



**TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS V
DAN VI DI SD NEGERI 2 LEBUAWU
KECAMATAN PECANGAAN KABUPATEN JEPARA
TAHUN 2009 / 2010**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh
ULIL HUDA
6101908084**

**PERPUSTAKAAN
UNNES**

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

2010

SARI

Ulil Huda, 2010. “ **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Dan VI SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun Pelajaran 2009 / 2010**” Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei teknik tes.

Populasi didalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan jumlah 250 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* terdiri dari kelas V dan VI putra dan putri. Variabel penelitian ini adalah kesegaran jasmani yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10 – 12 tahun, yang terdiri dari 5 item tes, yaitu: 1). Lari 40 meter, 2). Gantung siku tekuk, 3). Baring duduk 30 detik, 4). Loncat tegak, 5). lari 600 meter. Analisa data menggunakan analisis statistik deskriptif prosentase, dengan pengelompokan kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali.

Hasil penelitian menunjukkan gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010 adalah untuk putra kategori kurang sekali 0 %, kategori kurang 16 %, kategori sedang 78 %, kategori baik 6 % dan kategori baik sekali 0 %. Sedangkan kelompok putri kategori kurang sekali 18 %, kategori kurang 65 %, kategori sedang 18 %, kategori baik 0 % dan kategori baik sekali 0 %.

Kesimpulan gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010 menunjukkan kategori kurang yaitu 43 % dengan jumlah 31 siswa dari jumlah 72 siswa. Disarankan bagi guru penjasorkes SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun Pelajaran 2009/2010 agar dapat lebih meningkatkan lagi tingkat kesegaran jasmani siswanya melalui aktivitas jasmani di luar jam sekolah. Para siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun Pelajaran 2009/2010 dapat melakukan aktivitas olahraga yang dapat menunjang keberadaan tingkat kesegaran jasmaninya. Bagi para pembaca hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang masalah kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lebuawu tersebut.

HALAMAN PERSETUJUAN

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

Hari :

Tanggal :

Semarang, Agustus 2010

Menyetujui

Pembimbing I

Drs. Zaeni, M.Pd
NIP. 19580709 198403 1 004

Pembimbing II

Drs. Kriswanto, M.Pd
NIP. 19610130 198703 1 003

Mengetahui

Ketua Jurusan PJKR FIK

Universitas Negeri Semarang



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

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani merupakan bagian dari upaya mewujudkan pembangunan manusia Indonesia seutuhnya serta upaya peningkatan kualitas Indonesia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat. Oleh karena itu pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani harus dilakukan secara efektif dan efisien. Sejak Repelita IV sampai dengan Repelita VII berbagai upaya pemerintah telah dilakukan untuk meningkatkan mutu (kualitas) manusia Indonesia yang meliputi fisik dan non fisik. Peningkatan kualitas itu dihubungkan dengan upaya menjadikan penduduk sebagai modal pembangunan (GBHN, 2000:7). Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah untuk menunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional antara lain dengan peningkatan kebugaran jasmani bagi pelaksana pendidikan.

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, maka kedua unsur tersebut harus dibina, disempurnakan dan dipelihara dengan baik agar terwujud individu yang utuh. Berdasarkan kesatuan kedua unsur tersebut, dalam usaha menunjang

tercapainya pendidikan nasional tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual saja namun juga ditentukan oleh kemampuan jasmani yang memadai.

Dalam hal ini pemerintah Indonesia sangat besar perhatiannya terhadap bidang olahraga, karena olahraga dipandang punya peranan yang penting dalam pembangunan yaitu untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Dewasa ini olahraga sudah merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dalam berolahraga tiap-tiap individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, ada yang bertujuan untuk berprestasi, kesegaran jasmani, maupun untuk rekreasi.

Titik berat dari upaya pemerintah dan masyarakat dalam meningkatkan kesegaran jasmani bangsa adalah mendidik dan membudayakan masyarakat sehingga tercipta suatu iklim yang dapat mendorong dan menyadarkan setiap individu akan pentingnya kesegaran jasmani dalam kehidupan melalui jalur pendidikan dan pendidikan luar sekolah.

Langkah awal dalam melakukan upaya tersebut telah dilakukan dengan mengembangkan suatu pola kerja yang menitik beratkan pada upaya menghasilkan sumber daya insani berkualitas yang dapat dimanfaatkan dalam berbagai bidang, melalui surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor : 075/U/1993. Pola umum pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani yang pada dasarnya memberi arahan bahwa sasaran yang akan dicapai meliputi peserta didik (siswa, mahasiswa dan warga belajar) tenaga pendidikan / pengelola kegiatan kesegaran jasmani maupun masyarakat umum.

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar mengajar dengan baik (Engkos Kosasih 1993.2).

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani (Kurikulum 2004, Standar Kompetensi Sekolah Dasar 2004.5).

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah dasar diharapkan akan membuat siswa selalu membiasakan, hidup sehat sehari-hari, sehingga meningkatkan kebugaran jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi. Hal ini sesuai tujuan Pendidikan Jasmani dalam kurikulum 2004, sebagai berikut:

- a. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- b. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi, dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- c. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani.
- d. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.

- e. Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.
- f. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani.
- g. Mengembangkan bakat dan minat pada peserta didik.
- h. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- i. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
- j. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif (kurikulum 2004, Standar Kompetensi Sekolah Dasar, 2004.6).

Dari uraian diatas dapat dikatakan bahwa siswa yang melakukan aktivitas jasmani akan memperoleh peningkatan dalam kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada siswa dalam meningkatkan belajarnya. Untuk itulah pendidikan jasmani perlu dilaksanakan di sekolah-sekolah sejak dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi.

Dari segi medis, kesegaran jasmani menunjukkan petensi fungsional dan potensi metabolik, sehingga kesegaran jasmani merupakan wujud dari kapasitas fungsional seseorang secara total melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Oleh karena itu kita harus dapat menjaga dan memelihara kesehatan dan kesegaran jasmani. Bila badan kita sehat tentu kita dapat bekerja dan belajar secara baik. Untuk membentuk masyarakat

yang mental jasmaninya sehat, maka perlu dibina lebih dulu kesehatan perorangan dengan sebaik-baiknya (Djoko Pekik Irianto, 1999: 9)

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

Agar perilaku hidup sehat dan kebugaran jasmani tetap terjaga, maka harus ditanamkan sedini mungkin dari mulai pendidikan dasar, baik di sekolah maupun di rumah, sebab perilaku hidup sehat dan kebugaran jasmani merupakan kebiasaan yang membutuhkan ketekunan.

Secara topografi, SD Negeri 2 Lebuawu merupakan sekolah dibawah naungan UPT Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Jepara, tepatnya berada di sebelah timur kota Jepara. Lokasi berada di jalan raya Lebuawu – Jepara km.15, dibatasi sebelah Utara Desa Gemulung, sebelah timur Desa Krasak, sebelah selatan desa Pecangaan dan sebelah barat desa Pulodarat. Meskipun SD Negeri 2 Lebuawu berada di dekat Kecamatan dan berada di sebelah jalan raya Jepara – Kudus dapat dijangkau dengan roda dua maupun lebih. Karena letaknya memang mudah dijangkau dan masyarakatnya bermata pencaharian bervariasi.

Alasan yang mendasar mengapa peneliti memilih SD Negeri 2 Lebuawu sebagai tempat penelitian adalah karena SD Negeri 2 Lebuawu sampai saat ini belum ada guru tetapnya, jadi pembelajaran pendidikan jasmani diampu oleh guru kelas masing-masing, mulai tahun 2007 baru ada guru tidak tetap (peneliti) sehingga pembelajaran pendidikan penjas mulai menunjukkan aktifitasnya dan mulai mewakili tingkat Kecamatan maupun Kabupaten.

Adapun alasan pemilihan judul penelitian ini adalah karena kesegaran jasmani merupakan salah satu unsur sekaligus sarana penting yang dibutuhkan oleh setiap manusia untuk menjaga dan meningkatkan efisiensi dan efektifitas fisiologi tubuhnya dalam kehidupan sehari-hari. Demikian pula halnya dengan para siswa SD Negeri 2 Lebuawu yang sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan menuju manusia dewasa.

1.2 Permasalahan

Kesegaran jasmani harus selalu diwujudkan dalam kehidupan manusia dengan melihat faktor-faktor maupun unsur-unsur lain yang berperan dalam mewujudkan kesegaran jasmani tersebut.

Menurut Dangsina Moeloek (1984: 17), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani adalah faktor makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor latihan dan olahraga, faktor kebiasaan hidup sehat dan faktor lingkungan.

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, maka muncul permasalahan yaitu, ” Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V dan VI

SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010??".

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian pada umumnya untuk menentukan, menggambarkan dan mengkaji suatu ilmu pengetahuan. Penentuan tujuan sangat penting dalam melakukan sebuah penelitian. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010.

1.4 Penegasan Istilah

Agar terhindar dari kesalahan dalam memahami makna judul penelitian di atas, maka perlu diberikan penjelasan atas penegasan istilah-istilah yang terdapat dalam judul penelitian sebagai berikut.

1.4.1. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Tri Nurharsono, 2006: 52).

Menurut Sudarno SP (1992: 9) Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan, baik untuk mengatasi

keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif.

1.5 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini ada beberapa manfaat yang bisa diambil, diantaranya adalah :

- 1.5.1 Untuk memperoleh informasi tentang kesegaran jasmani para siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010.
- 1.5.2 Untuk memperoleh gambaran kondisi serta perkembangan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010.
- 1.5.3 Untuk memberi masukan bagi SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara tentang masalah tingkat kesegaran jasmani para siswa yang menunjukkan kategori kurang agar dalam strategi pengajaran penjas dan latihan mendapat perhatian.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Kesegaran Jasmani.

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kondisi agar kesegaran jasmani tetap baik, sehingga sudah menjadi suatu hal yang umum jika kita melihat pria, wanita, tua maupun muda yang melakukan kegiatan-kegiatan olahraga.

Kesegaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik berulang-ulang dalam kurun waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan kondisi fisik demikian, maka akan memungkinkan seseorang mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah sakit dan terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat serta dapat berprestasi secara optimal dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan baik sebagai pelajar, mahasiswa, karyawan ataupun olahragawan (Pusegjas, 1998: 1).

Untuk mendapat kesegaran jasmani yang baik seseorang harus melakukan latihan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya dengan kondisi jasmani dan rohani yang baik dan seimbang maka tujuan yang akan dicapai bisa terpenuhi. Namun demikian masih banyak yang belum mengetahui bagaimana pengertian kesegaran jasmani yang sebenarnya. Banyak yang mempersepsikan bahwa kesegaran jasmani dari kata *physical fitness*, dimana istilah tersebut mencakup

pengertian yang kompleks, sehingga tidak menjadi suatu hal yang mudah untuk menyusun suatu batasan secara singkat dan tepat untuk memahami pengertian dan makna dari kesegaran jasmani, maka penulis akan mengutip dari beberapa pendapat para ahli yang menyimpulkan sebagai berikut:

Orang yang fit adalah orang sehat yang mempunyai kemampuan untuk mengatasi pekerjaan sehari-hari dan masih mempunyai tenaga cadangan yang cukup tidak hanya untuk menghadapi keadaan darurat, tetapi juga untuk mengisi waktu terluang. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Ditinjau dari segi faal (fisiologis), kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Dangsina Moeloek, 1984: 2).

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan sesuatu sehari-hari tanpa timbul kelelahan dan sisa tenaganya masih dapat untuk menikmati waktu luang, serta siap menghadapi kesukaran atau bahaya yang mungkin timbul dimana orang-orang yang tidak fit tidak akan mampu melakukan (Soegiyono, 1982: 6).

Apabila ditinjau dari segi harfiahnya, kesegaran jasmani atau *physical fitness* berarti kemampuan fisik terhadap tugas-tugasnya yang dalam pelaksanaannya tergantung dari aspek-aspek jasmaniah dan rohaniah individu

yang bersangkutan, misalnya untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya diperlukan kesesuaian bentuk tubuh, cabang olahraga bersangkutan, efektifitas alat-alatnya untuk cabang olahraga tersebut dan pandangan sikap individu untuk melaksanakannya (Depdikbud, 1995: 45).

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas-tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya dan untuk keperluan-keperluan yang sifatnya mendadak. Dapat pula ditambahkan kesegaran jasmani merupakan kemampuan menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang tidak akan mampu melakukannya (Sadoso Sumardjono, 1998: 19).

Kesegaran jasmani berkenaan dengan kapasitas organ tubuh dari seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan mempunyai kekuatan dengan tenaga cadangan, untuk menghadapi dengan baik keadaan darurat disekitarnya menimpa dirinya sekonyong-konyong.

Dari beberapa pendapat para ahli tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai kapasitas cadangan tenaga untuk mengatasi kesulitan yang tidak terduga sebelumnya.

Pada hakekatnya kesegaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja

tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kegiatan fisik. Hal ini berarti kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran menyeluruh yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (Depdikbud, 1998: 46-47).

Jadi jelaslah bahwa dalam setiap kegiatan fisik (fisik mendapat pembebanan) dibutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang ditunjang oleh faal tubuh yang selanjutnya akan mengubah kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan dengan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya dimasa yang akan datang. Ini berarti dalam kebugaran jasmani yang segar terdapat berbagai aspek-aspek kehidupan yang menunjang secara keseluruhan untuk mencapai hasil yang lebih baik (M. Ichsan 1988: 54-55).

Dari hal tersebut dapat dimengerti bahwa pada dasarnya *physiological fitness* adalah derajat sehat yang sesuai dengan tugas fisik yang harus dilakukan oleh seseorang, sehingga kebugaran jasmani sesungguhnya adalah pengertian yang bersifat relatif.

Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap aktivitas fisik, kita mengetahui bahwa untuk dapat melakukan suatu pekerjaan diperlukan kondisi jiwa dan raga yang sesuai dengan tingkat kerja itu, jadi untuk

tiap jenis pekerjaan diperlukan kondisi dan syarat faal yang sesuai dengan beratnya tugas fisik yang harus dilakukan seseorang.

Akhirnya kesegaran jasmani jangan dilihat dari satu sisi dan secara sendiri, terpisah dari aspek-aspek lainnya, kesegaran jasmani selalu dipengaruhi atau mempengaruhi faktor mental dan sosial yang ada.

2.1.2 Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi tiga golongan, yaitu:

2.1.2.1 Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan:

- 1) Kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi.
- 2) Kesegaran jasmani bagi karyawan atau pekerja untuk meningkatkan efisiensi dan produktifitas kerja.
- 3) Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan belajar.

2.1.2.2 Golongan yang dihubungkan dengan keadaan, yaitu:

- 1) Kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
- 2) Kesegaran jasmani bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1998: 6-7).

Perlu ditegaskan bahwa, kesegaran jasmani tidak hanya berfungsi dalam olahraga saja, tetapi berfungsi juga dalam kehidupan seseorang secara menyeluruh.

Berdasarkan fungsi kesegaran jasmani, untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia, berguna untuk mempertinggi daya tahan kerja. Daya tahan kerja dapat ditingkatkan dengan meningkatkan keseimbangan antara latihan-latihan olahraga yang dilakukan dengan reaksi organ-organ tubuh, dengan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan.

2.1.3 Hakekat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani memiliki peran dalam kegiatan sehari-hari. Pentingnya kesegaran jasmani telah melahirkan slogan bahwa kesegaran jasmani yang baik dari suatu bangsa dapat meningkatkan *character and nation building*.

Kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang termasuk anak usia sekolah mulai TK sampai SMA. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang tinggi siswa mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Pada dasarnya manusia adalah makhluk hidup sekaligus makhluk sosial yang sudah barang tentu akan selalu bersosialisasi dan bermasyarakat untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak, manusia akan selalu berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhan dan keperluan hidupnya diperlukan suatu kondisi tubuh yang sehat. Dengan kondisi kesehatan dan kesegaran jasmani yang baik maka aktifitas dan kegiatan manusia dalam kesehariannya untuk memenuhi kebutuhan

hidupnya akan lebih baik jika dibandingkan pemenuhan kebutuhan hidup orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah (Iskandar ZA, 1999: 1-2).

Jelaslah bahwa hakekat kebugaran dalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting untuk menjalankan segala bentuk kegiatan dan aktivitas.

2.1.4 Komponen – komponen Kebugaran Jasmani

Menurut M. Sajoto (1988: 16) dalam bukunya pembinaan kondisi fisik dalam olahraga, menyebutkan bahwa komponen kebugaran jasmani meliputi 10 komponen. Adapun sepuluh komponen tersebut adalah sebagai berikut :

1. Kekuatan (*Strength*)
2. Daya Tahan (*Endurance*)
3. Daya Otot (*Muscular Power*)
4. Kecepatan (*Speed*)
5. Kelentukan (*Flexibility*)
6. Kelincahan (*Agility*)
7. Koordinasi (*Coordination*)
8. Keseimbangan (*Balance*)
9. Ketepatan (*Accuracy*)
10. Reaksi (*Reaction*)

Untuk penjelasan pengertian dan komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut adalah:

1. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah komponen kebugaran jasmani seorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk beban sewaktu bekerja (M.

Sajoto, 1988: 16-17). Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya, serabut otot yang ada dalam otot akan memberikan respon apabila dikenakan beban dalam latihan. (Rusli Lutan, 1999: 66).

2. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu lama (Suharno HP, 1986: 38). Daya tahan dapat diartikan sebagai suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang cukup lama (Rusli Lutan, 1999: 71).

3. Daya Otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (M. Sajoto, 1988: 17). Daya otot oleh beberapa ahli disebut sebagai daya ledak atau tenaga otot. Sedangkan tenaga ledak otot (*muscular explosive power*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksplosif dan dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot (Dangsina Moeloek, 1984: 7).

Pernyataan diatas mengandung pengertian yang sama bahwa daya otot adalah daya eksplosif atau kemampuan sekelompok otot untuk mengangkat beban secara maksimal dalam waktu yang sependek-pendeknya.

4. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1988: 17)

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

Faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain adalah: 1) Kelentukan, 2) Tipe tubuh, 3) Usia, 4) Jenis Kelamin (Dangsina Moeloek, 1984: 7-8).

5. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini sangat mudah ditandai dengan fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh (M. Sajoto, 1988: 17).

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkuan gerak yang luas. Jangkuan gerak alami tiap sendi pada tubuh tergantung pada pengaturan tendo-tendo, ligamenta, jaringan penghubung dan otot-otot (Rusli Lutan, 1999: 75). Dengan kelentukan tubuh atau penguluran tubuh yang luas, seseorang dapat melakukan gerakan secara bebas, sehingga semakin sedikit tenaga yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

6. Kelincahan (*Agality*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi diarena tertentu. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan

cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain (M. Sajoto, 1988: 19). Sedangkan menurut Dangsina Moeloek (1984: 4) menggunakan istilah ketangkasan adalah kemampuan merubah arah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Kelincahan seseorang dipengaruhi oleh: Usia, tipe tubuh, jenis kelamin, berat badan kelelahan (Dangsina Moeloek, 1984: 9). Dari kedua pernyataan tersebut mengandung pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh tertentu tanpa mengganggu keseimbangan.

7. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang unyuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (M. Sajoto, 1988: 19).

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

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

Jadi dapat disimpulkan , bahwa seseorang akan dapat menyatakan beberapa macam gerakan yang berangkai dan utuh bila mempunyai koordinasi yang baik.

8. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semisirkularis pada telinga dan reseptor pada otot, diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari (Dangsina Moeloe, 1984: 10).

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot selama melakukan gerakan dengan perubahan letak titik-titik badan yang cepat pula, baik dalam gerak statis maupun gerak dinamis. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam bermacam-macam gerak (M. Sajoto 1988: 19).

9. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak bebas terhadap sesuatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu aspek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh (M. Sajoto, 1988: 18).

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

10. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau feeling lainnya (M. Sajoto, 1988: 18).

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan dengan mulainya reaksi rangsangan untuk kecepatan reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya, dan sentuhan (Tri Nurharsono, 2006: 55)

Dengan memiliki komponen kesegaran jasmani tersebut diatas tidaklah berarti bahwa semua orang harus dapat mengembangkannya secara keseluruhan, karena bagaimanapun juga manusia memiliki kelebihan dan kekurangan. Faktor dalam (*endogenic factor*) dan faktor luar (*exogenic factor*) selalu mempunyai pengaruh selain dari itu faktor jenis kelamin menentukan pula.

Pada umumnya kesegaran jasmani terarah pada 1) daya tahan, 2) keseimbangan, 3) sikap dan tingkah laku adalah unsur dari kesegaran jasmani.

Kesepuluh komponen kesegaran jasmani tersebut diatas tidak perlu dimiliki oleh setiap orang secara sempurna. Ergosistem sekunder termasuk daya tahan, kekuatan, daya otot seperti telah diuraikan diatas adalah unsur terpenting karena secara langsung menyangkut tingkat kesehatan, jadi kesegarabn jasmani bersifat spesifik, artinya selalu dihubungkan dengan tugas pekerjaan tertentu (A. Kamiso, 1988: 65).

2.1.5 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Dari komponen kesegaran jasmani yang telah diuraikan di atas, semua itu dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Disamping itu masih ada faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani orang satu dengan orang lain berbeda. Faktor-faktor tersebut antara lain:

a. Makanan

Makanan merupakan kebutuhan utama dalam kehidupan manusia namun untuk memelihara tubuh agar menjadi sehat, makanan harus memenuhi beberapa syarat sebagai berikut:

- 1) Dapat menyediakan untuk pertumbuhan tubuh
- 2) Dapat untuk memelihara tubuh
- 3) Dapat untuk reparasi keadaan tubuh yang sudah aus atau rusak.

Makanan adalah sumber energi yang digunakan untuk melakukan aktivitas. Dari berbagai macam golongan makanan harus mengandung : 1). Karbohidrat, 2). Lemak, 3). Protein, 4). Vitamin, 5). Mineral, 6). Air (Soengeng Santoso, 1995: 91)

Departemen Kesehatan RI telah menetapkan suatu pedoman sebagai penuntun dalam menyusun makanan sehari-hari yang disebut pedoman susunan makanan seimbang. Dalam pedoman tersebut unsur-unsur makanan yang dibutuhkan oleh tubuh dibagi menjadi 3 (tiga) golongan, yaitu: 1). Golongan unsur pemberi tenaga adalah hidrat arang, lemak, dan protein, 2). Golongan unsur pembangun sel jaringan tubuh, ialah protein dan mineral, 3). Golongan unsur sebagai pengatur pekerjaan jaringan-jaringan tubuh, ialah vitamin dan mineral.

Dalam susunan sehari-hari, ketiga unsur tersebut harus ada dalam keadaan yang seimbang agar tubuh sehat, zat-zat gizi tersebut oleh tubuh untuk: 1). Mempertahankan kelangsungan fungsi normal (maintenance), 2). Pertumbuhan, 3). Perbaikan tubuh yang rusak, 4). Aktivitas kerja, 5). Tenaga yang diperlukan untuk pengolahan bahan makanan didalam tubuh.

Selain zat-zat tersebut perlu diperhatikan banyaknya kalori yang dikandung, sehingga kebutuhan energi tetap terpenuhi dan kerja menjadi lebih baik, semakin banyak gizi seseorang diharapkan semakin baik pula kondisinya fungsi kesegaran jasmaninya. Makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh kita. Zat-zat gizi tersebut adalah hidrat arang, lemak, protein, vitamin, mineral dan air (Soegeng Santoso, 1995: 91)

b. Olahraga

Faktor utama dalam pembinaan kesegaran jasmani adalah olahraga, seharusnya dianggap sebagai kewajiban manusia sepanjang hidupnya untuk menjalankan kegiatan fisik secara teratur, agar terpelihara kesehatan jasmani. Latihan olahraga merupakan bentuk rangsangan bagi pertumbuhan badan sehingga badan dapat berkembang baik dengan batas potensinya. Demikian juga dengan olahraga, dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu kita, sehingga pikiran kita akan menjadi segar untuk melanjutkan tugas sehari-hari (Djoko Pekik Irianto, 2004: 9).

c. Faktor Kebiasaan

Di samping faktor tersebut diatas, kesegaran jasmani juga dapat dipengaruhi faktor kebiasaan hidup sehat. Kebiasaan hidup sehat merupakan

pengaturan antara kerja, olahraga, istirahat, maupun kebiasaan dari pribadi untuk menjaga kebersihan seperti kalau kita baru selesai melakukan olahraga, kita harus mandi dan mencuci kebersihan pribadi (Djoko Pekik Irianto, 2004: 9).

d. Lingkungan Hidup Sehat

Lingkungan selalu mempengaruhi kesehatan sejak bayi dalam kandungan ibu sampai akhir hidup. Kita harus membiasakan diri hidup sehat dan teratur, serta harus memperhatikan lingkungan sekelilingnya, apakah lingkungan itu dapat dikatakan sehat atau tidak sehat. Sehingga setelah kita melakukan aktivitas kita dapat beristirahat dengan tenang dan nyaman, disamping itu kita harus melakukan olahraga secara teratur untuk menjaga kondisi badan agar tetap segar, sehingga dapat melakukan tugas atau aktivitas sesuai dengan kemampuan (Djoko Pekik Irianto, 2004: 9).

2.1.6 Manfaat Kesegaran Jasmani

Latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar atau memberikan manfaat bagi tubuh yaitu:

- a. Memperkuat sendi dan ligamen-ligamen
- b. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru (cardioresperatory)
- c. Memperkuat tekanan darah.
- d. Mengurangi lemak tubuh
- e. Memperbaiki bentuk tubuh
- f. Mengurangi kadar gula
- g. Memperlancar pertukaran gas (Depdikbud, 1998: 3)

2.1.7 Kesegaran Jasmani bagi anak SD

Sesuai dengan tujuan utama pendidikan jasmani ialah membina kesegaran dan sekaligus kebugaran jasmani. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani adalah tercapainya derajat kesegaran / kebugaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan sebuah konsep yang berkembang sehubungan dengan kualitas kemampuan fungsi tubuh untuk menjalankan tugas dan gerak dalam kehidupan sehari-hari dan setiap tugas itu memiliki tingkatan tuntutan masing-masing.

Kesegaran jasmani yaitu mengutamakan partisipasi semua siswa dan upaya pendidikan membentuk kebiasaan hidup aktif disepanjang hayat. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan adalah tercapainya derajat kesegaran jasmani.

Pembelajaran pendidikan jasmani di SD mempunyai implikasi yang luas dalam pengembangan pembelajaran, berarti proses yang menghasilkan perubahan yang relatif permanen dalam perilaku atau potensi perilaku seseorang. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam proses pembelajaran terjadi proses dua arah yang saling menguntungkan, interaksi antara guru dengan siswa dan sebaliknya interaksi siswa dengan guru serta perubahan perilaku siswa menuju perubahan secara baik. Dalam proses belajar mengajar pada umumnya terdiri dari tiga tahap yaitu:

- a. Tahap sebelum mengajar
- b. Tahap terjadi pembelajaran
- c. Tahap setelah pembelajaran

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara *organic, neuromuscular*; kognitif, sosial, dan emosional. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai sikap (sikap mental, emosional, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Depdiknas, 2003: 9).

Dengan pendidikan jasmani peserta didik akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, *inovatif, terampil* dan memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan terhadap gerak manusia. Demikian juga di SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Jepara, dengan adanya pendidikan jasmani, para siswa lebih nampak bugar, terampil dan kreatif. Hal ini membuktikan betapa pentingnya pendidikan jasmani bagi anak SD untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Berbagai informasi dan referensi dalam landasan tersebut dapat disimpulkan bahwa keberadaan tingkat kesegaran jasmani dengan berbagai hal dan faktor yang mempengaruhi sangat penting dalam kehidupan para siswa. Hal ini dapat berpengaruh dalam proses pertumbuhan kembang siswa secara fisik, mental, sosial, emosional dan intelektual.

BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam memilih metode yang digunakan, diperlukan ketelitian sehingga nantinya akan di peroleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Agar diperoleh tujuan yang sesuai dengan yang diharapkan, maka penggunaan metode penelitian yang diharapkan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku. Adapun metode dalam penelitian ini meliputi hal-hal sebagai berikut:

3.1 Metode Penentuan Objek Penelitian

Hal yang perlu diperhatikan dalam penentuan obyek penelitian yaitu mengenai langkah-langkah yang harus ditempuh supaya tidak terjadi salah langkah dalam tahap pelaksanaan.

3.1.1 Penentuan Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Soekidjo Notoatmojo, 1987: 79). Populasi adalah keseluruhan objek penelitian baik terdiri dari benda yang nyata, abstrak, peristiwa ataupun gejala yang merupakan sumber data dan memiliki karakter tertentu dan sama (Sukandarrumini, 2002: 47).

Populasi adalah individu yang dijadikan objek penelitian dan keseluruhan individu tersebut paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (Sutrisno Hadi, 1987: 220).

Dengan pengertian tersebut diatas maka populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas V dan VI SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Jepara Tahun 2009/2010 yang berjumlah 72 siswa, yang terdiri dari 32 siswa putra dan 40 siswa putri.

Adapun dasar penelitian mengambil populasi tersebut adalah:

- 1) Mereka adalah siswa Sekolah Dasar yang berada dalam satu lokasi
- 2) Yang sama-sama diberikan pendidikan jasmani
- 3) Dalam tingkat usia yang relatif sama, yaitu antara 10-12 tahun

Berdasarkan alasan tersebut, maka populasi yang diambil telah memiliki persyaratan sebagai populasi yaitu paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama sehingga telah memenuhi syarat untuk dijadikan objek penelitian.

3.1.2 Penentuan Sampel

Sampel adalah pengambilan sebagian dari populasi (seluruh data) yang digunakan untuk mewakili nilai atau sifat seluruh populasi yang ada (Pangestu Subagyo, 2004: 67). Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Soekidjo Notoatmojo, 1987: 79).

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V dan VI SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Jepara Tahun 2009/2010 yang berjumlah 72 siswa dari jumlah populasi yang ada yaitu 250 siswa, yang terdiri dari 32 siswa putra dan 40 siswa putri, sehingga teknik pengambilan sampel adalah secara *total sampling* dari populasi yang dipakai untuk penelitian tes tingkat kebugaran jasmani indonesia.

3.2 Variabel Penelitian.

Setiap penelitian mempunyai obyek yang dijadikan sasaran dalam penelitian, objek tersebut sering kita sebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenisnya maupun tingkatnya disebut variabel (Sutrisno Hadi, 1987: 224).

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa. Variabel tersebut dapat diukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2007 untuk anak usia 10-12 tahun yang meliputi 5 item instrumen tes, yaitu 1) Lari 40 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 detik, 4) Loncat tegak, 5) lari 600 meter.

3.2.1 Variabel Terikat

Variabel terikatnya adalah tingkat kesegaran jasmani yang diukur melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun.

3.2.2 Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani.

3.3 Metode Pengumpulan Data

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

Adapun data yang dikumpulkan tentang tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Jepara tahun 2009/2010 dengan menggunakan Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun. Dalam mengumpulkan data, peneliti melakukan survei dengan cara:

3.3.1 Metode Tes

Untuk mengambil data, peneliti menggunakan tes standar (*Standardize Test*) yaitu tes yang telah mengalami uji coba dan revisi berkali-kali sehingga sudah dapat dikatakan baik, dimana sudah dicantumkan petunjuk pelaksanaan, waktu yang dibutuhkan, bahan yang diperlukan dan validitas serta realibilitasnya.

Tes lapangan dilakukan untuk mengetahui status atau tingkat kesegaran jasmani siswa dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2007 untuk anak umur 10-12 tahun yaitu pengukuran melalui 5 macam item tes, yaitu: 1) Lari 40 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 detik, 4) Loncat tegak, 5) lari 600 meter.

3.3.2 Metode Studi Pustaka

Metode studi pustaka merupakan cara pengumpulan data yang bersifat teoritis mengenai permasalahan-permasalahan yang ada hubungannya dengan masalah dalam penelitian. Metode ini dilakukan untuk menunjang kelengkapan data dengan menggunakan buku-buku literatur yang berhubungan dengan masalah penelitian ini.

Adapun prosedur atau langkah-langkah pengumpulan data meliputi beberapa tahap yaitu:

1) Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini dilakukan dari proses pengurusan ijin yang dilakukan oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang (UNNES)

kemudian surat tersebut disampaikan kepada Kepala Kantor UPT Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kecamatan Pecangaan. Kemudian UPTD DIKPORA merekomendasikan surat tembusan kepada Kepala SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara, tempat mengadakan penelitian. Setelah mendapat ijin dari SD Negeri 2 Lebuawu, maka penulis mulai mengambil data untuk proses penyelesaian skripsi.

2) Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan tes yang dilakukan hari Rabu dan Kamis tanggal 2-3 Juni 2010.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Suharsimi Arikunto, 2005: 101).

Instrumen yang diperlukan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2007 untuk anak umur 10-12 tahun. Beberapa ketentuan yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk tersebut usia tersebut adalah sebagai berikut:

3.4.1 Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu.

3.4.2 Urutan Pelaksanaannya sebagai berikut:

- a. Lari 40 meter usia 10-12 tahun, putra dan putri

- b. Gantung Siku Tekuk
- c. Baring Duduk
- d. Loncat Tegak
- e. Lari 600 meter untuk usia 10-12 tahun, putra dan putri.

3.4.3 Petunjuk Umum Pelaksanaan Tes Untuk Peserta

- a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
- b. Diharapkan sudah makan sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes.
- c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
- d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- e. Diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes.
- f. Jika tidak dapat melaksanakan 1 (satu) jenis tes atau lebih dinyatakan gagal, tidak mendapat nilai.

3.4.4 Petunjuk Umum Pelaksanaan Tes untuk Petugas

- a. Harap memberikan pemanasan terlebih dahulu.
- b. Memberi kesempatan pada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan.
- c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin.
- d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas.

- e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan 1 (satu) butir tes atau lebih tidak diberikan nilai.
- f. Untuk mencatat hasil nilai tes dapat dipergunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

3.4.5 Petunjuk Penelitian

Penilaian kebugaran jasmani Indonesia bagi anak yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan Tabel Nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan Norma (untuk menentukan klasifikasi atau kategori tingkat kebugaran jasmani).

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak umur 10-12 tahun yang telah mengikuti tes tersebut masih merupakan ” Hasil Kasar ”. Tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- 1) Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk dipergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- 2) Untuk butir tes baring duduk dipergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
- 3) Untuk butir tes loncat tegak dipergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut diatas perlu diolah dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti ini adalah ” Nilai ”. Nilai tes kebugaran jasmani diperoleh dengan

mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu. Langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari 5 butir tes tersebut.

Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak.

a. Tabel Nilai

Untuk jelasnya dapat dilihat tabel 3 dan tabel 4 pada lampiran 8 halaman 70

b. Tabel Norma

Untuk jelasnya dapat dilihat tabel 5 pada lampiran 9 halaman 71

3.5 Alat dan Perlengkapan

Alat dan pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah lintasan yang datar (lapangan), *stop watch*, serbuk kapur, peluit, bendera start, alat tulis, nomor dada, palang tunggal, papan berskala dan alat-alat lain yang mendukung kelancaran tes.

3.6 Metode Analisis Data

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

Dalam penelitian yang terkumpul berupa angka-angka, maka penulis menggunakan analisis statistik. Hal ini sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (1987: 221) yang menyatakan "cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk

mengumpulkan data dengan menganalisa data penyelidikan yang berwujud angka-angka adalah teknik statistik”.

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



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil dari pengumpulan data yang diperoleh dengan menggunakan analisis *deskriptif prosentase*. Maka hasil penelitian diketahui bahwa untuk setiap item tes kebugaran jasmani yang dilakukan pada siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara, didapatkan skor tertinggi dan skor terendah untuk setiap item tes dan hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.

Diskripsi Hasil Penelitian Tes Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara

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

(Sumber : Data Penelitian siswa putra SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Tahun 2010)

Tabel 2.

Diskripsi Hasil Penelitian Tes Kecepatan Jasmani pada Siswa Putri SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara

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

(Sumber : Data Penelitian siswa putri SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Tahun 2010)

Tabel 3.

Diskripsi Hasil Penelitian Tes Kecepatan Jasmani pada Siswa Putra dan Putri SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara

No	Jenis Tes	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rata-rata
1	Lari 40 meter	5	1	3
2	Gantung siku tekuk	5	1	3
3	Baring duduk 30 detik	5	2	3.5
4	Loncat tegak	5	1	3
5	Lari 600 meter	3	1	2

(Sumber : Data Penelitian siswa SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Tahun 2010)

Dari hasil penelitian diatas dapat dianalisis bahwa masing-masing item tes kebugaran jasmani yang diberikan pada siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara menunjukkan item tertinggi pada siswa putra adalah Lari 40 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30 detik dan Loncat tegak dengan skor 5 sedangkan skor terendah pada item lari 600 meter dengan nilai 1. Untuk putri item tes tertinggi Lari 40 meter, Gantung siku tekuk,

Baring duduk 30 detik dan Loncat tegak dengan skor 4 sedangkan skor terendah pada semua item dengan nilai 1 semua.

Secara umum hasil penelitian di atas menunjukkan item tertinggi yaitu Lari 40 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30 detik dan Loncat tegak dengan skor 5. Sedangkan skor terendah pada Lari 40 meter, Gantung siku tekuk, Loncat tegak dan Lari 600 meter dengan skor 1.

Selanjutnya dianalisis dengan diskripsi *prosentase* diperoleh klasifikasi atau kategori tingkat kesegaran jasmani pada siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010 sebagai berikut:

Tabel 4.

Diskripsi Gambaran Tingkat Kesegaran Jamani Indonesia pada siswa Putra SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	2	6 %
3	14 – 17	Sedang (S)	25	78 %
4	10 – 13	Kurang (K)	5	16 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
Jumlah (Σ)			$\Sigma f = 32$	100 %

(Sumber : Data Penelitian siswa Putra SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2010)

Tabel di atas menunjukkan bahwa *prosentase* hasil tes kesegaran jasmani adalah :

- a. Kategori Baik Sekali 0 siswa jumlah prosentase 0 %
- b. Kategori Baik 2 siswa jumlah prosentase 6 %
- c. Kategori Sedang 25 siswa jumlah prosentase 78 %
- d. Kategori Kurang 5 siswa jumlah prosentase 16 %

e. Kategori Kurang Sekali 0 siswa jumlah prosentase 0 %



Gambar 1

Diagram Prosentase Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Putra SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara
(Sumber : Data Penelitian siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara)

Tabel 5

Diskripsi Gambaran Tingkat Kesegaran Jamani Indonesia pada Siswa Putri SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara.

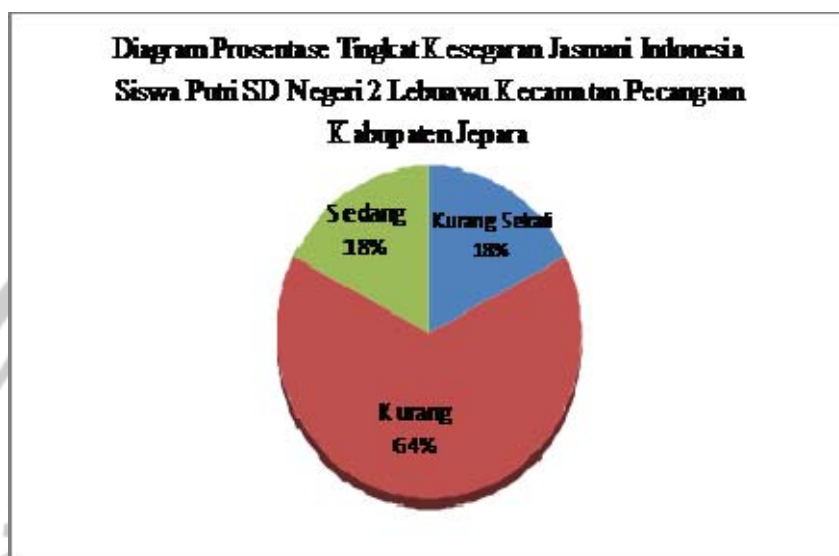
No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	0	0 %
3	14 – 17	Sedang (S)	7	18 %
4	10 – 13	Kurang (K)	26	65 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	7	18 %
Jumlah (Σ)			$\Sigma f = 40$	100%

(Sumber : Data Penelitian siswa Putri SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2010)

Tabel di atas menunjukkan bahwa *prosentase* hasil tes kesegaran jasmani adalah :

a. Kategori Baik Sekali 0 siswa jumlah prosentase 0 %

- b. Kategori Baik 0 siswa jumlah prosentase 0 %
- c. Kategori Sedang 7 siswa jumlah prosentase 18 %
- d. Kategori Kurang 26 siswa jumlah prosentase 65 %
- e. Kategori Kurang Sekali 7 siswa jumlah prosentase 18 %



Gambar 2

Diagram Prosentase Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Putri SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara
(Sumber : Data Penelitian siswa SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Jepara)

Tabel 6.

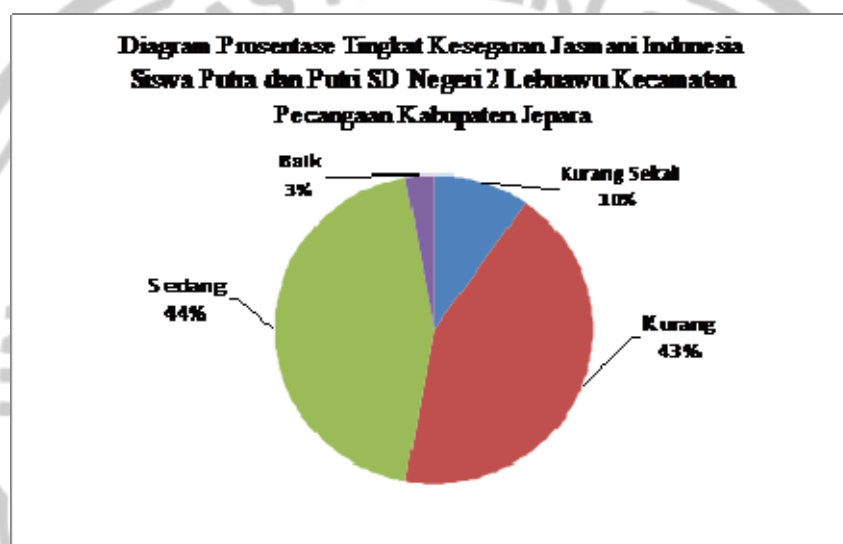
Diskripsi Gambaran Tingkat Kesegaran Jamani Indonesia pada Siswa Putra dan Putri SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	2	3 %
3	14 – 17	Sedang (S)	32	44 %
4	10 – 13	Kurang (K)	31	43 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	7	10 %
Jumlah (Σ)			$\Sigma f = 72$	100%

(Sumber : Data Penelitian siswa Putra dan Putri SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2010)

Tabel di atas menunjukkan bahwa *prosentase* hasil tes ke-segaran jasmani adalah :

- a. Kategori Baik Sekali 0 siswa jumlah prosentase 0 %
- b. Kategori Baik 2 siswa jumlah prosentase 3 %
- c. Kategori Sedang 32 siswa jumlah prosentase 44 %
- d. Kategori Kurang 31 siswa jumlah prosentase 43 %
- e. Kategori Kurang Sekali 7 siswa jumlah prosentase 10 %



Gambar 3

Diagram Prosentase Tingkat Ke-segaran Jasmani Indonesia Siswa Putri dan Putri SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara
(Sumber : Data Penelitian siswa SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Jepara)

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran tingkat ke-segaran jasmani siswa putra SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010 menunjukkan kategori baik sekali 0 %,

kategori baik 6 %, kategori sedang 78 %, kategori kurang 16 %, dan kategori kurang sekali 0 %.

Untuk siswa putri menunjukkan kategori baik sekali 0 %, kategori baik 0 %, kategori sedang 18 %, kategori kurang 65 %, dan kategori kurang sekali 18 %.

Secara keseluruhan berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara tahun 2009/2010 menunjukkan kategori baik sekali 0 %, kategori baik 3 %, kategori sedang 44 %, kategori kurang 43 %, dan kategori kurang sekali 10 %.

Dilihat dari hasil penelitian, kemungkinan yang terjadi adalah proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani baru terlaksana tahun 2007 yang tadinya belum ada, aktifitas jasmani diluar pelajaran pendidikan jasmani belum berjalan secara optimal (ekstrakurikuler), kurangnya dukungan orang tua dan dari segi gizi yang belum cukup hal ini yang menyebabkan tingkat kesegaran jasmani siswa kurang optimal.

Dilihat dari pendapat Dangsina Moeloe dalam bukunya " Kesehatan Olahraga " yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang tertuang dalam 5 (lima) faktor, yaitu:

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

4.2.1 Faktor Makanan dan Gizi

Dalam pembinaan kebugaran jasmani tubuh harus cukup dengan makan-makanan yang bergizi, yang mengandung unsur-unsur protein, lemak, karbohidrat, garam-garam mineral, vitamin dan air. Pada umumnya siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara pola makannya tidak teratur. Hal ini terlihat dengan tingkat kebugaran jasmaninya yang kurang dan kurang sekali, sehingga untuk kebutuhan makanan dan gizi bisa dikatakan kurang terjamin, hal ini disebabkan karena mayoritas masyarakatnya adalah masyarakat ekonomi menengah bawah yang bermata pencaharian sebagai buruh, petani dan pedagang. Hal ini terbukti dengan hasil penelitian yang menunjukkan baik putra maupun putri kategori kurang yaitu 16 % dan 65 %.

4.2.2 Faktor Tidur dan Istirahat

Istirahat yang paling baik dan ideal adalah tidur, sebab dengan istirahat tubuh akan menyusun kembali tenaga-tenaga yang hilang, hal ini dimungkinkan dengan keserasian antara faktor kerja, tidur dan rekreasi yang berfungsi untuk proses pengaturan kembali tenaga yang telah dipergunakan sehingga tingkat kebugaran jasmani tetap terjaga dengan baik.

Siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara tahun tahun pelajaran 2009/2010 pada umumnya waktu tidur dan istirahatnya tidak teratur, hal ini disebabkan karena kurang perhatian orang tua terhadap kegiatan anak termasuk waktu tidur dan istirahat sehingga mempengaruhi kondisi tingkat kebugaran jasmani mereka.

4.2.3 Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Faktor kebiasaan hidup sehat merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Pada masyarakat Desa Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara faktor ini berpengaruh, tetapi tidak terlalu besar karena masyarakat Lebuawu rata-rata sudah berupaya menerapkan pola hidup sehat walaupun tidak semuanya menerapkan dengan baik. Sehingga faktor kebiasaan hidup sehat ini tidak terlalu bermasalah bagi warga desa.

Begitu juga pada anak-anak usia Sekolah Dasar, mereka juga mengerti akan pola kebiasaan pola hidup sehat, sehingga mereka berusaha untuk dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-harinya.

4.2.4 Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga merupakan faktor yang sangat berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani seseorang. Karena dengan latihan dan olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Kondisi anak SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara bila diamati akhir-akhir ini mereka sering menggunakan waktu untuk kegiatan latihan dan olahraga yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Mereka lebih mengutamakan kegiatan yang bersifat aktif yaitu kegiatan yang menggunakan aktifitas atau gerak tubuh. Anak-anak selain melakukan kegiatan olahraga di sekolah juga senang melakukan sepak bola sore maupun olahraga tradisional di rumah, meskipun tidak semua anak, hanya sebagian saja dari mereka.

Setelah diamati dan diteliti ternyata anak yang termasuk kategori baik pada siswa putra 6 % dan putri 0 %, disetiap harinya mereka aktif melakukan latihan dan olahraga baik di sekolah maupun di rumah, sedangkan yang kategori sedang pada siswa putra 78 % dan siswa putri 18 %, aktifitas latihan dan olahraga agak kurang, kategori kurang pada siswa putra 16 % dan putri 65 %, aktifitas latihan dan olahraga kurang karena kebanyakan dari mereka membantu orang tua di rumah atau aktifitas yang lain. Siswa yang kategori kurang sekali siswa putra 0 % dan siswa putri 18 %, dilihat dari kegiatan kesehariannya dalam latihan dan olahraga sangat kurang sekali.

Berdasarkan hasil penelitian yang termasuk kategori kurang dan kurang sekali, kemudian guru penjas mengambil langkah memberikan tugas pada para siswa untuk melakukan olahraga di rumah dengan dicatat apa kegiatan olahraganya dan diketahui oleh orang tua dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara.

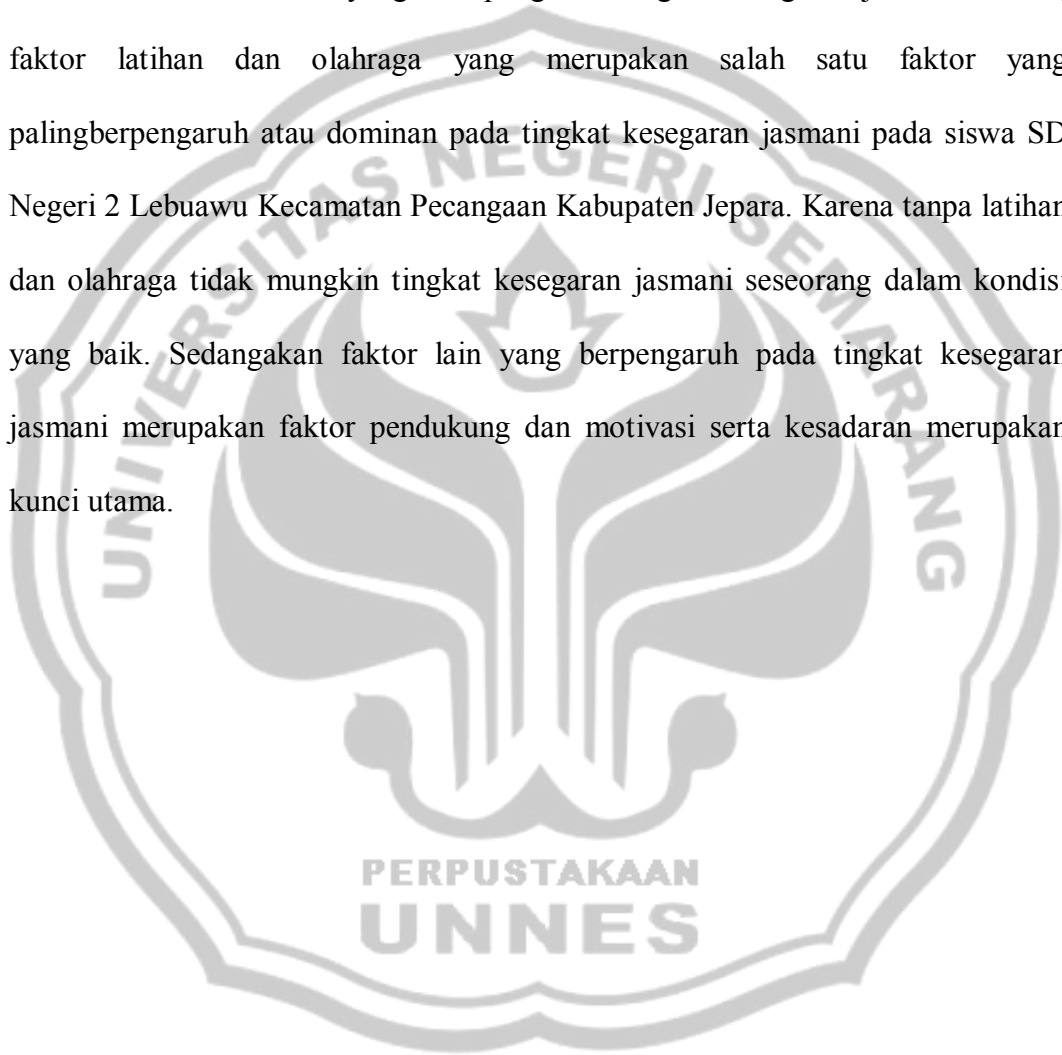
Dengan demikian kondisi ini sangat berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani anak-anak usia sekolah dasar SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara pada saat ini adalah faktor latihan dan olahraga yang cukup baik disamping faktor-faktor lain.

4.2.5 Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama yang mencakup lingkungan fisik serta sosial ekonomi mulai pekerjaan, perumahan, dan daerah tempat tinggal. Dengan lingkungan yang baik diharapkan

tingkat kesegaran jasmani seseorang akan lebih baik. Masyarakat Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara diakui hanya sebagian yang gemar melakukan kegiatan olahraga, sehingga sebagian anak-anak usia sekolah dasar yang termotivasi untuk melakukan olahraga.

Dari faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani di atas, faktor latihan dan olahraga yang merupakan salah satu faktor yang paling berpengaruh atau dominan pada tingkat kesegaran jasmani pada siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara. Karena tanpa latihan dan olahraga tidak mungkin tingkat kesegaran jasmani seseorang dalam kondisi yang baik. Sedangkan faktor lain yang berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani merupakan faktor pendukung dan motivasi serta kesadaran merupakan kunci utama.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa secara umum gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010 menunjukkan kategori kurang 43 % yang berjumlah 31 dari jumlah keseluruhan 72 siswa.

Gambaran tingkat kebugaran jasmani untuk siswa putra menunjukkan kategori kurang 16 % dengan jumlah 5 siswa dari 32 siswa. Sedangkan untuk siswa putri menunjukkan kategori kurang 65 % dengan jumlah 26 siswa dari 40 siswa.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka saran yang perlu disampaikan dalam skripsi ini adalah sebagai berikut:

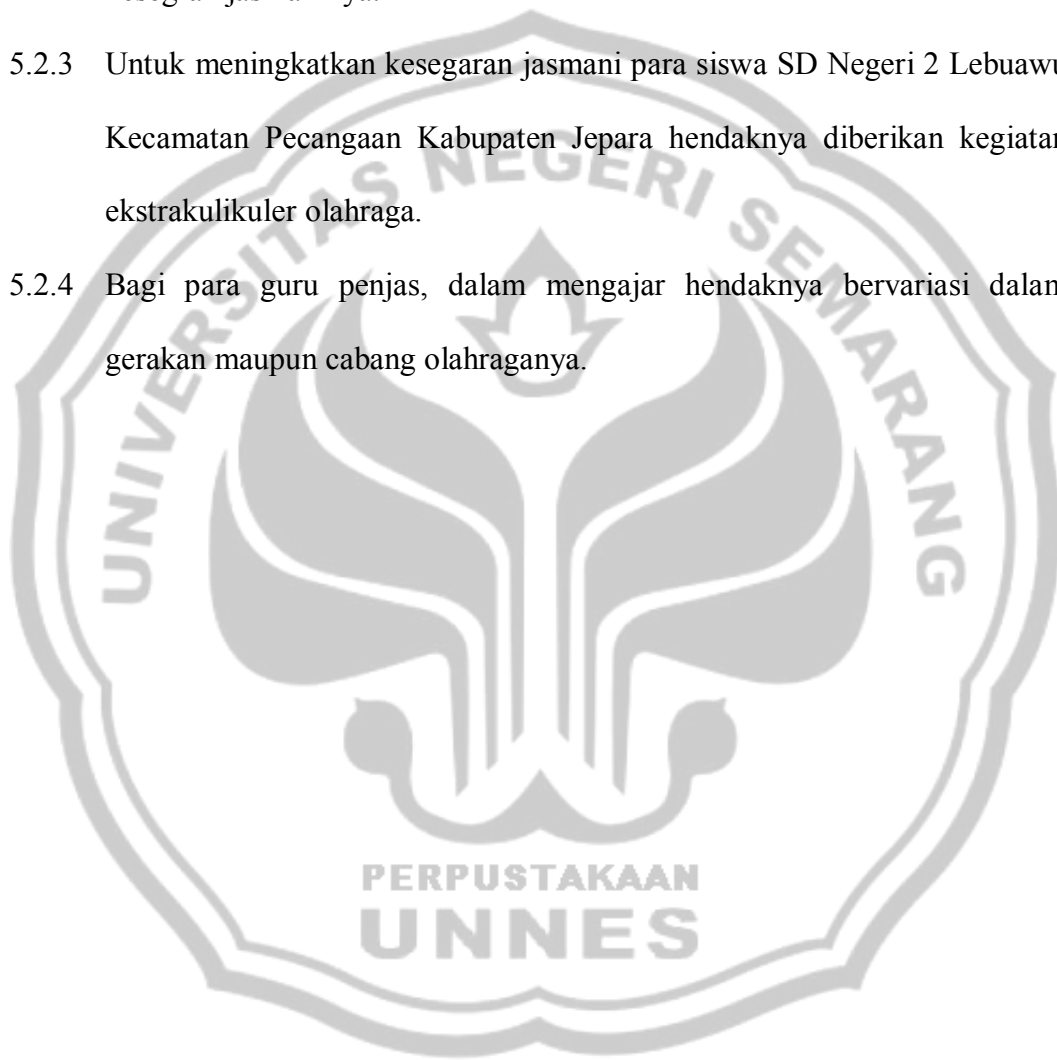
- 5.2.1 Untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak-anak usia sekolah dasar, kegiatan seperti olahraga perlu ditingkatkan dengan kegiatan-kegiatan yang sekiranya dapat meningkatkan kebugaran jasmani, seperti olahraga lari, sepak bola, bola voli, yang dilakukan 2 kali seminggu,

sehingga dimungkinkan dapat menunjang tingkat kemampuan belajar siswa sekaligus prestasi belajar siswa.

5.2.2 Bagi para siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara untuk dapat melakukan latihan dan olahraga agar meningkatkan kesegran jasmaninya.

5.2.3 Untuk meningkatkan kesegaran jasmani para siswa SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara hendaknya diberikan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

5.2.4 Bagi para guru penjas, dalam mengajar hendaknya bervariasi dalam gerakan maupun cabang olahraganya.



DAFTAR PUSTAKA

- A. Kamiso, 1988, *Komponen Kesegaran Jasmani*, Semarang: Fakultas Pendidikan Olahraga dan kesehatan, IKIP Semarang.
- Dangsina Moeloek, 1984, *Dasar fisiologi Kesehatan dan Jasmani: dan Latihan Fisik*, Jakarta: FK UI
- Depdiknas, 2003, *Standar Kompetensi Sekolah Dasar*, Jakarta
- Depdikbud, 1998, *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*, Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Proyek Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- , 2007, *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun*, Jakarta
- Djoko Pekik Irianto, 1999, *Pedoman Praktis Berolahraga*, Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Engkos Kosasih, 1993, *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, Jakarta: Akademi Presindo
- M. Sajoto, 1988, *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Semarang: FPOK IKIP Semarang
- Pussegias dan Rekreasi, 1998, *Petunjuk Teknik Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*, Jakarta: Depdikbud
- Rusli Lutan, 1999, *Dasar-dasar Kepelatihan*, Jakarta: Depdiknas
- Sadoso Sumosarjono, 1988, *Pengetahuan Praktis Kesehatan Olahraga*, Jakarta: Gramedia
- Soekidjo Notoatmojo, 1987, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sudarno SP, 1992, *Pendidikan Kesegaran Jasmani*, Jakarta: Depdikbud
- Suharsimi Arikunto, 1996, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta:
- Sukandar Rumidi, 2002, *Metodologi Penelitian; Petunjuk Praktis Untuk Penelitian Praktis untuk Pemula*

Lampiran 1.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007 Fax. 8508007

Email : FIK - UNNES SMG. @ . Com

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
NOMOR : 07 / FIK / 2010
TENTANG
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI SEMESTER GENAP
TAHUN AKADEMIK 2009/2010

DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa FIK membuat Skripsi, maka perlu menetapkan Dosen-dosen FIK 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 Pemerintah No. 60/1999 tentang Pendidikan Tinggi;
 3. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
 4. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi Mahasiswa Strata Satu (S1) Universitas Negeri Semarang;
 5. SK Rektor UNNES No. 125/P/2003 tanggal 17 Oktober 2003 tentang pengangkatan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.
- Memperhatikan** : Usul Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tanggal, 13 April 2010

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs. Zaeni, M.Pd
 NIP : 19580709 198403 1 004
 Pangkat/Golongan : Penata / IIIc
 Jabatan : Lektor
 Mata Kuliah : Pendidikan Gerak Renang
 Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Drs. Kriswantoro, M.Pd
 NIP : 19610630 198703 1 003
 Pangkat/Golongan : Penata / IIIc
 Jabatan : Lektor
 Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Sepak Bola
 Sebagai Pembimbing Pendamping

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi :

- Nama : ULIL HUDA
 Nim : 6101908084
 Jurusan : PGSD Penjaskes S1/PKG

- KEDUA** : Pelaksanaan Tugas mulai tanggal penetapan Surat Keputusan ini sampai dengan berakhirnya semester genap tahun Akademik 2009/2010.
- KETIGA** : Membuat laporan kepada Dekan, apabila tugas telah selesai
- KEEMPAT** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan sebagai berikut :
- a. Apabila mahasiswa belum dapat menyelesaikan skripsinya dalam satu semester SK ini harap diperbaharui untuk semester yang akan datang dengan pembimbing tetap/sama dengan SK yang diterbitkan ini.
 - b. Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini akan diadakan pembetulan seperlunya.

Ditetapkan di : Semarang

pada tanggal : 14 April 2010

Rektor Universitas Negeri Semarang
 Rekanan Dekan Bidang Akademik,



Drs. Sa'id Junaidi, M.Kes.
 NIP. 19690713 199403 1 001

Tembusan:
 1. Dekan FIK

Lampiran 2.



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

Nomor : 1343/H37.1.6/PL.1.6/2010
 Hal : *Permohonan Ijin Penelitian Pendidikan*

26 Mei 2010

Yth. Kepala Cabang Dinas Pendidikan
 Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara

Dengan hormat,
 Dalam rangka penyelesaian Studi mahasiswa kami untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Strata 1, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES memohonkan ijin Saudara :

Nama : ULIL HUDA
 NIM : 6101908084
 Prodi : PGPJSD S.1

Untuk mengadakan penelitian dengan judul :

**“ TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V DAN VI SD NEGERI
 LEBUAWU 02 KECAMATAN PECANGAAN KABUPATEN JEPARA TAHUN
 2009/2010 “**

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.



Dr. Said Junaidi
 Pembantu Dekan Bid. Akademik,

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

Tembusan :

1. Dekan FIK UNNES
2. Ketua Jurusan PJKR FIK UNNES
3. Kepala SD Negeri Lebuawu 02 Pecangaan Jepara
2. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 3.



PEMERINTAH KABUPATEN JEPARA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
UNIT PELAKSANA TEKNIS
KECAMATAN PECANGAAN

Alamat : Jl. Raya Krasak No.151 Pecangaan, Jepara 59462 Telepon 0291 755331

Nomor : 423.6 / 189
 Sifat : -
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian Pendidikan

Pecangaan, 2 Juni 2010

Kepada

Yth. Pembantu Dekan Bidang Akademik
 Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Universitas Negeri Semarang
 di : SEMARANG

Membaca Surat Saudara Nomor : 1343 / H. 37.1.6 / PL.16 / 2010 tanggal 26 Mei 2010 perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat diatas, dengan ini kami memberi ijin kepada Saudara :

Nama : ULIL HUDA
 NIM : 6101908084
 Prodi : PGPJSD S1

Untuk mengadakan penelitian dengan judul : " Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V dan VI SD. Negeri 2 Lebuawu UPT Dinas Dikpora Kecamatan Pecangaan Tahun 2009 / 2010 "

Demikian pemberian ijin kami untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.


 Kepala UPT Dinas Dikpora
 Kecamatan Pecangaan
MAS'UDI, S.Pd
 Pembina
 NIP. 19620924 198304 1 001

Lampiran 4.

PEMERINTAH KABUPATEN JEPARA
UPT DINAS DIKPORa KECAMATAN PECANGAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 LEBUAWU

Alamat : Jalan Raya Lebuawu – Jepara km . 15 ☎ (0291) 7510647 ✉ 59462

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422.1/ 15 / 2010

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara, menerangkan bahwa :

Nama : Ulil Huda
 NIM : 6101908084
 Jurusan : Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
 Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNNES

Benar-benar telah melakukan penelitian di SD Negeri 2 Lebuawu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara untuk penulisan skripsi pada tanggal 2 Juni 2010.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Lebuawu, 2 Juni 2010

Kepala Sekolah


MARIYATOEN, S.Pd.
 NIP. 19570227 197802 2 001

Lampiran 5.


PEMERINTAH PROPINSI JAWA TENGAH
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
BALAI METROLOGI WILAYAH SEMARANG
LABORATORIUM KALIBASI
 Jl. Imam Bonjol No. 110 Telp. (024) 3544946 Fax. (024) 3564411 Semarang - 50139

SERTIFIKAT KALIBRASI
Calibration Certificate

Nomor : 510.64 / 1678 / 2009

NAMA ALAT : Roll Meter
Measuring instrument

OS.RM-61
 No. Order : April 2009

Merek / Bahan : Freemans / -
Trade Mark / Manufactured by
Model / Tipe : - / -
Model / Type
Nomor Seri : OS.RM.61.06
Serial Number
Kapasitas / Daya Baca : 50 m / 1 mm
Capacity / Readability

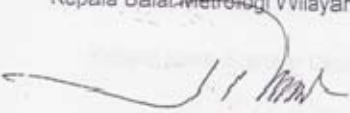
PEMAKAI : FIK UNNES
User
Alamat : Jl. Sekaran Gung Pati Semarang
Address

METODE, STANDAR DAN KETERTELUSSURAN
Method, Standard and Traceability

- Metode : Perbandingan langsung
- Standar : Komparator Panjang Ban Ukur 20 m
- Ketertelusuran : Hasil Kalibrasi yang dilaporkan tertelusur ke Satuan Pengukuran SI melalui Direktorat Metrologi Bandung

HASIL KALIBRASI : TERLAMPIR
Calibration Result

Semarang, 30 April 2009
 Kepala Balai Metrologi Wilayah Semarang,


Saeful Falah, S.E.
 Pembina
 NIP. 070003442

Halaman 1 dari 2

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



Lampiran Sertifikat No. 510.64/1678/ 2009

DATA KALIBRASI
Calibration Data

- Tanggal diterima : April 2009
 - Tanggal dikalibrasi : April 2009
 - Dikalibrasi oleh : 1. Wiseno
 2. Danny Ibrahim, ST
 - Lokasi : Laboratorium Dimensi Balai Metrologi Wilayah Semarang
 - Kondisi ruangan : Suhu (31 - 31) °C
 Kelembaban (55 - 65) %

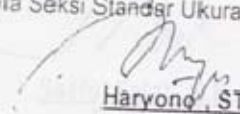
HASIL KALIBRASI
Calibration Result

Interval (m)	Panjang pada suhu 28 °C (mm)
0 - 5	4996,86
0 - 10	9994,43
0 - 15	14993,78
0 - 20	19994,17
0 - 25	24998,69
0 - 30	29996,47
0 - 35	34995,83
0 - 40	39996,34
0 - 45	44993,44
0 - 50	50012,66

Ketidakpastian = $\pm 0,78$ mm (k = 2)

EVALUASI
Evaluation

- Hasil kalibrasi dihitung pada suhu dasar 28 °C
- Koreksi adalah nilai yang harus ditambahkan secara aljabar pada hasil pengukuran
- Sesuai SK Dirjend 'DN Departemen Perindag Nomor: 29/JPDN/KP/XII/98 alat ukur ini termasuk alat ukur Metrologi Legal yang pengujiannya paling tidak dilakukan 1 tahun sekali.

Kepala Seksi Standar Ukuran dan Kalibrasi,

Haryono, ST
 Penata Tk. I
 NIP. 090010728

Halaman 2 dari 2

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

Lampiran .6

FORMULIR TKJI

Nama : (Putra / Putri *)

Umur : Tahun

Nama Sekolah : **SD Negeri 2 Lebuawu**

Tanggal Tes :

No. Dada :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 40 meter Detik		
2.	Gantung Siku Tekuk Detik		
3.	Baring Duduk 30 detik Kali		
4.	Loncat Tegak Cm		
	- Tinggi raihan : cm - Loncatan I : cm - Loncatan II : cm - Loncatan III : cm			
5.	Lari 600 meter Mnt dtk		
6.	Jumlah Nilai			
7.	Klasifikasi			

*) coret yang tidak perlu

Petugas Tes

PERPUSTAKAAN
UNNES

Lampiran 7.

LARI 40 METER

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

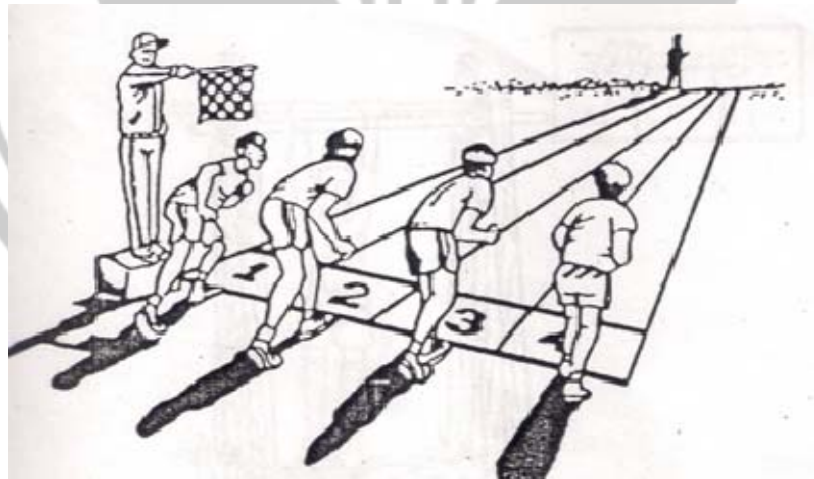
2. Pelaksanaan

a) Sikap Permulaan

- Peserta berdiri dibelakang garis strart

b) Gerakan

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



Gambar 1. Lari 40 meter
(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, Depdiknas, 2007: 7)

c) Pengukuran waktu

- Pengukuran waktu dilakukan dan saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finis.

d) Pencatatan hasil

- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.



GANTUNG SIKU TEKUK

1. Tujuan

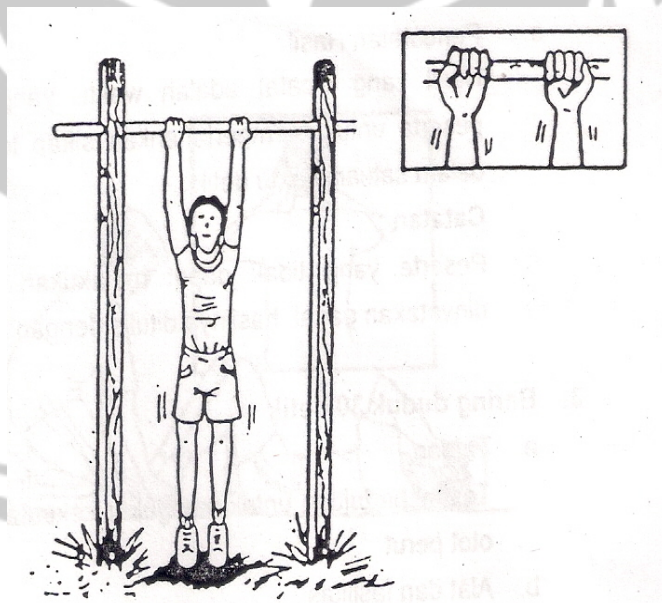
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

a) Sikap Permulaan

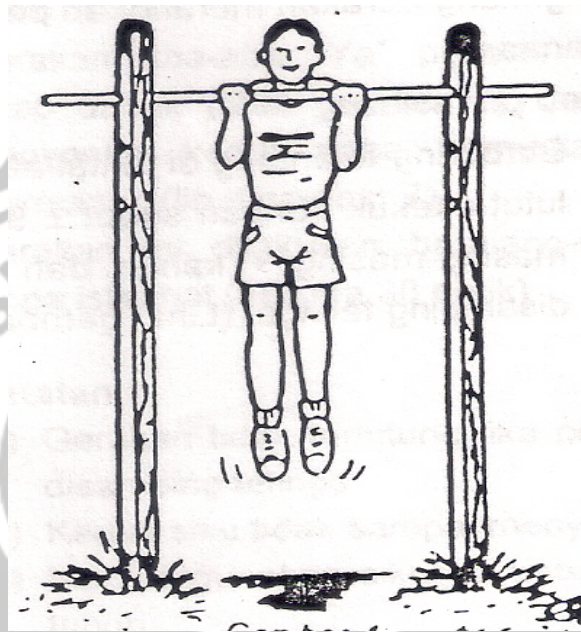
- Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang



Gambar 2. Persiapan Gantung Siku Tekuk
(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, Depdiknas, 2007: 9)

b) Gerakan

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



Gambar 3. Sikap bergantung siku tekuk
(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, Depdiknas, 2007: 9)

c) Pencatatan hasil

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

Catatan :

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

BARING DUDUK 30 DETIK

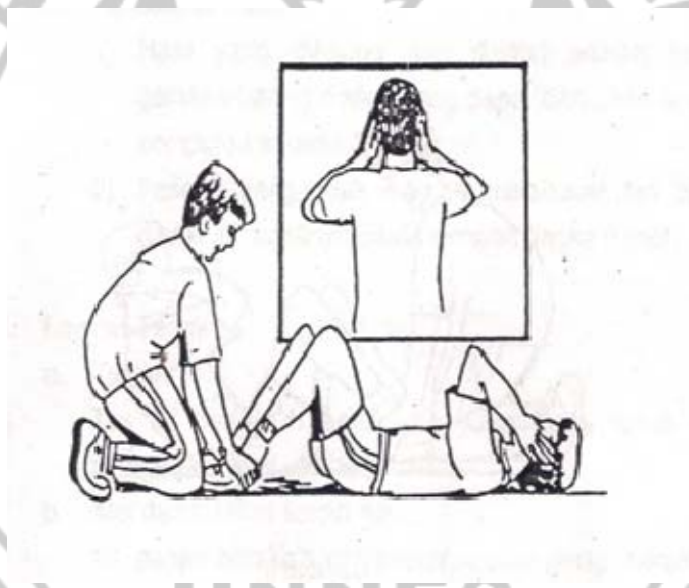
1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

2. Pelaksanaan

a) Sikap Permulaan

- Peserta berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutu ditekuk dengan sudut $\pm 90^{\circ}$, kedua tangan masing-masing + kanan dan + kiri diletakkan disamping telinga.



Gambar 4. Sikap permulaan Baring Duduk 30 detik
(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, Depdiknas, 2007: 11)

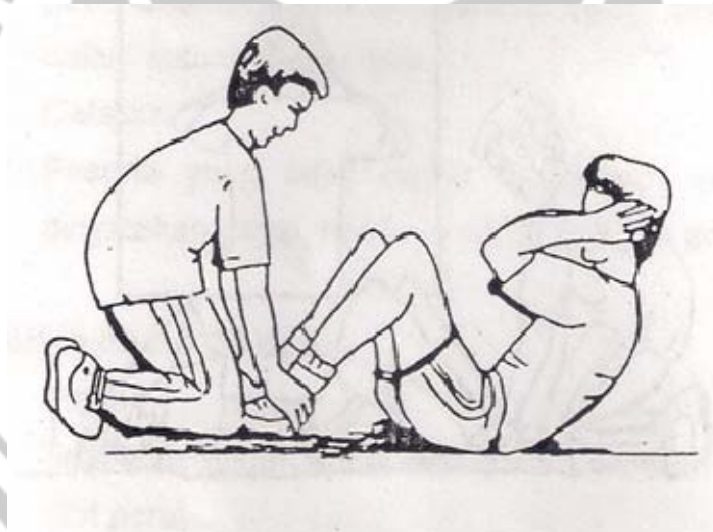
- Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

b) Gerakan

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

Catatan :

1. Gerakan tidak terhitung jika posisi tangan tidak lagi disamping telinga
2. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
3. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh



Gambar 5. Gerakan Baring menuju sikap duduk
(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, Depdiknas, 2007: 12)



Gambar 6. Sikap Duduk dengan kedua siku menyentuh paha
(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, Depdiknas, 2007: 12)

3. Pencatatan hasil

- Hasil yang dihitung dan di catat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
- Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

LONCAT TEGAK

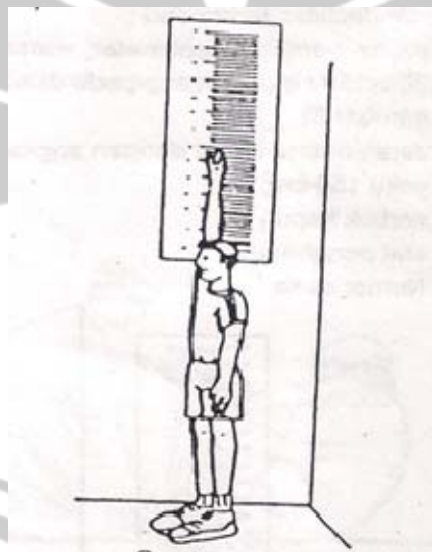
1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

2. Pelaksanaan

a) Sikap Permulaan

- Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur.
- Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Gambar 7. Sikap menentukan raihan gerak
(Tes Kesehatan Jasmani Indonesia, Depdiknas, 2007: 14)

b) Gerakan

- Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.



Gambar 8. Sikap awalan loncat tegak
(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, Depdiknas, 2007: 15)

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

- Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut



Gambar 9. Gerakan meloncat tegak
(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, Depdiknas, 2007: 15)

3. Pencatatan hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat
- 3) Nilai akhir diambil nilai tertinggi.



LARI 600 METER

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan.

2. Pelaksanaan

a) Sikap Permulaan

- Peserta berdiri dibelakang garis strart

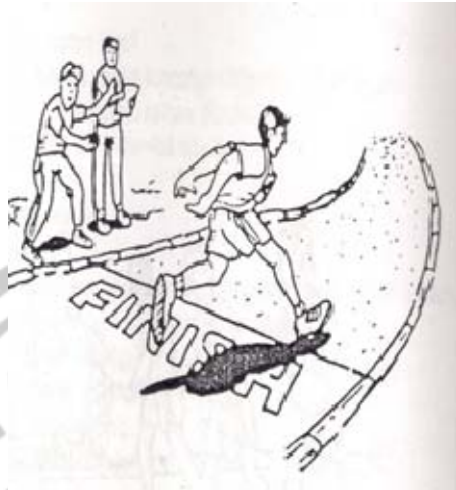
b) Gerakan

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



Gamabar 10. Posisi start lari 600 meter
(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, Depdiknas, 2007: 17)

- Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finis, menempuh jarak 600 meter.



Gambar 11. Posisi finis lari 600 meter
(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, Depdiknas, 2007: 18)

Catatan :

- 1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
- 2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finis.

3. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3' 12".

Lampiran 8.

Tabel 1

**TABEL NILAI
TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
UNTUK ANAK USIA 10 – 12 TAHUN
PUTRA**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s/d – 6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	s/d – 2'09"	5
4	6.4" – 6.9"	31" – 50"	18 – 22	38 – 45	2'20" – 2'30"	4
3	7.0" – 7.7"	15" – 30"	12 – 17	31 – 37	2'31" – 2'45"	3
2	7.8" – 8.8"	5" – 14"	4 – 11	24 – 30	2'46" – 3'44"	2
1	8.9" - dst	4" dst	0 – 3	23 dst	3'45" dst	1

(Sumber : Depdiknas PPKJ Tahun 2007)

Tabel 2

**TABEL NILAI
TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
UNTUK ANAK USIA 10 – 12 TAHUN
PUTRI**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s/d – 6.3"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s/d – 2'32"	5
4	6.4" – 6.9"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'33" – 2'54"	4
3	7.0" – 7.7"	8" – 19"	7 – 13	28 – 33	2'55" – 3'28"	3
2	7.8" – 8.8"	2" – 7"	2 – 6	21 – 27	3'29" – 4'22"	2
1	8.9" - dst	0" – 1"	0 – 1	20 dst	4'23" dst	1

(Sumber : Depdiknas PPKJ Tahun 2007)

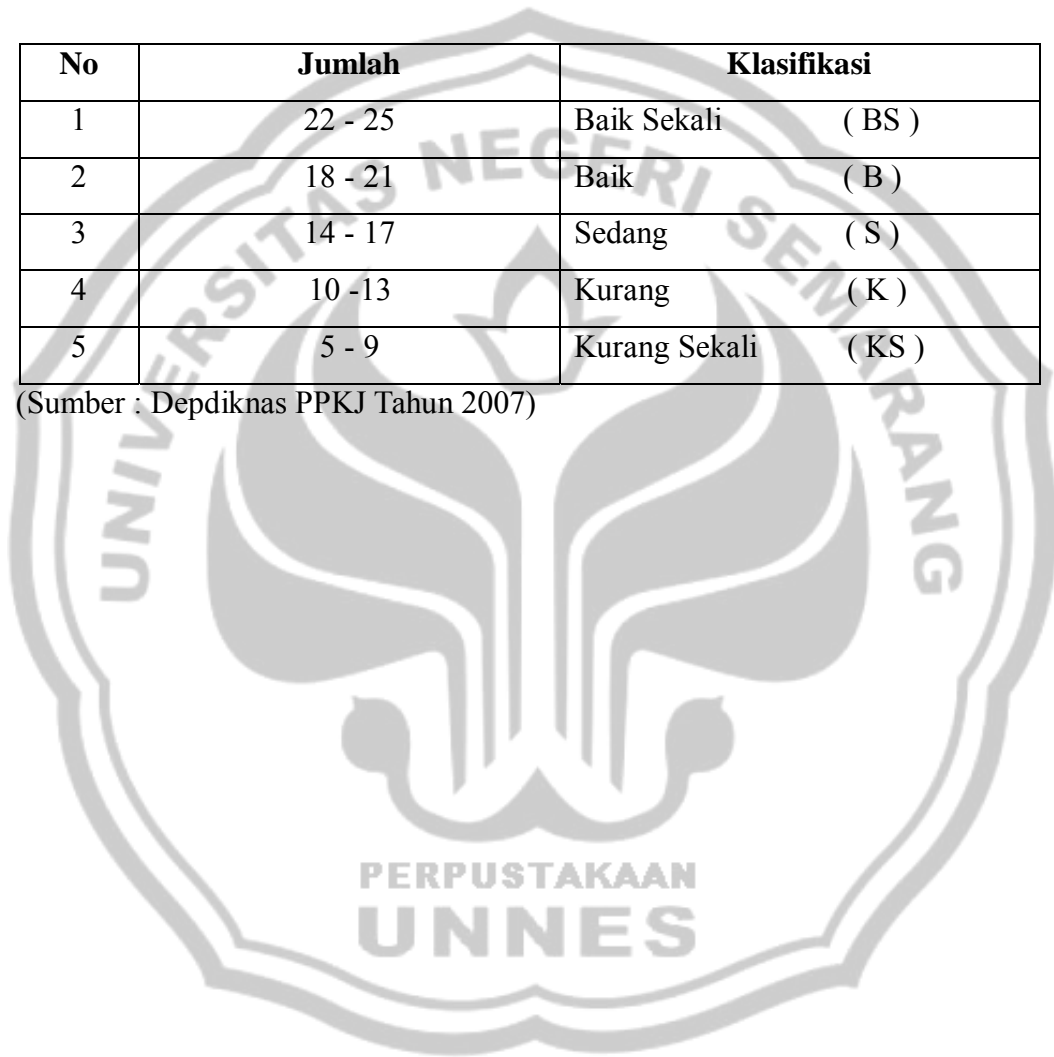
Lampiran 9.

Tabel 3

**TABEL NORMA
TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
UNTUK ANAK UMUR 10 – 12 TAHUN**

No	Jumlah	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)

(Sumber : Depdiknas PPKJ Tahun 2007)



Lampiran 10.

**DAFTAR NAMA SISWA SD NEGERI 2 LEBUAWU
KECAMATAN PECANGAAN KABUPATEN JEPARA
TAHUN 2009/2010**

NO	NAMA SISWA	NO	NAMA SISWA
1	Lina Oktaviani	37	Riska Rismayanti Aulia
2	Wahyudi Achmad T	38	Faidz Rudiansyah
3	Nugroho Aji S.	39	Ferra Kustianingsih
4	Istiqomah	40	Riska Amalia Putri
5	Miyatul Latifah	41	Naenda Windiyana P.
6	Yahrotul Mukhayaroh	42	Nisrina Nabila
7	Miftakhul Sifak	43	Nafila Qurratu A'yun
8	Mita Andriyani	44	Nurul Fadilla
9	Gagas Gilang	45	Novita Aditya
10	Aqib Khoirul A	46	Imamul Rozaqin
11	M. Abdul Muis	47	Riska Nurul Fahmi
12	Laila Nur Fitriani	48	Ilham Maulana
13	M. Jalalul Anwar	49	Nadya Kamilatul Amalia
14	Aris Susanto	50	Mukhammad Khoirul
15	Syaifun Nuha	51	Syaila Ni'matul Laila
16	Riqi Ainun Naja	52	Khoirul Ulum
17	Robby Maulana Fizal	53	M. Daviq Bahrur
18	Sri Endang Kusrini	54	Khoirul Gusmuda
19	M. Abdul Gofur	55	Yuliana Nur Aulia
20	M. Syafiil Anam	56	Lailatul Fauziah
21	Ahmad Zainal Fauzan	57	Noor Azizah
22	M. Sya'dullah F	58	Wulan Ramandhani
23	Khalimatus Sa'diyah	59	Asti Wahyu S.

24	Aan Syamrul Bahtiyar	60	Rif'an Bagus F.
25	Sri Retna Krisnawati	61	Arinal Haq Aisy K.
26	Nonik Fifi Anggreani	62	Dian Asep Maulana
27	M. Safiul Anam	63	Nala Mahfudah
28	M. Fajar Romadlon	64	Radhika Frandi
29	Arinil Firdaus	65	Khusni Sahal
30	Minas Sirotul Khoiriyah	66	Fariq Jihan Himatus S.
31	Fifi Afianita	67	Mustaqfiroh
32	Cika Alisia Senda	68	Siti Murtosiah
33	Rahma Lailatush Shiyam	69	Awanis Safitri
34	Didik Supriyanto	70	Habib Abdullah Al-Majid
35	Ahyat Ariyanto	71	Laina Faridatul Ilmiyah
36	Dinda Aisiya Amini	72	Fika Fithnullatifah

(Sumber : Data Penelitian Siswa Kelas V dan VI SD Negeri 2 Lebuawu Tahun 2009/2010)



Lampiran 11.

**DAFTAR NAMA SAMPEL PENELITIAN
SISWA PUTRA SD NEGERI 2 LEBUAWU
KECAMATAN PECANGAAN KABUPATEN JEPARA**

NO	NO DADA	NAMA	NO	NO DADA	NAMA
1	02	Wahyudi Achmad T	17	27	M. Safiul Anam
2	03	Nugroho Aji S.	18	28	M. Fajar Romadlon
3	07	Miftakhul Sifak	19	34	Didik Supriyanto
4	09	Gagas Gilang	20	35	Ahyat Ariyanto
5	10	Aqib Khoirul A	21	38	Faidz Rudiansyah
6	11	M. Abdul Muis	22	46	Imamul Rozaqin
7	13	M. Jalalul Anwar	23	48	Ilham Maulana
8	14	Aris Susanto	24	50	M. Khoirul
9	15	Syaifun Nuha	25	52	Khoirul Ulum
10	16	Riqi Ainun Naja	26	53	M. Daviq Bahrur
11	17	Robby Maulana Fizal	27	54	Khoirul Gusmuda
12	19	M. Abdul Gofur	28	60	Rif'an Bagus F.
13	20	M. Syaifil Anam	29	62	Dian Asep Maulana
14	21	Ahmad Zainal Fauzan	30	64	Radhika Frandi P.
15	22	M. Sya'dullah F	31	65	Khusni Sahal
16	24	Aan Syamrul Bahtiyar	32	70	Habib A. Al-Majid

(Sumber : Data Penelitian Siswa Putra SD Negeri 2 Lebuawu Tahun 2009/2010)

Lampiran 12.

**DAFTAR NAMA SAMPEL PENELITIAN
SISWA PUTRI SD NEGERI 2 LEBUAWU
KECAMATAN PECANGAAN KABUPATEN JEPARA**

NO	NO DADA	NAMA	NO	NO DADA	NAMA
1	01	Lina Oktaviani	21	42	Nisrina Nabila
2	04	Istiqomah	22	43	Nafila Qurratu A'yun
3	05	Miyatul Latifah	23	44	Nurul Fadilla
4	06	Yahrotul Mukhayaroh	24	45	Novita Aditya
5	08	Mita Andriyani	25	47	Riska Nurul Fahmi
6	12	Laila Nur Fitriani	26	49	Nadya Kamilatul A.
7	18	Sri Endang Kusriani	27	51	Syaila Ni'matul Laila
8	23	Khalimatus Sa'diyah	28	55	Yuliana Nur Aulia
9	25	Sri Retna Krisnawati	29	56	Lailatul Fauziah
10	26	Nonik Fifi Anggreani	30	57	Noor Azizah
11	29	Arinil Firdaus	31	58	Wulan Ramandhani
12	30	Minas Sirotul Khoiriyah	32	59	Asti Wahyu S.
13	31	Fifi Afianita	33	61	Arinal Haq Aisy K.
14	32	Cika Alisia Senda	34	63	Nala Mahfudah
15	33	Rahma Lailatush S.	35	66	Fariq Jihan H. S.
16	36	Dinda Aisiya Amini	36	67	Mustaqfiroh
17	37	Riska Rismayanti Aulia	37	68	Siti Murtosiah
18	39	Ferra Kustianingsih	38	69	Awanis Safitri
19	40	Riska Amalia Putri	39	71	Laina Faridatul I.
20	41	Naenda Windiyana P.	40	72	Fika Fithnullatifah

(Sumber : Data Penelitian Siswa Putri SD Negeri 2 Lebuawu Tahun 2009/2010)

Lampiran 13.

DAFTAR NAMA PENGUJI DALAM PENELITIAN

NO	NAMA	NIM	JABATAN	PERANAN	KET
1	Ulil Huda	6101908084	Mahasiswa Transfer S1/ Guru SDN 2 Lebuawu Pecangaan	Peneliti	
2	Teguh Wirawan	6101908085	Mahasiswa Transfer S1/ Guru SDN Tlogosari Kulon 2 Pedurungan	Koordinator Gantung Siku Tekuk dan Loncat Tegak	
3	Eva Edi Siswanto	6101908063	Mahasiswa Transfer S1/ Guru SDN 3 Sukosono Kedung	Koordinator Lari 40 meter dan Baring Duduk 30 detik	
4	Rieka Virgiarini Sriyono	-	Guru SDN 3 Lebuawu Pecangaan	Koordinator Lari 600 meter	
5	Rosyidi	-	Guru SDN 2 Lebuawu Pecangaan	Rekap nilai/hasil	

(Sumber : Data Penelitian Siswa SD Negeri 2 Lebuawu Tahun 2009/2010)

Lampiran 14.

**DAFTAR NILAI HASIL TES KESEGERAN JASMAN INDONESIA
SISWA PUTRA SD NEGERI 2 LEBUAWU KECAMATAN PECANGAAN
KABUPATEN JEPARA**

No	Nama	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter (menit dan detik)	Nilai	Kategori
1	Wahyudi Achmad T.	7.05	33.00	10	34	2'.54"	14	S
		3	4	2	3	2		
2	Nugroho Aji S.	6.06	63.00	5	45	2'.55"	17	S
		4	5	2	4	2		
3	Miftakhul Sifak	8.00	50.00	18	39	3'02"	17	S
		2	5	4	4	2		
4	Gagas Gilang	6.00	42.00	15	35	3'04"	17	S
		5	4	3	3	2		
5	Aqib Khoirul A	7.00	46.00	15	38	2'.50"	16	S
		3	4	3	4	2		
6	M. Abdul Muis	6.09	36.00	19	41	2'.93"	18	B
		4	4	4	4	2		
7	M. Jalalul Anwar	6.08	15.00	15	36	3'.05"	15	S
		4	3	3	3	2		
8	Aris Susanto	8.00	38.00	19	32	2'.55"	15	S
		2	4	4	3	2		
9	Syaifun Nuha	7.00	33.00	16	35	2'.53"	15	S
		3	4	3	3	2		
10	Riqi Ainun Naja	6.05	31.00	22	49	2'.40	20	B
		4	4	4	5	3		
11	Robby Maulana Fizal	8.00	29.00	16	30	3'.05"	12	K
		2	3	3	2	2		
12	M. Abdul Gofur	7.20	23.00	22	37	2'.58"	15	S
		3	3	4	3	2		
13	M. Syafiil Anam	7.01	24.00	17	38	3'.26"	15	S
		3	3	3	4	2		
14	Ahmad Zainal Fauzan	8.00	15.00	19	33	3'.10"	14	S
		2	3	4	3	2		
15	M. Sya'dullah F	7.30	19.00	15	35	3'.07"	14	S
		3	3	3	3	2		

16	Aan Syamrul Bahtiyar	7.02	29.00	21	45	3'.00"	16	S
		3	3	4	4	2		
17	M. Safiul Anam	7.00	17.00	17	36	3'.03"	14	S
		3	3	3	3	2		
18	M. Fajar Romadlon	7.03	31.00	15	37	3'.00"	15	S
		3	4	3	3	2		
19	Didik Supriyanto	7.09	43.00	13	31	3'.05"	14	S
		2	4	3	3	2		
20	Ahyat Ariyanto	7.03	20.00	18	29	3'.09"	14	S
		3	3	4	2	2		
21	Faidz Rudiansyah	7.07	12.00	19	45	4'.45"	14	S
		3	2	4	4	1		
22	Imamul Rozaqin	7.32	26.00	4	32	4'.48"	12	S
		3	3	2	3	1		
23	Ilham Maulana	6.50	20.00	18	37	2'.44"	17	S
		4	3	4	3	3		
24	M. Khoirul	7.50	20.00	13	32	3'.10"	14	S
		3	3	3	3	2		
25	Khoirul Ulum	7.54	33.00	24	34	3'.21"	17	S
		3	4	5	3	2		
26	M. Daviq Bahrur	7.21	13.02	19	32	2'.50"	14	S
		3	2	4	3	2		
27	Khoirul Gusmuda	7.51	9.01	16	36	3'.48"	12	K
		3	2	3	3	1		
28	Rif'an Bagus F.	8.00	20.00	9	27	3'.15"	11	K
		2	3	2	2	2		
29	Dian Asep Maulana	7.20	10.00	16	28	3'.49"	13	K
		3	3	3	2	2		
30	Radhika Frandi	7.01	42.00	19	38	3'.05"	17	S
		3	4	4	4	2		
31	Khusni Sahal	7.72	10.00	14	36	3'.45"	14	S
		3	2	3	4	2		
32	Habib Abdullah Al-Majid	7.04	30.00	14	35	2'.55"	14	S
		3	3	3	3	2		
Jumlah		97	107	106	103	63	476	
Rata-rata		3.03	3.34	3.31	3.22	1.97	14.87	S

(Sumber : Data Penelitian Siswa SD Negeri 2 Lebuawu Tahun 2009/2010)

Lampiran 15.

**DAFTAR NILAI HASIL TES KESEGERAN JASMAN INDONESIA
SISWA PUTRI SD NEGERI 2 LEBUAWU KECAMATAN PECANGAAN
KABUPATEN JEPARA**

No	Nama	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter (menit dan detik)	Nilai	Kategori
1	Lina Oktaviani	9.08	2.00	13	20	3'.55"	10	K
		2	2	3	1	2		
2	Istiqomah	7.03	1.00	8	21	4'.33"	11	K
		4	1	3	2	1		
3	Miyatul Latifah	11.02	3.00	8	18	4'.30"	8	K S
		1	2	3	1	1		
4	Yahrotul Mukhayaroh	8.03	3.01	12	22	4'.30"	12	K
		3	2	3	2	2		
5	Mita Andriyani	10.04	4.00	10	20	3'.32"	9	K S
		1	2	3	1	2		
6	Laila Nur Fitriani	12.00	2.00	10	24	4'.35"	9	K S
		1	2	3	2	1		
7	Sri Endang Kusrini	9.04	3.05	13	29	4'.05"	12	K
		2	2	3	3	2		
8	Khalimatus Sa'diyah	9.04	7.00	9	28	4'.05"	12	K
		2	2	3	3	2		
9	Sri Retna Krisnawati	9.02	9.00	16	35	3'.20"	16	S
		2	3	4	4	3		
10	Nonik Fifi Anggreani	10.00	3.00	14	33	3'.40"	12	K
		1	2	4	3	2		
11	Arinil Firdaus	10.00	1.00	19	29	4'.05"	11	K
		1	1	4	3	2		
12	Minas Sirotul Khoiriyah	10.00	6.00	11	25	4'.25"	9	K S
		1	2	3	2	1		
13	Fifi Afanita	8.04	5.00	8	34	3'.35"	13	K
		2	2	3	4	2		
14	Cika Alisia Senda	8.08	11.00	13	28	4'.28"	12	K
		2	3	3	3	1		
15	Dinda Aisiya Amini	9.00	14.00	7	27	3'.32"	12	K
		2	3	3	2	2		

16	Riska Rismayanti Aulia	10.00	2.00	10	26	3'.50"	10	K
		1	2	3	2	2		
17	Ferra Kustianingsih	9.06	8.00	6	24	4'.07"	11	K
		2	3	2	2	2		
18	Riska Amalia Putri	8.03	4.00	16	32	3'.45"	14	S
		3	2	4	3	2		
19	Naenda Windiyana P.	8.08	36.00	12	31	3'.35"	14	K
		2	4	3	3	2		
20	Nisrina Nabila	9.40	1.00	14	23	3'.54"	10	K
		1	1	4	2	2		
21	Nafila Qurratu A'yun	8.52	9.00	4	31	4'.45"	11	K
		2	3	2	3	1		
22	Nurul Fadilla	8.03	1.00	16	32	4'.60"	12	K
		3	1	4	3	1		
23	Novita Aditya	9.01	2.00	9	22	4'.33"	10	K
		2	2	3	2	1		
24	Riska Nurul Fahmi	8.04	3.00	13	27	3'.58"	11	K
		2	2	3	2	2		
25	Nadya Kamilatul Amalia	9.03	4.00	12	23	4'.26"	10	K
		2	2	3	2	1		
26	Syaila Ni'matul Laila	9.00	2.00	12	23	4'.34"	10	K
		2	2	3	2	1		
27	Yuliana Nur Aulia	8.03	3.00	8	25	4'.08"	11	K
		3	2	3	2	1		
28	Lailatul Fauziah	8.03	19.00	6	36	3'.47"	13	K
		3	3	2	4	1		
29	Noor Azizah	8.04	5.00	8	23	3'.58"	11	K
		2	2	3	2	2		
30	Wulan Ramandhani	8.25	9.03	12	41	3'.38"	15	S
		3	3	3	4	2		
31	Asti Wahyu S.	10.00	7.01	6	25	3'.51"	9	K S
		1	2	2	2	2		
32	Arinal Haq Aisy K.	8.04	18.03	14	33	4'.60"	13	K
		2	3	4	3	1		
33	Nala Mahfudah	9.01	28.03	12	22	4'.10"	12	K
		1	4	3	2	2		
34	Fariq Jihan Himatus S.	9.00	7.00	13	20	4'.27"	9	K S
		2	2	3	1	1		
35	Mustaqfiroh	8.00	9.09	13	27	5'.10"	12	K
		3	3	3	2	1		
36	Siti Murtosiah	8.01	13.03	7	34	4'.04"	15	S
		3	3	3	4	2		
37	Awanis Safitri	8.00	12.00	10	23	3.33	12	K
		2	3	3	2	2		

38	Laina Faridatul Ilmiyah	8.02	12.00	7	31	3'.47"	14	S
		3	3	3	3	2		
39	Fika Fithnullatifah	7.04	5.00	19	33	4'.50"	15	S
		4	2	4	3	2		
40	Rahma Lailatush Shiyam	12.00	1.00	3	1	5'.35"	6	K S
		1	1	2	1	1		
Jumlah		66	76	99	82	52	375	
Rata-rata		2.06	2.38	3.09	2.56	1.63	11.72	K

(Sumber : Data Penelitian Siswa SD Negeri 2 Lebuawu Tahun 2009/2010)



Lampiran 16.



Gambar 1. Siswa Kelas V SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Jepara Saat melakukan Straching.



Gambar 2. Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Jepara Saat melakukan Straching.



Gambar 3. Siswa Kelas V SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Jepara Saat melakukan tes lari 40 meter dengan penuh semangat.



Gambar 4. Siswa Kelas V SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Jepara Saat melakukan gantung siku tekuk dengan penuh semangat dan tegang



Gambar 5. Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Jepara Saat melakukan gantung siku tekuk dengan penuh semangat dan tegang



Gambar 6. Siswa Kelas V SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Jepara Saat melakukan baring duduk 30 detik dengan pencatat waktunya



Gambar 7. Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Jepara Saat melakukan baring duduk 30 detik dengan penuh semangat



Gambar 8. Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Jepara Saat sedang mengukur ketinggian raihan jari tangannya



Gambar 9. Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Jepara
Saat melakukan loncat tegak dengan tenang



Gambar 10. Siswa Kelas V SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Jepara
Saat melakukan start lari 600 meter dengan semangat
untuk menjadi yang tercepat



Gambar 11. Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Jepara Saat melakukan start lari 600 meter dengan semangat untuk menjadi yang tercepat



Gambar 12. Siswa Kelas V SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Jepara Saat melakukan putaran terakhir menjelang garis finis dibawah terik matahari

Lampiran 17.



Gambar 13. Alat peraga loncat tegak



Gambar 14. Alat peraga gantung siku tekuk

