini pada dasarnya merupakan perwujudan dari kemampuan organ-organ tubuh untuk memenuhi kebutuhan dan menggunakan oksigen sehingga memungkinkan untuk terus melakukan aktifitas, serta kemampuan membuang atau menghambat bertambahnya konsentrasi asam laktat di dalam tubuh (Sugiyanto, 1998:254). Ketahanan fisik bisa dibedakan menjadi 2 macam yaitu :

- (1) Ketahanan muskular

Ketahanan muskular adalah ketahanan otot atau sekelompok otot untuk aktif berkontraksi dalam ketahanan.

(2) Ketahanan kardiovaskular.

Ketahanan kardiovaskular adalah kapasitas untuk melakukan aktifitas fisik yang lama yang melibatkan fungsi peredaran darah, jantung dan paru-paru secara intensip.

Daya tahan nampak dominan sekali perannya pada item tes lari jauh yaitu 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

2.2.4 Kelincahan (*Agility*)

Menurut Sugiyanto (1998:255) kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak cepat ke segala arah. Sedangkan menurut Dirjen Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga (1997:6) kelincahan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Dari beberapa pendapat diatas maka penulis mengambil kesimpulan mengenai kelincahan sebagai “ suatu kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya serta memiliki koordinasi gerak yang baik”.

Kelincahan mempunyai peran yang cukup besar pada item tes lari hilir mudik 4 x 10 meter, yaitu pada saat memindahkan arah/posisi dengan cepat pada saat yang bersamaan dengan lari.

2.2.5 Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organis yang bersifat *neuromuscular*. Dalam keseimbangan diperlukan unsur-unsur koordinasi, ketangkasan, dan kelincahan (Moch. Moeslim, 1995:16).

Keseimbangan ditinjau dari segi fisiologi dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot dalam mempertahankan posisi yang dikehendaki.

Keseimbangan berperan pada proses penilaian item tes angkat badan/ bergantung siku tekuk (keseimbangan mempertahankan posisi badan agar tidak jatuh ke depan setelah lari sprint).

2.2.6 Kecepatan (*Speed*)

Menurut Sugiyanto (1998:260) kecepatan gerak adalah unsur kemampuan fisik yang memungkinkan seseorang bisa menyelesaikan gerakan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan gerak ditentukan oleh : frekuensi stimulus, kemauan, mobilitas syaraf, kecepatan kontraksi otot, tingkat otomatisasi gerak, dan power otot. Kecepatan gerak diperlukan pada penyelesaian lari cepat.

Kecepatan menurut Moch. Moeslim (1993:33) kemampuan atlet untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat singkatnya.

2.2.7 Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif (Bram AdEm, 2009)

Koordinasi diartikan kemampuan seseorang melakukan berbagai gerakan menjadi satu kebulatan/gerakan yang sempurna (Moch. Moeslim, 1995:16).

Koordinasi diperlukan disetiap item tes, yaitu koordinasi gerakan dari kepala sampai kaki.

2.2.8 Kelentukan (*Flexibility*)

Flexibility adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.(Bram AdEm, 2009)

Dirjen pendidikan luar sekolah, pemuda dan olahraga (1997:7) mendefinisikan kelentukan sebagai keleluasaan gerak tubuh pada persendian yang sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligamen sekitar sendi itu sendiri.

Sedangkan menurut Moch. Moeslim (1993:37) kelentukan adalah kemampuan atlet melakukan gerak dalam ruang gerak sendi.

2.2.9 Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. (Bram AdEm, 2009)

Sasaran ini dapat suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.

2.2.10 Kecepatan Reaksi

Menurut Sugianto (1998:260) kecepatan reaksi adalah unsur kemampuan fisik yang memungkinkan untuk mengawali respon kinetik atau respon gerak secepat mungkin setelah menerima stimulus. Kecepatan reaksi ditentukan oleh tingkat pengenalan situasi persepsi, tingkat pengenalan respon kinetik yang

seharusnya dilakukan, dan kualitas kondisi fisik. Kecepatan reaksi diperlukan dalam gerakan misalnya pada start lari cepat, yaitu pada saat aba-aba “Ya” kemudian memulai lari.

2.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Mengingat pentingnya kesegaran jasmani bagi seseorang yang berfungsi untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktifitas kerja maupun belajar, dan hal ini tak akan lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor tersebut adalah : makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan dan olahraga, kebiasaan hidup sehat serta lingkungan.

2.3.1 Makanan dan Gizi

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang telah rusak dan untuk mempertahankan kondisi tubuh. Ada 6 unsur atau zat gizi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia. Unsur-unsur tersebut adalah : karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.

Dari 6 unsur atau zat gizi tersebut akan dibicarakan peranannya masing-masing sebagai berikut :

1. Karbohidrat (hidrat arang)

Fungsi utama karbohidrat adalah sebagai penghasil energi (kalori). Tubuh manusia akan menggunakan karbohidrat sebagai sumber energi utama apabila kandungan karbohidrat di dalam makanan cukup. Bila makanan yang dikonsumsi

kurang kandungan karbohidratnya, maka sebagai sumber energi lain akan digunakan lemak dan protein (Leane Suniar, 2002:4)

2. Lemak

Lemak merupakan penghasil energi kedua setelah karbohidrat. Di dalam pemecahan lemak sampai menjadi energi diperlukan oksigen yang cukup banyak sehingga, kalau seorang memerlukan energi dalam waktu cepat, maka energi yang didapat berasal dari karbohidrat dan bukan dari lemak. Lemak baru berperan sebagai sumber energi untuk aktivitas yang mempunyai intensitas sedang dan dalam waktu yang lama. Lemak juga diperlukan untuk pelarut vitamin A, D, E, dan K.

3. Protein

Protein merupakan zat gizi yang mempunyai fungsi utama sebagai zat pembangun, membentuk jaringan pada masa pertumbuhan atau pada masa pembentukan jaringan otot, membentuk sel darah, hormon, enzim antibodi dan juga berfungsi sebagai pengganti jaringan yang rusak. Protein akan digunakan sebagai sumber energi bila di dalam makanan tidak terdapat karbohidrat dan lemak.

4. Vitamin

Vitamin merupakan zat gizi yang harus dikonsumsi dan mutlak diperlukan setiap hari. Vitamin mempunyai fungsi : (1) sebagai bagian dari suatu enzim atau coenzim yang penting dalam pengaturan berbagai proses metabolisme, berbagai jaringan termasuk jaringan syaraf, (2) untuk mempertahankan daya tahan tubuh, (3) untuk proses pertumbuhan dan pembentukan sel-sel baru.

Secara garis besar, vitamin dapat dibagi dalam 2 golongan yaitu : (1) vitamin yang larut dalam air: vitamin B dan C, (2) vitamin yang larut dalam lemak: A, D, E, K.

5. Mineral

Mineral merupakan zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit. Umumnya mineral terdapat cukup di dalam makanan sehari-hari. Mineral mempunyai fungsi : (1) sebagai pembentuk berbagai jaringan tubuh, tulang, hormon, enzim, (2) sebagai zat pengatur berbagai proses metabolisme, keseimbangan cairan tubuh, proses pembekuan darah, kepekaan syaraf dan untuk kontraksi otot.

6. Air

60 – 70 % tubuh manusia terdiri dari air. Begitu besar kadar air dalam tubuh manusia karena air sangat penting untuk :

- (1) Mengangkut oksigen dan zat-zat gizi ke seluruh tubuh agar organ-organ tubuh dapat berfungsi dengan baik.
- (2) Mengatur suhu. Pergerakan dan proses-proses yang terjadi di dalam tubuh menghasilkan panas. Semakin banyak pergerakan tubuh semakin banyak pula panas yang dihasilkan, dan untuk menurunkan panas yang dihasilkan tubuh seseorang akan mengeluarkan keringat. Kekurangan air dalam tubuh dapat menyebabkan rasa haus, lemah, diikuti dengan sakit kepala, sesak, dan dapat menyebabkan kekejangan otot.
- (3) Mengeluarkan zat-zat yang tidak digunakan tubuh sebagai hasil metabolisme makanan dan minuman terutama pemecahan protein yang akan dikeluarkan bersama urine.

2.3.2 Faktor Tidur dan Istirahat

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

2.3.3 Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Pola hidup sehat perlu diterapka dalam kehidupan sehari-hari agar kesegaran jasmani tetap terjaga. Adapun caranya yaitu :

1. Makan makanan yang bersih dan mengandung zat gizi (empat sehat lima sempurna).
2. selalu menjaga kebersihan pribadi yang meliputi kebersihan badan, kebersihan gigi, kebersihan rambut dan lain-lain.
3. Istirahat yang cukup.
4. Menghindari kebiasaan yang kurang baik seperti merokok, minum minuman keras dan sebagainya.
5. Menghindari kebiasaan minum obat-obatan, kecuali viyamin yang direkomendasi oleh dokter.

2.3.4 Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Lingkungan sangat mempengaruhi kebiasaan seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Cahyo Yuwono (2006:40) ada tiga komunitas atau masyarakat yang memiliki tanggungjawab secara signifikan sebagai pusat pembelajaran dan pembentukan gerak untuk kesegaran dan kesehatan jasmani melalui aktivitas atau

kegiatan olahraga anak-anak. Ketiga masyarakat itu yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat. Lingkungan masyarakat inilah yang paling signifikan untuk pembelajaran dan pembentukan gerak menuju kebugaran dan kesehatan jasmani dengan kegiatan olahraga anak-anak.

2.3.5 Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga juga dapat digunakan untuk peningkatan kebugaran jasmani. Efek dari latihan yang terprogram dengan baik akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada anatomis dan fisiologis otot. Penyaluran hobi oleh seseorang atau sekelompok orang pada bidang olahraga juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani. Menurut Cooper, seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik bila dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif. (Sudarno SP., 1992:6)

2.4 Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Perkembangan pada masa usia SD menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda dibanding pada masa sebelum dan sesudahnya. Kecenderungan perbedaan yang terjadi adalah pada kecepatan dan pola pertumbuhan yang berkaitan dengan proporsi ukuran bagian-bagian tubuh. Pada masa ini pertumbuhan fisik anak laki-laki dan anak perempuan sudah mulai menunjukkan kecenderungan semakin jelas tampak adanya perbedaan. Menurut Sugiyanto (1998:133) Pada masa anak usia SD terjadi perkembangan kemampuan fisik yang semakin jelas terutama dalam hal kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, dan

koordinasi. Minat untuk melakukan aktivitas fisik sangat dipengaruhi oleh kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik itu sendiri. Apabila sejak kecil anak selalu dikekang maka minat untuk melakukan aktivitas itu akan tidak berkembang. Sebaliknya apabila kesempatan diberikan dengan cukup, maka minat melakukan aktivitas fisik menjadi berkembang.

Perkembangan sifat-sifat psikologis dan sosial anak usia 10 sampai 12 tahun yang menonjol adalah:

- (1) Baik laki-laki maupun perempuan menyenangi permainan yang aktif.
- (2) Minat terhadap olahraga kompetitif meningkat
- (3) Minat terhadap permainan yang lebih terorganisasi meningkat.
- (4) Rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi.
- (5) Selalu berusaha berbuat sesuatu untuk memperoleh perhatian orang dewasa.
- (6) Memiliki kepercayaan yang tinggi terhadap orang dewasa.
- (7) Memperoleh kepuasan yang besar melalui kemampuan mencapai sesuatu, membenci kegagalan atau berbuat kesalahan.
- (8) Pemujaan kepahlawanan kuat.
- (9) Mudah gembira.
- (10) Kondisi emosionalnya tidak stabil.
- (11) Mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

Pada masa anak usia SD aktifitas yang diperlukan adalah aktivitas gerak yang beragam yang bisa meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan, kreatifitas, serta sifat sosialnya (Sudarno, 1998:167).

2.5 Cara Membina Kesegaran Jasmani

Menurut Sudarno (1992:64) untuk membina kesegaran jasmani, kita harus memberikan beban kepada sistem kardiorespiratori. Latihan yang kita lakukan harus memberi beban kepada sistem jantung, peredaran darah, dan paru. Menurut Cooper, dikutip oleh Sudarno (1992:64) menyebut latihan semacam ini sebagai latihan *aerobics*, yaitu latihan yang menggunakan udara dan dilakukan dalam waktu yang cukup lama. Contoh dari latihan aerobik yaitu jalan cepat, jogging, lari.

2.5.1 Prinsip Latihan

Agar latihan kesegaran jasmani benar dan berdaya guna bagi tubuh, maka latihan harus berdasarkan pada prinsip latihan sebagai berikut :

(1) Prinsip beban berlebih (*overload principle*)

Sistem faali tubuh akan memberi respon terhadap rangsangan yang tepat. Kadang-kadang rangsangan atau stimulus disebut “stress”, dan responnya disebut “strains”. Stress yang diterima tubuh berulang-ulang akan menimbulkan adaptasi (penyesuaian) yang selanjutnya dapat menimbulkan peningkatan kapasitas fungsional.

Secara faali tujuan setiap latihan adalah memberi beban atau stress kepada tubuh sehingga sebagai akibat responnya akan timbul adaptasi. Bila adaptasi

telah terjadi, artinya tubuh telah terbiasa dengan beban tersebut, maka tidak akan muncul peningkatan kapasitas lagi kecuali kalau beban ditambah.

(2) Prinsip Perorangan (*Individuality*)

Karena kita masing-masing adalah individu yang berbeda satu dengan yang lain, maka setiap orang dalam berlatih harus dengan bebannya masing-masing dan disesuaikan dengan kemampuan dan tujuan masing-masing.

(3) Prinsip Kekhususan (*Principle of Specificity*)

Setiap program latihan harus disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai. Contoh bila ingin meningkatkan kapasitas Aerob Maksimal maka latihan aerobiklah yang paling sesuai. Sebaliknya bila kecepatan yang diinginkan maka sebaiknya menggunakan latihan anaerobik.

(4) Prinsip Berkebalikan (*Principle of Reversibility*)

Prinsip ini menunjang prinsip Beban Berlebihan, dan menekankan bahwa latihan dapat meningkatkan penampilan, sebaliknya ketidak-aktifan dan tanpa latihan akan menimbulkan kemunduran. Dari prinsip berkebalikan ini kita mendapat peringatan : kita harus terus berlatih kalau tidak ingin mengalami kemunduran secara menyolok.

2.5.2 Frekuensi Latihan

Bila tujuan latihan hanya untuk membina dan/atau untuk meningkatkan kesegaran jasmani (bukan untuk meningkatkan prestasi olahraga), maka frekuensi latihan cukup 3 sampai 5 kali dalam seminggu. (Sudarno, 1992:67). Cooper dalam kutipan Sudarno mentatakan bahwa kurang bijaksana berlatih setiap hari, sebab

bila latihan dilakukan setiap hari pasti akan timbul kelelahan yang menumpuk yang cenderung akan menimbulkan cedera pada otot, sendi, atau tulang.

2.5.3 Intensitas Latihan

Bila diukur dengan denyut jantung, ACSM menganjurkan agar intensitas latihan berkisar antara 60% sampai 90% denyut jantung cadangan (maximal heart rate reserve). Denyut jantung maksimal ditaksir sebesar 220 dikurangi umur, sedang denyut jantung cadangan adalah selisih antara denyut jantung maksimal dengan denyut jantung istirahat.

2.5.4 Lama Latihan

Setiap kali berlatih, kita dianjurkan untuk menggunakan waktu antara 15 sampai 60 menit untuk latihan intinya. Sebenarnya anjuran mengenai waktu/lama latihan harus dipadukan dengan intensitas latihannya. Kalau intensitas tinggi, waktu latihannya cukup pendek. Sebaliknya bila intensitas latihannya rendah waktu latihannya harus lama. Latihan dengan intensitas tinggi merupakan latihan yang berat dan kemungkinan timbulnya cedera juga besar, maka kalau sasarannya hanya kesegaran jasmani bagi orang awam sebaiknya berlatih dengan intensitas rendah atau sedang saja. (Sudarno:71).

2.6 Tes Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan mengadakan tes kesegaran jasmani. Ada beberapa macam tes kesegaran jasmani yang digunakan di Indonesia antara lain :

1. AAHPER tes (*American Association for Physical Education and Recreation*)

2. Tes Aerobik
3. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)
4. *Navy Standart Physical Fitness Test*
5. *Harvard Step ups Test*

Dari bermacam-macam tes kesegaran jasmani yang ada yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun (Depdiknas, 2003:3-31).

Adapun rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun adalah sebagai berikut :

1. Lari 40 meter
2. Gantung siku tekuk
3. Baring duduk 30 detik
4. Loncat tegak
5. Lari 600 meter (Depdiknas, 2003)

Alasan peneliti menggunakan tes ini karena TKJI merupakan tes kesegaran jasmani yang telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia dalam lokakarya kesegaran jasmani tahun 1984 (Depdiknas, 2003:1).

BAB III

METODE PENELITIAN

Suatu kegiatan penelitian menuntut adanya tiga persyaratan yaitu dilakukan secara sistematis, berencana dan mengikuti prosedur ilmiah. (Suharsimi Arikunto, 200 :87).

Van Dalen mengatakan bahwa survei merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan (status) fenomena (gejala) dan menentukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standar yang sudah ditentukan. (Suharsimi Arikunto, 2002:90). Dalam penelitian ini, survei diartikan sebagai alat atau cara atau metode dalam memperoleh data dengan teknik tes.

Agar diperoleh tujuan yang sesuai dengan harapan, maka penggunaan metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian. Adapun metode penelitian ini meliputi hal-hal sebagai berikut :

3.1 Metode Penentuan Obyek Penelitian

Dalam menentukan masalah penentuan obyek penelitian, ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu mengenai langkah-langkah yang harus ditempuh supaya tidak terjadi kesalahan dalam penelitian. Langkah-langkah tersebut antara lain:

3.1.1 Penentuan Populasi

Seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki disebut populasi atau universum. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. (Sutrisno Hadi, 2000:182)

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. (Suharsimi Arikunto, 2002:108). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Tahun 2009 yang berjumlah 116 siswa dengan perincian sebagai berikut :

Tabel 1
Data Siswa Kelas IV, V dan VI
SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal
Tahun 2009

NO	KELAS	PUTRA	PUTRI	JUMLAH
1	IV	23	21	44
2	V	24	17	41
3	VI	16	15	31
JUMLAH		63	53	116

3.1.2 Penentuan Sampel

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Stratified Proportional Random Sampling*. (Suharsimi Arikunto, 2002:117).

Peneliti mengambil sampel 60 % dari total populasi, dengan perhitungan sebagai berikut :

Kelas IV Putra, yaitu $60\% \times 23 = 13,8$ dibulatkan menjadi 14

Kelas V Putra, yaitu $60\% \times 24 = 14,4$ dibulatkan menjadi 14

Kelas VI Putra, yaitu $60\% \times 16 = 9,6$ dibulatkan menjadi 10

Kelas IV Putri, yaitu $60\% \times 21 = 12,6$ dibulatkan menjadi 13

Kelas V Putri, yaitu $60\% \times 17 = 10,2$ dibulatkan menjadi 10

Kelas VI Putri, yaitu $60\% \times 15 = 9$

Jadi jumlah sampel seluruhnya 70 siswa yang terdiri dari siswa putra 38 dan siswa putri 32.

3.1.3 Variabel Penelitian

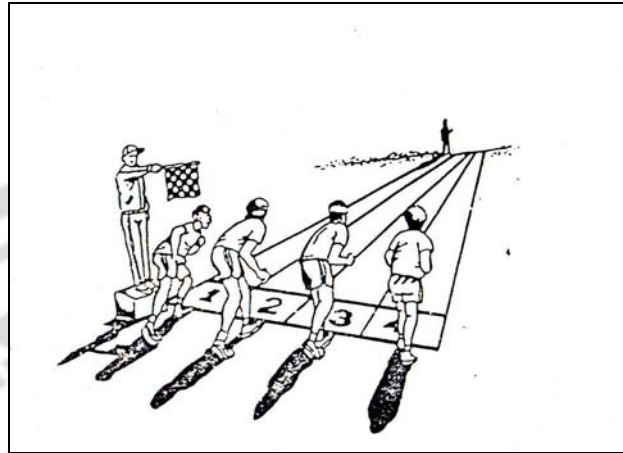
Tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal Tahun 2009.

3.1.4 Instrumen Tes

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun (Depdiknas, 2003). Tes ini meliputi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

(1) Lari 40 meter

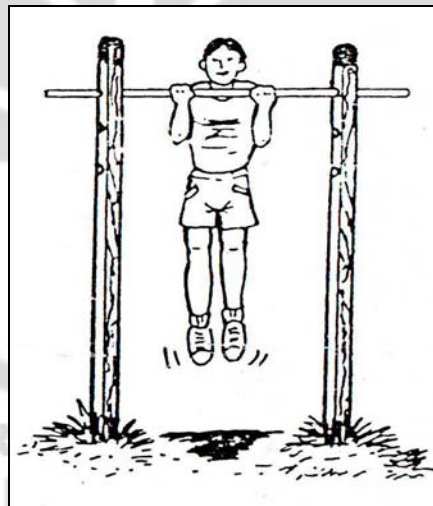
Hasilnya adalah waktu yang dicapai oleh pelari dengan menempuh jarak 40 meter dalam satuan detik.



Gambar 1. Posisi start lari 40 meter

(2) Gantung Siku Tekuk

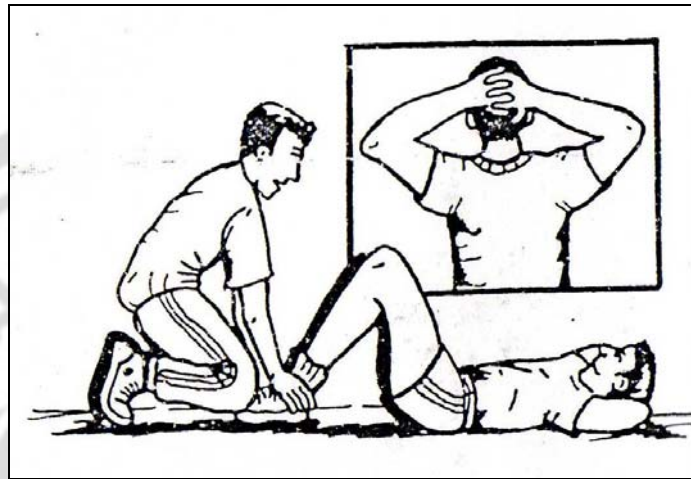
Hasilnya adalah waktu yang dicapai peserta dalam mempertahankan sikap gantung siku tekuk dalam satuan detik.



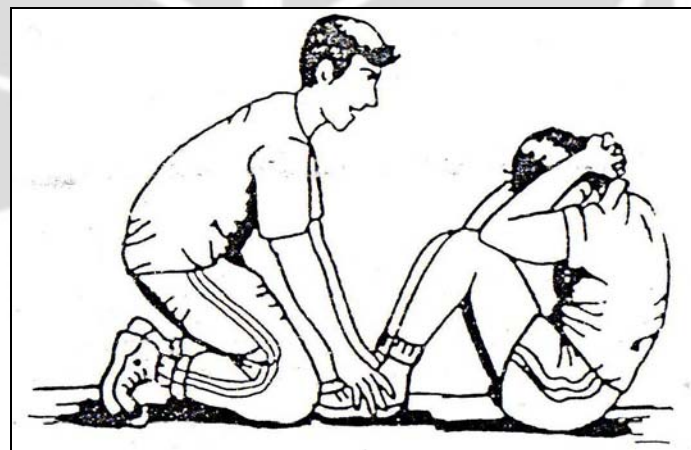
Gambar 2. Sikap bergantung siku tekuk.

(3) Baring Duduk 30 Detik

Hasilnya adalah jumlah banyaknya gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.



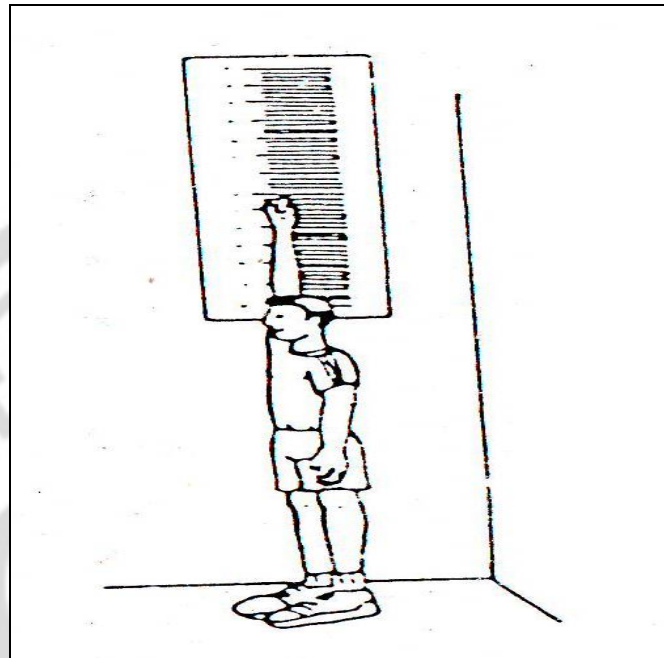
Gambar 3. Sikap permulaan baring duduk



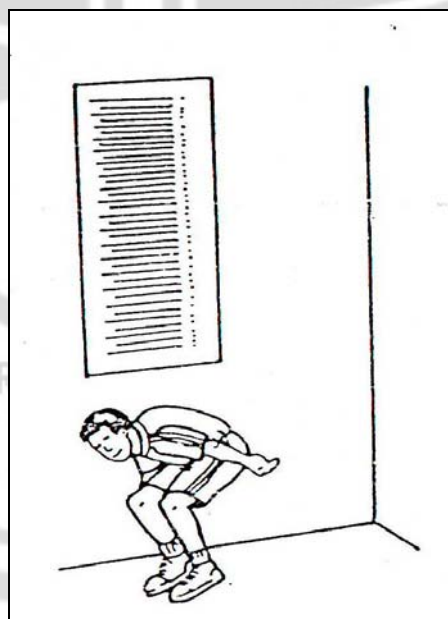
Gambar 4. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.

(4) Loncat Tegak

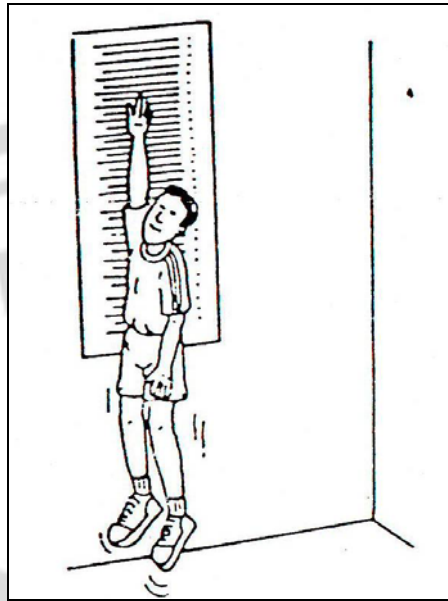
Selisih antara raihan lompatan dikurangi raihan tegak. Peserta melakukan 3 kali lompatan dan selisih terbesar yang diambil.



Gambar 5. Sikap menentukan raihan tegak



Gambar 6. Sikap awalan loncat tegak



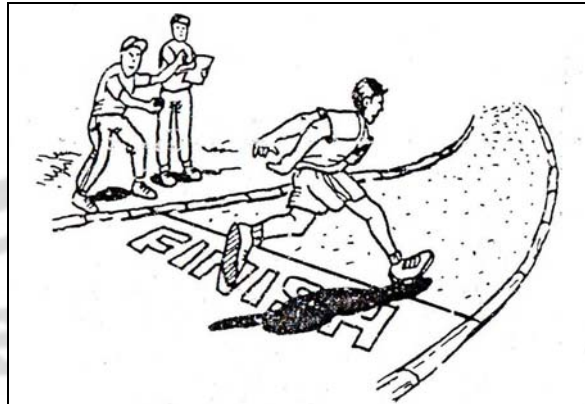
Gambar 7. Gerakan meloncat tegak.

(5) Lari 600 meter

Hasilnya adalah waktu yang ditempuh pelari dengan jarak 600 meter dalam satuan menit dan detik.



Gambar 8. Posisi start lari 600 meter.



Gambar 9. finish lari 600 meter

Penilaian kesegaran jasmani bagi anak yang telah mengikuti rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dinilai dengan tabel nilai, kemudian menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut untuk diklasifikasikan ke dalam norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. (Depdiknas, 2003:25).

Tabel 2
Tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk Anak Usia 10-12 Tahun
Putra

NILAI	LARI 40 METER	GANTUNG SIKU TEKUK (DETIK)	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCAT TEGAK CM	LARI 600 METER	NILAI
5	Sd – 6,3”	51” keatas	23 keatas	46 keatas	Sd 2,09”	5
4	6,4” – 6,9”	31” – 50”	18 – 22	38 – 45	2,10”- 2,30”	4
3	7,0” –	15” – 30”	12 - 17	31 - 37	2,31”-	3

	7,7"				2,45"	
2	7,8" – 8,8"	5" – 14"	4 – 11	24 – 30	2,46"- 3,44"	2
1	8,9" – dst.	4" dst	0 – 3	23 dst	3,45" dst	1

(Depdiknas, 2003:24)

Tabel 3
Tabel Tes Kesehatan Jasmani Indonesia
Untuk Anak Usia 10-12 Tahun
Putri

NILAI	LARI 40 METER	GANTUNG SIKU TEKUK (DETIK)	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCAT TEGAK CM	LARI 600 METER	NILAI
5	Sd – 6,7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	Sd 2'32"	5
4	6,8" – 7,5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'33"- 2'45"	4
3	7,6" – 8,3"	8" – 19"	7 - 13	28 - 33	2'55"- 3'28"	3
2	8,4" – 9,6"	2" – 7"	2 – 6	21 – 27	3'29"- 4'22"	2
1	9,7" – dst.	0" – 1"	0 – 1	20 dst	4'23" dst	1

(Depdiknas, 2003:24)

Tabel 4
Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

NO	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)
2	18 - 21	Baik (B)
3	14 - 17	Sedang (S)
4	10 - 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

(Depdiknas, 2003:25)

3.1.5 Validitas dan Reliabilitas Instrumen

3.1.5.1 Validitas Instrumen

Rangkaian tes untuk anak usia 10 -12 tahun ini mempunyai nilai validitas sebagai berikut :

(1) Untuk putra 0,884

(2) Untuk putri 0,897

(Depdiknas, 2003 : 3)

3.1.5.2 Reliabilitas Instrumen

Nilai reliabilitas untuk rangkaian tes anak usia 10 – 12 tahun ini adalah sebagai berikut :

(1) Untuk putra 0,911

(2) Untuk putri 0,942

(Depdiknas, 2003 : 3)

3.1.6 Alat Dan Perlengkapan

Lintasan lari atau lapangan, stopwatch, papan berkala, serbuk kapur, peluit, bendera start, alat tulis, nomor dada, palang tunggal.

3.2 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu cara untuk memperoleh keterangan yang benar sehingga dapat dipertanggungjawabkan. Untuk memperoleh data yang sesuai, maka penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes.

Metode tersebut untuk mengumpulkan data-data mengenai tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal tahun 2009 dengan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun.

Prosedur atau langkah pengumpulan data penelitian ini adalah:

3.2.1 Tahap Persiapan

Mengajukan surat ijin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, kemudian surat tersebut disampaikan kepada Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal. Setelah mendapat rekomendasi dari DIKPORA Kecamatan dan surat tembusan kemudian rekomendasi disampaikan kepada kepala sekolah SDN. Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal yang akan dijadikan tempat penelitian.

Setelah mmendapat ijin penelitian dari sekolah yang bersangkutan maka penulis mulai mengadakan pengambilan data penelitian.

3.2.2 Cara mendapatkan Sampel

Menyusun daftar nama siswa yang akan dijadikan subyek penelitian (populasi sebanyak 116 siswa) kemudian diundi untuk mendapatkan sampel sesuai dengan proporsi yang ditentukan. Kelas IV putra = 14 siswa, putri = 13 siswa, kelas V putra = 14 siswa, putri = 10 siswa, kelas VI putra = 10 siswa, putri = 9 siswa. Jadi jumlah sampelnya 70 siswa.

3.2.3 Waktu Pelaksanaan Pengambilan Tes

Pengambilan tes dilaksanakan pada tanggal 17 Juni 2009 .

3.2.4 Lokasi Penelitian

Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah di lingkungan SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal.

3.2.5 Tenaga Pembantu Saat Penelitian

Tenaga pembantu yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 6 orang.

3.2.6 Tahap Pelaksanaan

Seminggu sebelum dilaksanakan tes, peneliti mengadakan penjelasan kepada sampel tentang tata cara pelaksanaan tes dan materi tes yang akan dilaksanakan oleh sampel. Sehingga pada pelaksanaan sampel benar-benar telah siap menjadi obyek penelitian.

3.3 Metode Analisis Data

Untuk mendapatkan suatu kesimpulan atau generalisasi masalah yang akan diteliti maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian, karena dengan analisis data akan dapat ditarik suatu kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Untuk menganalisis data diperlukan suatu teknik analisis yang sesuai dengan bentuk data yang terkumpul. Dalam penelitian ini karena data yang terkumpul berupa angka-angka maka penulis menggunakan analisis statistik. Ini sesuai dengan penyampaian Sutrisno Hadi (2000:189), bahwa segala bilangan sebagai hasil pengukuran atau perhitungan yang dilakukan pada sampel akan memberikan beberapa bahan atau data deskriptif. Data deskriptif yang diperoleh dari sampel disebut data statistik atau disingkat saja statistik.

Analisis statistik dapat memberikan efisiensi dan efektifitas kerja karena dapat membuat data lebih ringkas bentuknya. Teknik yang dipakai untuk memperoleh data penelitian ini adalah statistik deskripsi dengan *analisis diskriptif presentase*.

3.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Dalam penelitian ini untuk menghindari adanya kemungkinan-kemungkinan kesalahan selama pengambilan data, maka penulis akan mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dan usaha-usaha untuk menghindarinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian ini adalah :

3.4.1 Faktor Kesungguhan Hati

Faktor kesungguhan hati dari tiap individu dalam pelaksanaan penelitian tidaklah sama, sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian. Untuk itu peneliti memberi motivasi agar semua item tes dilaksanakan dengan sungguh-sungguh.

3.4.2 Faktor Alat

Alat yang digunakan dalam penelitian, diupayakan selengkap mungkin dan dapat dipersiapkan sebelum tes dimulai. Sehingga proses pengambilan data berjalan dengan lancar.

3.4.3 Faktor Cuaca

Rangkaian tes untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilaksanakan diluar ruangan, sehingga faktor cuaca khususnya hujan dapat mengganggu jalannya rangkaian tes ini. Bila hal ini terjadi, maka proses penelitian pada hari itu diganti pada hari lain.

3.4.4 Faktor Tenaga Penilai

Dalam rangkaian tes ini membutuhkan kecermatan dan ketelitian yang tinggi maka faktor penilai penulis ambil dari rekan-rekan guru penjas dilingkungan kecamatan dan dari rekan-rekan mahasiswa.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan petunjuk pelaksanaan dari tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10 – 12 tahun dan berdasarkan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia, maka penelitian yang telah dilakukan juga mengikuti aturan yang telah ditetapkan. Aturan tersebut berupa aturan item yang diujikan dan merupakan satu rangkaian tes dilaksanakan secara berurutan. Adapun urutan item tes tersebut adalah sebagai berikut :

- (1) Lari 40 meter
- (2) Gantung siku tekuk
- (3) Baring duduk 30 detik
- (4) Loncat Tegak
- (5) Lari 600 meter.

Hasil pengumpulan data diolah dengan menggunakan analisis deskriptif persentase.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa untuk setiap item tes kebugaran jasmani yang diteskan pada siswa SD Negeri Tamansari 02 kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal didapatkan antara skor tertinggi dan skor terendah untuk setiap item tes dan hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5

**Tabel Hasil Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Putra
SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal**

No	Jenis Tes	Skor Tertinggi	Skor terendah	Rata-rata
1	Lari 40 meter	4	1	2,5
2	Gantung siku tekuk	5	2	3,5
3	Baring duduk 30 detik	4	2	3
4	Loncat tegak	4	2	3
5	Lari 600 meter	4	2	3

Tabel 6

**Tabel Hasil Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Putri
SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal**

No	Jenis Tes	Skor Tertinggi	Skor terendah	Rata-rata
1	Lari 40 meter	5	3	4
2	Gantung siku tekuk	4	3	3,5
3	Baring duduk 30 detik	5	2	3,5
4	Loncat tegak	4	2	3
5	Lari 600 meter	4	2	3

Tabel 7

**Tabel Hasil Penelitian Tes Kesehatan Jasmani Siswa Kelas V Putra
SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal**

No	Jenis Tes	Skor Tertinggi	Skor terendah	Rata-rata
1	Lari 40 meter	4	2	3
2	Gantung siku tekuk	5	3	4
3	Baring duduk 30 detik	4	2	3
4	Loncat tegak	4	2	3
5	Lari 600 meter	4	2	3

Tabel 8

**Tabel Hasil Penelitian Tes Kesehatan Jasmani Siswa Kelas V Putri
SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal**

No	Jenis Tes	Skor Tertinggi	Skor terendah	Rata-rata
1	Lari 40 meter	4	2	3
2	Gantung siku tekuk	4	3	3,5
3	Baring duduk 30 detik	5	2	3
4	Loncat tegak	4	2	3
5	Lari 600 meter	4	2	3

Tabel 9

**Tabel Hasil Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI Putra
SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal**

No	Jenis Tes	Skor Tertinggi	Skor terendah	Rata-rata
1	Lari 40 meter	4	2	3
2	Gantung siku tekuk	5	2	3,5
3	Baring duduk 30 detik	4	2	3
4	Loncat tegak	4	1	2,5
5	Lari 600 meter	4	2	3

Tabel 10

**Tabel Hasil Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI Putri
SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal**

No	Jenis Tes	Skor Tertinggi	Skor terendah	Rata-rata
1	Lari 40 meter	4	1	2,5
2	Gantung siku tekuk	4	3	3,5
3	Baring duduk 30 detik	4	3	3,5
4	Loncat tegak	5	2	3
5	Lari 600 meter	3	2	2,5

4.2 Hasil Analisis Data

Dari hasil penelitian diatas dapat dianalisa bahwa :

Untuk masing-masing item tes kesegaran jasmani yang diteskan pada siswa kelas IV putra SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara menunjukkan skor tertinggi adalah item tes gantung siku tekuk dengan skor atau nilai 5, sedangkan untuk skor terendah adalah pada item tes lari 40 meter, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter masing-masing skornya 2. Pada siswa kelas IV putri skor tertinggi pada item tes lari 40 meter dan baring duduk 30 detik masing-masing memperoleh skor 5, sedangkan skor terendah pada item tes baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter masing-masing memperoleh skor 2.

Hasil analisa data untuk siswa kelas V putra SD Negeri Tamansari 02 kecamatan Jatinegara menunjukkan skor tertinggi adalah pada item tes gantung siku tekuk dengan skor 5, sedangkan skor terendah pada item tes lari 40 meter, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter yang masing-masing memperoleh skor 2. pada siswa kelas V putri skor tertinggi adalah pada item tes lari 40 meter dengan skor 5, sedangkan skor terendah pada item tes lari 40 meter, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter yang masing-masing memperoleh skor 2.

Untuk siswa kelas VI putra SD Negeri Tamansari 02 kecamatan Jatinegara memperoleh skor tertinggi pada item tes gantung siku tekuk dengan skor 5, sedangkan skor terendah pada item tes loncat tegak dengan skor 1. Pada siswa kelas VI putri skor tertinggi diperoleh pada item tes loncat tegak dengan skor 5, sedang skor terendah diperoleh pada item tes lari 40 meter dengan skor 1.

Kemudian dengan menggunakan analisis deskriptif persentase diperoleh klasifikasi atau katagori tingkat kesegaran jasmani pada siswa SD Negeri Tamansari 02 kecamatan Jatinegara kabupaten Tegal tahun 2009 sebagai berikut :

Untuk siswa kelas IV putra yang termasuk pada katagori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada dengan jumlah persentase 0 %, untuk katagori baik sebanyak 3 siswa dengan jumlah persentase 21,43 %, untuk katagori sedang sebanyak 8 siswa dengan jumlah persentase 57,14 %, untuk katagori kurang sebanyak 3 siswa dengan persentase 21,43 %, untuk katagori kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %. Kemudian untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11
Tabel Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani
Siswa kelas IV Putra SD Negeri Tamansari 02 Kecaamatan Jatinegara
Kabupaten Tegal

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 - 21	Baik (B)	3	21,43 %
3	14 - 17	Sedang (S)	8	57,14 %
4	10 - 13	Kurang (K)	3	21,43 %
5	5 - 9	Kurang Sekali(KS)	0	0 %
Σf			14	100 %

Untuk siswa kelas IV putri yang termasuk pada katagori baik sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %, untuk katagori baik sebanyak 5 siswa dengan jumlah persentase 38,46 %, untuk katagori sedang sejumlah 7 siswa dengan jumlah persentase 53,85 %, untuk katagori kurang sejumlah 1 siswa dengan jumlah persentase 7,69 %, untuk katagori kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %. Kemudian untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 12.

Tabel 12
Tabel Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani
Siswa kelas IV Putri SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara
Kabupaten Tegal

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 - 21	Baik (B)	5	38,46 %
3	14 - 17	Sedang (S)	7	53,85 %
4	10 - 13	Kurang (K)	1	7,69 %
5	5 - 9	Kurang Sekali(KS)	0	0 %
Σf			13	100 %

Untuk siswa kelas V putra yang termasuk pada katagori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada dengan jumlah persentase 0 %, untuk katagori baik sebanyak 8 siswa dengan jumlah persentase 57,14 %, untuk katagori sedang

sebanyak 4 siswa dengan jumlah persentase 28,57 %, untuk katagori kurang sebanyak 2 siswa dengan persentase 14,29 %, untuk katagori kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %. Kemudian untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 13.

Tabel 13
Tabel Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesehatan Jasmani
Siswa kelas V Putra SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara
Kabupaten Tegal

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 - 21	Baik (B)	8	57,14 %
3	14 - 17	Sedang (S)	4	28,57 %
4	10 - 13	Kurang (K)	2	14,29 %
5	5 - 9	Kurang Sekali(KS)	0	0 %
Σf			14	100 %

Untuk siswa kelas V putri yang termasuk pada katagori baik sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %, untuk katagori baik sebanyak 3 siswa dengan jumlah persentase 30 %, untuk katagori sedang sejumlah 7 siswa dengan jumlah persentase 70 %, untuk katagori kurang sejumlah 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %, untuk katagori kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %. Kemudian untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 14

Tabel 14
Tabel Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani
Siswa kelas V Putri SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara
Kabupaten Tegal

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 - 21	Baik (B)	3	30 %
3	14 - 17	Sedang (S)	7	70 %
4	10 - 13	Kurang (K)	0	0 %
5	5 - 9	Kurang Sekali(KS)	0	0 %
Σf			10	100 %

Untuk siswa kelas VI putra yang termasuk pada katagori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada dengan jumlah persentase 0 %, untuk katagori baik sebanyak 5 siswa dengan jumlah persentase 50 %, untuk katagori sedang sebanyak 4 siswa dengan jumlah persentase 40 %, untuk katagori kurang sebanyak 1 siswa dengan persentase 10 %, untuk katagori kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %.

Kemudian untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 15.

Tabel 15
Tabel Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesehatan Jasmani
Siswa kelas VI Putra SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara
Kabupaten Tegal

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 - 21	Baik (B)	5	50 %
3	14 - 17	Sedang (S)	4	40 %
4	10 - 13	Kurang (K)	1	10 %
5	5 - 9	Kurang Sekali(KS)	0	0 %
Σf			10	100 %

Untuk siswa kelas VI putri yang termasuk pada katagori baik sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %, untuk katagori baik sebanyak 1 siswa dengan jumlah persentase 11,11 %, untuk katagori sedang sejumlah 6 siswa dengan jumlah persentase 66,67 %, untuk katagori kurang sejumlah 2 siswa dengan jumlah persentase 22,22 %, untuk katagori kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %.

Kemudian untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 16.

Tabel 16
Tabel Analisis Deskriptif Persentase Tes Kebugaran Jasmani
Siswa kelas VI Putri SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara
Kabupaten Tegal

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 - 21	Baik (B)	1	11,11 %
3	14 - 17	Sedang (S)	6	66,67 %
4	10 - 13	Kurang (K)	2	22,22 %
5	5 - 9	Kurang Sekali(KS)	0	0 %
Σf			9	100 %

4.3 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif persentase dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV putra SD Negeri Tamansari 02 kecamatan Jatinegara kabupaten Tegal tahun 2009 rata-rata dalam katagori sedang, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV putri SD Negeri Tamansari 02 rata-rata dalam katagori sedang. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tamansari 02 rata-rata dalam katagori baik, sedangkan siswa kelas V putri rata-rata dalam katagori sedang. Sedangkan tingkat kebugaran

jasmani pada siswa kelas VI putra SD Negeri Tamansari 02 rata-rata dalam katagori baik, sedang pada siswa kelas VI putri rata-rata dalam katagori sedang.

Hasil penelitian survei tingkat kesegaran jasmani siswa usia kelas IV, V dan VI SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal tahun 2009 sudah barang tentu dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain :

(1) Makanan dan gizi

Tubuh sangat memerlukan makanan dan gizi untuk proses pertumbuhan, mengganti sel tubuh yang rusak dan untuk mempertahankan kondisi tubuh. Dalam usaha membina kesegaran jasmani , tubuh harus cukup makan makanan yang bergizi dan mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh.

Faktor makanan dan gizi memang sudah menjadi perhatian warga masyarakat desa Tamansari Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal dan mereka sudah berusaha memenuhinya dalam kehidupan sehari-hari. Namun pada kenyataannya, tidak semua warga dapat memenuhi kebutuhan makanan dan gizi dengan sempurna dengan standar 4 sehat 5 sempurna. Hal ini dikarenakan tingkat kehidupan ekonomi mereka berbeda-beda. Jadi dengan kondisi yang demikian maka sangat berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani pada warga terutama pada anak-anak usia sekolah dasar.

(2) Faktor Tidur dan Istirahat

Faktor tidur dan istirahat juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Setelah melakukan aktifitas sehari-hari tubuh akan merasa lelah, rasa lelah akan hilang setelah beristirahat

atau tidur. Rata-rata anak usia SD di desa Tamansari kecamatan Jatinegara menggunakan waktu mereka untuk aktifitas belajar di sekolah. Pagi sampai siang hari mereka belajar pada SD siang sampai sore hari mereka juga harus belajar ilmu agama pada madrasah. Jadi faktor tidur dan istirahat terutama di siang hari anak-anak usia SD di desa Tamansari rata-rata kurang. Hal ini juga berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani bagi siswa SD Negeri Tamansari 02.

(3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Faktor kebiasaan hidup sehat memang salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Pada masyarakat desa Tamansari kecamatan Jatinegara yang tergolong wilayah pedesaan tingkat kesadaran kebiasaan hidup sehat masih perlu ditingkatkan. Sebagai seorang guru Penjas Orkes peneliti telah berusaha dan terus menerus memberi pendidikan dan pembinaan tentang kebiasaan hidup sehat melalui pembelajaran Penjas Orkes kepada para siswa agar mereka dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

(4) Faktor Latihan dan Olahraga

Diantara sekian banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang faktor latihan dan olahraga inilah yang paling besar pengaruhnya terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang. Dalam batas kewajaran semakin sering seseorang melakukan latihan dan olahraga maka semakin tinggi pula tingkat kesegaran jasmaninya. Kondisi siswa SD Negeri Tamansari 02 kecamatan Jatinegara kabupaten Tegal bila diamati mereka jarang sekali menggunakan waktu mereka untuk kegiatan latihan ataupun olahraga yang

sudah barang tentu dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Mereka lebih mengutamakan kegiatan yang bersifat teoritis atau kegiatan yang sedikit menggunakan aktifitas gerak tubuh, walaupun ada hanya sedikit sekali.

Anak-anak hanya melakukan kegiatan olahraga di sekolahnya saja, itupun sangat terbatas pertemuannya hanya satu kali dalam seminggu. Dengan demikian kondisi ini sangat berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani mereka. Jadi faktor yang sangat berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal Tahun 2009 pada saat ini adalah faktor latihan dan olahraga yang kurang disamping faktor-faktor yang lain.

(5) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Masyarakat desa Tamansari kecamatan Jatinegara dalam hal kegiatan olahraga bersifat musiman. Kadang melakukan olahraga kadang tidak. Hal ini masih dipengaruhi oleh adanya minat dan juga motivasi yang kurang serta perasaan malas melakukan olahraga dari masyarakat termasuk juga anak-anak usia sekolah dasar.

Berdasarkan dari beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani diatas, faktor latihan dan olahraga merupakan faktor yang sangat besar pengaruhnya pada tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal. Karena tanpa latihan dan olahraga, tidak mungkin tingkat kebugaran jasmani seseorang dalam kondisi yang baik. Sedangkan faktor-faktor lain yang berpengaruh pada tingkat

kesegaran jasmani merupakan faktor pendukung ataupun dugaan yang dapat berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal tahun 2009.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif persentase, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas IV Putra SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal tahun 2009 rata-rata termasuk dalam katagori sedang.
2. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas IV Putri SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal tahun 2009 rata-rata termasuk dalam katagori sedang.
3. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Putra SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal tahun 2009 rata-rata termasuk dalam katagori baik.
4. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Putri SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal tahun 2009 rata-rata termasuk dalam katagori sedang.
5. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas VI Putra SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal tahun 2009 rata-rata termasuk dalam katagori baik.

6. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas VI Putri SD Negeri Tamansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal tahun 2009 rata-rata termasuk dalam katagori sedang.

5.2 Saran-saran

1. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada anak-anak usia sekolah dasar kegiatan seperti olahraga dan juga kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani perlu ditingkatkan sehingga dapat menunjang tingkat kemampuan belajar dan sekaligus prestasi belajar siswa, maka bagi para guru Penjasorkes agar dapat memberi pelajaran ekstra kurikuler, dan memberi tugas-tugas yang berkaitan dengan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
2. Diharapkan peran aktif pemerintah, guru, pembina, pelatih ataupun semua pihak yang berkecimpung dalam dunia pendidikan agar memperhatikan dan berupaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa usia sekolah dasar pada khususnya dan semua lapisan masyarakat pada umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim dan Harry Ashar (eds). 2003 *Kurikulum Berbasis Kompetensi Dalam Menunjang Kecakapan Hidup Siswa*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Bram AdEm. 2009 <http://bramendut.blogspot.com/2009/02/komponen-kesegaran-jasmani.html> [accessed 8/20/2009]
- Cahyo Yuwono, 2006. *Paparan Kuliah/ Buku Ajar Olahraga Adapted*. Semarang: FIK UNNES Semarang.
- Depdiknas, 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Erpandi, 2003. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Negeri Desa Swasembada*, . Semarang : FIK UNNES Semarang.
- Leane Suniar, 2002. *Dukungan Zat-zat Untuk Menunjang Prestasi Olahraga*. Jakarta: Kalamedia.
- Moch. Moeslim, M.Sc., 1995. *Tes dan Pengukuran Keplatihan*. Jakarta : KONI PUSAT.
- Mujiyanto, Y. (ed). 2007. *Panduan Penulisan Karya Ilmiah*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Sudarno, 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Suharsimi Arikunto, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiharjo, 2003. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa.....*, Semarang : FIK UNNES Semarang.
- Sugiyanto, 1998. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Supandi, 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sutrisno Hadi, 2000. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta : Andi Offset.



Lampiran 1

TABEL 17

**DAFTAR HASIL TES SAMPEL SISWA KELAS IV PUTRA SD NEGERI
TAMANSARI 02 KECAMATAN JATINEGARA KABUPATEN TEGAL**

NO	Nama Siswa	Lari40m (detik)	Gantung siku tekuk/dtk	Baring Duduk 30 dt	Loncat tegak				Lari 600 m (' / “)
					0	1	2	3	
1.	Trio Santoso	7,6	24,1	16	163	195	194	190	2,54
2.	Yudi Soprida	8,7	60,5	13	164	197	195	190	2,57
3.	Wiwigjo	9,1	42,3	14	165	190	185	185	3,11
4.	Aji Agung P.	8,3	49,9	14	166	195	195	195	2,41
5.	Ajis Wahyudi	7,1	28,8	18	166	200	201	205	2,14
6.	Ade Mustakim	7,4	20,3	13	163	188	187	190	2,37
7.	Andika A.P.	7,1	15,1	13	162	190	188	190	2,31
8.	Aji Saputra	7,6	8,2	9	175	200	200	200	3,11
9.	Dimas Romadon	7,6	16,4	15	179	200	202	206	2,38
10.	M. Ikbal M.	7,4	17,6	19	160	190	195	195	2,15
11.	M. Rizky Y.	9,2	10,8	17	170	195	194	193	2,45
12.	Rekso Mabadi	7,0	19,1	18	172	203	208	210	2,23
13.	Agung Pangestu	7,5	14,8	18	156	180	180	175	2,35
14.	M. Puji Syukur	6,4	19,4	18	183	217	220	225	2,42

Lampiran 2

TABEL 18

**DAFTAR HASIL TES SAMPEL SISWA KELAS IV PUTRI SD NEGERI
TAMANSARI 02 KECAMATAN JATINEGARA KABUPATEN TEGAL**

NO	Nama Siswa	Lari40m (detik)	Gantung siku tekuk/dtk	Baring Duduk 30 dt	Loncat tegak				Lari 600 m (' / “)
					0	1	2	3	
1.	Devi Srikonah	7,1	20,3	9	156	184	184	184	2,50
2.	Neneng M.	7,2	12,3	6	163	184	182	185	3,51
3.	Fifi Dwi Melati	8,2	17,1	9	155	175	180	182	2,57
4.	Vivin Sakinah	8,3	7,6	9	170	185	185	189	4,04
5.	Titi Komsiasi	6,5	16,4	13	165	189	193	192	3,20
6.	Sinta Anjarwati	6,5	17,2	10	170	186	196	196	3,14
7.	Sisiliya P.	7,5	9,4	11	170	194	198	194	2,33
8.	Nurul Inayah	6,5	9,0	7	162	180	182	185	3,30
9.	Dewi Suryati	7,0	12,6	20	181	207	221	220	3,20
10.	Rantika Dwi Y.	7,4	11,5	11	164	190	189	189	4,17
11.	Reviana A.	7,2	24,2	13	188	222	225	223	3,01
12.	Tri Widiarti	7,2	29,6	17	160	185	180	189	3,06
13.	Anggita Cahyani	8,0	36,5	13	165	192	193	195	2,36

Lampiran 3

TABEL 19

**DAFTAR HASIL TES SAMPEL SISWA KELAS V PUTRA SD NEGERI
TAMANSARI 02 KECAMATAN JATINEGARA KABUPATEN TEGAL**

NO	Nama Siswa	Lari40m (detik)	Gantung siku tekuk/dtk	Baring Duduk 30 dt	Loncat tegak				Lari 600 m (' / ")
					0	1	2	3	
1.	Adi Wicaksana	7,3	33,3	12	186	220	220	225	2,11
2.	Andi Aprianto	7,6	19,6	15	182	215	215	215	2,44
3.	Ahmad Sutanto	8,1	31,4	12	190	215	217	217	2,44
4.	Sukanto	6,5	46,4	15	170	210	210	210	2,27
5.	Jepri Supriyanto	6,4	26,4	19	180	206	215	215	2,27
6.	Fiki Candra	7,7	19,3	13	167	195	198	200	2,45
7.	Rohmat	6,9	16,7	19	170	200	200	206	2,30
8.	Wahidin	6,4	53,4	18	176	215	215	215	2,31
9.	Argina R.D.	6,9	60,0	18	181	210	213	215	2,45
10.	Aji Saputra	7,8	42,6	15	168	198	200	200	2,45
11.	Ahmad Rokhili	7,7	17,0	9	170	200	198	200	2,50
12.	Edi Siswantoro	8,2	20,4	9	165	195	195	195	3,18
13.	Aji Santoso	7,2	41,0	19	174	205	207	208	2,16
14.	Suharyanto	7,2	41,9	19	171	202	205	205	2,19

Lampiran 4

TABEL 20**DAFTAR HASIL TES SAMPEL SISWA KELAS V PUTRI SD NEGERI
TAMANSARI 02 KECAMATAN JATINEGARA KABUPATEN TEGAL**

NO	Nama Siswa	Lari40m (detik)	Gantung siku tekuk/dtk	Baring Duduk 30 dt	Loncat tegak				Lari 600 m (' / “)
					0	1	2	3	
1.	Siti Hidayah	7,2	35,9	9	174	195	193	193	3,22
2.	Reni Maharti	8,5	17,4	8	190	220	225	226	3,52
3.	Reza Agis L.	8,0	26,3	13	176	213	215	211	3,41
4.	Ernawati	7,0	27,3	3	170	200	198	194	3,33
5.	Sinta Nurjanah	6,9	23,7	11	171	202	209	207	2,51
6.	Nurfitriana	7,2	24,6	6	190	215	221	221	4,00
7.	Fani Herdiyanti	7,4	12,5	3	175	207	206	205	4,20
8.	Tarningsih	6,7	18,6	11	170	205	210	205	2,35
9.	Jumaroh	7,2	19,2	7	181	215	215	210	4,01
10.	Wiwin Fitriana	7,0	20,2	15	172	198	202	202	2,33

Lampiran 5

TABEL 21

**DAFTAR HASIL TES SAMPEL SISWA KELAS VI PUTRA SD NEGERI
TAMANSARI 02 KECAMATAN JATINEGARA KABUPATEN TEGAL**

NO	Nama Siswa	Lari40m (detik)	Gantung siku tekuk/dtk	Baring Duduk 30 dt	Loncat tegak				Lari 600 m (' / ")
					0	1	2	3	
1.	Ikbal Khoeri	8,4	29,7	15	168	197	197	200	2,35
2.	Yana Edi Saputra	7,1	36,3	19	192	225	225	225	2,20
3.	Amin Mahmudin	7,2	41	19	172	203	206	206	2,19
4.	Wahrudin	7,0	60,0	19	168	205	207	208	2,12
5.	Nursidik	6,6	57,7	18	200	235	240	240	2,20
6.	Raismansah	7,1	7,1	13	167	205	200	205	2,41
7.	Nur Agung D.S.	8,4	5,3	12	189	206	206	207	3,24
8.	Edi Hartono	7,0	50,0	18	169	206	208	209	2,45
9.	Khoerul Anam	8,0	44,5	9	173	208	205	207	2,30
10.	Saokhi	7,6	28,8	13	182	220	218	220	3,22

Lampiran 6

TABEL 22**DAFTAR HASIL TES SAMPEL SISWA KELAS VI PUTRI SD NEGERI
TAMANSARI 02 KECAMATAN JATINEGARA KABUPATEN TEGAL**

NO	Nama Siswa	Lari40m (detik)	Gantung siku tekuk/dtk	Baring Duduk 30 dt	Loncat tegak				Lari 600 m ([^] / [“])
					0	1	2	3	
1.	Silvia	7,9	14,2	14	196	220	220	221	4,03
2.	Supatmi	8,6	10,2	14	184	211	211	212	3,39
3.	Alichatun	9,4	9,3	9	194	218	215	220	4,06
4.	Lina Mutianur	7,2	20,0	7	170	207	212	210	3,01
5.	Julita Sakti	9,9	13,8	12	187	206	210	213	4,12
6.	Bella Karomah	8,2	11,9	9	193	215	220	218	3,28
7.	Nurul Zanah	8,0	8,3	14	184	205	204	210	4,15
8.	Lutfiani A.	8,2	10,8	11	197	226	235	236	3,14
9.	Siti Nuripah	8,2	11	9	193	220	215	218	3,28

Lampiran 7

TABEL 23

**TABEL NILAI HASIL TES KESEGERAN JASMANI PADA SISWA
KELAS IV PUTRA SD NEGERI TAMANSARI 02 KECAMATAN
JATINEGARA KABUPATEN TEGAL**

NO	Nama Siswa	Lari40m (detik)	Gantung siku tekuk/dtk	Baring Duduk 30 dt	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (/ “)	Jml Nilai	Kata gori
1.	Trio Santoso	3	3	3	3	2	14	S
2.	Yudi Soprida	2	5	3	3	3	16	S
3.	Wiwigjo	1	4	3	2	2	12	K
4.	Aji Agung P.	2	4	3	2	3	14	S
5.	Ajis Wahyudi	3	3	4	4	4	18	B
6.	Ade Mustakim	3	3	3	2	3	14	S
7.	Andika A.P.	3	3	3	2	3	14	S
8.	Aji Saputra	3	2	2	2	2	11	K
9.	Dimas Romadon	3	3	3	2	3	14	S
10.	M. Ikbal M.	3	3	4	3	4	17	S
11.	M. Rizky Y.	1	2	3	2	3	11	K
12.	Rekso Mabadi	3	3	4	4	4	18	B
13.	Agung Pangestu	3	3	4	2	3	15	S
14.	M. Puji Syukur	4	3	4	4	3	18	B

Lampiran 8

TABEL 24

**TABEL NILAI HASIL TES KESEGERAN JASMANI PADA SISWA
KELAS IV PUTRI SD NEGERI TAMANSARI 02 KECAMATAN
JATINEGARA KABUPATEN TEGAL**

NO	Nama Siswa	Lari40m (detik)	Gantung siku tekuk/dtk	Baring Duduk 30 dt	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (' / “)	Nilai	Kata gori
1.	Devi Srikonah	4	4	3	3	4	18	B
2.	Neneng M.	4	3	2	2	2	13	K
3.	Fifi Dwi Melati	3	3	3	2	3	15	S
4.	Vivin Sakinah	3	3	3	3	2	14	S
5.	Titi Komsiasi	5	4	3	3	3	18	B
6.	Sinta Anjarwati	5	3	3	2	3	16	S
7.	Sisiliya P.	4	3	3	3	4	17	S
8.	Nurul Inayah	5	3	3	2	2	15	S
9.	Dewi Suryati	4	3	5	4	3	19	B
10.	Rantika Dwi Y.	4	3	3	2	2	14	S
11.	Reviana A.	4	4	3	4	3	18	B
12.	Tri Widiarti	4	4	4	3	3	18	B
13.	Anggita Cahyani	3	4	3	3	4	17	S

Lampiran 9

TABEL 25

**TABEL NILAI HASIL TES KESEGERAN JASMANI PADA SISWA
KELAS V PUTRA SD NEGERI TAMANSARI 02 KECAMATAN
JATINEGARA KABUPATEN TEGAL**

NO	Nama Siswa	Lari40m (detik)	Gantung siku tekuk/dtk	Baring Duduk 30 dt	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (' / “)	Nilai	Kata gori
1.	Adi Wicaksana	3	4	3	4	4	18	B
2.	Andi Aprianto	3	3	3	3	3	15	S
3.	Ahmad Sutanto	2	4	3	2	3	14	S
4.	Sukanto	4	4	3	4	4	19	B
5.	Jepri Supriyanto	4	3	4	3	4	18	B
6.	Fiki Candra	3	3	3	3	3	15	S
7.	Rohmat	4	3	4	3	4	18	B
8.	Wahidin	4	5	4	4	3	20	B
9.	Argina R.D.	4	5	4	3	3	19	B
10.	Aji Saputra	2	4	3	3	3	15	S
11.	Ahmad Rokhili	3	3	2	2	2	12	K
12.	Edi Siswantoro	2	3	2	2	2	11	K
13.	Aji Santoso	3	4	4	3	4	18	B
14.	Suharyanto	3	4	4	3	4	18	B

Lampiran 10

TABEL 26

**TABEL NILAI HASIL TES KESEGERAN JASMANI PADA SISWA
KELAS V PUTRI SD NEGERI TAMANSARI 02 KECAMATAN
JATINEGARA KABUPATEN TEGAL**

NO	Nama Siswa	Lari40m (detik)	Gantung siku tekuk/dtk	Baring Duduk 30 dt	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (' / ")	Nilai	Kata gori
1.	Siti Hidayah	4	4	3	2	3	16	S
2.	Reni Maharti	2	3	3	4	2	14	S
3.	Reza Agis L.	3	4	3	4	2	16	S
4.	Ernawati	4	4	2	3	2	15	S
5.	Sinta Nurjanah	4	4	3	4	4	19	B
6.	Nurfitriana	4	4	2	3	2	15	S
7.	Fani Herdiyanti	4	3	2	3	2	14	S
8.	Tarningsih	5	3	3	4	4	19	B
9.	Jumaroh	4	3	3	4	2	16	S
10.	Wiwin Fitriana	4	4	4	3	4	19	B

Lampiran 11

TABEL 27

**TABEL NILAI HASIL TES KESEGERAN JASMANI PADA SISWA
KELAS VI PUTRA SD NEGERI TAMANSARI 02 KECAMATAN
JATINEGARA KABUPATEN TEGAL**

NO	Nama Siswa	Lari40m (detik)	Gantung siku tekuk/dtk	Baring Duduk 30 dt	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (' / “)	Nilai	Kata gori
1.	Ikbal Khoeri	2	3	3	3	3	14	S
2.	Yana Edi Saputra	3	4	4	3	4	18	B
3.	Amin Mahmudin	3	4	4	3	4	18	B
4.	Wahrudin	3	5	4	4	4	20	B
5.	Nursidik	4	5	4	4	4	21	B
6.	Raismansah	3	2	3	4	3	15	S
7.	Nur Agung D.S.	2	2	3	1	2	10	K
8.	Edi Hartono	3	4	4	4	3	18	B
9.	Agus Mashadi	2	4	2	3	4	15	S
10.	Humam Abdul M	3	3	3	3	2	14	S

Lampiran 12

TABEL 28
TABEL NILAI HASIL TES KESEGERAN JASMANI PADA SISWA
KELAS VI PUTRI SD NEGERI TAMANSARI 02 KECAMATAN
JATINEGARA KABUPATEN TEGAL

NO	Nama Siswa	Lari40m (detik)	Gantung siku tekuk/dtk	Baring Duduk 30 dt	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (' / “)	Nilai	Kata gori
1.	Silvia	3	3	4	2	2	14	S
2.	Supatmi	2	3	4	3	2	14	S
3.	Alichatun	2	3	3	2	2	12	K
4.	Lina Mutianur	4	4	3	5	3	19	B
5.	Julita Sakti	1	3	3	2	2	11	K
6.	Bella Karomah	3	3	3	2	3	14	S
7.	Nurul Zanah	3	3	4	2	2	14	S
8.	Lutfiani A.	3	3	3	4	3	16	S
9.	Siti Nuripah	3	3	3	2	3	14	S

PERPUSTAKAAN
UNNES

Lampiran 13

**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNNES
TENTANG
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI SEMESTER GENAP
TAHUN AKADEMIK 2008/2009**



Lampiran 14

SURAT PERMOHONAN IJIN PENELITIAN PENDIDIKAN



Lampiran 15

SURAT REKOMENDASI PENELITIAN



Lamiran 16

SURAT KETERANGAN PENELITIAN



Lamiran 17

SERTIFIKAT KALIBRASI



Lanjutan Sertifikat Kalibrasi



Lampiran 18

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 10. Pemanasan sebelum pelaksanaan TKJI



Gambar 11. pelaksanaan start lari 40 meter putra



Gambar 12. Pelaksanaan tes Gantung siku tekuk putra



Gambar 13. Pelaksanaan tes baring duduk 30 detik putra



Gambar 14. Pelaksanaan tes loncat tegak putra

PERPUSTAKAAN
UNNES



Gambar 15. Pelaksanaan tes gantung siku tekuk putri



Gambar 16. Pelaksanaan tes baring duduk 30 detik putri



Gambar 17. Pelaksanaan tes loncat tegak putri

PERPUSTAKAAN
UNNES



Gambar 18. start lari 600 meter putri

