



**SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI
SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI GEMAH
KECAMATAN PEDURUNGAN KOTA SEMARANG
TAHUN 2009/2010**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh :
**EKO SANTO GUNAWAN
NIM : 6101908106**

**PERPUSTAKAAN
UNNES**

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

2010

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SARI	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG PENELITIAN	1
1.2 PERMASALAHAN	4
1.3 TUJUAN PENELITIAN	5
1.4 PENEGASAN ISTILAH	5
1.5 MANFAAT PENELITIAN	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
2.1 KESEGERAN JASMANI.....	7
2.2 FUNGSI KESEGERAN JASMANI.....	18
2.3 ASPEK-ASPEK KESEGERAN JASMANI.....	18
2.4 SASARAN DAN TUJUAN KESEGERAN JASMANI.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 JENIS DAN DESAIN PENELITIAN.....	21
3.2 INSTRUMEN PENELITIAN.....	23
3.3 PROSEDUR PENELITIAN.....	34
3.4 FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENELITIAN....	38
3.5 TEKNIK ANALISIS DATA.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 HASIL PENELITIAN.....	40

4.1.1 TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA.....	40
4.2 PEMBAHASAN.....	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 SIMPULAN.....	58
5.2 SARAN.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	60



DAFTAR TABEL

Tabel 1	Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Untuk Anak Putera Umur 10-12 tahun.....	36
Tabel 2	Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Untuk Anak Puteri Umur 10- 12 tahun.....	37
Tabel 3	Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	37
Tabel 4	Data hasil Tes kesegaran Jasmani Siswa Klas IV – V SD Negeri gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.....	40
Tabel 5	Hasil Deskripsi Persentase Tingkat Tes kesegaran Jasmani Siswa Klas IV – V SD Negeri gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.....	41
Tabel 6	Deskripsi Persentase Tes Lari 40 meter Siswa Klas IV – V SD Negeri gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.....	42
Tabel 7	Deskripsi Persentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Klas IV – V SD Negeri gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.....	44
Tabel 8	Deskripsi Persentase Tes Baring Duduk 30 Detik Klas IV – V SD Negeri gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.....	45
Tabel 9	Deskripsi Persentase Tes Loncat Tegak Klas IV – V SD Negeri gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.....	47
Tabel 10	Deskripsi Persentase Tes Lari 600 Meter Siswa Klas IV – V SD Negeri gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.....	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1	Gambar Pelaksanaan Tes Lari 40 meter.....27
Gambar 2	Gambar Pelaksanaan Gantung Siku Tekuk.....29
Gambar 3	Gambar Pelaksanaan Baring Duduk.....30
Gambar 4	Gambar Pelaksanaan Loncat Tegak.....31
Gambar 5	Gambar Pelaksanaan lari 600 meter.....33



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Surat Keputusan Dosen Pembimbing Skripsi	61
Lampiran 2 : Surat Ijin penelitian.....	62
Lampiran 3 : Surat Dari Kepala Sekolah.....	63
Lampiran 4 : Surat Tera Stop Watch.....	64
Lampiran 5 : Contoh formulir TKJI.....	65
Lampiran 6 : Hasil Tes Kesegaran Jasmani.....	66
Lampiran 7 : Descriptive Statistics.....	69
Lampiran 8 : Frequency Tabel TKJI.....	70
Lampiran 9 : Dokumentasi Pelaksanaan TKJI.....	71



SARI

Eko Santo Gunawan,2010.” *Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang Tahun 2009/2010*”.jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Latar belakang yang di adakan penelitian ini adalah bagaimana gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV –V Sekolah Dasar Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang Tahun pelajaran 2009/2010.

Metode yang di ambil dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV-V Sekolah Dasar Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota semarang tahun 2009/2010 dengan jumlah siswa 85.Teknik Pengambilan sampel menggunakan *total sampling*.Variabel penelitian adalah kesegaran jasmani yang di ukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia(TKJI) untuk anak usia 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 persentase,dengan mengelompokkan katagori kurang sekali,kurang,sedang,baik dan baik sekali

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV-V Sekolah Dasar Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang tahun 2009/2010 adalah sebagai berikut : 1) kategori sedang sebanyak(75,30%) 2) katagori kurang sebanyak (12,90%) 3)katagori baik (11,80%)

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa Tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas IV-V SD Negeri gemah Kecamatan Pedurungan kota semarang tahun 2009/2010 menunjukkan hasil yang baik.

Saran dari penelitian ini adalah,sebaiknya program latihan disusun sesuai dengan ciri khas dan karakteristik yang di miliki oleh anak SD agar dapat menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani.

PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Dalam masa pembangunan ini, semua warga Indonesia dituntut aktif berperan serta secara dalam pembangunan nasional. Pembangunan pada hakikatnya adalah membangun manusia seutuhnya dan membangun masyarakat Indonesia seluruhnya dengan Pancasila sebagai dasar, tujuan dan pedomannya, seperti yang tertuang dalam Tap No : 11/MPR/1993 tentang GBHN yang menjelaskan bahwa : “Pembinaan dan Pembangunan olahraga bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang ditunjukkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, pemupukan watak, disiplin dan sportifitas serta pengembangan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme” (Engkos Kosasi 1993 ; 5) yang dikutip Sukirno (1999 ;1)

Dalam hal ini pemerintah Indonesia sangat besar perhatiannya terhadap bidang olahraga, karena olahraga dipandang punya peranan penting. Dewasa ini sudah merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat dippisahkan dari kehidupan manusia Indonesia. Dalam olahraga 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 kebugaran jasmani bangsa adalah mendidik dan membudayakan masyarakat sehingga tercipta suatu iklim yang dapat mendorong dan menyadarkan setiap individu akan pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan, melalui pendidikan sekolah, maupun pendidikan diluar sekolah.

Langkah awal dalam melakukan upaya tersebut telah dilakukan dengan pengembangan suatu pola kerja yang menitik bertakan pada upaya menghasilkan sumber daya insani yang ber kualitas yang dapat dimanfaatkan dalam berbagai bidang, melalui surat keputusan menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor, 075/U/1993 pola umum pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani yang pada dasarnya memberikan arahan bahwa sasaran yang akan dicapai meliputi peserta didik (siswa, mahasiswa, warga belajar) tenaga kependidikan penyelenggara/pengelola kegiatan kebugaran jasmani maupun masyarakat umum,

Peningkatan kebugaran Jasmani dilingkungan 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, 1993:10) yang dikutip oleh Sukirno (1999:2).

Lembaga pendidikan yang ada di Indonesia dibagi menjadi 3 lembaga formal meliputi sekolah – sekolah baik negeri maupun swasta, lembaga non formal meliputi kursus – kursus, kelompok belajar diluar sekolah serta lembaga informal adalah pendidikan yang ada di keluarga.

Sanggar kegiatan belajar (SKB) merupakan salah satu Unit Pelaksana Teknik (UPT) yang bertugas untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar luar sekolah, pemuda dan olahraga baik untuk sumber belajar maupun untuk masyarakat yang dibentuk berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 036/O/1989, tanggal 20 Januari 1989 tentang organisasi tata kerja SKB (Diskluspora, 1992; 6) yang dikutip Sukirno (1999; 2)

Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor : 023/O/1997 tentang fungsi SKB adalah sebagai berikut :

- 1.) Pembangkitan dan pertumbuhan kemauan belajar masyarakat dalam rangka terciptanya masyarakat gemar belajar.
- 2.) Pemberian motivasi dan pembinaan masyarakat agar mau dan mampu menjadi tenaga pendidik dalam pelaksanaan azas saling membelajarkan.
- 3.) Pemberian pelayanan berbagai program dan pengendalian mutu pelaksanaan program pendidikan luar sekolah pemuda dan olahraga.
- 4.) Pembuatan percontohan berbagai program pengendalian mutu pelaksanaan program pendidikan luar sekolah pemuda dan olahraga.
- 5.) Penyediaan sarana dan fasilitas belajar.

Bidang kegiatan yang menjadir tugas dan tanggung jawab SKB anantara lain,

- 1.) Kejar paket B (kelas 1, 2, 3)
- 2.) Kursus – kursus (menjahit, setir mobil, montir)
- 3.) Pra sekolah (*play group*).

- 4.) Kelompok belajar sepak Takraw.
- 5.) Pramuka penggalang.
- 6.) Kelompok Belajar senam Aerobik.
- 7.) Kelompok Palang Merah Remaja.

Dengan memperhatikan pemikiran tersebut, maka pemerintah dalam hal ini Departemen Pendidikan dan Kebudayaan dengan instansi yang lain, melalui olahraga pelajar khususnya, baik kesegaran jasmani maupun untuk menunjang prestasi olahraga

Dengan memperhatikan dan menganalisa hal-hal diatas maka penulis mengadakan penelitian dengan judul “*Survey* Kesegaran Jasmani Siswa kelas IV dan V di SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.

Adapun alasan penulis memilih judul tersebut :

- 1.) Kesegaran Jasmani merupakan salah satu penunjang kesehatan di SD Negeri Gemah Kelas IV dan V kurang berminat dikarenakan peralatan yang kurang memadai
- 2.) Belum pernah dilakukan pengukuran tentang kesegaran jasmani di SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.

1.2. Permasalahan

Permasalahan dalam penelitian ini adalah Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang ditahun ajaran 2009/2010 ?.

1.3. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui status tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang ditahun ajaran 2009/2010.

1.4. Penegasan Istilah

Untuk membatasi istilah yang akan di bahas dalam penelitian ini supaya tidak menyimpang dari tujuan dan tidak menimbulkan kesalahan penafsiran, maka penulis mengambil penegasan istilah sebagai berikut.

1.4.1. Survei

Survey adalah suatu pengumpulan data yang skematis, disertai analisa dan laporan yang disusun secara teratur dari kenyataan fakta – fakta yang berkenan dengan satu atau beberapa aspek dari suatu usaha (Tri Nur Harsono, 2006: 9).

1.4.2. Tingkat Kesegaraan Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani adalah batasan atau gambaran tentang tinggi rendahnya kondisi kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang dan hanya dapat diketahui dengan melalui tes kesegaran jasmani. Tingkat kesegaran jasmani dibagi menjadi yaitu : baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali (TKJI, 2010 : 25).

1.5. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian tentu akan sangat berguna bagi perkembangan ilmu dan teknologi, khususnya pada disiplin ilmu yang diajukan obyek penelitian. Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kesegaran jasmani siswa Kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang, Sehingga dapat dijadikan pertimbangan bagi pembinaan dan latihan selanjutnya.



BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Kesegaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup semakin bertambah banyak, membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya maka semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang kuat dan sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktifitas dan kegiatan sehari-hari.

2.1.1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan hal yang sudah populer dikalangan masyarakat saat ini, Untuk mempertegas agar pengertiannya lebih sesuai dengan apa yang dimaksud dengan hal ini maka penulis mencantumkan beberapa pendapat para ahli atau pakar kesegaran jasmani.

Menurut Sutarman (1975 : 227) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah satu aspek, ialah fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*) yang member kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan (*stress*) fisik yang layak.

Pembebanan fisik pada seseorang adalah sangat individual dan tergantung tugasnya, maka kesegaran jasmani yang dimilikinya harus sesuai dengan pembebanan dalam kehidupannya. Semakin berat tugas fisik yang harus

dilakukannya, maka tinggi pula kesegaran jasmani yang harus dimilikinya. Soemohardojo dan Giriwidjojo (1977 : 227) mengemukakan pendapat bahwa kesegaran jasmani (*psikikal fitness*) adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat – alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik secara efisien tanpa kelelahan berlebihan. Oleh karena itu tubuh masih dapat melakukan kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama pada esok harinya.

Dengan pengertian diatas dapatlah dimengerti bahwa pada dasarnya kesegaran jasmani merupakan derajat sehat yang sesuai dengan tuntutan jasmaniah seseorang. Sebagai konsekkwensinya dari pengertian diatas, maka pengertian olahraga, kesehatan dapat dianggap sama dengan olahraga kesegaran jasmani.

Kegiatan fisik sebagai upaya meningkatkan kesegaran jasmani, lazim disebut pula “Program kesegaran jasmani”. Sudiro dan kawan – kawan (1977) menngemukakan program kesegaran jasmani adalah melakukan olahraga dengan intensitas yang tepat, dengan mengatur peningkatan berat latihan secara bertahap, disesuaikan dengan tingkat kesegaran jasmani yang diinginkan.

Parameter kesegaran jasmani yang dapat digunakan sebagai petunjuk derajat kesegaran jasmani adalah kompleks dikarenakan kesegaran jasmani mengandung berbagai unsure. CK Giam dan KC The (1993 : 8) yang dikutip oleh Sukirno (1999:12) mengemukakan istilah kebugaran fisik atau kesegaran jasmani, menyatakan kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga

dan penuh kesiagaan, tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga dapat menikmati waktu yang luang dan menanggulangi keadaan – keadaan mendadak yang tidak diperkirakan

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menenuaiakan tugas tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti/berlebihan, serta masih punya sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan mendadak, Dapat pula ditambah, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugasnya dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dengan orang yang kesegarannya kurang, tidak dapat melakukannya.(Sadoso Sumosadjono, 1992:19)

2.1.2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mencakup pengertian yang komplek maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani, yang saling berkaitan antara yang satu dengan yang lainnya, namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kesegaran jasmani seseorang. Agar seseorang dapat dikatakan kondisi fisiknya atau kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam kategori baik.

Komponen-komponennya yaitu sebagai berikut :

Kekuatan (*Strength*),Daya Tahan (*Endurance*),Daya Otot (*Muscular Power*),Kecepatan(*speed*),Dayalentur(*Flexibility*),Kelincahan(*Agility*),Koordnasi (*Coordination*),Keseimbangan (*Balance*),Ketepatan (*Accuracy*)
Reaksi (*Reaktion*)

Dari kesepuluh komponen tersebut diatas, akan dibahas peran dari masing – masing komponen sebagai berikut :

2.1.2.1. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan atau strength adalah komponen fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M.Sajoto, 1990:16)

2.1.2.2. Daya Tahan (*Endurance*) dalam hal ini ada dua macam :

1.) Daya Tahan Umum (*General Endurance*)

Adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efisien untuk menjalankan kerja otot dengan intensitas tinggi dalam waktu cukup lama

2.) Daya Tahan Otot

Adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan ototnya berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M.Sajoto, 1990: 16)

2.1.2.3. Daya Ledak (*Muscular Power*)

Kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum dalam kurun waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak (*power*) = kekuatan (*force*) kecepatan (*velocity*) seperti lompat tinggi, tolak peluru serta gerak lainnya yang bersifat explosive (M. Sajoto : !7)

Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, dapat diartikan orang tersebut cukup mempunyai kesanggupan kemampuan untuk melakukan

pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Kamiso, 1991:60)

Dari pendapat diatas peneliti menyimpulkan bahwa keadaan jasmani yang sehat yang mempunyai cukup kekuatan serta kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki sisa tenaga untuk mengisi waktu luang dan tugas-tugasnya yang mendadak lainnya.

2.1.2.4. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, dan lain-lainnya.

Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan explosive (Sujoto, 1990:17)

2.1.2.5. Daya Lentur (*flexibility*)

Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada tubuh. Untuk memperbaiki kelenturan atau memelihara kelenturan tubuh kita maka harus menggerakkan sedikit persendian kita pada daerah geraknya yang maksimal secara teratur (Sadoso Sumosardjono, 1992:21). Dengan kelenturan tubuh atau penguluran tubuh lebih, sehingga semakin sedikit tenaga yang dibutuhkan untuk aktifitas sehari-hari.

2.1.2.6. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi diarena tertentu. Seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan kondisi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik,

2.1.2.7. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif, misalnya dalam permainan tennis, seseorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik, bila ia dapat bergerak kearah bola sambil mengayunkan raket kemudian memukulnya dengan teknik yang benar (M. Sanjoto, 1990:17).

2.1.2.8. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot seperti dalam handstand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu misalnya tergelincir dan lain-lain (M. Sanjoto, 1990:18)

2.1.2.9. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan tubuh seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak badan terhadap sasaran. Sasaran dapat berupa suatu jarak atau obyek langsung yang harus dikenai dengan bagian tubuh.

2.1.2.10. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk bertindak secepat mungkin dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat syaraf, feeling lainnya,

seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lainnya (M. Sajoto, 1990:18)

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari, maka harus dikembangkan kesepuluh komponen kesegaran jasmani tersebut dalam posisi yang sama, tetapi yang perlu dikembangkan adalah sesuai dengan pekerjaan sehari-hari. Dari kesepuluh komponen kesegaran jasmani dalam olahraga adalah kekuatan, daya tahan, daya ledak, daya lentur, keseimbangan, sedangkan unsur yang lain juga berpengaruh umum tidak sama besarnya dengan keenam unsur kesegaran jasmani tersebut diatas.

2.1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, dimana faktor-faktor tersebut saling melengkapi. Faktor utama yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain faktor latihan, faktor istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, lingkungan serta makanan dan gizi (Dangsina Moeloek, 1998:12)

2.1.2.1 Faktor Istirahat

Tubuh akan merasa lelah setelah melakukan aktifitas, hal ini disebabkan oleh karena pemakaian tenaga untuk aktiitas yang bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang telah dipakai diperlukan istirahat. Dengan istirahat tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang.

Mengingat pentingnya istirahat dalam proses pengembalian tenaga diperlukan pengaturan antara dengan istirahat aktivitas yang dilakukan

2.1.2.2 Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Seseorang apabila menginginkan kesegaran jasmaninya tetap terjaga, maka ia harus menerapkan cara hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, meliputi :

- 1.) Makan-makanan yang bersih dan mengandung gizi yang baik.
- 2.) Selalu menjaga kebersihan diri, mandi teratur, kebersihan gigi, kebersihan rambut, kebersihan kuku, kebersihan pakaian.
- 3.) Hindari rokok dan minum-minuman keras atau beralkohol tinggi.

2.1.2.3 Faktor lingkungan.

Lingkungan adalah tempat dimana seorang itu tinggal dalam waktu yang lama, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta social mulai dari lingkungan perumahan, lingkungan pelayanan daerah dan sebagainya. Kualitas kesehatan seseorang dapat dilihat dengan keadaan status kesegaran jasmani bagian yang paling kelihatan kesegaran secara umum adalah kesegaran jasmani.

2.1.2.4 Makanan dan Gizi

Sejak masih dalam kandungan manusia sudah memerlukan makanan dan gizi yang cukup untuk digunakan untuk pertumbuhan. Jadi dalam pembinaan kesegaran jasmani tubuh haruslah cukup makanan yang bergizi yang mengandung unsure-unsur protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral

1.) Protein

Protein ada dua macam yaitu protein nabati dan protein hewani. Protein nabati berasal dari tumbuh-tumbuhan protein hewani berasal dari hewan. Fungsi protein sebagai bahan pembangun tubuh untuk pertumbuhan, untuk menggantikan bagian tubuh yang rusak, pembuatan enzim hormone, pigmen dan penghasil

kalori, maka protein dapat pula berperan sebagai tenaga zat pembakar, maka protein tidak digunakan sebagai bahan pembentuk sel tubuh (Asmira Sutarno, 1980:25) Sukirno Skripsi (1999:20) sehingga dapat disimpulkan selain sebagai zat pembangun protein juga dapat berfungsi sebagai tenaga bagi tubuh, ini berarti protein berperan terhadap kesegaran jasmani.

2.) Lemak

Lemak merupakan bahan makanan yang memberikan kalori. Lemak juga berfungsi sebagai zat pelarut vitamin A, D, E, K, lemak berfungsi pula sebagai pelindung terhadap perusak mekanis. Lemak juga bertindak sebagai isolasi mencegah hilangnya panas yang terlalu cepat, seperti halnya hidrat arang. Molekul lemak terdiri dari unsure-unsur karbon (C) Hidrogen (H) dan Oksigen (O^2). Fungsi utama lemak adalah member tenaga pada tubuh. Satu gerak kalau dibakar dalam tubuh akan menghasilkan 9 kalori (DJaelani, 2000:91) dengan demikian dapat disimpulkan selain sebagai pelarut vitamin dan pelindung bagi tubuh, lemak juga berperan sebagai penghasil kalori yang turut menentukan kesegaran jasmani seseorang.

3.) Karbohidrat

Karbohidrat adalah zat yang memberikan tenaga paling banyak. Zat ini juga berfungsi sebagai oksidasi atau pembakar lemak, karena karbohidrat, maka penghancuran protein sebagai tenaga berkurang, sehingga protein dapat banyak dimanfaatkan sebagai bahan pembangun.

Susunan karbohidrat atau hidrat arang terdiri dari unsure-unsur karbon (C) Hidrogen (H) Oksigen (O^2), dalam hidrat arang akan dibakar dan menghasilkan

tenaga panas. Satu gram hidrat arang akan menghasilkan 4 kalori. Dalam hidangan sehari-hari rakyat Indonesia lebih kurang 60-80% kalori yang dibutuhkan sehari berasal dari hidrat arang, bahkan ada yang mencapai 90% (Djaelani, 2000:91)

4.) Vitamin

Dalam bukunya (Asmira, 1980:28) yang diikuti dalam skripsi (Sukirno, 1999:21). Vitamin dalam tubuh haruslah tetap, sebab apabila kekurangan vitamin tertentu akan menderita penyakit tertentu pula, tetapi apabila kelebihan juga tidak berfungsi bagi tubuh. Kekurangan salah satu vitamin disebut avitaminosis. Fungsi utama untuk mengatur proses metabolisme protein, lemak, dan hidrat arang. Sehingga dapat disimpulkan Vitamin berperan sebagai pengatur metabolisme tubuh dan orang yang metabolismenya normal dimungkinkan akan memiliki kesegaran jasmani yang baik pula.

5.) Air

Tubuh sebagian besar terdiri dari air. Air didalam tubuh selain berfungsi sebagai zat pembangun seperti disebutkan diatas, bahwa air merupakan bagian dari jaringan-jaringan tubuh, air berfungsi pula sebagai zat pengatur, air berperan sebagai zat pelarut hasil-hasil pencernaan makanan, sehingga zat-zat yang diperlukan tubuh dapat diserap melalui dinding usus sebaliknya dengan adanya air sisa-sisa pencernaan dapat pula dikeluarkan dari tubuh, baik melalui paru-paru, kulit, ginjal maupun melalui usus. Selain itu air berfungsi dalam pengaturan panas tubuh, dengan jalan mengalirkan panas yang dihasilkan keseluruhan bagian tubuh. Dengan demikian dapat dikatakan pelarut zat-zat yang diperlukan oleh tubuh

dapat diserap melalui dinding usus, sehingga air berfungsi sebagai pengatur metabolisme hasil-hasil pencernaan. Jadi apabila seseorang mempunyai metabolisme tubuh yang baik akan dimungkinkan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik pula.

2.2. Fungsi Kesegaran Jasmani

Dalam hidupnya manusia selalu mendambakan kepuasan serta kebahagiaan. Untuk memenuhi tuntutan hidup yang begitu banyak dan kompleks manusia selalu dituntut untuk bekerja keras

Dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang baik maka produktivitas kerja serta prestasi belajar akan meningkat (Depdikbud, 1996:ii)

2.3. Aspek – Aspek Kesegaran jasmani

Kesegaran Jasmani dijabarkan menjadi lima aspek yang mengarah pada kesegaran jasmani yang menyeluruh. Adapun kelima aspek tersebut adalah :

2.3.1. Kesegaran Statis

Kesegaran statis adalah ada atau tidaknya penyakit dengan berpangkal pada arti sehat bukan hanya bebas dari penyakit dan cacat, melainkan ada keserasian dari segi fisik, mental dan social.

2.3.2. Kesegaran dinamis

Kemampuan dinamis adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan jasmani yang berat dan memerlukan ketangkasan khusus. Dalam hal ini daya tahan menjadi patokan penelitian. Jadi kemampuan untuk bertahan dapat dimasukkan

kedalam kemampuan dinamis atau kesanggupan melakukan aktivitas fisik yang lama tanpa menimbulkan kelelahan.

2.3.3. Kesegaran Motoris

Kesegaran motoris adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menurut ketrampilan khusus ataupun ketrampilan yang terkoordinir.

2.3.4. Kemampuan Mental

Kemampuan mental adalah kemampuan dalam menghadapi tantangan serta liku-liku kehidupan, tentunya dibutuhkan mental yang tangguh seperti, percaya diri, keuletan, ketabahan hati

2.3.5. Kemampuan Sosial

Kemampuan Sosial adalah kemampuan seseorang untuk bersendirinya tanpa menggantungkan belas kasiha pada orang lain.

2.4. Sasaran dan tujuan Kesegaran Jasmani

Sasaran dan tujuan kesegaran jasmani selalu tergantung pada obyek yang dituju, adapun obyek yang dituju adalah

2.4.1. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan

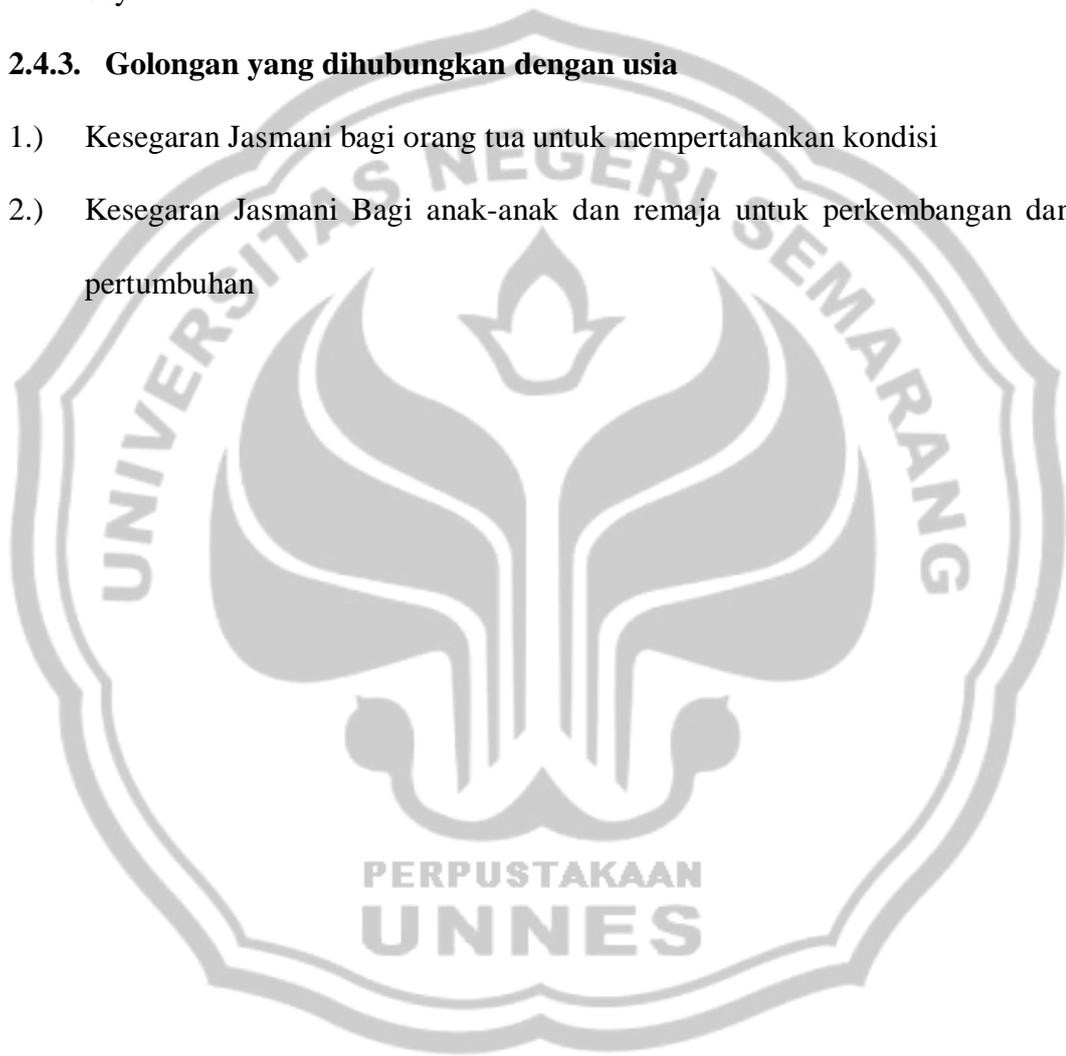
- 1.) Kesegaran Jasmani bagi para pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan belajar
- 2.) Kesegaran Jasmani bagi Olahragawan untuk menjaga kondisi dan meningkatkan orientasi

2.4.2. Golongan yang dihubungkan dengan keadaan

- 1.) Kesegaran jasmani bagi penderita cacat untuk menjaga kondisi dan rehabilitasi
- 2.) Kesegaran Jasmani bagi ibu Hamil Untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi

2.4.3. Golongan yang dihubungkan dengan usia

- 1.) Kesegaran Jasmani bagi orang tua untuk mempertahankan kondisi
- 2.) Kesegaran Jasmani Bagi anak-anak dan remaja untuk perkembangan dan pertumbuhan



BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam memilih metodologi yang digunakan, diperlukan ketelitian sehingga nantinya akan diperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Agar diperoleh tujuan yang sesuai dengan yang diharapkan, maka penggunaan metodologi penelitian yang diharapkan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku, adapun metode dalam penelitian ini meliputi hal-hal sebagai berikut :

3.1. Jenis dan Desain Penelitian

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

Untuk mengurangi dan menghindari kesalahan yang mungkin terjadi, perlu di dalam pemisahan tentang langkah untuk menentukan obyek penelitian antara lain :

3.1.1. Variable Penelitian

Obyek tersebut sering kita sebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenisnya maupun tingkatnya, disebut variable (Sutrisno Hadi 1987:224). Variabel dalam penelitian ini adalah : Tingkat

Kesegaran Jasmani pada siswa kelas IV – V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang

3.1.2. Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sempel

3.1.2.1. Populasi

Seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki disebut populasi. Populasi dibatasi oleh sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Pengertian tersebut mengandung makna bahwa populasi adalah individu yang dijadikan obyek penelitian dan keseluruhan individu tersebut paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (Sutrisno Hadi, 1987:220).

Dengan pengertian tersebut di atas maka populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putra kelas IV dan kelas V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang 2009/2010 yang berjumlah 85 siswa yang terdiri 44 kelas IV dan 41 kelas V Dan terdiri laki-laki 47 perempuan 38

Adapun dasar penelitian mengambil populasi tersebut adalah mereka siswa sekolah dasar yang lokasi sekolahnya berdekatan/satu lokasi . Dalam proses belajar mengajar sama, baik kegiatan olahraga maupun kegiatan kepramukaan mereka dalam tingkat usia yang relative 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 obyek penelitian.

3.1.2.2. Sampel

Sampel yang dipergunakan adalah sebagai individu yang diselidiki (sutrisno hadi, 1989:70). Pengambilan sample (contoh) yang benar-benar dapat berfungsi sebagai conth atau dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya (suharsimi arikunto, 1993:106).

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas IV dan kelas V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang tahun 2009 / 2010 siswa dari jumlah populasi yang ada yaitu siswa kelas IV dan siswa kelas V, sehingga teknik pengambilan sample adalah secara total sampling. Pemilihan individu sebagai anggota sample dilakukan degnan teknik total sampling berjumlah 85 siswa.

3.1.2.3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling yaitu pengambilan sampel penelitian secara keseluruhan dari jumlah anak yang ada (Suharsimi Ari Kunto, 2006)

3.2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang diperlukan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia dan usia 10-12 tahun. Beberapa ketentuan yang diperhatikan dalam tes kesegaran jasmani Indonesia untuk usia tersebut adalah sebagai berikut :

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

2.) Urutan pelaksanaannya sebagai berikut :

- (1) Lari 40 meter usia 10-12 tahun
- (2) Gantung siku lipat / tekuk usia 10-12 tahun
- (3) Baring duduk
- (4) Loncat tegak
- (5) Lari 600 meter untuk usia 10-12 tahun

3.) Petunjuk Umum Pelaksanaan Tes untuk Peserta

- (1) Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta benar-benar keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
- (2) Diharapkan sudah makan sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes.
- (3) Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
- (4) Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- (5) Diharapkan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan tes untuk menghindari cedera.
- (6) Jika tidak dapat melakukan satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal dan tidak mendapatkan nilai tes.

4.) Petunjuk Umum Pelaksanaan tes untuk Petugas.

- (1) Harap memberikan pemanasan lebih dahulu.
- (2) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mencoba gerakan-gerakan.

- (3) Harap dari butir tes ke butir tes berikutnya secepat mungkin yaitu 2 sampai 3 menit.
- (4) Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas.
- (5) Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir soal tes atau lebih tidak memberi nilai
- (6) Untuk mencatat hasil nilai tes dapat dipergunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

5.) Petunjuk Pelaksanaan tes kesegaran jasmani Indonesia

Dalam petunjuk pelaksanaan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak 10 – 12 tahun penulis akan menjelaskan secara rinci dari jumlah tes kesegaran jasmani Indonesia, yaitu lari 600 meter, gantung angkat tubuh ,gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 40 meter (Depdiknas TKJI 2010:6-23)

3.2.1. Tes Kesegaran Jasmani

Rangkaian tes kesegaran jasmani berupa?

3.2.1.1. Lari 40 meter

Hasil yang di catat adalah waktu yang di capai oleh pelari dengan menempuh jarak 40 meter.tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan,karena merupakan unsure dalam kesegaran jasmani.

3.2.1.2. Gantung siku tekuk

Hasil yang di capai adalah waktu yang di capai peserta dalam mempertahankan sikap gantung siku tekuk dalam satuan detik

3.2.1.3. Baring duduk 30 detik

Hasil yang di catat adalah banyaknya jumlah gerakan baring duduk yang dapat di lakukan dengan sempurna selama 30 detik

3.2.1.4. Loncat Tegak

Hasil yang di catat adalah selisih antara raihan loncatan di kurangi dengan raihan tegak,peserta melakukan 3X loncatan dan selisih ter besar yang di ambil

3.2.1.5. Lari 600 meter

Hasil yang di catat adalah waktu yg di tempuh pelari dengan jarak 600 meter dalam satuan menit dan detik.

3.2.2. Instrumen Tes

Penilaian kesegaran jasmani bagi anak yang akan mengikuti tes kesegaran jasmani dinilai dengan menngunakan petunjuk pelaksanaan tes dan Tabel nilai dan menggunakan norma.

3.2.2.1.Lari 40 meter

1.) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

2.) Alat dan fasilitas

Lintasan lurus,datar,rata,tidak licin,berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan,Bendera start,Peluit,Tiang pancang,Stopwatch
Serbuk kapur,Formulir,Alat tulis

3.) Petugas tes

(1) Petugas pemberangkatan

(2) Pengukur waktu dan pencatat hasil

4.) Pelaksanaan

(1) Sikap Permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

(2) Gerakan

Pada aba-aba ya peserta lari secepat mungkin menuju garis finish

(3) Lari masih bisa diulang, apabila :

- 1.) Pelari mencuri start
- 2.) Pelari tidak melewati garis finis
- 3.) Pelari terganggu pelari lain

5.) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu di lakukan pada saat bendera di angkat sampai pelari tepat melintas di garis finish.



Gambar 1 : Pelaksanaan tes lari 40 meter

6.) Pencatatan Hasil

- (1) Hasil yang di catat adalah waktu yang di tempuh oleh pelari untuk menempuh jarak 40 m dalam satuan detik.
- (2) Pengambilan angka satu angka di belakang koma(stopwatch manual)

3.2.2.2. Gantung siku tekuk

1.) Tujuan

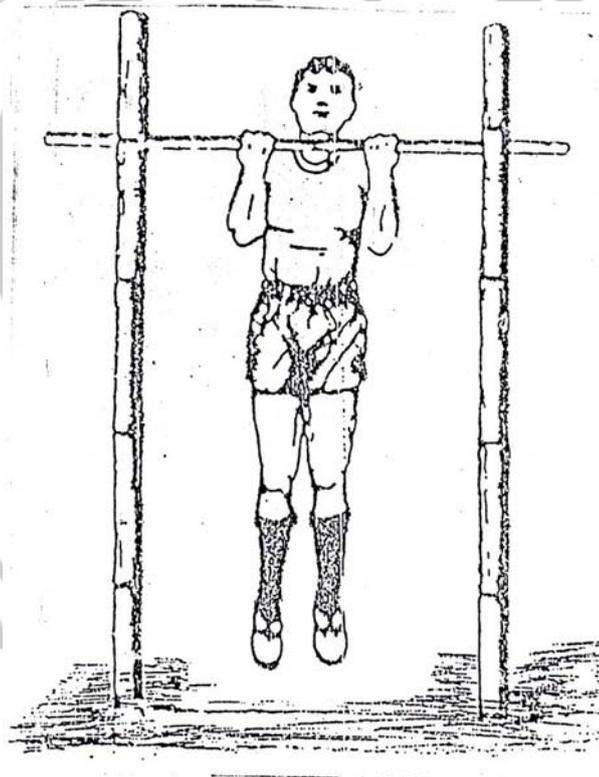
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2.) Sikap Permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua lengan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan tangan menghadap kearah bahu.

3.) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kaki, peserta melompat keatas sampai mencapai sikap tergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal, sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.



Gambar 2 : Gantung siku tekuk

3.2.2.3. Baring Duduk.

1.) Tujuan

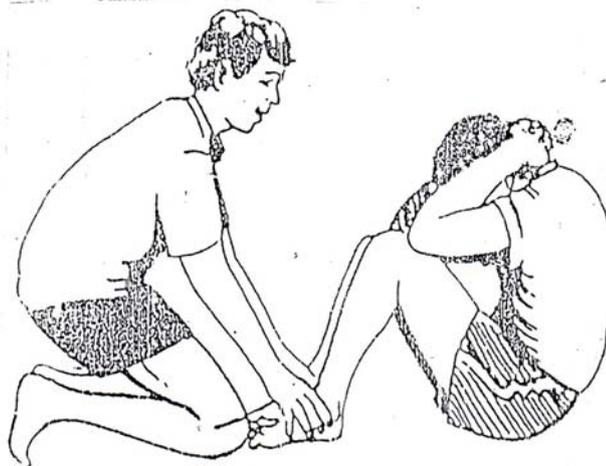
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

2.) Sikap Permulaan

Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua jari tangan berselang selip di letakkan di belakang kepala. Peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar tidak terangkat.

3.) Gerakan

Pada aba – aba “ ya “ peserta bergerak mengangkat tubuh sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat.



Gambar 3 : Pelaksanaan baring duduk.

3.2.2.4 Loncat Tegak

1.) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

2.) Sikap Permulaan

Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan kapur atau *magnesium karbonat*. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri kanannya kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas tangan yang meraih dinding.

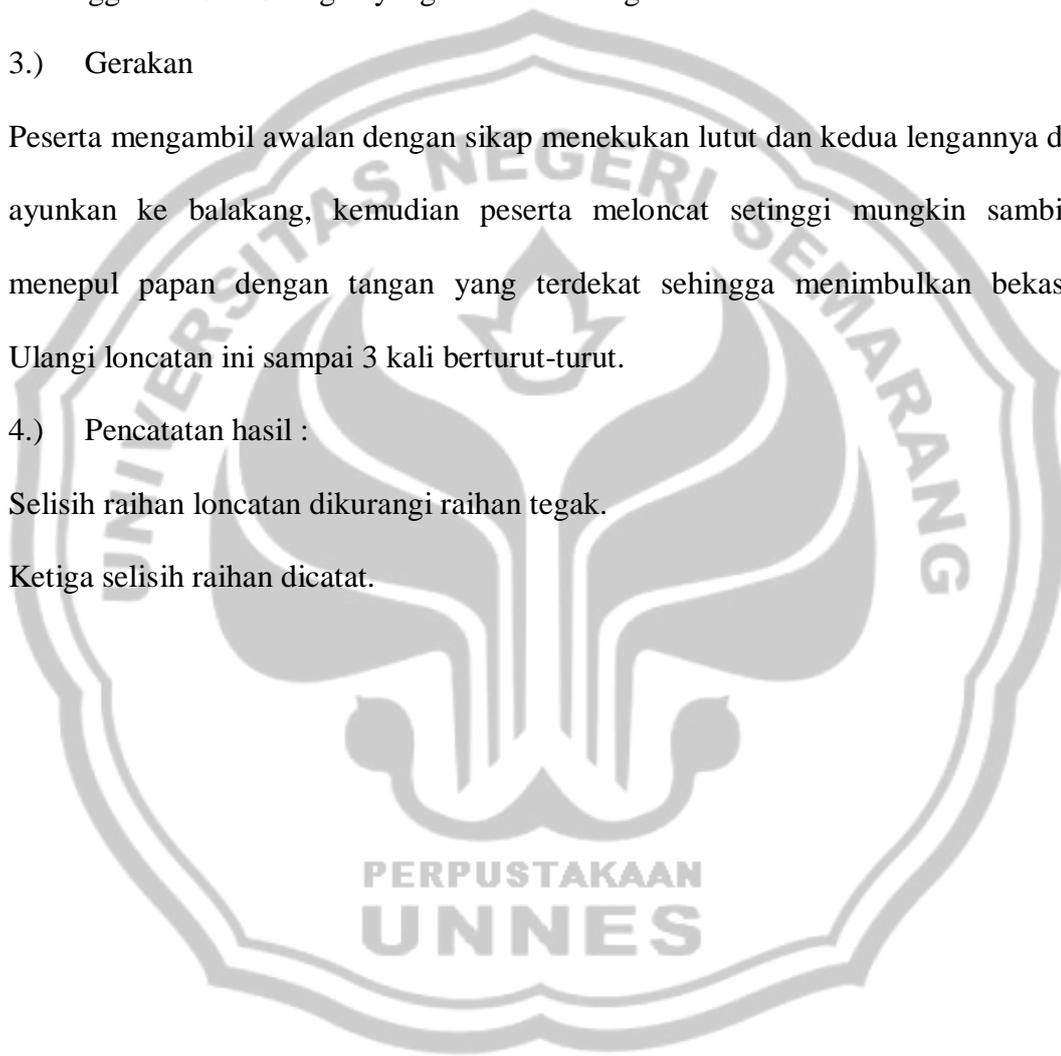
3.) Gerakan

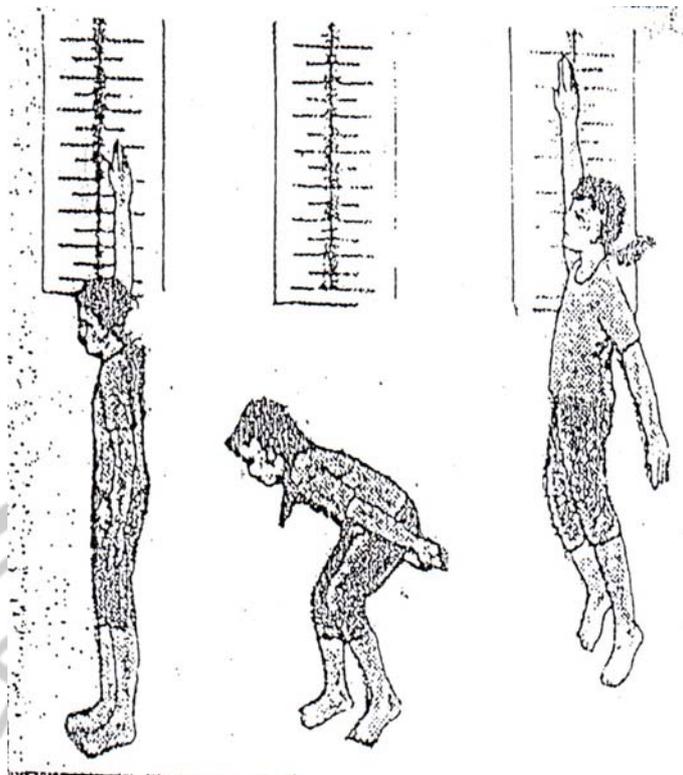
Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukan lutut dan kedua lengannya di ayunkan ke belakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepul papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.

4.) Pencatatan hasil :

Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.

Ketiga selisih raihan dicatat.





Gambar 4 : Gerakan tes loncat tegak.

3.2.2.5. Lari 600 meter

1.) Tujuan

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

2.) Alat dan fasilitas

Lintasan lari berjarak 600 meter, Bendera Start, Peluit dan Stop Watch

3.) Petugas Tes

Juru keberangkatan, Pengukuran waktu, Pencatat hasil dan Pembantu umum

4.) Pelaksanaan

(1) Sikap Permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.

(2) Gerakan

- Pada aba-aba “ siap “ peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
- Pada aba-aba “ ya “ peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 600 meter.
- Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start atau tidak melewati garis finish.



Gambar 5 : Pelaksanaan lari 600 meter

(3) Lari dianggap gagal bilamana pelari tidak melewati garis finis.

(4) Pengambilan waktu :

Pengambilan waktu dilakukan dari start bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis finis.

3.3. Prosedur Penelitian

3.3.1. Metode Pengambilan Data

Metode pengumpulan data merupakan Faktor yang penting dalam sejumlah penelitian. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik tes. Metode ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data – data mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV – V Sekolah Dasar dengan tes kesegaran jasmani untuk anak umur 10 – 12 tahun. Adapun pengumpulan data meliputi :

3.3.1.1. Tahap Persiapan

1) Cara mendapatkan sampel

Mengajukan ijin penelitian dari fakultas ilmu keolahragaan UNNES, kemudian surat tersebut disampaikan kepada sekolah tempat mengadakan penelitian. Setelah mendapatkan ijin dari sekolah yang bersangkutan maka penulis mulai mengambil data untuk menyelesaikan skripsi ini.

2) Waktu penelitian

Penelitian dilaksanakan pada Hari Rabu tanggal 21 Juli 2010.

3) Perlengkapan penelitian

(1) Meteran

Digunakan untuk mengukur lintasan.

(2) Tali

Digunakan untuk membuat garis lintasan.

(3) Bendera

Digunakan untuk pemberangkatan atau start lari.

(4)Peluit

Digunakan untuk mengumpulkan siswa sebelum pelaksanaan tes, dan untuk memberi aba – aba pada siswa.

(5)Stop Watch

Digunakan untuk mengambil waktu atau pencatat waktu yang dicapai oleh siswa dalam tes kesegaran jasmani.

(6)Nomor Dada

Digunakan untuk memudahkan petugas dalam mencatat hasil tes kesegaran jasmani.

(7)Formulir Tes Dan Alat Tulis

Digunakan untuk mencatat hasil yang dicapai dalam pelaksanaan tes.

(8)Palang Tunggal

Digunakan untuk tes gantung angkat tubuh yang bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

(9)Papan Berskala

Digunakan untuk mengetahui atau mengukur tenaga *eksplosif*.

3.3.1.2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini, penulis dan rekan telah siap 30 menit sebelum pelaksanaan tes guna menyiapkan segala sarana dan prasarana.

3.3.1.3. Survey Tes

Metode ini dimaksudkan untuk mengetahui atau mengumpulkan data mengenai tingkat kesegaran jasmani.

3.3.1.4. Metode Dokumentasi

Metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara melihat, membaca, mempelajari dan mencatat informasi yang ada hubungannya dengan objek penelitian (Suharsimi Ari Kunto, 2010 : 231).

Adapun alasan digunakan metode dokumentasi adalah :

- 1) Pengambilan akan lebih mudah diperoleh.
- 2) Dokumen tersusun secara sistematis sehingga kebenarannya dapat dipertanggung jawabkan.
- 3) Akan diperoleh data yang lebih cermat.

3.3.1.5. Petunjuk penilaian

- 1) Tabel nilai

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

Nilai	Lari 400 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	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 : Diknas TKJI, 2010 : 24)

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

Nilai	Lari 400 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s/d – 6,7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s/d – 2,32"	5
4	6,8" – 7,6"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2,33" – 2,54"	4
3	7,7" – 8,3"	8" – 19"	7 – 13	28 – 33	2,55" – 3,28"	3
2	8,4" – 9,6"	2" – 7"	2 – 6	21 – 27	2,29" – 4,22"	2
1	9,7" – dst	0" – 1"	0 – 1	20 – dst	4,23" – dst	1

(Sumber : Diknas TKJI, 2010 : 24)

2) Tabel Norma

Untuk mengklasifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa yang telah mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel 3 yang berlaku untuk putra dan putri.

TABEL 3
NORMA TES KESEGRAN JASMANI INDONESIA

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

(Sumber : Diknas TKJI, 2010 : 25)

3.3.1.6. Validitas dan Reabilitas Instrumen

1. Validitas Instrumen

2. Reabilitas Instrumen

3.4. Faktor – Faktor yang mempengaruhi Penelitian

Dalam penelitian ini telah diupayakan untuk menghindari adanya kesalahan selama melakukan penelitian sehubungan dengan pengambilan data maka dibawah ini dikemukakan adanya variable yang dikendalikan meliputi beberapa Faktor dan usaha menghindarinya. Adapun Faktor – Faktor tersebut adalah :

1. Faktor Kesungguhan Hati

Kesungguhan hati dari setiap anak berbeda – beda sehingga mempengaruhi hasil penelitian. Untuk menghindarinya diupayakan setiap individu dianjurkan belajar secara sungguh – sungguh sesuai dengan kebutuhan dan materi tes yang diberikan.

2. Faktor Alat

Alat yang digunakan dalam penelitian diupayakan selengkap mungkin dan dipersiapkan sebelum tes dimulai. Hal ini untuk menunjang kelancaran demi jalannya penelitian.

3. Faktor Cuaca

Karena pelaksanaan tes di lapangan terbuka maka Faktor cuaca khususnya hujan dapat mengganggu jalannya penelitian. Bila hal ini terjadi maka proses penelitian pada hari itu diganti dengan hari lain.

4. Faktor Tenaga Penelitian

Karena penelitian dalam tes ini membutuhkan kecermatan dan ketelitian yang tinggi maka Faktor tenaga peneliti sangat penting untuk diperhatikan antara lain adalah :

1. Penguasaan materi tes yang akan digunakan.
2. Kesanggupan untuk bekerja secara professional sesuai dengan tugas yang di bebankan

3.5. Teknik Analisa Data

Untuk memperoleh suatu generalisasi atau kesimpulan masalah yang akan di teliti maka analisa data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian. Karena dengan analisis data akan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Untuk menganalisis data diperlukan suatu teknik analisis yang sesuai dengan bentuk data yang terkumpul. Dalam data ini karena data yang terkumpul berupa angka – angka maka penulis menggunakan analisis statistik.

Hal ini sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (1987 : 221), bahwa cara-cara yang dipersiapkan untuk mengumpulkan data dengan menganalisis data penyelidikan yang berwujud angka –angka adalah dengan teknik statistik.

Analisis statistik dapat memberikan efisiensi dan efektivitas kerja karena dapat membuat data lebih ringkas bentuknya. Teknik yang dipakai untuk memperoleh data penelitian adalah statistik deskriptif dan analisis diskriptif prosentase.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa

Penelitian ini bertujuan mengetahui status tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang ditahun ajaran 2009/2010. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang ditahun ajaran 2009/2010 tentang tingkat kesegaran jasmani yang diukur dengan item tes pengukuran yang meliputi: (1) Tes lari cepat (*Sprint /Dash*) 40 meter, (2) Tes gantung Siku, (3) Tes baring duduk 30 detik, (4) Loncat tegak, dan (5) Tes lari 600 meter diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Data hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Lari 40 meter	85	2.00	5.00	3.2471	.78537
Gantung Siku Tekuk	85	2.00	5.00	3.4118	.69512
Baring Duduk 30 detik	85	2.00	5.00	3.1765	.60112
Loncat Tegak	85	2.00	5.00	3.2471	.78537
Lari 600 meter	85	2.00	5.00	2.9059	.73393
Valid N (listwise)	85				

Berdasarkan tabel 1. di atas diperoleh hasil test lari 40 meter rata-rata 3,24 minimum 2 dan maksimum 5 dengan standar deviasi 0,78. Pada tes gantung siku tekuk diperoleh rata-rata skor 3,41 dengan skor minimum 2 dan skor maksimum 5 dengan standar deviasi 0,69. Test baring duduk 30 detik dipeorleh

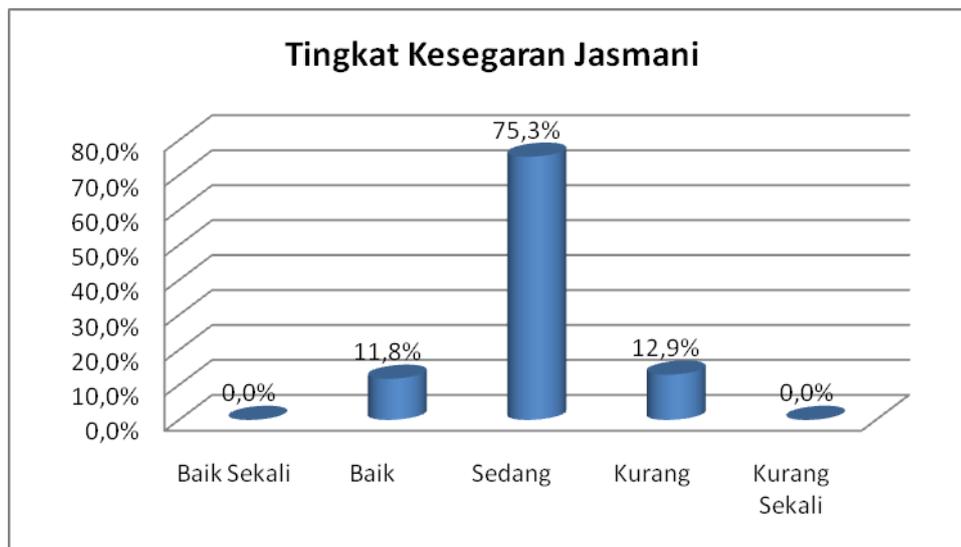
skor rata-rata 2 dengan skor minimum 2 dan skor maksimum 5 dengan standar deviasi 0,60. Tes loncat tegak diperoleh hasil skor rata-rata 3,17 dengan skor minimum 2 dan skor maksimum 5 dengan standar deviasi 0,78.. Dan lari 600 meter diperoleh hasil skor rata-rata 2,90 dengan skor minimum 2 dan skor maksimum 5 dengan standar deviasi 0,73..

Sedangkan secara terperinci hasil tes kebugaran jasmani berdasarkan kriteria baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali dapat di rangkum dalam tabel berikut ini.

Tabel 2. Hasil Deskripsi Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	10	11.8	11.8	11.8
Kurang	11	12.9	12.9	24.7
Sedang	64	75.3	75.3	100.0
Total	85	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 2. di atas diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang diperoleh hasil bahwa sebanyak 64 siswa (75,30%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 11 siswa (12,90%) termasuk dalam kategori kurang, sebanyak 10 siswa (11,80%) termasuk dalam kategori baik dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali maupun kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam grafik berikut ini.



Gambar 1. Tingkat Kesegaran Jasmani

Hasil dari masing-masing tes tingkat kesegaran jasmani yaitu (1) Tes lari cepat (*Sprint /Dash*) 40 meter, (2) Tes gantung Siku, (3) Tes baring duduk 30 detik, (4) Loncat tegak, dan (5) Tes lari 600 meter dijabarkan sebagai berikut :

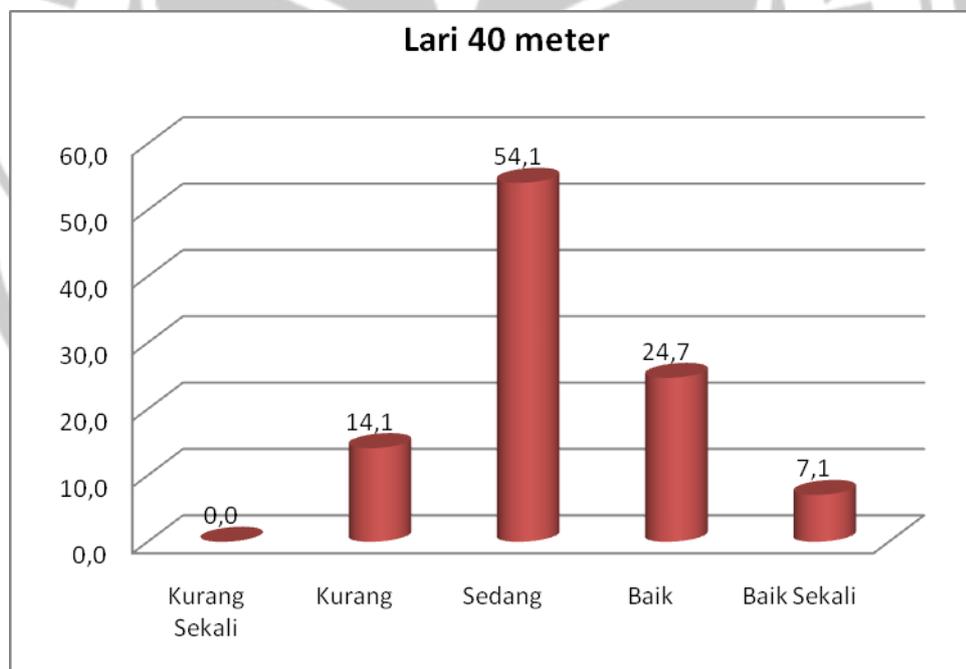
1. Tes lari 40 meter

Hasil lari 40 meter pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang yang dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali dapat dirangkum dalam deskripsi persentase berdasarkan siswa putra dan putri sebagai berikut

Tabel 3. Deskripsi Persentase Tes lari 40 meter siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	12	14.1	14.1	14.1
Sedang	46	54.1	54.1	68.2
Baik	21	24.7	24.7	92.9
Baik Sekali	6	7.1	7.1	100.0
Total	85	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 3. di atas diperoleh hasil tes lari 40 meter jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang diperoleh hasil bahwa sebanyak 46 siswa (54,10%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 21 siswa (24,70%) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 12 siswa (14,10%) termasuk dalam kategori kurang dan sebanyak 6 siswa (7,1%) termasuk dalam kategori baik sedangkan yang termasuk dalam kategori kurang sekali tidak ada. Jadi rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang dilihat dari test lari 40 meter termasuk dalam kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 2. Hasil Test lari 40 meter

2. Tes Gantung Siku Tekuk

Hasil tes gantung siku tekuk pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang yang dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali dapat dirangkum dalam deskripsi persentase berdasarkan siswa putra dan putri sebagai berikut.

Tabel 4. Deskripsi Persentase Tes gantung siku tekuk siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	7	8.2	8.2	8.2
Sedang	39	45.9	45.9	54.1
Baik	36	42.4	42.4	96.5
Baik Sekali	3	3.5	3.5	100.0
Total	85	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4. di atas diperoleh hasil tes gantung siku tekuk siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang diperoleh hasil bahwa sebanyak 39 siswa (45,90%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 36 siswa (42,40%) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 7 siswa (8,2%) termasuk dalam kategori kurang dan sebanyak 3 siswa (3,5%) termasuk dalam kategori baik sekali sedangkan yang termasuk dalam kategori kurang sekali tidak ada. Jadi rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang dilihat dari tes gantung siku tekuk termasuk dalam kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 3. Hasil Gantung Tekuk Siku

3. Tes Baring Duduk 30 Detik

Hasil test baring duduk 30 detik pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang yang dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali dapat dirangkum dalam deskripsi persentase berdasarkan siswa putra dan putri sebagai berikut

Tabel 5. Deskripsi Persentase Tes baring duduk 30 detik siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	7	8.2	8.2	8.2
	Sedang	58	68.2	68.2	76.5
	Baik	18	21.2	21.2	97.6
	Baik Sekali	2	2.4	2.4	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 5. di atas diperoleh hasil tes baring duduk 30 detik siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang diperoleh hasil bahwa sebanyak 58 siswa (68,20%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 18 siswa (21,20%) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 7 siswa (8,2%) termasuk dalam kategori kurang dan yang termasuk dalam kategori baik sekali sebanyak 2 siswa (2,4%) sedangkan yang termasuk dalam kategori kurang sekali tidak ada. Jadi rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang dilihat dari test baring duduk 30 detik termasuk dalam kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 7. Hasil Test baring duduk 30 detik

4. Tes Loncat Tegak

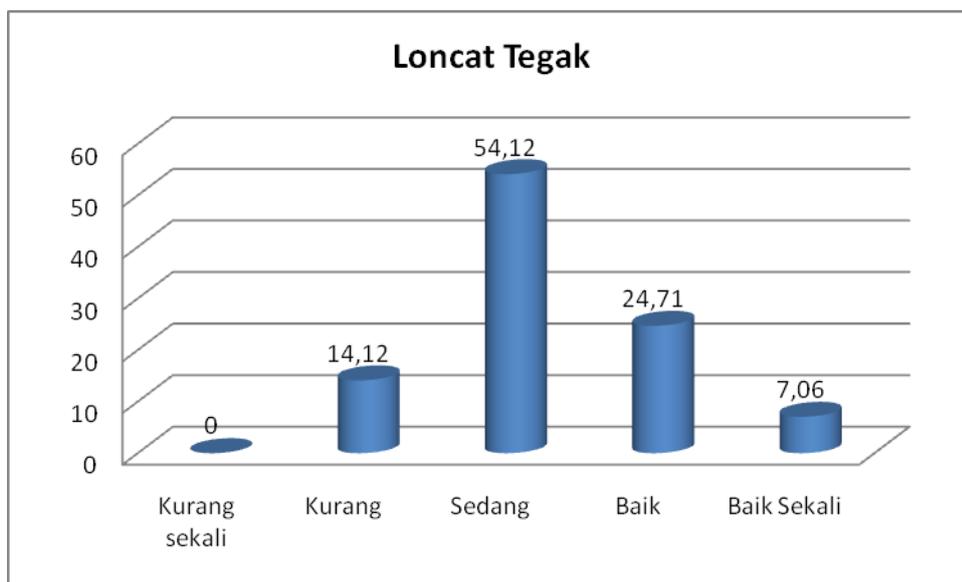
Hasil loncat tegak pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang yang dikategorikan menjadi 5

kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali dapat dirangkum dalam deskripsi persentase berdasarkan siswa putra dan putri sebagai berikut

Tabel 6. Deskripsi Persentase Tes loncat tegak siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	12	14.1	14.1	14.1
Sedang	46	54.1	54.1	68.2
Baik	21	24.7	24.7	92.9
Baik Sekali	6	7.1	7.1	100.0
Total	85	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 6. di atas diperoleh hasil tes loncat tegak siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang diperoleh hasil bahwa sebanyak 46 siswa (54,10%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 21 siswa (24,70%) termasuk dalam kategori baik, sebanyak 12 siswa (14,10%) termasuk dalam kategori kurang dan sebanyak 6 siswa (7,10%) termasuk dalam kategori baik sekali dan yang termasuk dalam kategori kurang sekali tidak ada. Jadi rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang dilihat dari test loncat tegak termasuk dalam kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 9. Hasil Test loncat tegak Siswa Putra

5. Tes lari 600 meter

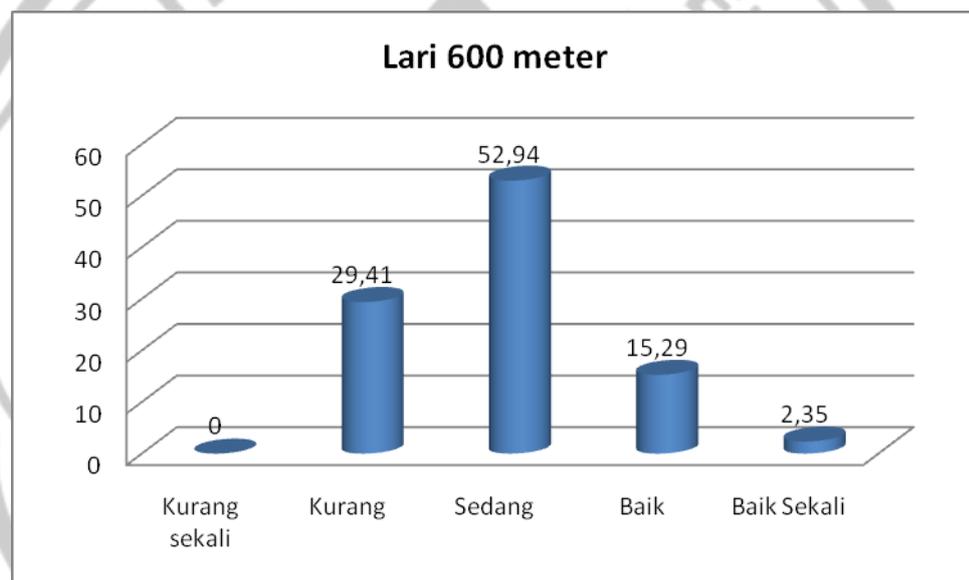
Hasil lari 600 meter pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang yang dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali dapat dirangkum dalam deskripsi persentase berdasarkan siswa putra dan putri sebagai berikut

Tabel 7. Deskripsi Persentase Tes lari 600 meter siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	25	29.4	29.4	29.4
	Sedang	45	52.9	52.9	82.4
	Baik	13	15.3	15.3	97.6
	Baik Sekali	2	2.4	2.4	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 5. di atas diperoleh hasil tes lari 600 meter siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang diperoleh hasil bahwa sebanyak 45 siswa (52,90%) termasuk

dalam kategori sedang, sebanyak 25 siswa (29,40%) termasuk dalam kategori kurang, sebanyak 13 siswa (15,30%) termasuk dalam kategori baik dan sebanyak 2 siswa (2,4%) termasuk dalam kategori baik sekali dan tidak siswa yang tingkat keseharan jasmaninya dilihat dari test lari 600 meter yang termasuk dalam kategori kurang sekali. Jadi rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang dilihat dari test lari 600 meter termasuk dalam kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 11. Hasil Test lari 600 meter

4.2. Pembahasan

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menenuaiakan tugas tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti/berlebihan, serta masih punya sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan mendadak, Dapat pula ditambah,

kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugasnya dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dengan orang yang kesegarannya kurang, tidak dapat melakukannya.(Sadoso Sumosadjono, 1992:19). Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, dapat diartikan orang tersebut cukup mempunyai kesanggupan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Hasil analisis deskripsi persentase tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang diperoleh hasil bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang diperoleh hasil bahwa sebanyak 64 siswa (75,30%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 11 siswa (12,90%) termasuk dalam kategori kurang, sebanyak 10 siswa (11,80%) termasuk dalam kategori baik. Hal ini memberikan gambaran bahwa masih perlunya peningkatan tingkat kesegaran jasmani siswa, dengan tingkat kesegaran jasmani siswa tentunya akan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik tentunya akan memiliki aktivitas fisik yang baik pula sehingga akan selalu kreatif dalam bertindak dan beraktivitas di rumah maupun di sekolah. Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, dapat diartikan orang tersebut cukup mempunyai kesanggupan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Kamiso, 1991:60).

Kesegaran jasmani akan mendorong siswa untuk lebih bersemangat dan menjadi lebih berkonsentrasi dalam mengerjakan segala sesuatu. Siswa dengan tingkat kesegaran yang baik akan memiliki semangat yang tinggi untuk belajar

dan tidak malas. Berbeda dengan siswa yang memiliki tingkat kebugaran rendah, siswa tersebut menjadi malas dan kurang bersemangat dalam belajar sehingga prestasi di sekolah pun akan rendah.

Kebugaran jasmani mencakup pengertian yang kompleks maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani, yang saling berkaitan antara yang satu dengan yang lainnya, namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kebugaran jasmani seseorang. Agar seseorang dapat dikatakan kondisi fisiknya atau kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam kategori baik. Komponen-komponennya yaitu kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*Coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*Accuracy*), reaksi (*Reaktion*), daya ledak (*explosive*), kekuatan (*power*).

Menurut (Moeloe Dangsina, 1984), ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang yang membedakan satu dengan yang lainnya adalah :

1) Faktor makanan dan gizi

Sejak masih dalam kandungan, manusia sudah memerlukan makan dan gizi yang cukup yang digunakan untuk pertumbuhan. Jadi dalam pembinaan kebugaran jasmani tubuh haruslah cukup makan makanan yang bergizi, dan harus dapat dimanfaatkan oleh tubuh sebagaimana fungsi yang semestinya. Konsumsi makanan yang salah dapat mengakibatkan buruk terhadap kesehatan, kekurangan gizi pada tingkat yang berat dapat membawa

akibat yang mengerikan. Sebagai contoh akibat kekurangan vitamin A seseorang dapat menjadi buta, demikian juga bila tubuh kekurangan protein dan kalori tubuh menjadi lemah, kurus dan pertumbuhan kurang baik. Hal lain yang sangat penting bahwa kekurangan gizi akan menurunkan kecerdasan, daya pikir dan perkembangan mental. Keadaan tersebut jelas menunjukkan betapa rendahnya mutu kehidupan seseorang akibat kekurangan gizi.

Kurang gizi yang dikonsumsi oleh anak-anak siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang menyebabkan siswa menjadikan tingkat kebugaran jasmanisnya termasuk dalam kategori sedang. Karena gizi merupakan salah satu faktor yang dalam meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Dengan mengkonsumsi gizi yang baik maka akan dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani, demikian pula sebaliknya jika siswa kurang gizi sedangkan gizi merupakan kebutuhan utama dalam tubuh, maka siswa tidak akan dapat memperoleh tingkat kesegaran jasmani dengan baik pula. Karbohidrat atau hidrat arang merupakan sumber energi utama bagi tubuh.

Sebaliknya kelebihan gizi dapat menyebabkan kegemukan yang dapat mempermudah timbulnya penyakit jantung, diabetes dan lain-lain. Makanan memiliki fungsi utama yaitu memberi tenaga yang dibutuhkan untuk gerakan tubuh, menyediakan bahan-bahan untuk membangun tubuh, baik untuk memelihara dan memperbaiki serta menyediakan bahan-bahan untuk mengatur tugas-tugas faal tubuh.

2) Faktor usia

Pada usia pertumbuhan (anak-anak) kesegaran jasmaninya akan lebih baik, karena pada usia ini fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan optimal. Sedangkan pada orang tua akan terjadi penurunan kesegaran jasmani dikarenakan banyak jaringan-jaringan (sel-sel) dalam tubuh yang mengalami kerusakan. Dengan penurunan 8 hingga 10% per dekade untuk individu yang tidak aktif, tanpa memperhitungkan tingkat kebugaran awal mereka. Bagi yang aktif, dapat menghentikan setengah penurunan tersebut 4 hingga 5% per dekade, dan yang terlibat dalam latihan fitness dapat menghentikan setengahnya lagi 2,5% per dekade (Brian J. Sharkey, 2003: 83). Kesegaran jasmani bagi anak SD merupakan prinsip utama dalam tujuan pendidikan jasmani yaitu mengutamakan partisipasi semua siswa dan upaya pendidikan itu membentuk kebiasaan hidup aktif di sepanjang hayat. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan adalah tercapainya tingkat kesegaran jasmani.

3) Faktor kebiasaan hidup sehat (cara hidup sehat)

Kebiasaan hidup sehat yang paling murah adalah gerak badan. Badan yang digerakkan secara teratur sangat berguna untuk kesehatan tubuh dan kesegaran jasmani. Tubuh yang jarang digerakkan secara teratur bisa menimbulkan gangguan kesehatan, hingga dapat menimbulkan penyakit tertentu. Gerak badan yang teratur berguna bagi kelenturan otot-otot tubuh, perbaikan otot-otot usus agar menghilangkan sembelit, paru-paru menjadi sehat sehingga dapat melakukan fungsinya dengan baik pada pernafasan,

pembakaran hidrat arang dan lemak dengan baik sehingga nafsu makan menjadi baik dan pengeluaran kotoran tidak terhambat, serta perkembangan dan pertumbuhan bagian-bagian badan yang harmonis. Selain gerak badan, kegiatan yang murah untuk hidup sehat adalah istirahat. Dengan beristirahat maka akan mengurangi aktifitas otot, meringankan ketegangan pikiran bahkan menenteramkan rohani seseorang. Ada berbagai macam kegiatan istirahat seperti tiduran/berbaring, menonton televisi, mendengarkan radio, membaca buku bacaan ringan, dan berbincang santai dengan teman. Gunanya beristirahat adalah memberi kesempatan pada tubuh membentuk kekuatan baru, memperpanjang umur sel-sel tubuh, dan menambah kesegaran. Lamanya waktu istirahat dapat disesuaikan.

Kebiasaan hidup sehat lainnya yang ringan adalah sarapan pagi rutin setiap hari. Sarapan pagi yang terlewatkan akan mempengaruhi produktifitas kerja. Sarapan sehat dapat berupa makanan ringan yang memenuhi cukup gizi, seperti segelas susu atau jus buah. Bagi seorang seniman, biasanya lebih gandrung dengan makanan siap saji. Maka pilihannya adalah makanan yang kaya gizi dan rendah lemak.

4) Faktor lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaannya, perumahan, daerah tempat tinggal dan sebagainya. Sejak pertengahan abad ke-15 para ahli kedokteran telah menyebutkan bahwa tingkat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut

model segitiga epidemiologi, suatu penyakit timbul akibat beroperasinya faktor agen, *host* dan lingkungan. Menurut model roda timbulnya penyakit sangat tergantung dari lingkungan (Mukono, 1995). Faktor lingkungan merupakan faktor yang sangat penting terhadap timbulnya berbagai penyakit tertentu, sehingga untuk memberantas penyakit menular diperlukan upaya perbaikan lingkungan

Melalui faktor lingkungan, seseorang yang keadaan fisik atau daya tahannya terhadap penyakit kurang, akan mudah terserang penyakit (Slamet, 1994). Penyakit-penyakit tersebut seperti diare, kholera, campak, demam berdarah dengue, difteri, pertusis, malaria, influenza, hepatitis, tifus dan lain-lain yang dapat ditelusuri determinan-determinan lingkungannya

Masalah kesehatan lingkungan utama di negara-negara yang sedang berkembang adalah penyediaan air minum, tempat pembuangan kotoran, pembuangan sampah, perumahan dan pembuangan air limbah.

5) Faktor latihan dan olahraga

Peningkatan kesegaran jasmani juga bisa dilakukan melalui latihan-latihan rutin dan gemar berolahraga. Latihan fisik adalah suatu kegiatan fisik yang menurut cara atau aturan tertentu, yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi faal tubuh, dan sebagai hasil terakhir adalah peningkatan kesegaran jasmani. Latihan adalah gerakan tubuh yang terencana dan terstruktur dan dilakukan berulang-ulang untuk menyempurnakan atau mempertahankan komponen kebugaran (Rusli Lutan, 2000:155). Sedangkan menurut Dangsina Moeloek (1984:12) latihan fisik adalah suatu kegiatan fisik

menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi faal tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kesegaran jasmani. Latihan yang teratur dapat mencegah: kematian dini pada umumnya, kematian karena penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kanker usus, derajat kolesterol tinggi. Latihan yang dilakukan lebih dari 30 menit akan memberikan efek ganda, disatu pihak akan meningkatkan aliran darah, dilain pihak akan membantu memecahkan metabolisme lemak dan kolesterol (Dede Kusmana, 2002:25). Bila tujuan dari latihan hanya untuk membina atau untuk meningkatkan kesegaran jasmani bukan untuk meningkatkan prestasi olahraga, maka frekuensi latihan cukup 3-5 kali seminggu. Setiap berlatih waktu yang digunakan antara 15-60 menit untuk latihan intinya (Sudarno SP, 1992:70).

Kesegaran jasmani juga penting bagi siswa sekolah dasar untuk menunjang proses belajar mengajar di sekolah. Melalui tingkat kesegaran jasmani yang baik maka siswa akan lebih mudah menerima pelajaran yang disampaikan oleh guru di sekolah. Melalui tingkat kesegaran jasmani yang baik pula guru akan lebih mudah menciptakan suasana belajar yang kondusif. kesegaran jasmani tidak hanya berfungsi dalam bidang olahraga saja, namun berfungsi juga dalam kehidupan seseorang secara menyeluruh. Berdasarkan fungsi kesegaran jasmani, untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap orang, untuk mempertinggi daya kerja, mempertahankan daya kerja lebih lama melalui peningkatan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan keseimbangan antara latihan-latihan olahraga yang dilakukan

dengan reaksi organ-organ tubuh, dengan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan. Guru mata pelajaran yang lainpun akan lebih mudah menciptakan proses belajar mengajar yang efektif. Tidak ditemui siswa-siswa yang menghambat proses pembelajaran di sekolah karena tingkat kesegarannya yang rendah, seperti mengantuk saat jam pelajaran



BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang ada di bab IV maka dapat diambil kesimpulan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang diperoleh hasil bahwa sebanyak 64 siswa (75,30%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 11 siswa (12,90%) termasuk dalam kategori kurang, sebanyak 10 siswa (11,80%) termasuk dalam kategori baik.

5.2 Saran-saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa yang termasuk dalam kategori sedang perlu ditingkatkan menjadi lebih baik. Pemberian latihan-latihan secara rutin dan berkesinambungan sangat baik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Anak dengan tingkat kebugaran jasmani yang termasuk dalam kategori kurang, maka sebaiknya guru olahraga sangat serius memperhatikannya, karena tingkat kebugaran jasmani berhubungan dengan prestasi siswa. Anak dengan

tingkat kesegaran jasmani yang baik tentunya akan memiliki prestasi yang baik pula di sekolah. Karena anak semangat dan termotiva



DAFTAR PUSTAKA

- Suharsimi Arikunto.1998.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
Jakarta : PT rineka cipta
- Muhammad Ali. 1987.*Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*.
Bandung : Angkasa
- Adang Suherman. 2001.*Pembinaan Pembelajaran Atletik*
Jakarta.Proyek Pembinaan Kelas Olahraga.
- Sadoso Sumo Sardjono.1985.*Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*.
Jakarta : PT Gramedia
- Soegiyono.1982.*Peranan Kesehatan Jasmani Dalam Pembangunan*
Semarang : IKIP Semarang
- Tri Nuharsono.2006.*Kumpulan Artikel Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet Semarang*.
PJKR UNNES
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.1999.*Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*.
Jakarta : Depdikbud Ditjen Dikti.
- PJKR.1971.*Petunjuk Teknis pola Pembinaan kesegaran Jasmani*.
Jakarta : Depdikbud