SURVEI TINGKAT KELINCAHAN SISWA KELAS IV – V PADA MURID SEKOLAH DASAR NEGERI 01 MIJEN KECAMATAN KALIWUNGU KABUPATEN KUDUS TAHUN PELAJARAN 2009 / 2010

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

oleh

Rahayu Ariyani
6101908115

PERPUSTAKAAN
UNNES

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2010

SARI

Rahayu Ariyani. 2010. **Survei Tingkat Kelincahan Siswa Kelas IV – V Pada Murid Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2009/2010**. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I : Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd, II : Drs. Wahadi, M.Pd.

Latar belakang permasalahan adlah bahwa belum pernah dilakukan tes kesegaran jasmani khusunya kelincahan pada siswa kelas IV-V SD Negeri Mijen 01 Kecamatah Kaliwungu Kabupaten Kudus. Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah "Bagaimana Tingkat Kelincahan Siswa Kelas IV – V Pada Murid Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2009/2010?" Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kelincahan Siswa Kelas IV – V Pada Murid Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2009/2010.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus yang berjumlah 100 anak. Teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling* dimana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan tes *shuttle run* 4 x 10 m. Setelah data diperoleh dilanjutkan dianalisis dengan teknik analisis deskriptif prosentase terkomputerisasi menggunakan Open Office Calc dan Microsoft Excel for Windows.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : tingkat kelincahan siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus secara umum termasuk dalam kategori baik dengan deskripsi ada 19 siswa (19%) termasuk kategori baik sekali, 38 (38%) siswa termasuk kategori baik, 24 siswa(24%) masuk daalm kategori cukup, 17 siswa termasuk kategori kurang (19%) dan 2 (2%) siswa masuk dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa tingkat kelincahan siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2009/2010 secara umum termasuk dalam kategori baik. Saran yang diberikan adalah guru sebaiknya sering memberikan latihan *shuttle run* untuk melatih dan meningkatkan kelincahan siswa disamping latihan tersebut sederhana dan tidak terlalu melelahkan serta cukup untuk menjaga kesegaran dan kesehatan tubuh.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya hasil orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Juli 2010

Penulis

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

PERSETUJUAN

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

Semarang, ……..2010

Pembimbing I	Pembimbing II
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M. Pd	Drs. Wahadi, M.Pd.
NIP 19610320 198403 2 001	NIP 19610114 198601 1 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan PGPJSD

Universitas Negeri Semarang

Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd

NIP 196510201991031002

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada hari :…….

Tanggal :…….

Ketua Panitia

Drs. Said Junaidi, M.Kes
NIP 19690715 199403 1001

Sekretaris

Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd
NIP. 19620425 198601 1001

Dewan Penguji

1. Drs. Tri Rustiadi, M.Kes
   NIP 19641023 199002 1001

2. Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M. Pd
   NIP. 19610320 198403 2 001

3. Drs. Wahadi, M.Pd
   NIP. 19610114 198601 1 001

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. Dan Allah menciptakan langit dan bumi dengan tujuan yang benar dan agar dibalasi tiap-tiap diri terhadap apa yang dikerjakannya dan mereka tidak akan dirugikan (QS. Al-Jatsiyah :22).
2. Diatas segalanya adalah cintaku kepadaNya, menujulah kepada Allah Yang Maha Pengasih lagi Penyayang. (Penulis)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan untuk :

Ibu dan *Ayahku tercinta*

Kakak dan adikku tersayang

Almamater

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil 'alamin, segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Sudijono Sastroatmodjo, M.Si, selaku Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Drs. Harry Pramono, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M. Pd, selaku Pembimbing I yang telah sabar dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Drs. Wahadi, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberi bekal ilmu dan sumber inspirasi serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini kepada penulis.
7. Seluruh guru Penjasorkes SD Negeri se-Gugus Patimura Kecamatan Ungaran Barat yang telah memberikan bantuan kepada penulis saat melakukan penelitian.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu atas bantuannya demi terselesaikannya penulisan skripsi ini.

Saya menyadari banyak kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun saya harapkan untuk perbaikan kualitas penulisan di masa mendatang. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peningkatan wawasan pengetahuan kita pada umumnya dan pengembangan ilmu keolahragaan pada khususnya. Amin.

Semarang, Juli 2010

Penulis

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
SARI ii
PERNYATAAN iii
PERSETUJUAN.....iv
PENGESAHAN.....v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....vi
KATA PENGANTAR..... vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang Masalah.....1
1.2 Permasalahan 4
1.3 Tujuan Penelitian 4
1.4 Penegasan Istilah 5
1.5 Kegunaan Hasil Penelitian 5
BAB II LANDASAN TEORI 7
2.1 Landasan Teori 7
2.1.1 Pertumbuhan da Perkembangan Anak Usia Dini 7
2.1.2 Sistem Saraf 9
2.1.3 Kerangka 10
2.1.4 Sendi 10
2.1.5 Otot dan Tendon 11
2.1.6 Perkembangan Ketrampilan Motorik 11
2.1.7 Olahraga bagi Anak.....15
2.1.8 Jenis Kelain dan Perkembangan Fisik.....17
2.1.9 Kesegaran Jasmani 19
BAB III METODE PENELITIAN 24

3.1 Variabel Penelitian 25
3.2 Populasi 25
3.3 Sampel 25
3.4 Instrumen Penelitian.....26
3.5 Prosedur Penelitian 30
3.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi Penelitian 32
3.7 Teknik Analisis Data 32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 35
4.1 Hasil Penelitian 35
4.2 Pembahasan 38
BAB V SIMPULAN DAN SARAN 44
5.1 Simpulan.....44
5.2 Saran.....44
DAFTAR PUSTAKA.....45
LAMPIRAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Tabel Perilaku Motorik 15
2. Rangkuman Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif 35
3. Penetapan Kategori Tingkat Kelincahan Siswa Laki-laki 36
4. Penetapan Kategori Tingkat Kelincahan Siswa Perempuan.....36
5. Kategori dan Prosentase.....37
6. Deskriptif Prosentase Tingkat Kelincahan Siswa Laki-laki.....38
7. Deskriptif Prosentase Tingkat Kelincahan Siswa Perempuan.....39
8. Kategori dan Prosentase Tingkat Kelincahan Siswa Laki-laki dan Perempuan Siswa KelasIV-V SD 01 Mijen Tahun 2010.....41

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Perubahan Bentuk dan Proporsi Tubuh 9
2. Pola Gerak Dasar Berjalan 13
3. Pola Arah Penetapan Kaki Gerak BerJalan 13
4. Pola Gerak Dasar Lari..... 14
5. Pola Gerak Dasar Melompat 14
6. Lapangan Shuttle run 27
7. Posisi Start Berdiri Shuttle run 28
8. Mengambil dan Memindahkan Balok..... 29

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing 47
2. Surat Ijin Penelitian dari Universitas Negeri Semarang 48
3. Surat Ijin Penelitian dari Kepala UPTD Dinas Pendidikan Kecamatan 49
4. Surat Ijin Penelitian dari Kepala SD 50
5. Daftar Skor Mentah 51
6. Statistik Hasil Tes Kelincahan 54
7. Tabel dan Grafik Prosentase Tingkat Kelincahan.....57
8. Dokumentasi Penelitian.....58

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB I

PENDAHULUAN

1.1Latar Belakang Penelitian

Pendidikan dasar merupakan pondasi untuk pendidikan selanjutnya dan pembangunan nasional. Aset suatu bangsa tidak hanya terletak pada sumber daya alam yang melimpah, tetapi juga pada sumber daya manusia yang berkualitas. Peningkatan sumber daya manusia Indonesia sebagai kekayaan yang kekal dan investasi untuk mencapai kemajuan bangsa. Di dalam UU No. 2 / 1989 Pasal 3 dinyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan serta meningkatkan mutu kehidupan dan martabat manusia Indonesia dalam rangka mewujudkan tujuan Nasional, termasuk di dalamnya adalah pendidikan jasmani (olahraga).

Salah satu bagian dari peningkatan kualitas manusia adalah pembinaan dan pengembangan olahraga, dimana kualitas olahraga diarahkan kepada kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, serta ditunjukan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi. Ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini. Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan penuh kegembiraan, sehingga segalanya dilakukan dengan santai dan tidak formal, baik tempat, sarana, maupun peraturannya. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan

olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Kegiatan yang dilakukan formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum. Ketiga, mereka melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Keempat, mereka yang melakukan kegiatan tertentu untuk mencapai suatu prestasi yang optimal (M. Sajoto, 1995:1).

Olahraga merupakan salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat meningkatkan rasa kebanggaan nasional (GBHN Tap MPR No. II/MPR/1988). Pendidikan olahraga di Sekolah Dasar akan memegang peranan yang sangat penting dalam menyiapkan manusia Indonesia seperti yang dimaksud. Oleh karena itu melalui program pendidikian jasmani, pemerintah berusaha agar rakyat selalu dalam keadaan sehat dan segar.

Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Komponen kesegaran jasmani adalah kecepatan, kekuatan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan (Gabbard, 1987:112). Jadi jelas bahwa sallah satu komponen kesegaran jasmani adalah kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara tepat dan cepat (Kirkendall, Gruber, dan Jahnson, 1987: 122). Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi

harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan (Sharkey, 1984:45). Dari batasan ini, terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu: perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh. Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik yang tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan dan power (Jensen dan Fisher, 1979:195-196).

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasamani yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki ketrampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Kelincahan juga sangat diperlukan pada saat anak melakukan permainan yang membutuhkan gerakan berubah-ubah dengan waktu yang cepat seperti pada permainan kucing-kucingan dimana pemain harus menghindar dan berlari secara cepat untuk menghindari lawan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu waktu reaksi, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, daya ledak, perubahan arah dan perubahan posisi (Bosco, 1983:25).

Bertolak dari kondisi yang mempengaruhi kemampuan kelincahan maka ada beberapa pedoman dalam memilih tes untuk mengetahui tingkat kelincahan seseorang. Dari jenis tes kelincahan yang termasuk perubahan arah lari adalah *Ilionis Agfility Run, Shuttle Run, Doging Run,* dan *boomerang Rubh Right.*

Tingkat kelincahan di SD Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus sangat dibutuhkan. Hal ini mengingat kondisi fisik siswa SD

Negeri ini sangat beragam, tak ubahnya seperti kondisi fisik siswa pada SD negeri maupun swasta pada umumnya. Tingkat kelincahan (*agility)* yang akan kami upayakan tersebut demi menunjang operasional belajar anak didik, sehingga dapat memberikan proses pembelajaran yang tepat sesuai dengan tingkat kemampuan anak didik khususnya pada anak usia dini.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka diadakan penelitian dengan judul "Survei Tingkat Kelincahan Siswa Kelas IV dan V Pada Murid Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2009/2010"

1.2 Permasalahan

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasikan sebagai berikut : "Bagaimanakah tingkat kelincahan siswa kelas IV – V di SD N 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2009/ 2010 ? "

1. Tujuan Penelitian

Penelitian pada umumnya untuk mengetahui tingkat kelincahan anak kelas IV dengan kelas V khususnya siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2009 / 2010.

2. Penegasan Istilah

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

1) Survei : adalah cara pengumpulan data dari unit atau individu dalam jangka waktu yang bersamaan, biasanya cukup besar (menurut Winarno Surahmad dalam buku Suharsimi Arikunto).

2) Kelincahan : adalah sifat-sifat lincah. Lincah sendiri diartikan sebagai selalu bergerak (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1994:594). Kelincahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk mengatur perubahan posisi dan arah secara cepat, tepat dan akurat.

3) Sekolah Dasar : Suatu jenjang pendidikan yang paling bawah yang disediakan untuk anak-anak usia 7 sampai 12 tahun.

4) Mijen : Lokasi dimana sekolah yang dimaksud dalam penelitian ini berada.

5) Tahun Pelajaran : Suatu periode waktu siswa belajar yang diakhiri dengan tes keberhasilan belajar.

3. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kelincahan siswa IV dengan kelas V khususnya Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2009 / 2010.
2. Dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan bagi peneliti melalui pengamatan lapangan tentang tingkat kelincahan, siswa IV dengan kelas V khususnya Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2009 / 2010.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

3. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang tingkat kelincahan, IV dengan kelas V
4. Memberikan informasi pada Sekolah Dasar tentang tingkat kelincahan pada siswa kelas IV-V.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Landasan Teori

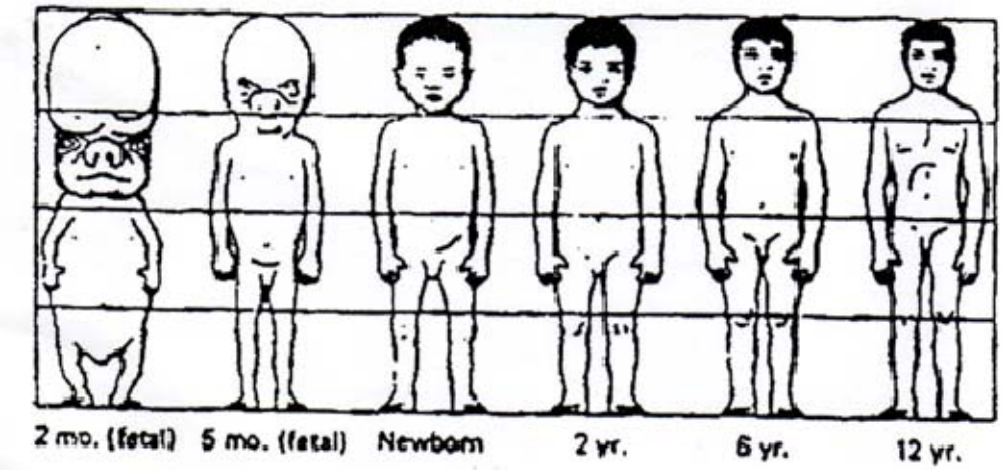
2.1.1. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini

Pertumbuhan manusia sangat kompleks. Bukan hanya karena adanya variasi di antara dua jenis kelamin atau di antara dua orang yang berbeda, tetapi juga ada variasi di dalam diri orang yang sama dari waktu ke waktu selama proses pertumbuhan berlangsung. Menurut Jacqueline dalam buku *A Texbook of Motor Development* yang ditulis oleh Corbin (1980:6) menjelaskan bahawa dasar untuk mempelajari perkembangan gerak ialah mempelajari pertumbuhan fisik. Pertumbuhan adalah suatu peningkatan pada ukuran tubuh dalam kehidupannya atau dari bagian-bagian tubuhnya. Sekarang ini istilah pertumbuhan, perkembangan, *maturasi* atau kematangan, *heredity* dan lingkungan adalah sering digunakan bersama-sama. Pertumbuhan ialah suatu perubahan yan terjadi pada anatomi tubuhnya dan yang membedakan dalam struktur. Yang dimaksud dengan perkembangan ialah terjadi perubahan yang timbul dan menjadi luas pada kemampuan fungsi dari individu yang memungkinkan menjadi fungsi lebih berkembang. *Maturasi* termasuk pada struktur kompleks yang memungkinkan struktur memulai fungsinya ke tingkat lebih tinggi, sedangkan *heredity* adalah sifat genetik yang diwariskan dari individu. Dan *Environment* atau lingkungan adalah termasuk suatu kebiasaan dan kondisi kebiasaan hidupnya. Pertumbuhan

dan perkembangan fisik meliputi : tinggi dan berat badan, pertumbuhan jaringan dan pertumbuhan fisik yang meliputi proporsi tubuh.

Masa kanak-kanak memiliki karakteristik pertumbuhan yang lamban dan relatif stabil. Tulang-tulang masih lemah dan akan tetap bertahan seperti itu hingga masa pertumbuhan berakhir, yaitu sekitar akhir masa remaja. Masa kanak-kanak merupakan periode yang ditandai dengan peningkatan tinggi badan, berat badan dan massa otot secara terus menerus. Laju pertumbuhan pada masa kanak-kanak memang tidak secepat pada periode awal atau masa bayi, dan berangsur-angsur akan melambat seiring masuknya anak ke usia remaja. Masa kanak-kanak secara garis besar dapat dibagi menjadi 3 periode, yaitu : 1) Periode usia 2 sampai 6 tahun yang disebut dengan awal masa kanak-kanak (usia kelompok bermain taman kanak-kanak). 2) Periode usia 6 sampai 9 tahun yang disebut dengan periode pertengahan masa kanak-kanak (usia kelas 1-4 sekolah dasar). 3) Periode usia 9 sampai 12 tahun yang disebut dengan periode akhir masa kanak-kanak (usia kelas 4-6 sekolah dasar).

Pola gerak dasar (lari, jalan, lompat) akan dapat dilakukan dengan baik dipertengahan masa kanak-kanak, tetapi kemampuan koordinasinya masih kurang dan ini berimplikasi terhadap kemampuan anak-anak untuk belajar ketrampilan yang kompleks. Sementara itu tahun-tahun masa adolesen adalah waktunya pertumbuhan yang sangat cepat. Anak perempuan memasuki masa percepatan pertumbuhan lebih dahulu dibanding anak laki-laki, dan juga berhenti lebih cepat. Pertambahan tinggi badan lebih dahulu dialami sebelum pertambahan berat dan kekuatan.



(Sumber: David L. Gallahue & John C. Ozmun. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. Boston: McGraw Hill. 2004:113)

Gambar 1 Perubahan Bentuk dan Proporsi Tubuh

Gambar 1 di atas merupakan ilustrasi perubahan bentuk dan proporsi tubuh sampai dengan usia 12 tahun. Pertumbuhan dan perkembangan jasmani merujuk pada pengertian adanya perubahan besaran/jumlah/volume dan fungsi pada unsur sistem saraf, kerangka, dan otot. Berikut ini penjelasan secara garis besar mengenai perubahan-perubahan tersebut.

2.1.2. Sistem Saraf

Rasa sakit, panas dan gerakan diterima oleh seseorang melalui penerimaan khusus di kulit, otot dan sendi. Refleks merupakan gerak otomatis yang merupakan respons dari kondisi khusus, misalnya gerak menarik tangan saat jari tersentuh panci panas. Namun setiap orang juga dibekali kemampuan untuk melakukan kontrol terhadap setiap gerakan yang akan dilakukan.

Saraf meneruskan impuls atau signal elejktrik yang membawa pesan dari, ke dan di dalam otak. Sistem saraf meliputi otak, spinal cord, dan saraf peripheral

PERPUSTAKAAN UNNES

yang menstemulasi otot-otot.

2.1.3. Kerangka

Tulang membentuk kerangka, menopang berat tubuh dan membentuk pengungkit agar seseorang dapat bergerak. Terdapat 206 tulang keras pada orang dewasa, dan susunan serta komposisinya menentukan penampakan tubuh secara keseluruhan. Semuanya itu semula berwujud tulang yang lunak dan rapuh. Struktur kerangka tubuh semula berupa jaringan tulang rawan yang lunak, yang kemudian akan mengeras seiring dengan bertambahnya usia. Proses ini disebut dengan osifikasi (*ossification*) yaitu proses tulang menjadi keras dan kaku. Tulang anak dalam masa pertumbuhan belum sepenuhnya mengeras (proses osifikasi belum sempurna), relatif lebih lunak dan lentur. Aktivitas jasmani dapat meningkatkan kekuatan tulang, namun kecelakaan atau cedera dapat menyebabkan kerusakan atau cedera yang menetap, khususnya pada atlet muda.

2.1.4. Sendi

Sendi adalah penghubung dua tulang. Kedua ujung tulang dilindungi oleh tulang rawan, agar gerakan lancar. Beberapa sendi memiliki pelumas sendi untuk mengurangi gesekan antara dua ujung tulang. Fungsi pelumas ini sama dengan fungsi oli pada mesin. Ada sendi yang memiliki rentang gerak sangat luas dan dapat bergerak ke semua arah, contoh lutut dan tulang belakang. Banyak pula sendi yang dihubungkan oleh ligamen. Ligamen ini kuat, merupakan ikatan serabut, sekali rusak atau tertarik, tidak akan kembali ke bentuk atau fungsi asalnya, dan akibatnya sendi menjadi tidak stabil (sering terjadi di lutut).

2.1.5. Otot dan Tendon

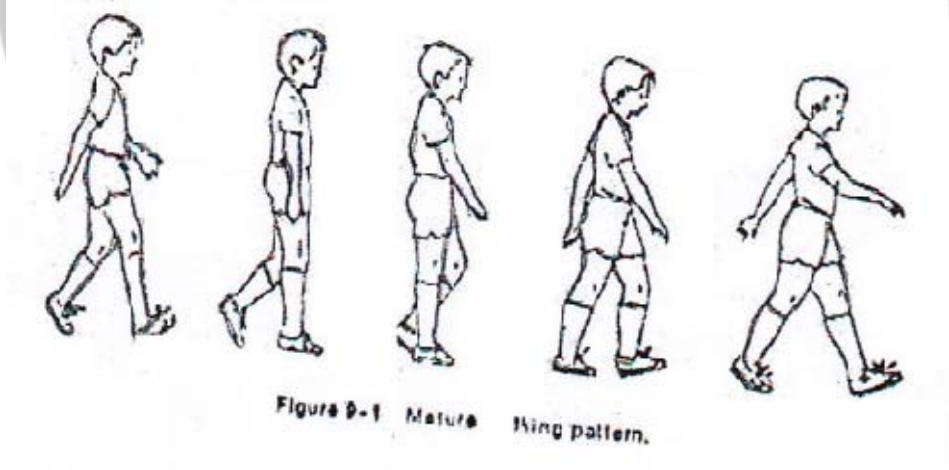
Otot bertanggung jawab terhadap gerak. Saat otot berkontraksi ia akan memendek dan menggerakkan tulang yang dilekatinya. Setiap gerak selalu merupakan hasil tarikan otot terhadap tulang, tidak pernah merupakan hasil dorongan. Bagian ujung otot yang melekat pada tulang berupa jaringan yang kuat disebut tendon. Otot membutuhkan energi untuk kontraksi. Gerakan yang membutuhkan waktu singkat dapat dilakukan dengan memanfaatkan energi yang tersedia di dalam otot. Sementara latihan yang dilakukan dalam waktu lama memerlukan oksigen dan bahan bakar (gula dan lemak) di dalam otot. Otot sama dengan mesin, membakar bahan bakar (yang berasal dari makanan) agar bisa bergerak, menjadi panas dan menghasilkan atau mengeluarkan sisa buangan. Sama dengan motor yang memerlukan perciakan api untuk menyala, otot memerlukan signal saraf agar dapat bergerak. Selama masa perkembangan, otot akan tumbuh seiring dengan tumbuhnya tulang. Membesarnya ukuran otot, baik karena pertumbuhan alami maupun sebagai akibat adanya stimulasi (latihan, obat-obatan, dsb) disebut hipertropi (*hypertrophy*).

2.1.6. Perkembangan Ketrampilan Motorik

Dengan meningkatnya ukuran-ukuran dan makin matangnya fungsi-fungsi jasmani, anak-anak juga akan memperoleh perkembangan kemampuan dalam keterampilan motorik. Meskipun sebagian perilaku merupakan hasil belajar, perlu diingat bahwa faktor kematangan sangat berpengaruh dan akan membatasi jenis-jenis keterampilan yang dapat dipelajari dan seberapa banyak keterampilan yang mampu dipelajari. Kecakapan dalam keterampilan motorik sangat dipengaruhi oleh tingkat perkembangan jasmani.

Kemudian Pate (1980:22), Corbin (1980:16) mengemukakan bahwa anak usia sekolah dasar adalah merupakan periode perkembangan cepat dari kemampuan motorik yang rumit dan kompleks. Gerakan-gerakan yang terisolasi menjadi lebih teratur dan mengandung maksud. Anak mulai menyelidiki sekelilingnya dan mulai belajar dan mengerti kemampuannya. Dalam perkembangan motorik, pada mulanya tergantung pada kematangan atau maturasi dan perkembangan keterampilan tergantung dari belajar dan pengalaman, sedangkan pada gerakan permulaan pada masa kanak-kanak selanjutnya, menentukan kualitas gerakan. Oleh karena itu harus didorong untuk selalu bergerak dan harus diajari bagaimana sikap-sikap gerak yang benar seperti cara berdiri, berjalan, melompat dan meloncat. Sebab apabila seseorang anak sejak awal belajar dasar tentang pola dasar gerak keliru maka perkembangan selanjutnya sukar untuk diperbaiki.

Sebagai contoh berikut ini beberapa gambaran dari pola gerak dasar :



Gambar : 2
Pola Gerak Dasar Berjalan (Gabbard, 1987:148)

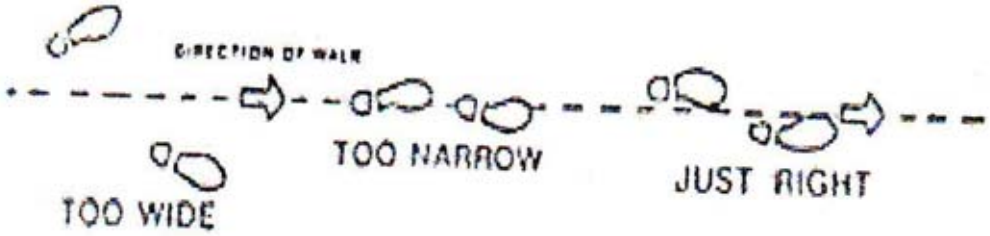


Figure 9-2 Foot placement deviations.

Gambar : 2
Pola Gerak Dasar Berjalan (Gabbard, 1987:148)

Gambar: 3

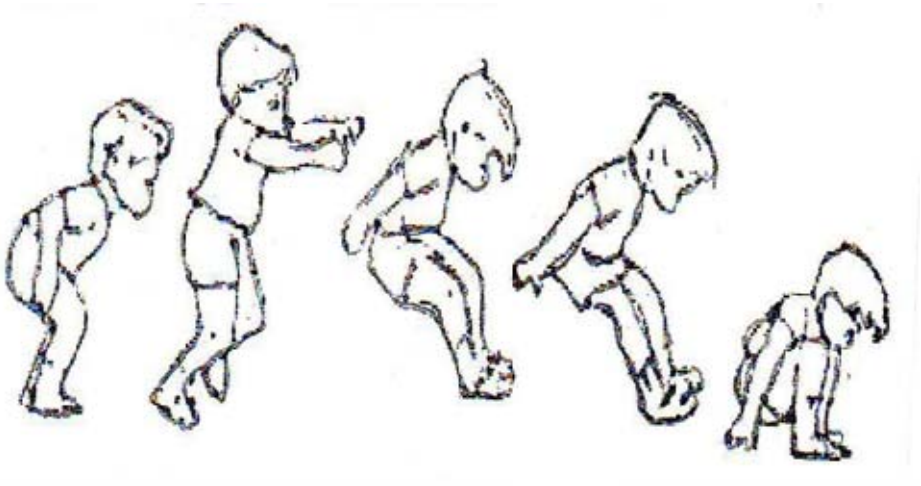
Pola Arah Penempatan Kaki Gerak Berjalan Yang Salah dan Benar

(Gabbard, 1987:148)

Figure 9-3 Elementary running pattern.

Gambar : 4

Pola Gerak Dasar lari (Gabbard, 1987:151)



Gambar : 5

Pola Gerak Dasar Melompat (Gabbard, 1987:157)

Perkembangan prilaku motorik terdiri dari 5 tahap, yaitu: tahap ref lektif, tahap elementer, gerak dasar, spesifik, dan spesialisasi. Perincian dari kelima tahap tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Tabel Tahap Perilaku Motorik

TINGKAT PERKEMBANGAN	TAHAPAN	CONTOH KARAKTERISTIK PERILAKU
Sebelum lahir-masa bayi (-5 sampai 1 tahun)	Reflektif	Menghisap, meraih, fleksi, ekstensi, postural adjustments
Masa bayi (0 sampai 2 tahun)	Elementer	Berguling, duduk. Merangkak, merambat, berdiri, berjalan, meraih
Awal masa kanak-kanak (2 smpai 7 tahun)	Gerak Dasar	Lokomotor, non lokomotor, manipulatif, kesadaran gerak
Pertengahan hingga masa kanak-kanak (8 sampai 12 tahun)	Spesifik	Penyempurnaan gerak dasar dan keadaran gerak; gerak dasar tari-tarian, permainan/olahraga, senam dan aktivitas akuatik
Remaja sampai dewasa (12 tahun keatas)	Spesialisasi	Aktivitas rekreasional dan atau sampai kompetitif

(Sumber: Carl Gabbard, Elizabeth LeBlanc&Susan Lowy. Physical Education for Children: Building the Foundation. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc. 1987, p:22)

2.1.7. Olahraga Bagi Anak

The ACC/NCAS (1990: 87) mengemukakan bahwa anak bermain olahraga untuk (1) memperoleh kesenangan; (2) persahabatan atau memperoleh teman baru; (3) merasa enak; (4) belajar keterampilan baru. Tujuan ini dapat dicapai, jika aktivitas olahraga sesuai dengan anak dan disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuannya. Anak harus tidak dipaksa untuk bermain olahraga. Olahraga harus dikemas menjadi aktivitas yang menyenangkan yang dapat membangun keterampilan, pengetahuan tentang permainan, persahabatan dan hiburan. Anak bukan ”orang dewasa kecil”, tetapi anak adalah anak, yaitu harus dipandang sebagai anak yang memiliki dunianya sendiri yang disesuaikan dengan karakteristiknya, Oleh karena itu tidaklah tepat mengharapkan anak melakukan kegiatan seperti yang dilakukan orang dewasa, dan tidak juga mengharapkan anak melakukan kondisi yang sama sebagaimana yang dilakukan orang dewasa. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam olahraga bagi anak adalah : 1) Pertumbuhan Kejiwaan dan Perilaku. 2) Pertumbuhan Badan. 3) Pertumbuhan Keterampilan.

Perkembangann kejiwaan dan perilaku pada masa kanak-kanak perlu mendapat prioritas utama, sebab kalau perkembangan kejiwaan dan perilaku tidak sejak dini dibina maka untuk perkembangan selanjutnya kurang mendapat fondasi yang kokoh. Dalam membina anak, selain perlu dipikirkan macam olahraga yang dapat mempengaruhi pertumbuhan kejiwaan dan perilaku, tetapi sekaligus juga merangsang pertumbuhan badan serta memberi dasar ketrmpilan yang nantinya berguna dalam pengembangan pencapaian prestasi.

Kita sering melihat anak selalu bergerak dan selalu ingin mencoba ketrampilan motorik, keadaan demikian hendaknya jangan dilarang. Sebab kehidupan adalah aktivitas, kalau aktivitas berhenti maka kehidupan juga berhenti. Anak pada umumnya lebih aktif dibandingkan dengan orang dewasa, hal ini disebabkan oleh kebutuhan dari anak untuk bergerak (Seaton, 1983:26). Anak memerlukan gerakan-gerakan aktif dalam sehari kira-kira 4 sampai 5 jam, orang dewasa 2 sampai 4 jam, sedangkan orang tua 1 sampai 2 jam. Dalam mengajar olahraga pada anak hendaknya lebih kreatif untuk menciptakan bentuk latihan dengan memanfaatkan kebutuhan gerak terutama kearah kwalitas dari gerakan. Dengan demikian dasar gerak harus diarahkan pada gerakan yang lebih kompleks, dan spesialisasi dalam salah satu cabang olahraga hendaknya dihindari.

Dalam membina anak, selain perlu dipikirkan macam olahraga yang dapat mempengaruhi pertumbuhan kejiwaan dan perilaku, tetapi sekaligus juga merangsang pertumbuhan badan serta memberi dasar ketrampilan yang nantinya berguna dalam pengembangan pencapaian prestasi.

Spesialisasi terlalu dini hanya akan menjadi anak yang serba bisa. Pendidikan olahraga pada anak kelas IV dan V selain ditunjukan untuk perkembangan watak mental yang baik terutama juga ditunjukan untuk gerakan-gerakan dasar tersebut. (Soekarman, 1989:6) Dalam melatih olahraga pada anak yang diutamakan adalah kwalitas gerak dasar dan bukan materi. Aktivitas fisik mempunyai pengaruh terhadap perkembangan anak (Gabbard, 1987:116).

2.1.8. Jenis Kelamin dan Perkembangan fisik

Dalam buku Antropologi Ragawi (Glinka, 1980:36-42) membedakan jenis kelamin menjadi beberapa seperti kromosomal, kromatinal, gonadal, hormonal, somatis, metrikal dan psikis. Jenis kelamin hormonal ditentukan oleh kualitas dan kuantitas hormon sexsual. Kedua kelenjar kelamin mengadakan hormon baik androgen maupun estrogen, tetapi jauh lebih banyak androgen diproduksi oleh testis dan lebih banyak estrogen diproduksi oleh ovaria. Hormon-hormon seksual mengandung adanya ciri seksual sekunder dan tersier. Androgen diproduksi juga oleh kelenjar anak ginjal, maka kadar androgen dan estrogen dalam serum darah dapat menjadi keliru dalam menentukan jenis kelamin hormonal. Pada masa puberitas jenis kelamin hormonal dapat ditetapkan berdasarkan kadar hormon-hormon sexsual.

Dapat dibedakan pula ciri-ciri dimorfis primer, sekunder tersier dan kuarter. Ciri-ciri primer adalah jenis kelamin gonadal yang ditetapkan secara genetic oleh kromosal seksual, ciri-cirinya adalah alat kelamin luar dan dalam. Ciri sekunder adalah ciri baik morfologis maupun fungsional, yang membedakan pria dengan wanita, ciri-ciri ini berkembang dibawah pengaruh hormon-hormon sexsual dan menyangkut beda dalam proporsi badan, perkembangan otot dan kerangka, penempatan adiposa, pilositi, pangkal tenggorokan warna suara dan sebagainya. Ciri tersier berkaitan dengan ciri-ciri sekunder dan dihitung juga sebagi somatic. Ciri ini juga diadakan oleh hormon-hormon, namun agak tergantung pada pengaruh lingkungan. Disini dihitung perilaku sexsual yang berhubungan dengan naluri sexsual. Ciri kuarter berkembang berdasarkan faktor-

faktor sosio kultural dan dengan itu sangat bervariasi sesuai perbedaan faktor-faktor tersebut. Hal ini menyangkut kekhasan dalam bahasa, pakaian, susunan rambut, pembagian kerja, secara berkreasi permainan olahraga dan sebagainya keberanian laki-laki dan rasa malu pada perempuan ada juga disini.

Walaupun dimorfime sexsual dalam besarnya badan pada manusia tidak sejelas para primates lain, namun dalam perkembangan pilositi, perkembangan adiposa dan kelenjar susu bedanya jauh lebih besar. Dari segi struktur somatis Perbedaan ini menguntungkan pria. Hal ini kelihatan dalam tinggi dan berat badan, kuatnya otot, tebalya tulang. Terdapat variasi antara berbagai populasi. Variasi ini dapat disebabkan baik oleh perbedaan rasial maupun oleh perbedaan sosial, sesuai posisi sosial wanita pada masyarakat tertentu. Ada pula perbedaan antar tipe maskulin dan tipe feminim. Pada prototipe maskulin bagian atas badan bekembang lebih kuat, kepala agak besar, profil wajah jelas, leher lebih kuat atau tebal, gelang bahu kuat, panggul agak sempit dibanding dengan bahu. Mortotipe feminin memiliki proporsi terbalik kepala agak kecil, gelang bahu sempit dan gelang panggul lebar. Pada umumnya wanita lebih kecil baik tinggi maupun berat badanya dengan badan lebih bulat serta batang badan lebih panjang dibanding dengan tungkai. Adiposa lebih tebal serta kerangka dan otot lebih halus perbadaan ini dimulai pada anak usia 10 sampai 12 tahun (Corbin, 1980:9-12). Ada perbedaan pertumbuhan dan perkembangan motorik yang cukup relevan pada usia 10 – 11 tahun (Anna SW Espenschade,1980: 244).

2.1.9. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan mengelluarkan energi yang cukup besar guna memenuhi kebuuhan geranknya dan menikmati waktu luang serta keperluan darurat bila sewaktu-waktu dibutuhkan (M. Sajoto 1995:9). Dengan demikian seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah orang yang kucup memiliki kemampuan untuk melakukan tugas atau pekerjaanya tanpa mengalami kelelahan yang berarti.Kesegaran jasmani akan tetap terjaga, maka harus ditanamkan sedini mungkin dari mulai pendidikan dasar.

Berdasarkan hal-hal tersebut di atas, maka betapa pentingnya bentuk-bentuk keterampilan gerak dasar bagi anak sekolah dasar. Oleh karena itu program pengajaran pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah dasar hendaknya dapat mengembangkan berbagai bentuk keterampilan gerak dasar. Di dalam kurikulum pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tahun 2006 terdapat beberapa komponen keterampilan gerak dasar yang dilakukan anak Sekolah Dasar kelas 4 dan 5 diantaranya meliputi : kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan kelentukan (*flexibility*). Keempat komponen tersebut diaplikasikan sebagai langkah awal pembelajaran sebelum pembelajaran keterampilan gerak yang lebih kompleks (Tandiyo Rahayu dkk, 2007:21)

Pola gerak dasar akan dapat dilakukan dengan baik dipertengahan masa kanak-kanak (usia 6 sampai 9 tahun), tetapi kemampuan koordinasinya masih kurang dan ini berimplikasi terhadap kemampuan anak-anak untuk belajar ketrampilan yang kompleks. Untuk itu perlu adanya bimbingan, latihan, dan

pengembangan agar anak-anak dapat melaksanakan keterampilan gerak dasar dengan baik dan benar. Karena gerak dasar tersebut merupakan dasar dari beberapa macam keterampilan teknik dasar beberapa cabang olahraga.

1.) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-tursut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Suharno, 1993:33). Seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsangan. Kemampuan kecepatan sangat dibutuhkan dalam beberapa cabang olahraga salah satunya lari. Beberapa tes lapangan yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecepatan seseorang adalah lari cepat 50 yeard atau 45.73 meter, lari cepat 6 detik, lari cepat 30 meter. Beberapa tes kecepatan tersebut disesuaikan dengan kelompok usia peserta tesnya. Mengingat yang diberi tes adalah anak usia 7 sampai 8 tahun maka penelitian ini mempergunakan tes lari 30 meter sesuai dengan Pedoman Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Sekolah Dasar kelas 1,2 dan 3 (Andi Suntoda, 2007:12)

2.) Kelincahan (*Agility*)

PERPUSTAKAAN UNNES

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara tepat dan cepat (Kirkendall, Gruber, dan Jahnson, 1987: 122). Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan (Sharkey, 1984:45). Dari batasan ini, terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu: perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian

tubuh. Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik yang tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan dan power (Jensen dan Fisher, 1979:195-196).

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasamani yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki ketrampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Kelincahan juga sangat diperlukan pada saat anak melakukan permainan yang membutuhkan gerakan berubah-ubah dengan waktu yang cepat seperti pada permainan kucing-kucingan dimana pemain harus menghindar dan berlari secara cepat untuk menghindari lawan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu waktu reaksi, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, daya ledak, perubahan arah dan perubahan posisi (Bosco, 1983:25).

3.) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam bermacam-macam gerak (M. Sajoto, 1988:19). Selain itu keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tepat pada saat melakukan gerakan bergantung pada kemampuan integritas antara kerja indera penglihatan, *canalis semicircularis* pada telinga dan reseptor pada otot, diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari (Dangsina Moeloek, 1984:10). Keseimbangan merupakan kemampuan yang sangat penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, sebagian besar olahraga dan

permainan (Sri Haryono, 2008: 34) seperti meniti balok yang membutuhkan keseimbangan dinamis, sikap kapal terbang yang membutuhkan keseimbangan statis, dan lain sebagainya.

4.) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Jangkauan alami tiap sendi pada tubuh tergantung pada pengaturan tendon-tendon, ligamen, jaringan penghubung dan otot-otot (Rusli Lutan, 1999:75). Kelentukan persendian berpengaruh terhadap mobilitas dan dinamika kerja seseorang. Dengan memiliki tingkat kelentukan yang baik, seseorang akan mampu melakukan gerak menjangkau dan menekuk secara maksimal, serta dapat mengurangi resiko terjadinya cidera otot dan ligamen. Kelentukan dibutuhkan banyak cabang olahraga. Namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan untuk setiap keberhasilan penampilannya. Misalnya cabang olahraga senam lantai seperti cium lutut, variasi gerakan kayang dalam permainan memberikan bola. Beberapa tes untuk mengetahui tingkat kelentukan adalah angkat badan atas togok, *sit and reach* dan *extending flexi, bridge up* atau kayang (Sri Haryono, 2008:43). Mengingat yang akan diberi tes adalah anak-anak usia 7 sampai 8 tahun dimana koordinasi gerak masih kurang dan ini berimplikasi terhadap kemampuan anak-anak untuk belajar ketrampilan yang lebih kompleks, maka peneliti memilih tes *set and reach* karena mudah dalam pelaksanaannya dan tidak menggunakan kemampuan yang khusus dalam pengukurunnya serta resiko cideranya kecil.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode adalah pengetahuan tentang berbagai macam kerja yang disesuaikan dengan objek studi ilmu yang bersangkutan. Menurut Sutrisno Hadi, *research* atau penelitian adalah usaha untuk menemukan, mengembangkan, dan menguji kebenaran serta pengetahuan dengan menggunakan metode ilmiah.

Diperlukan ketelitian dalam menggunakan metodologi yang digunakan sehingga nantinya akan diperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Adapun dalam penggunaan metodologi penelitian, harus dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes. Survei adalah Cara pengumpulan data dari unit atau individu dalam jangka waktu yang bersamaan, biasanya cukup besar (menurut Winarno Surahmad dalam buku Suharsimi Arikunto, 1998:92). Adapun yang dimaksud dengan survei disini adalah mengadakan penelitian atau pengukuran terhadap obyek penelitian untuk diperoleh data. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kelincahan, siswa kelas IV dan kelas V khususnya pada siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen tahun pelajaran 2010.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kelincahan, siswa kelas IV dan kelas V khususnya pada siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen tahun pelajaran 2010. Untuk kegiatan penelitian diperlukan metode penelitian sebagai

berikut :

3.1 Variabel Penelitian

Menurut Sutrisno Hadi dalam buku Suharsimi Arikunto (1998:97) Variabel penelitian adalah objek penelitian yang bervariasi. Dan variabel yang mempengaruhi disebut juga dengan variabel penyebab, variabel bebas (*indenpendent variable*). sedangkan variabel akibat disebut juga variabel tidak bebas atau variabel tergantung, variabel terikat (*dependent variable*). Adapun variabel-variabel tersebut adalah :

3.2 Populasi

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

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V pada Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus, dengan jumlah murid 100 siswa

PERPUSTAKAAN
UNNES

3.3 Sampel

Sukandarrumidi (2002:50), sampel bagian dari populasi yang memiliki sifat-sifat yang sama dari obyek yang merupakan sumber data. Hadari Namawi (1923:146-148). Untuk penetapan besar kecilnya sampel tidaklah ada suatu ketetapan yang mutlak, artinya tidak ada satu ketentuan berapa persen sampel yang harus diambil..

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*, yakni seluruhnya murid putra dan putri kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2009 / 2010 berjumlah 100 siswa. Dalam penelitian ini peneliti akan mengambil 50 siswa kelas IV dan 50 siswa kelas V sebagai sampel.

Ada satu nasihat yang perlu diingat, bahwa penetapan jumlah sampel yang kelewat banyak selalu lebih baik daripada kurang (*oversampling is always better than undersampling*) Hadari Namawi (1923: 146-149).

3.4 Instrumen Penelitian

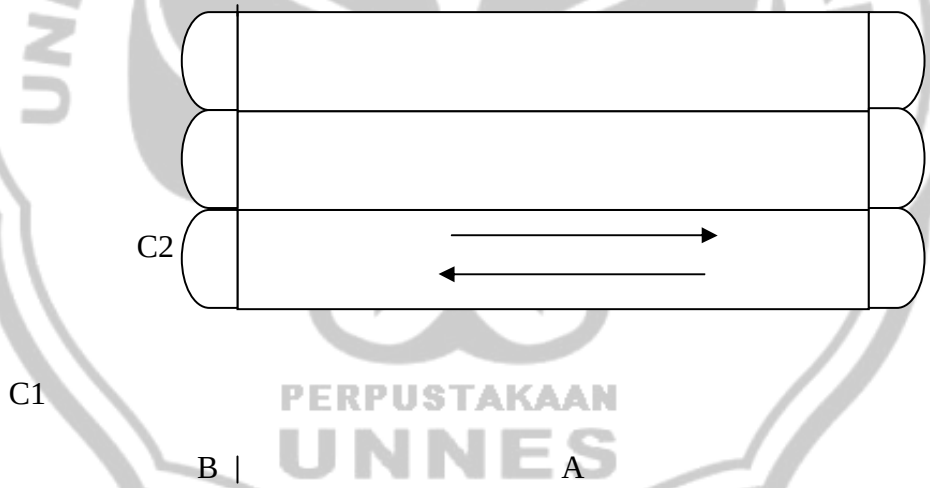
Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti cepat, lengkap, sistematis sehingga akan lebih mudah untuk diolah (Suharsimi Arikunto, 1998:91).

Ada beberapa pedoman dalam memilih tes untuk mengetahui tingkat kelincahan seseorang. Dari jenis tes kelincahan yang termasuk perubahan arah lari adalah *Ilionis Agfility Run, Shuttle Run, Doging Run,* dan *boomerang Rubh Right.* (Bosco, 1983 : 112) dalam penelitian ini penulis memilih *shuttle run*, mengingat yang diberi tes adalah anak-anak maka penulis mengambil tes yang termudah. Pengujianvaliditas denganproduct moment Pearson diperoleh nilai validits 1,0 sehingga instumen tes adalah valid. Sedangkan pengujian reliabilitas menggunakan rumus alfa diperoleh nilaireliabiitas 0,4 sehinga instrument te reliabel.

PERPUSTAKAAN UNNES

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah lari shuttle run 4 x 10 meter. Instrumen

4. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan siswa (*testee*) dalam bergerak merubah arah.
5. Alat dan Perlengkapan
    a. Stop-watch untuk mencatat waktu, menurut keperluan.
    b. Formulir dan alat tulis.
    c. Lapangan : Lintasan lari yang datar berjarak 10 meter dengan kedua ujungnya dibatasi dengan garis lurus. Pada kedua ujung lintasan dibuat setengah lingkaran dengan jari-jari 30 cm untuk tempat balok-balok (lihat gambar 3).



(Sumber: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T, Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1997:15)

Gambar 6. (lapangan *Shuttle run*)

Keterangan:

A = Lintasan lari.

B = Garis Start dan garis finish.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

C1 = Tempat balok kayu yang akan dipindahkan.

C2 = Tempat balok kayu yang telah dipindahkan.

▬ = Balok-balok kayu.

⟶ = Arah lari pada saat mengambil balok.

⟵ = Arah lari pada saat memindahkan balok.

d. Balok-balok kayu berukuran : 5 x 5 x 10 cm.

6. Pengetes

a. Stater 1 orang.

b. Pengambil waktu menurut kebutuhan.

c. Pengawas 1 orang.

d. Pencatat waktu 1 orang.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi dan Pengolahan Data

Penelitian ini merupakan penelitian survei tentang tingkat kelincahan, pada siswa kelas IV-V SD Mijen 01 Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2009/2010. Pengukuran tes ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur di bawah 12 tahun. Tes kelincahan dilakukan dengan *Shuttle run* 4 x 10 meter untuk anak laki-laki dan anak perempuan.

Berdasarkan statistik deskriptif, hasil perhitungan statistik deskriptif dirangkum pada Tabel 1 berikut :

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Tingkat Kelincahan Siswa Kelas IV dan V SD Mijen 01 Tahun Pelajaran 209/2010

Variabel	N	Mean	Tmax	T min	St Dev
Kelincahan Siswa	100	49,95	69,01	18,57	0,91

PERPUSTAKAAN UNNES

Tabel 1 menyajikan data hasil pengukuran tes kelincahan Shuttle run. Dari tabel di atas bahwa kelincahan siswa kelas IV-V SD 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus tahun pelajaran 2009/2010 diperoleh nilai N = 100, Mean = 49,95 ; Skor Maksimal T = 69,01; Skor T minimal = 18,57; Standar Deviasi = 0,91.

Berdasarkan pengukuran tingkat kelimcahan pada siswa laki-laki dan perempuan kelas IV dan V adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Penetapan Kategori Tingkat Kelincahan Anak Laki-laki Siswa Kelas IV-V SD Mijen 01 Kecamatan Kaliwungu Kab. Kudus Tahun 2010

No	Jumlah Skor T	Kategori	f
1	61 - 70	Baik sekali	5
2	51 - 60	Baik	24
3	41 - 50	Cukup	12
4	31 - 40	Kurang	5
5	21 - 30	Kurang sekali	2
Jumlah			48

Tabel 4. Penetapan Kategori Tingkat Kelincahan Anak Perempuan Siwa Kelas IV- V SD Mijen 01 Kecamatan Kaliwungu Kab. Kudus Tahun 2010

4.1.2 Analisis Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh maka kemudian dianalisis dengan rumus deskriptif prosentase yaitu :

DP = x 100%

dimana :

DP = nilai deskriptif prosentase

n = nilai kategori yang diperoleh

N = nilai keseluruhan (frekuensi)

Nilai T untuk penilaian kelincahan diketahui:

Nilai T tertinggi (Max) = 69,01

Nilai T terendah (Min) = 18,57

Jangkauan (R) = 50,44

Jumlah katagori = 5

Panjang interval = 50,44 / 5 = 10,11 = 10 (dibulatkan)

PERPUSTAKAAN UNNES

Tabel 5. Kategori dan Prosentase Tingkat Kelincahan Anak Laki - laki dan perempuan pada Siswa Kelas IV-V SD 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten KudusTahun Pelajaran 2010

No	Kategori	Rentang Skor T	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali	69,01 – 59,01	19	19%
2	Baik	59,00 – 49,00	38	38%
3	Cukup	38,99 – 48,99	24	24%
4	Kurang	28,98 – 38,98	17	17%
5	Kurang Sekali	18,97 – 28,97	2	2%
Jumlah			100	100%

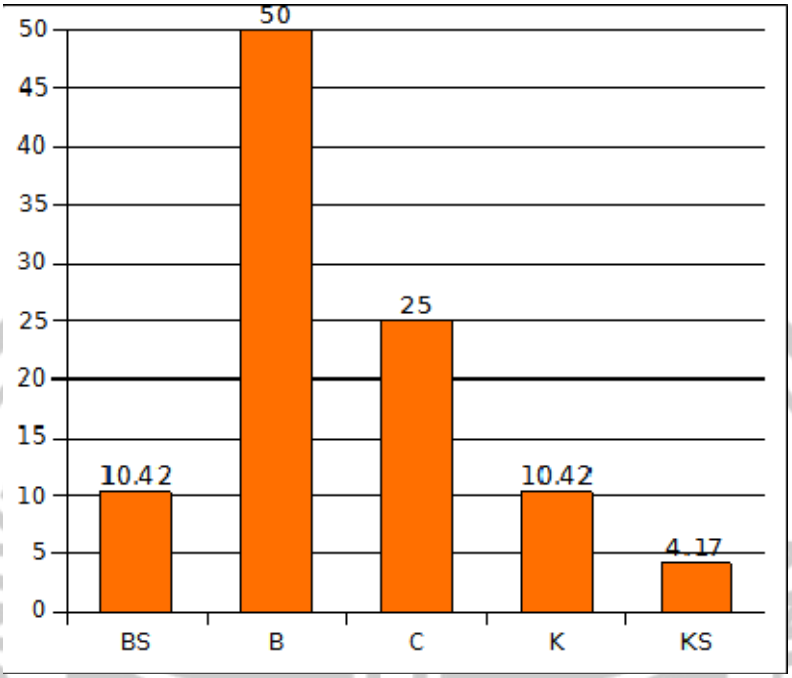
Berdasarkan tabel dan gambar diatas menunjukkan bahwa tingkat kelincahan siswa kelas IV-V SD Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus tahun pelajaran 2009/2010 termasuk dalam beberapa kategori : yaitu siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali ada 19 siswa (19%). Siswa yang termasuk dalam kategori baik ada 38 siswa(38%). Untuk siswa yang termasuk dalam kriteria cukup ada 24 anak (24%). Beberapa siswa yaitu sejumlah 17 anak termasuk dalam kategori kurang (17%), sedangkan siswa yang termasuk dalam kriteria kurang sekali sejumlah 2 siswa (2%).

4.2 Pembahasan

Tabel 6. Deskriptif Prosentase Tingkat Kelincahan Anak Laki-laki Siswa Kelas IV-V SD Mijen 01 Kec. Kaliwungu Kab. Kudus Tahun Ajaran 2010

No	Kategori	f	%
1	Baik sekali	5	10.42%
2	Baik	24	50.00%
3	Cukup	12	25.00%
4	Kurang	5	10.42%
5	Kurang sekali	2	4.17%
	Jumlah	48	100%

Untuk lebih jelasnya data tingkat kelincahan anak laki-laki pada siswa kelas IV-V SD Mijen 01 Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus tahun pelajaran 2010 dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut :



Grafik 1. Deskripsi Prosentase Tingkat Kelincahan anak laki-laki Siswa kelas IV-V SD Mijen 01 Kaliwungu Kabupaten Kudus Tahun pelajaran 2010

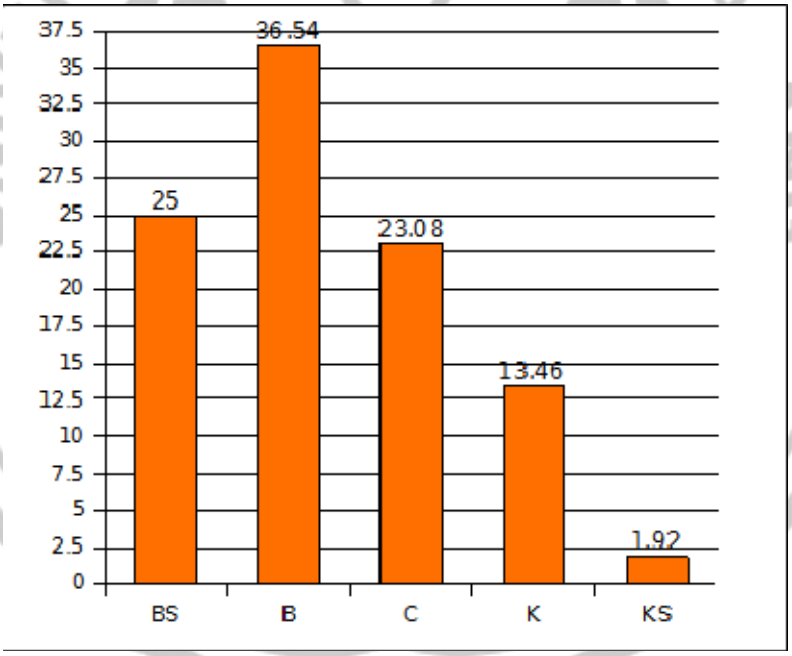
Berdasarkan gambar diatas diketahui bawah tingkat kelincahan anak laki-laki pada siswa kelas IV-V SD Mijen 01 Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus tahun pelajaran 2010 yang berkategori baik sekali sebanyak 5 (10,42%), baik sebanyak 24 (50%), cukup sebanyak 12 siswa (25%), kurang sebanyak 5 siswa (10,42%), dan kurang sekali ada 2 (4,17%).

Dengan demikian secara umum menunjukkan bahwa tigkat kelincahan anak laki-laki pada siswa kelas IV-V Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus tahun pelajaran 2010 saat ini dalam kategori baik (50%).

Tabel 7. Deskriptif Prosentase Tingkat Kelincahan Anak Perempuan Siswa Kelas IV-V SD Mijen 01 Kec. Kaliwungu Kab. Kudus Tahun Ajaran 2010

No	Kategori	f	%
1	Baik sekali	13	25.00%
2	Baik	19	36.54%
3	Cukup	12	23.08%
4	Kurang	7	13.46%
5	Kurang sekali	1	1.92%
	Jumlah	52	100%

Untuk lebih jelasnya data tingkat kelincahan anak perempuan pada siswa kelas IV-V SD Mijen 01 Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus tahun pelajaran 2010 dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut :



Grafik 2. Deskripsi Prosentase Tingkat Kelincahan Anak Perempuan Siswa Kelas IV-V SD Mijen 01 Kaliwungu Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2010

Berdasarkan gambar diatas diketahui bawah tingkat kelincahan perempuan pada siswa kelas IV-V SD Mijen 01 Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus tahun pelajaran 2010 yang berkategori baik sekali sebanyak 13 (25%), kategori

baik sebanyak 19 (36,54%), sedangkan 12 siswa (23,08%) dalam kategori cukup, 7 siswa (13,46%) termasuk dalam kategori kurang dan ada 1 siswa (1,92%) termasuk kategori kurang sekali.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kelincahan anak perempuan 41 pada siswa kelas IV-V Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus tahun pelajaran 2010 saat ini termasuk dalam kategori baik (36,54%).

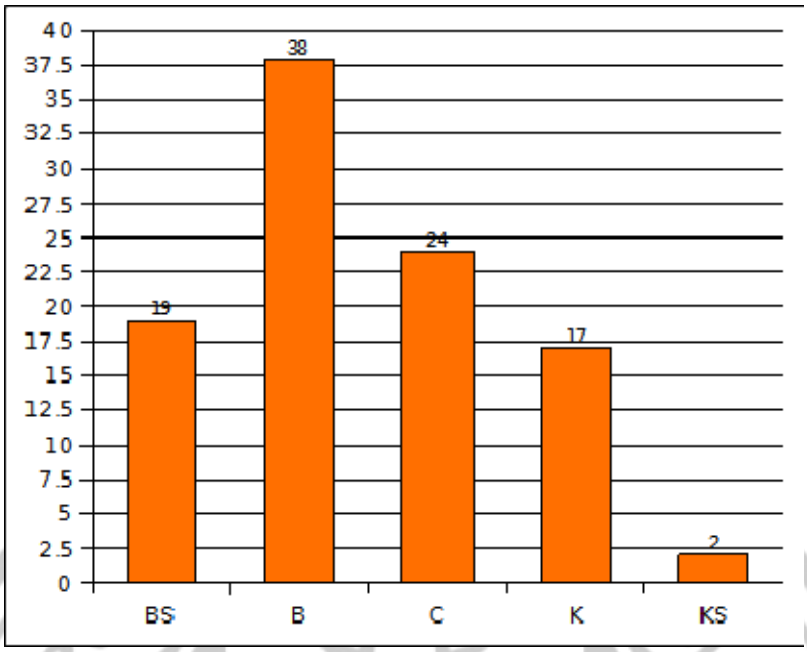
4.2.1 Analisis Data Gabungan

Berdasarkan data secara keseluruhan, maka dapat ditunjukkan tingkat kelincahan tingkat kelincahan anak laki-laki dan perempuan pada siswa kelas IV-V SD Negeri Mijen 01 Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus tahun pelajaran 2010 sebagai berikut :

Tabel 8. Kategori dan Prosentase Tingkat Kelincahan Siswa Laki-laki dan perempuan pada Siswa Kelas IV-V SD 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus

No	Kategori	Rentang Skor T	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali	69,01 – 59,01	19	19%
2	Baik	59,00 – 49,00	38	38%
3	Cukup	38,99 – 48,99	24	24%
4	Kurang	28,98 – 38,98	17	17%
5	Kurang Sekali	18,97 – 28,97	2	2%
Jumlah			100	100%

Untuk mengetahui deskripsi yang lebih jelas tentang tingkat kelincahan anak laki-laki dan perempuan pada siswa kelas IV-V SD Negeri Mijen 01 Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus tahun pelajaran 2010 dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut :



Grafik3. Grafik Prosentase Tingkat Kelincahan Anak Laki-laki dan Perempuan Siswa Kelas IV-V SD 01 Mijen Kec. Kaliwungu Kab. Kudus Tahun Pelajaran 2010

Berdasarkan gambar diatas diketahui bawah tingkat kelincahan anak laki-laki dan perempuan pada siswa kelas IV-V SD Mijen 01 Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus tahun pelajaran 2010 yang berkategori baik sekali sebanyak 19 anak (19%), kategori baik sebanyak 38 anak (38%), kategori cukup sebanyak 24 anak (24%), kategori kurang sebanyak 17 anak (17%), dan kategori kurang sekali ada 2 (2%).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan siswa Kelas IV-V SD Negeri Mijen 01 Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus tahun pelajaran 2010 secara termasuk dalam kategori baik. Kita mengetahui bahwa anak selalu bergerak dan selalu ingin mencoba keterampilan motorik. Maka tidak mengherankan apabila anak-anak kelas IV-V SD Negeri 01 Mijen ini mempunyai tingkat kemampuan bergerak yang baik utamanya pada kelincahan gerak mereka. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan Seaton bahwa anak pada umumnya

PERPUSTAKAAN UNNES

bergerak lebih aktif rata-rata 4 – 5 jam dalam sehari, sedangkan orang dewasa bergerak antara 2 – 4 jam dalam sehari (Seaton, 1983:26).

4.1.3 Pembahasan

1) Tingkat kesukaran

Tes yang dilakukan tidak terlalu mudah atau terlalu sukar. Tes yang terlalu mudah tidak merangsang siswa untuk mempertinggi usaha untuk memecahkannya, sebaliknya soal yang sangat sukar akan menyebabkan siswa menjadi putus asa dan tidak semangat untuk mencoba lagi karena di luar jangkauannya.

2) Tingkat Ketelitian Alat Ukur

Tes dan evaluasi juga ditentukan keberhasilannya oleh tingkat ketelian penilaian. Untuk pengukuran dengan stopwatch maka diperlukan tingkat ketelitian lebih tinggi dibanding dengan jam tangan. Semakin teliti informasi yang diperoleh (melalui tes dan pengukuran) akan semakin baik keputusan yang diambil.

3) Tingkat ketelitian petugas yang mencatat nilai / waktu

Tes dan pengukuran sebaiknya dilaksanakan oleh para petugas yang terlatih dan berpengalaman dalam bidangnya.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik sebuah simpulan bahwa tingkat kelincahan siswa kelas IV – V Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus tahun pelajaran 2010 secara umum termasuk dalam kategori baik.

5.2 Saran

Dari penelitian ini disarankan sebagai berikut :

9. Guru sebaiknya sering memberikan latihan *shuttle run* untuk melatih kelincahan siswa karena latihan tersebut tidak terlalu melelahkan dan cukup mudah dilakukan untuk menjaga kesegaran tubuh.
10. Siswa diminta untuk rajin berolahraga khususnya lari karena tidak membutuhkan peralatan yang lengkap dan relatif mudah dilakukan dimanapun untuk menjaga kesehatan tubuh.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR PUSTAKA

Annanarivo, A.A. 1976. *Developmental Conditioning for Woman and Men.* The C.V. Mosby Company Second Editions.

Bosco, J.S, Gustafson, W.F. 1983. *Measurement and Evalution in Physical Education Fitness, and Sport.* Prentice Hall Inc: Engleewood Cliffs.

Depdikbud, 1994. *Kamus Besar Bahasa Indonesia,* Jakarta : Balai Pustaka.

Gebbard, C, Le Blannc E, Lowy. S, 1987. *Physical Education for Children Building The Fondation.* New Yersey : Printice Hall Inc Englewood Cliffs.

Glinka, J.SVD. 1987 *Antropologi Ragawi.* Surabaya: FISIP Universitas Erlangga.

Kitkendal, D.R. Gruber. J. Jonson.R.E. 1987. *Measurement and Evalution for Physical Educations.* Wnc : Brown Company Second Edition.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi,1997. *Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T*, Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Rusli Lutan, 1999. *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.

Sajoto, 1995, *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Semarang: Dahara Prize.

Seaton, D.C. 1983. *Physical Education Handsbook.* New Jersey : Prentice Hall Inc Englewood Cliffs Seven Edition.

Soekarman, R. 1989. *Masalah Olahraga pada Anak.* Surabaya : Seminar Wanita dan Olahraga.

Sugiyanto, 2001. *Perkembangan dan Belajar Motorik*, Jakarta: Universitas Tebuka.

Suharsimi Arikunto. 2007. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta : Rineka Cipta.

Soetrisno Hadi. 1988. *Metodologi Reseach I, II, dan IV.* Yogyakarta : Andi Offset.

http://www.g-excess.com/content/view/466/ ”title =”Perkembangan anak” (Perkembangan Fisik, Perkembangan Motorik, Perkembangan Kognitif, Perkembangan Psikososial) diakses 3 Agustus 2010