



**SURVAI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA  
KELAS IV DAN V SD NEGERI SOROYUDAN  
KECAMATAN MERTOYUDAN KAB. MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2009-2010**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata I  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Mokhammad Zaeni  
NIM: 6101908183

PERPUSTAKAAN  
**UNNES**

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

**2010**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Sidang Panitia Ujian  
Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 19 Agustus 2010

### Panitia Penguji

Ketua

Sekretaris

(Drs. Said Junaedi, M.Kes)  
NIP196907151994031001

(Drs. Hermawan Pamot Raharjo)  
NIP. 196510201991031002

### Dewan Penguji

1. Drs. Wahadi, M.Pd. ( Ketua ) -----  
NIP196101141986011001

2. Drs. Tri Rustiadi, M.Kes. ( Anggota ) -----  
NIP.196410231990021001

3. Drs. Hermawan, M.Pd. ( Anggota ) -----  
NIP. 195904011998031002

## SARI

**Zaeni, Mokhammad ( 2010 ) Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Soroyudan Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2009/2010.**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah:” Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Soroyudan Mertoyudan Magelang tahun 2010” Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Soroyudan Mertoyudan Magelang tahun pelajaran tahun 2009/2010.

Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas IV dan V SDN Soroyudan Mertoyudan Magelang tahun pelajaran 2009/2010 yang berjumlah 61 siswa. Tehnik pengambilan sample dalam penelitian ini adalah dengan total sampling. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 61 siswa terdiri dari 34 siswa putra dan 27 siswa putri. Variable yang digunakan dalam penelitian ini adalah komposisi atau gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Soroyudan Mertoyudan Magelang, yang diukur dengan tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun, dengan lima instrument tes, yaitu lari cepat 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter. Metode analisis data menggunakan statistic yaitu *Analisis Deskriptif Prosentase*. Dengan memberikan katagori kurang sekali, sedang, baik, baik sekali.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut komposisi atau gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Soroyudan Mertoyudan Magelang sebagian besar adalah dalam katagori sedang. Rincian hasil tes kesegaran jasmani terhadap 61 sampel adalah 1). Katagori Kurang Sekali 0 %, Kurang 11.47 %, Sedang 72.13 %, Baik 2.68 % dan Baik Sekali 0 %. Hasil tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor anatar lain faktor latihan dan faktor olahraga, faktor lingkungan, faktor tidur dan istirahat, faktor makan dan gizi.

Dari hasil penelitian kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Soroyudan Mertoyudan Magelang prosentase terbesar yaitu 72.13 % dengan jumlah 44 siswa termasuk dalam katagori Sedang, maka disarankan agar guru Penjaskes dan pihak sekolah untuk mempertahankan dan meningkatkan serta melaksanakan program-program latihan yang berorientasi pada upaya pembinaan dan peningkatan kesegaran jasmani siswanya juga mempertahankan faktor-faktor yang mempengaruhinya

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

1. Keunggulan cendekiawan atas orang-orang yang tidak berilmu adalah bagaikan kelebihan bulan purnama atas bintang-bintang yang lain. Cendekiawan itu pewaris para nabi dan bahwasanya para nabi itu tidak mewariskan dinar dan dirham, melainkan mewariskan ilmu, maka barang siapa menuntut ilmu maka ia telah mengambil hidup yang sempurna. ( HR. Abu Dawud dan Turmudzi ).
2. Yarfangillaahulladziina aamanuu minkum walladziina uutul ilma darojat, wallahu bima ta' maluuna khobiir

(Q.S Al Mujadalah 11)

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini ku persembahkan kepada :

1. Isteriku tercinta Dewi Kuroisin yang tak pernah lelah memberi semangat
3. Anakku Rizki dan Malik
4. Almamaterku

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim,

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat, inayah serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas di dalam penulisan skripsi ini, kemudian sholawat serta salam penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para sahabat-sahabatnya.

Dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bimbingan dan dorongan selama mengikuti perkuliahan.
3. Ketua Jurusan Pendidikan PJKR yang telah memberikan motivasi dan bimbingan dalam melaksanakan penelitian ini.
4. Drs. Tri Rustiadi, M.Kes, selaku dosen pembimbing Utama dan Drs. Hermawan, S.Pd, selaku dosen pembimbing Pendamping, yang telah memberikan dorongan, petunjuk, saran dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terwujud dan terselesaikan.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya Jurusan Pendidikan PJKR yang banyak memberikan ilmu pengetahuan dan dorongan serta memberikan bantuan selama mengikuti perkuliahan.
6. Bapak dan Ibu yang telah memberikan dorongan motivasi, semangat dan doa kepada penulis.
7. Siswa putra putri kelas IV dan V SD Soroyudan Tahun Pelajaran 2009/2010 yang telah bersedia menjadi sampel pelatihan.
8. Rekan-rekan mahasiswa PKGJ Transfer S1 yang telah bersedia membantu dalam penelitian yang dilakukan penulis.

Semoga bantuan yang telah Bapak, Ibu, saudara berikan dicatat sebagai amal baik dan mendapat pahala dari Alloh SWT, amin.

Akhirnya penulis hanya berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya pada cabang olahraga atletik lompat jauh bagi penulis dan pembaca.



## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
SARI .....	ii
PERSETUJUAN.....	..iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	..vii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	..xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. . Latar Belakang Penelitian .....	..1
B. Perumusan Masalah.....	..4
C. Penegasan istilah .....	.. 5
D.Tujuan Penelitian .....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1. Pengertian kesegaran Jasmani .....	7
2.2. Kesegaran Jasmani bagi anak Sekolah.....	..9
2.3. Aspek-aspek kesegaran jasmani .....	..10
2.4. Komponen-komponen kesegaran jasmani.....	..11
2.5. Fungsi kesegaran jasmani.....	..17
2.6. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani .....	..18
2.7. Karakteristik perkembangan motorik anak usia SD .....	20
2.8. Tes kesegaran jasmani.....	23

**BAB III METODE PENELITIAN**

3.1. Metode Penentuan Obyek Penelitian .....	..25
3.2. Rencana penelitian .....	27
3.3. Instrumen penelitian.....	..29
3.4. Metode Analisa .....	..42

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1. Hasil penelitian .....	..44
4.2. Pembahasan .....	..57

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1. Simpulan.....	60
5.2. Saran.....	..60

DAFTAR PUSTAKA .....	..62
----------------------	------

LAMPIRAN – LAMPIRAN





## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. TKJI usia 10-12 putra.....	40
2. TKJI usia 10-12 putri .....	40
3. Hasil TKJI putra putri SD Soroyudan.....	44
4. Hasil TKJI Putra SD Soroyudan.....	46
5. Hasil tes lari 40 meter .....	59
6. Hasil Gantung siku.....	50
7. Hasil Baring duduk.....	52
8. Hasil Loncat tegak .....	54
9. Hasil lari 600 meter.....	55



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing
2. Ijin Penelitian
- 3 Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian
4. Surat Keterangan Hasil Pengujian Instrumen Tes
5. Hasil tes kesegaran jasmani
6. Sertifikasi Kalibrasi
7. Daftar nama Populasi
- 8 Data Visual Foto pelaksanaan penelitian



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap Melayang Di Udara .....	17
2. Arangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	19
3. Struktur Tungkai.....	22



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1.Latar Belakang Penelitian.**

Pendidikan kesehatan dalam rangka pembangunan manusia Indonesia ini, anak dan pemuda tidaklah dapat diabaikan karena selain mereka itu merupakan tunas masyarakat bangsa yang akan datang, pemeliharaan dan pembinaan mereka yang sebaik-baiknya akan merupakan harapan bangsa yang sangat besar. di dalam undang-undang No.9 tahun 1960, tentang pokok-pokok kesehatan bab I pasal 2 disebutkan: “ yang dimaksud dengan kesehatan dalam undang-undang ini ialah keadaan yang meliputi kesehatan badan, rohani(mental) dan social, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacad dan kelemahan ( Dep Kes, 1976.8 ).

Kesehatan bertujuan untuk meningkatkan derajat kehidupan masyarakat secara optimal, untuk pencapaian peran aktif individu dan masyarakat, hal yang perlu diperhatikan adalah bidang pendidikan . anak didik perlu dibekali dengan pengetahuan tentang kesegaran jasmani, termasuk pula jenis perilaku dan gaya hidup masyarakat. Hal ini menyangkat pula tentang biaya pendidikan dan pembinaan yang lebih efektif dalam pengaturan tindakan pada tingkat local untuk pengenalan dan penanganan masalah kesegaran jasmani.

Pada dasarnya untuk meningkatkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya perlu adanya kesegaran jasmani yang baik dalam individu di

masyarakat. Kesadaran akan kebugaran jasmani yang tinggi pada diri individu, merupakan awal untuk pencapaian derajat kesehatan masyarakat. Makin banyak perhatian terhadap pemeliharaan kebugaran jasmani maka makin baik pula kesehatan masyarakatnya. Oleh karena itu, agar kesehatan masyarakat dapat terjamin maka warga masyarakat harus turut berperan aktif dalam memelihara kebugaran jasmaninya masing-masing.

Apabila kita perhatikan kebiasaan yang terjadi di masyarakat kita ternyata masih banyak kita jumpai orang-orang yang mempunyai kebiasaan yang kurang baik dalam pemeliharaan kebugaran jasmaninya. Kebiasaan tersebut seperti merokok, minum-minuman keras, menggigit jari, meludah disembarang tempat bahkan ada yang membuang sampah disembarang tempat.

Perilaku hidup sehat ditanamkan sedini mungkin mulai tingkat dasar baik di sekolah maupun di rumah. Perilaku hidup sehat agar menjadi kebiasaan yang baik perlu membutuhkan kesabaran dan penanaman hidup sehat pada usia sedini mungkin. Penanaman hidup sehat harus diawali dari hidup individu untuk anak dapat dimengerti melalui pemberian pengetahuan tentang pentingnya gaya hidup sehat anak harus diberikan pengetahuan yang cukup tentang cara-cara memelihara kebugaran jasmaninya.

Penyelenggaraan upaya kebugaran jasmani mempunyai tujuan untuk mencapai kondisi fisik yang baik bagi setiap manusia. Anak usia sekolah mencakup kelompok masyarakat yang berusia 6 sampai 12 tahun, merupakan kelompok yang rawan khususnya karena proses pertumbuhan (Mu'rifah H.W,1992;1 ).

Kesegaran jasmani juga perlu ditingkatkan di sekolah. Peningkatan kesegaran jasmani dilingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, akan dapat melaksanakan tugasnya sebagai pelajar dengan baik pula. Hal ini sesuai dengan pendapat Engkos Kosasih yang mengatakan bahwa kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar ( Engkos Kosasih, 1985; 10 ).

Desa Soroyudan termasuk dalam wilayah kecamatan Mertoyudan yang terletak kira-kira 10 kilometer sebelah selatan dari kota Magelang, walaupun sarana dan prasarana seperti transportasi tergolong mudah terjangkau namun demikian sarana seperti lapangan sepak bola dan lapangan bola voli masih agak jauh dari sekolah. Namun keberadaan sarana dan prasarana tersebut masih kurang optimal dalam meningkatkan kesegaran jasmani masyarakatnya karena juga didorong oleh motivasi dan kesadaran tersebut, masyarakat hanya memanfaatkan sarana tersebut hanya pada saat tertentu saja .

Kesadaran masyarakat yang kurang ini menjadi kendala untuk meningkatkan kesegaran jasmani masyarakat di desa Soroyudan, sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran jasmani masyarakat harus dimulai dari usia anak-anak melalui jalur pendidikan yang diawali dari tingkat Sekolah Dasar.

Dari uraian diatas, maka diangkat suatu penelitian dengan judul “ **Survei Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri**

## **Soroyudan Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2009/2010”.**

Adapun alasan penulis memilih judul tersebut adalah :

- 1.1.1. Kesegaran Jasmani merupakan harta yang paling berharga untuk dapat melakukan aktifitas dengan baik.
- 1.1.2. Peningkatan derajat Kesegaran Jasmani harus diawali dari kesegaran jasmani pada masing-masing individu dan masyarakat.
- 1.1.3. Kesegaran Jasmani harus ditanamkan sedini mungkin pada usia sekolah dasar 6-12 tahun mengingat usia tersebut merupakan usia pertumbuhan.

### **1.2. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

**Bagaimanakah tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Soroyudan Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang tahun 2009/2010 ?**

### **1.3. Penegasan Istilah.**

Untuk memperjelas pengertian judul tersebut diatas, maka penulis sangat perlu untuk menjelaskan istilah yang ada untuk menghindari penyimpangan masalah dalam penelitian ini, maka sebagai istilah yang ada perlu penegasan diantaranya :

### 1.3.1. Survei.

Survei adalah cara mengumpulkan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu atau jangka waktu yang bersamaan (Suharsimi Arikunto, 1997 : 188). Dalam penelitian ini survei diartikan sebagai alat atau metode dalam memperoleh data tehnik tes.

### 1.3.2. Tingkat Kesegaran Jasmani.

Tingkat adalah tinggi rendahnya martabat atau derajat (Poerwodarminto, 1985 : 1077), sedangkan kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang dengan reaksi yang aktif (Sudarno SP, 1992 : 9).

Kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas tubuh tertentu, tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah melakukan aktivitas tersebut, sehingga masih adanya sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain.

Tingkat kesegaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini adalah derajat atau tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi kelas IV dan V SD Negeri Soroyudan kecamatan Mertoyudan kabupaten Magelang.



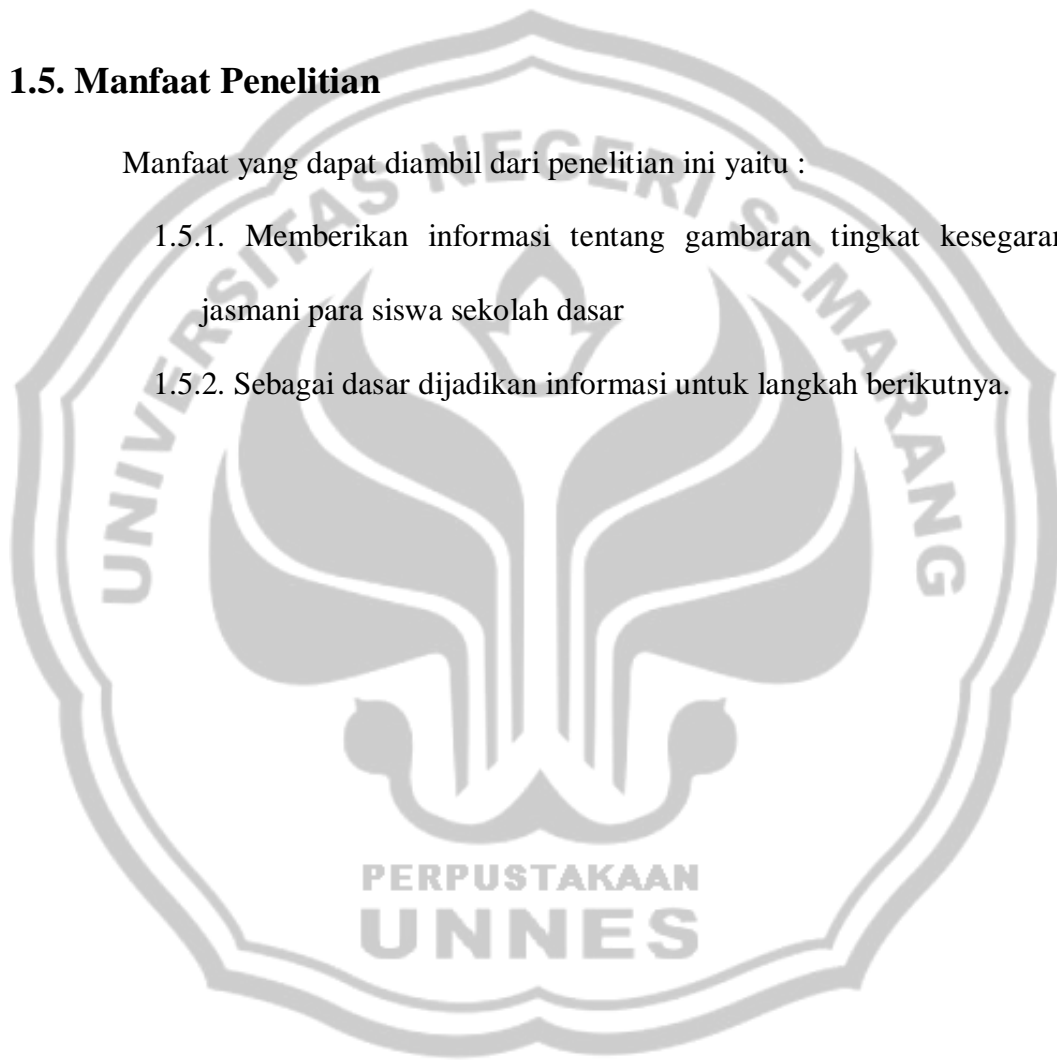
#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Soroyudan kecamatan Mertoyudan kabupaten Magelang tahun 2009/2010.

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu :

- 1.5.1. Memberikan informasi tentang gambaran tingkat kesegaran jasmani para siswa sekolah dasar
- 1.5.2. Sebagai dasar dijadikan informasi untuk langkah berikutnya.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Dewasa ini istilah kesegaran jasmani sering menjadi topik pembicaraan yang menarik, pengertian kesegaran jasmani menurut beberapa ahli olahraga memang bermacam-macam, kesegaran jasmani menurut Sadoso (1992:19) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak, dapat pula ditambahkan kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya.

Kesegaran jasmani dan kebugaran jasmani adalah dua istilah yang dipakai silih berganti, kata lain dari *physical fitness*. Kesegaran jasmani lebih menggambarkan kualitas dan kelangsungan fungsi itu terjadi dalam sebuah sistem. Keseluruhan organ bekerja dalam satu keterkaitan yang kompleks dan utuh, seperti misalnya sistem peredaran darah, sistem pernafasan, sistem metabolisme dan lain –lain. Oleh karena itu kesegaran jasmani secara umum sering diartikan sebagai derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas berikutnya. Definisi ini memang lebih menggambarkan kemampuan biologis dan proses fisiologis bahwa seluruh organ tubuh manusia berfungsi secara normal.

Pendapat lain menyebutkan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif (Sudarno, 1992:9).

Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan. Gambaran kemampuan organ tubuh untuk menjabarkan dalam keadaan relatif diam, diungkapkan dalam istilah sehat statis. Dalam situasi ini organ tubuh manusia mampu berfungsi secara normal. Sebaliknya bila organ tubuh mampu menjalankan fungsinya secara normal dalam keadaan seseorang bergerak atau menjalankan tugas kerja, kondisi ini diungkapkan dalam istilah sehat dinamis.

Oleh Karena itu mudah dipahami jika kualitas sehat dinamis merupakan tuntutan mutlak dalam kehidupan sehari-hari. Sehat dinamis merupakan fondasi bagi kesegaran yang memadai. Dengan demikian proses pemulihan kelelahan akan berlangsung lancar melalui mekanisme rutin. Kerja menimbulkan kelelahan dan seterusnya terjadi pemulihan sehingga seseorang merasa segar kembali atau tenaganya pulih dan siap untuk menjalankan tugas berikutnya. Kian tinggi derajat sehat dinamis, kian tinggi pula derajat kesegaran jasmani dan kian tinggi produktifitas kerja seseorang. Kesegaran berkaitan dengan dua macam, yaitu:

### **2.1.1. Kesegaran berkaitan dengan kesehatan**

Kesegaran berkaitan dengan kesehatan diukur berdasarkan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani yang membutuhkan daya tahan, kekuatan dan fleksibilitas.

### **2.1.2. Kesegaran berkaitan dengan performa**

Kesegaran berkaitan dengan performa dapat dicapai melalui kombinasi kebugaran yang berkaitan dengan penampilan dengan unsure agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi.

## **2.2. Kesegaran Jasmani Bagi Anak Sekolah Dasar**

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

Kesegaran jasmani bagi anak SD merupakan prinsip utama dalam pendidikan jasmani yaitu mengutamakan partisipasi semua siswa dan upaya pendidikan itu membentuk kebiasaan hidup aktif di sepanjang hayat. Sumbangan penting dari aktifitas jasmani dalam pendidikan adalah tercapainya derajat kesegaran jasmani.

## **2.3. Aspek-aspek Kesegaran Jasmani**

Segi pandangan kesegaran jasmani dijabarkan menjadi lima aspek mengarah pada kesegaran jasmani yang menyeluruh (*total fitness*), lima aspek tersebut yaitu:

### **2.3.1. Kemampuan Statis**

Yaitu ada tidaknya penyakit yang berpangkal pada arti sehat, tidak ahanya tidak sakit atau cacat, melainkan juga ada keserasian yang sempurna dari segi fisik mental dan sosial.

### **2.3.2. Kemampuan Dinamis**

Yaitu kemampuan untuk melakukan kegiatan jasmani yang berat dan tidak memerlukan ketangkasan khusus. Dalam hal ini daya tahan menjadi patokan penelitian. Jadi kemampuan untuk bertahan dapat dimasukkan dalam kemampuan dinamis atau kesanggupan aktifitas yang lama tanpa kelelahan.

### **2.3.3. Ketangkasan Jasmani**

Yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang terkoordinir, dalam hal ini diperlukan ketrampilan dan kemampuan daya tahan seperti bersepeda dan berenang.

### **2.3.4. Kemampuan Mental**

Yaitu kemampuan menghadapi tantangan-tantangan dan liku-liku kehidupan. Dalam hal ini diperlukan sifat-sifat mental yang tangguh, seperti kepercayaan diri sendiri, keuletan dan ketabahan hati serta tidak lekas putus asa.

### **2.3.5. Kemampuan Sosial**

Yaitu kemampuan seseorang untuk dapat berdiri sendiri tanpa menggantungkan hidupnya pada orang lain atau belas kasihan orang lain, mempunyai kekuatan dan daya tahan untuk melaksanakan tugas

atau pekerjaan dengan baik (Badan pembina UKS Depdikbud, 1981:77)

#### **2.4. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani mencakup pengertian yang kompleks. Kesegaran jasmani memiliki beberapa komponen yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmani seseorang. Agar seseorang dikatakan kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik. Komponen kesegaran jasmani menurut para ahli (Badan Pembina UKS depdikbud 1981:81) ada 10 komponen yaitu: 1). Resistensi terhadap penyakit, 2). Kekuatan daya tahan otot, 3). Daya tahan jantung, 4). peredaran darah dan pernafasan, 5). Daya tahan otot, 6). Kelenturan, 7). Kecepatan, 8). Kelincahan, 9). Koordinasi, 10). Keseimbangan dan Ketepatan.

Kesegaran jasmani usia sekolah dasar adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani karena gerakan-gerakannya melibatkan secara aktif sejumlah besar otot secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah, dan besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi sehingga cukup untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Dapat juga dikatakan bahwa senam kesegaran jasmani usia sekolah dasar gerakan-gerakannya mengandung unsur dari komponen kesegaran jasmani.

Adapun komponen dari kebugaran jasmani tersebut adalah : 1) Kekuatan; 2). Daya tahan; 3). Daya ledak; 4) Kelentukan; 5). Kecepatan; 6). Kelincahan; 7). Koordinasi; 8). Keseimbangan; 9). Ketepatan dan; 10). Reaksi.

Untuk mengetahui lebih mendalam dari komponen kebugaran jasmani tersebut akan diuraikan sebagai berikut :

#### 1). Kekuatan

Kekuatan menurut M. Sajoto (1988:58) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan menurut Suharno H.P (1978:21) kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kekuatan otot baik dapat melakukan dan memikul pekerjaan yang berat dalam waktu yang lama. Orang yang fisiknya segar akan mempunyai otot yang kuat dan mampu bekerja secara efisien.

#### 2). Daya tahan

Ada dua macam daya tahan menurut M. Sajoto (1988:58) yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot. Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru dan peredaran darahnya secara efektif untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Menurut Suharno H.P(1978 : 23) daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik makin tinggi.

### 3).Daya ledak

Daya ledak ialah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh ( Suharno H.P 1978:33). Sedangkan menurut M. Sajoto (1988:58) daya ledak disebut juga *Muscular Power* maksudnya adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya

Jadi dari kedua definisi di atas mengandung pengertian yang sama, bahwa seseorang dapat melakukan gerakan dengan kemampuan maksimal namun dalam waktu yang singkat bila dalam keadaan fit atau dengan kata lain kesegaran jasmaninya baik.

### 4).Kelentukan

Kelentukan (*flexibility*) adalah segala efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh ditandai dengan fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh. (M. Sajoto, 1988 : 58).

Menurut Suharno H.P (1988:30) kelentukan (*flexibility*) ialah kemampuan dari seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudo



yang luas. Dengan kelentukan tubuh atau penguluran tubuh yang luas berarti seseorang dapat melakukan gerakan secara bebas, sehingga makin sedikit tenaga yang dikeluarkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

#### 5).Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. (M. Sajoto, 1988:17). Sedangkan definisi dari ahli lain adalah kemampuan organisme seseorang dalam melakukan gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaikbaiknya (Suharno H.P., 1978:26)

Dengan demikian seseorang yang mempunyai kecepatan yang tinggi, maka orang tersebut dapat melakukan pekerjaan yang sama dan berulang-ulang dalam waktu yang pendek.

#### 6) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisi di arena tertentu. (M. Sajoto, 1988:58).Dimana kelincahan dan ketangkasan ini melibatkan faktor : kekuatan, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi. ( Dangsina Moeloek, 1984:9)

#### 7).Koordinasi

Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda dalam pola gerakan tunggal secara efektif. (Sajoto M, 1988:58).

Menurut Suharno HP (1978:34) koordinasi didefinisikan sebagai

kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya.

Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik dapat melakukan serangkaian gerakan dalam satu pola irama, sedang orang yang tidak memiliki koordinasi yang baik akan mengakibatkan kerugian pengeluaran tenaga yang berlebihan sehingga mengganggu keseimbangan, cepat lelah bahkan mungkin dapat terjadi cidera.

#### .8).Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indra penglihatan, kanalis semisir-kularis pada telinga dan reseptor pada otot (Moelock Dangsina, 1984:10).

Sedangkan Suharno HP (1978:36) mendefinisikan keseimbangan sebagai kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang.

#### 9).Ketepatan

Ketepatan (*Accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. (Sajoto M., 1988:18).

Definisi lain menyebutkan ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya (Suharno HP, 1978:35).

Orang yang mempunyai ketepatan yang baik dapat mengontrol gerakan dari satu sasaran ke sasaran yang lainnya.

#### 10) Reaksi

Reaksi menurut Sajoto M. (1988:18) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera atau saraf lainnya. Sedangkan pendapat lain mengenai reaksi adalah interval waktu antara penerimaan rangsang dengan jawaban atau respon. (Nurhasan, 1986: 247).

Dari kedua pendapat tersebut maka seseorang yang memiliki reaksi yang baik akan dapat melakukan aktivitasnya dengan cepat setelah menerima rangsang yang diterima dari inderanya.

### **2.5 Fungsi Kesegaran Jasmani**

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kenutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut. Semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup diperlukan jasmani yang sehat. Jasmani yang sehat akan membantu mempermudah aktifitasnya dengan baik dan lancar. Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kereasi dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (Kamiso, 1991:63)

Menurut Moeljono Wiryosaputro (1993:227) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani berfungsi untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam

batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik efisien tanpa berlebihan.

Kesegaran jasmani dan kebugaran jasmani adalah dua istilah yang dipakai silih berganti, kata lain dari *physical fitness*. Kesegaran jasmani lebih menggambarkan kualitas dan kelangsungan fungsi itu terjadi dalam sebuah sistem. Keseluruhan organ bekerja dalam satu keterkaitan yang kompleks dan utuh, seperti misalnya sistem peredaran darah, sistem pernafasan, sistem metabolisme dan lain –lain. Oleh karena itu kesegaran jasmani secara umum sering diartikan sebagai derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas berikutnya. Definisi ini memang lebih menggambarkan kemampuan biologis dan proses fisiologis bahwa seluruh organ tubuh manusia berfungsi secara normal.

Oleh Karena itu mudah dipahami jika kualitas sehat dinamis merupakan tuntutan mutlak dalam kehidupan sehari-hari. Sehat dinamis merupakan fondasi bagi kesegaran yang memadai. Dengan demikian proses pemulihan kelelahan akan berlangsung lancar melalui mekanisme rutin. Kerja menimbulkan kelelahan dan seterusnya terjadi pemulihan sehingga seseorang merasa segar kembali atau tenaganya pulih dan siap untuk menjalankan tugas berikutnya. Kian tinggi derajat sehat dinamis, kian tinggi pula derajat kesegaran jasmani dan kian tinggi produktifitas kerja seseorang produktif.

## **2.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, yang membedakan satu dengan yang lainnya adalah :

### 2.6.1. Faktor makanan dan gizi

Sejak masih dalam kandungan, manusia sudah memerlukan makan dan gizi yang cukup yang digunakan untuk pertumbuhan. Jadi dalam pembinaan kesegaran 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. 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.

### **2.6.2.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.

### **2.6.3.Faktor kebiasaan hidup sehat (cara hidup sehat)**

Sudah barang tentu apabila seseorang menginginkan hidup sehat jasmaninya tetap terjaga, maka ia harus menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya, seperti makan makanan yang bersih dan bergizi, menjaga kebersihan pribadi dan beristirahat yang cukup.

### **2.6.4.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.

### **2.6.5.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. ( Dangsina Moeloek, 1984 : 12)

## 2.7. Karakteristik Perkembangan motorik Anak usia SD

Pada masa anak unur 10-12 tahun pertumbuhan cenderung relatif lambat. Walaupun pertumbuhan itu lambat, tetapi mempunyai waktu belajar cepat dan keadaan ini dapat dipertimbangkan pula sebagai konsolidasi pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan kestabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan yang baru dipelajari.

Pada masa tersebut juga terjadi perubahan dimana anak yang pada mulanya bergerak dari kondisi lingkungan rumah ke lingkungan sekolah. Pengaturan besar-besaran diperlukan untuk pengembangan tugas-tugas pada umur itu. Adapun ketiga dorongan yang dimaksud adalah :

- 1). Dorongan dari lingkungan rumah ke kelompok sejawat;
- 2). Dorongan dari realisasi kerja dan suasana bermain yang masing-masing memerlukan tambahan keterampilan neuromuskuler ;
- 3).Dorongan ke dalam konsep dunia dewasa yang mana memerlukan peningkatan keterampilan dan seni berlogika serta berkomunikasi.

Pada anak usia sekolah dasar pertumbuhan yang nampak jelas adalah pertambahan panjang lengan dan kaki, koordinasi antara tangan dan mata serta kaki dan mata bertambah baik pula. Keberanian juga lebih berkembang hal ini baik terjadi pada anak laki-laki maupun perempuan. Karena itu harus dibimbing untuk mengembangkan kekuatan badan bagian atas yang sangat berguna untuk memelihara berat badannya.

Pada masa ini aktivitas olahraga sangat dianjurkan bagi anak-anak usia sekolah dasar, pertumbuhan dan koordinasi yang terus berlanjut akan mengalami

penyempurnaan pada usiausia tersebut, tetapi yang benar-benar menonjol adalah perkembangan keseimbangan dan keterampilan terutama dalam melakukan olahraga atletik. (Sadoso, 1992:133).

Olahraga beregu dan kompetisi sangat penting artinya tetapi bukan waktu yang tepat untuk memusatkan dalam satujenis olahraga saja, beberapa cabang olahraga yang dianjurkan bagi anak usia sekolah dasar adalah berenang, senam, sepak bola dan basket.

Perubahan-perubahan fisiologis yang lain adalah sistem peredaran darah, termasuk jantung dan pembuluh-pembuluh darah yang berkembang hingga dewasa. Pertumbuhan ini ditandai dengan naiknya tekana darah, pada wanita biasanya denyut nadinya lebih cepat dari pria. Perubahan pada sistem pernafasan juga nampak jelas, kenaikan yang cukup menyolok dapat ditemui baik pada anak perempuan maupun laki-laki, pada anak perempuan pertambahannya makin lama makin berkurang, sistem pencernaan juga mengalami perkembangan karena semakin bertambahnya kebutuhan makanan. Sitem syaraf berkembang lebih cepat dibandingkan dengan sistem-sistem yang lain (Sadoso, 1992: 141)

Keterampilan dasar motorik dan perkembangannya selama masa ini yang paling menonjol adalah :

- 1). Keseimbangan (*balance*). Pada anak laki-laki memiliki keseimbangan dan keterampilan yang lebih baik jika dibandingkan anak perempuan.
- 2). Ketepatan (*accuracy*). Anak perempuan biasanya memiliki ketepatan yang lebih baik daripada anak laki-laki
- 3).Ketangkasan (*agility*). Pada anak perempuan memiliki ketangkasan lebih baik



sampai umur tigabelas tahun.

- 4).Penguasaan batas (*control*). Anak perempuan memiliki kemampuan kontrol lebih baik daripada anak laki-laki pada usia ini, tetapi setelah usia empatbelas tahun anak laki-laki menampakkan kemajuan yang lebih baik.
- 5). Kekuatan (*strength*). Anak laki-laki memang mempunyai kekuatan yang lebih besar dari anak perempuan.

Keterampilan dasar motorik sangat penting artinya dalam pemberian program latihan olahraga, pada anak perempuan perlu sekali penekanan pada latihan-latihan untuk : keseimbangan, ketangkasan, kontrol dan kekuatan yang nantinya berguna bagi perkembangan tubuhnya di masa mendatang.

## **2.8 Tes Kesegaran Jasmani**

. Adapun tes kesegaran jasmani yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun.

Alasan dari pemilihan tes kesegaran jasmani ini adalah :

- 1). Pelaksanaannya mudah, biaya sedikit, tidak banyak menggunakan peralatan dan efisiensi waktu.
- 2).Tes tersebut tepat untuk mengukur komponen terpenting dari kesegaran jasmani yaitu : mengukur kecepatan, mengukur kekuatan dan ketahanan tubuh otot lengan dan bahu, mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut mengukur tenaga eksplosif dan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
- 3). Penentuan status kesegaran jasmani disesuaikan dengan usia, jenis kelamin sehingga lebih terperinci.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian merupakan hal yang sangat penting dalam penelitian. Penggunaan metode penelitian pun harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Seperti yang diungkapkan oleh Sutrisno Hadi (1990:4) “Metode penelitian sebagaimana yang kita kenal sekarang memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai harga ilmiah yang setinggi-tingginya”. (Sutrisno Hadi, 1990:4).

Dalam bab ini akan diuraikan beberapa hal yang berhubungan dengan metode penelitian, antara lain : 1).Metode penentuan Obyek penelitian; 2).Variabel-variabel yang dikendalikan; 3). Metode pengumpulan data dan 4). Metode analisis data.

#### **3.1 Metode Penentuan Obyek Penelitian**

Ada empat hal yang akan dibahas dalam penentuan obyek penelitian, yaitu penentuan populasi, penentuan sampel, penentuan variabel penelitian dan penyusunan instrumen penelitian.

### 3.1.1. Populasi

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki disebut populasi. Populasi dibatasi sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama” (Sutrisno Hadi, 1990 : 20).

Pengertian di atas mengandung maksud bahwa populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan obyek penelitian dan keseluruhan dari individu itu paling tidak harus memiliki satu sifat sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Soroyudan kecamatan Mertoyudan kabupaten Magelang tahun 2009/2010 dengan jumlah siswa 61 terdiri dari 34 siswa putra dan 27 putri

### 3.1. 2. Sampel dan Teknik Sampling

Menurut Sutrisno Hadi (1990:70) : “Sampel adalah sebagian individu yang diselidiki”.Syarat sampel yang mewakili yang utama adalah : sampel harus menjadi cermin populasi, sampel mewakili populasi, sampel harus merupakan populasi dalam bentuk kecil, *Miniatu Population* (Sutrisno Hadi, 1990: 222).

Untuk memperoleh sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Total Sampling,

### 3.1.3.Variabel Penelitian.

Yang dimaksud variable penelitian adalah gejala yang bervariasi dan menjadi obyek penelitian (Suharsimi,Arikunto, 2002: 106). Dalam penelitian ini terdapat satu variable yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Soroyudan kecamatan Mertoyudan kabupaten Magelang

## **3.2. Rencana Penelitian**

### **3.2.1. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas IV dan V SDN Soroyudan Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang Provinsi Jawa Tengah. Pertimbangan penulis mengambil subjek penelitian tersebut karena kelas tersebut mempunyai minat kehidupan konkrit sehari-hari dan mempunyai semangat yang bagus dalam kegiatan olah raga..

### **3.2.2. Waktu Penelitian**

Waktu Penelitian dilaksanakan pada :

Hari : Rabu  
Tanggal : 3 Juni 2010  
Tempat : Lapangan Borobudur  
Waktu : 07.30 s/d selesai

### **3.2.3. Tempat/Lokasi Penelitian**

Tempat yang digunakan dalam penelitian ini adalah di lapangan Borobudur kecamatan Borobudur kabupaten Magelang.

### **3.2.4. Perlengkapan Penelitian :**

- 1). Stop match untuk mengambil waktu yang dicapai oleh anak
- 2). Roli meter untuk mengukur lintasan lari.
- 3). Bendera Start untuk pemberangkatan saat tes lari
- 4). Serbuk kapur untuk membuat garis Start dan finish
- 5). Peluit untuk mengkondisikan anak
- 6). Tiang pancang (Cones)

- 7). Nomor dada sebagai identitas sampel secara mudah
- 8). Palang tunggal untuk tes gantung situ tekuk dan tes angkat tubuh
- 9). Papan berskala untuk tes loncat tegak
- 10). Formular tes dan alat tulis untuk mencatat hasil skor yang diperoleh.
- 11). Alat-alat yang dapat digunakan untuk mendukung kelancaran tes

### **3.2.5. Tahap Pelaksanaan.**

Sebelum melaksanakan tes dalam pengambilan data, maka penulis mempersiapkan tempat dan tenaga demi kelancaran dalam penelitian ini. Adapun tenaga yang dibutuhkan adalah sebanyak 14 orang, karena untuk menghemat waktu, biaya dan efisien yang lain maka pelaksanaan observasi ini satu kelompok bimbingan mahasiswa jurusan PJKR Fakultas Keolahragaan UNNES sebanyak 8 orang dilaksanakan bersama disatu tempat dan waktu yang sama, adapun tenaga lain kita minta bantuan kepada rekan guru setempat.

Pada tahap pelaksanaan penulis bersama rekan yang lain yang berjumlah 14 petugas telah menyiapkan segala alat dan perlengkapan yang dibutuhkan. Sampel dikumpulkan 30 menit sebelumnya untuk diberi penjelasan seperlunya. Demikian pula di sekolah masing-masing sehari sebelumnya diberi penjelasan agar pada pelaksanaan tes, sampel benar-benar siap menjadi obyek penelitian.

### 3.3. Instrumen Penelitian.

#### 3.1.1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun

Instrumen yang diperlukan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10 -12 tahun. Adapun rangkaian Tes ini adalah :

Untuk Putra dan Putri meliputi:

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

(Sumber Buku panduan TKJI. 2010)

Beberapa ketentuan yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan tes ini adalah :

- 1). Tes kesegaran jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu waktu.
- 2). Tes ini terdiri dari lima jenis. Urutan pelaksanaannya sebagai berikut :

Pertama :lari 40 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan, karena kecepatan adalah salah satu komponen dari kesegaran jasmani.

Kedua :Gantung siku ditekuk bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu untuk putra dan putri

Ketiga :Baring duduk dengan kaki dipegang, gerakan ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

Keempat :Loncat tegak, gerakan ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif otot kaki/tungkai

Kelima :Lari 600 meter untuk putra dan putri, bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

### **3.1.2. Petunjuk pelaksanaan tes kebugaran jasmani**

- 1). Tes ini memerlukan banyak tenaga oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan Siap untuk melaksanakan tes.
- 2). Diharapkan sudah makan pagi sedikitnya dua jam sebelum pelaksanaan tes
- 3). Disarankan agar memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga
- 4). Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
- 5). Diharapkan melakukan pemanasan (Warming Up) selama + 15 menit sebelum melakukan tes.
- 6). Jika tidak dapat melaksanakan satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal atau tidak mendapat nilai.

### **3.1.3. Petunjuk umum pelaksanaan tes untuk petugas.**

- 1). Harap memberikan pemanasan terlebih dahulu.
- 2). Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan.

- 3). Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan batir tes satu kebutir tes berikutnya secepat mungkin.
- 4). Bagi peserta yang tidak melakukan satu batir tes / lebih tidak diberi nilai
- 5). Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan formular tes perorangan/golongan.

**3.1.4. Petunjuk pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun per item tes :**

- a). Petunjuk pelaksanaan tes lari 40 meter untuk putra dan putri

Gambar I  
Posisi Start 40 meter (Sumber. TKJI Diknas th 2010)

- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

- b. Alat dan Fasilitas

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



c. Petugas tes

Petugas keberangkatan dan Pengukur waktu dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

2) Gerakan

- o Pada aba-aba siap peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari dan Pada aba-aba Ya peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40m

3) Lari masih bisa diulang, apabila:

- o Pelari mencuri start, Pelari tidak melewati garis finish dan Pelari terganggu oleh pelari lain

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas di garis finis

e. Pencatatan hasil

1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang ditempuh oleh pelari untuk menempuh jarak 40m dalam waktu satu detik

2) Pengambilan angka

- o Satu angka dibelakang koma (*stopwatch manual*) dan Dua angka dibelakang koma (*stopwatch digital*)

**b). Petunjuk Pelaksanaan Tes Baring Duduk, 30 detik untuk putra putri.**

Gambar 2  
Sikap permulaan dan sikap pelaksanaan Tes baring duduk  
(Sumber. TKJI Diknas th 2010)

a. Tujuan

Untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan fasilitas

1). Lantai/lapangan yang berumput dan ditata bersih, 2). Stopwatch,  
3) Nomor dada, 4). Formulir tes, 5). Alat Tulis, 6). Dll.

c. Petugas tes

Pengamat waktu, dan Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1). Sikap permulaan

- o Berbaring telentang dilantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan disamping telinga Sikap permulaan baring duduk, Petugas peserta lain memegang atau menekan pergelangan kakai,

agar kakai tidak terangkat (lihat gambar) (Sumber.TKJI Diknas th 2010)

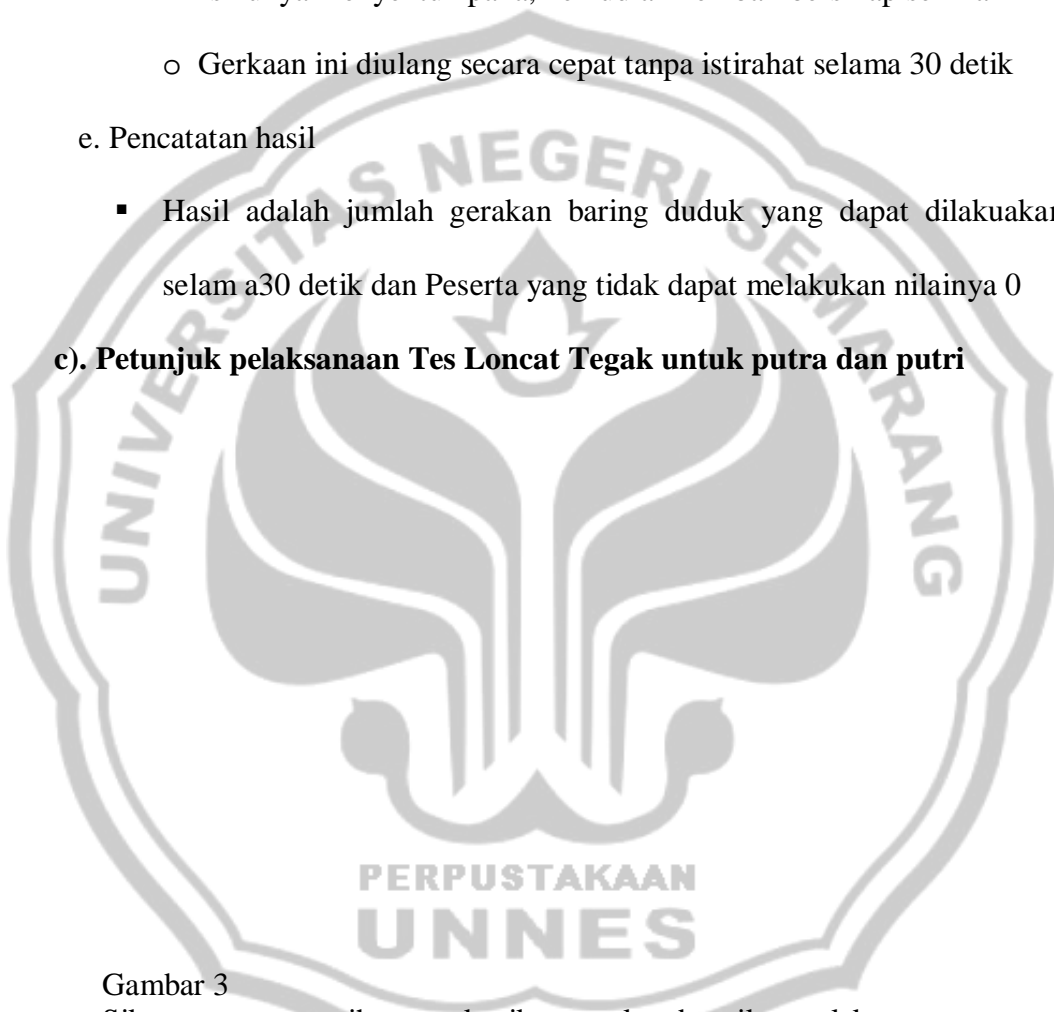
2). Gerakan

- Pada aba-aba Ya peserta mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali bersikap semula
- Gerakan ini diulang secara cepat tanpa istirahat selama 30 detik

e. Pencatatan hasil

- Hasil adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan selama 30 detik dan Peserta yang tidak dapat melakukan nilainya 0

**c). Petunjuk pelaksanaan Tes Loncat Tegak untuk putra dan putri**



Gambar 3  
Sikap penentuan raihan tegak, sikap awalan dan sikap pelaksanaan tes Loncat Tegak (Sumber. TKJI Diknas th 2010)

a.Tujuan

Untuk mengukur tenaga eksplosif

b.Alat dan fasilitas

- 1). Papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30x150cm, dipasang padadinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 pada skala yaitu 100cm, 2). Serbuk kapur, 3). Alat penghapus, 4). Nomor dada, 5). Formulir tes dan 6). Alat tulis.

c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1). Sikap permulaan

- Ujung tangan peserta diolesi dengan bubuk kapur atau magnesium karbonat
- Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2). Gerakan

- Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutu dan kedua lengan diayun ke belakang kemudian meloncat setinggi mungkin sambil menepuk tangan hingga menimbulkan bekas

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

- Ulangi loncatan ini sampai 3x berturut-turut

e. Pencatatan hasil

- Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak

- Ketiga selisih raihan dicatat

**d).Tes Gantung Siku Tekuk.**

Gambar 4  
Sikap permulaan dan sikap bergantung tekuk (Sumber.TKJI Diknas 2010)

a.Tujuan

Untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

b.Alat dan fasilitas

- 1). Palang tunggal yang dapat diturunkan dinaikkan, 2). Stopwatch, 3).  
Formulir tes dan alat tulis, 4). Nomor dada, 5). Serbuk kapur atau  
magnesium karbonat

c. Petugas test

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta

1). Sikap permulaan

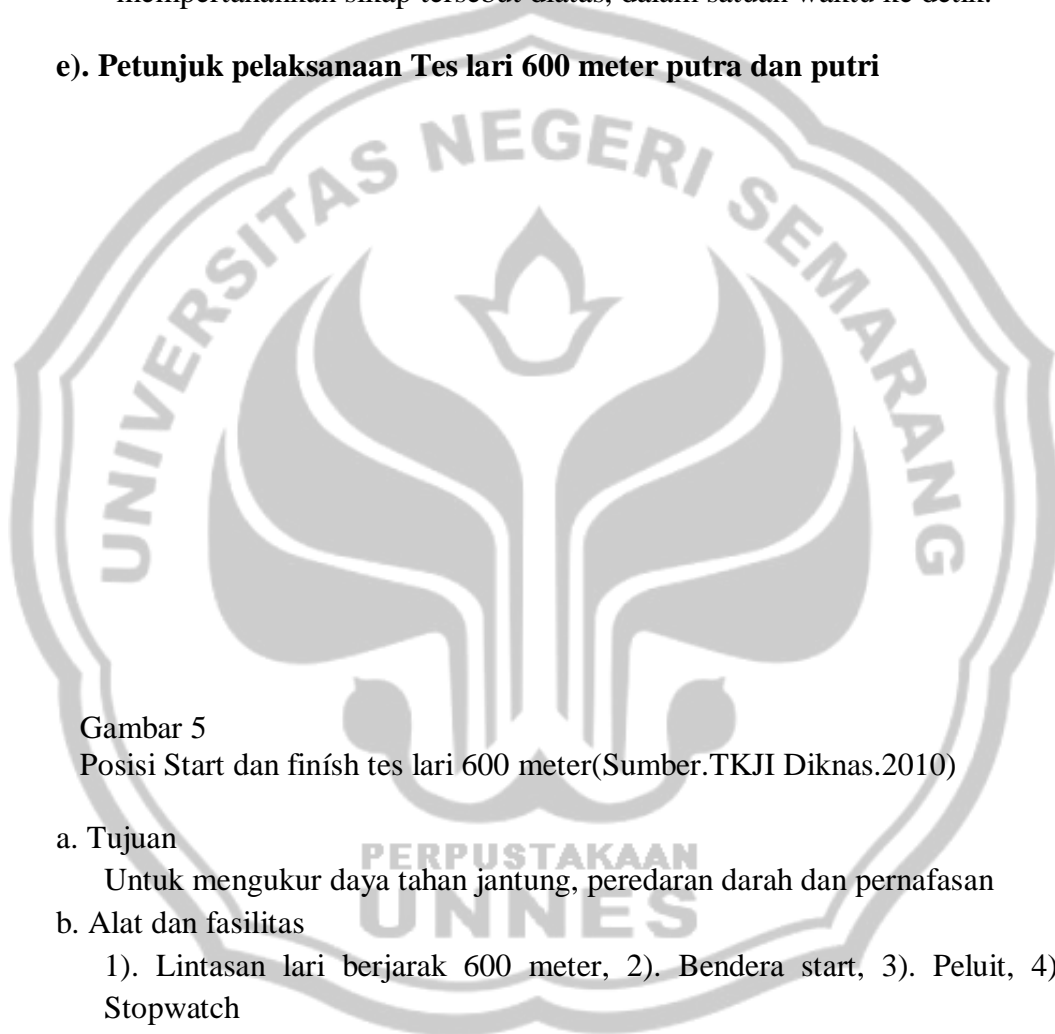
Peserta berdiri dibawah pelang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala .

## 2). Gerakan

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

## e. Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh petugas untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan waktu ke detik.

e). **Petunjuk pelaksanaan Tes lari 600 meter putra dan putri**

Gambar 5

Posisi Start dan finish tes lari 600 meter(Sumber.TKJI Diknas.2010)

## a. Tujuan

Untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan

## b. Alat dan fasilitas

1). Lintasan lari berjarak 600 meter, 2). Bendera start, 3). Peluit, 4). Stopwatch

## c. Petugas tes

1). Juru keberangkatan, 2). Pengukur waktu, 3). Pencatat hasil, 4). Pembantu umum

## d. Pelaksanaan

1). Sikap permulaan, peserta berdiri dibelakang garis start

## 2). Gerakan

- pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, dan bersiap untuk lari ( lihat gambar)

- pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 m

3). Lari masih bisa diulang bilamana ada pelari mencuri start

4). Lari dianggap gagal bilamana pelari tidak melewati garis finish.

5). Pengambilan waktu:

Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish

e. Pencatat hasil.

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu yang dicatat sampai *per sepuluh detik*

1).Tabel Nilai

Tabel nilai digunakan untuk menilai prestasi masing-masing butir tes adalah sebagai berikut:

Tabel .1

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun Putra

Nilai	Lari 400 m	Gantung siku tekuk ( detik)	Baring duduk 30 (detik)	Loncat tegak (detik)	Lari 600 m ( detik )
5	Sd - 6.3”	51 keatas	23 keatas	46 keatas	Sd 2.09”
4	6.4 – 6.9”	31 – 50	18 – 22	38 – 45	2.10 – 2.30
3	7.0 – 7.7”	15 – 30	12 – 17	31 – 17	2.31 – 2.45
2	7.8 – 8.78”	5 – 14	4 – 11	24 – 30	2.46 – 3.44
1	8.9 – dst	4 dst	0 – 3 -	23 dst	3.45 dst

Sumber. Depdikbud ( 2010. 24 )

Tabel .2

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun Putri

Nilai	Lari 400 m	Gantung siku tekuk ( detik)	Baring duduk 30 (detik)	Loncat tegak (detik)	Lari 600 m ( detik )
5	Sd - 6.7”	40 keatas	20keatas	42keatas	Sd 2.32”
4	6.8– 7.5”	20 – 39	14 – 19	34 – 41	2.33 – 2.54
3	7.6– 8.3”	8 – 19	7 – 13	28 – 33	2.55 – 3.28
2	8.4- 9.6”	2 – 7	2 – 6	21 – 27	3.29 – 3.44
1	9.7 st	0 – 1	0 – 1	20dst	4.23 dst

Sumber. Depdikbud ( 2010. 24 )

## 2). Tabel Norma.

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani anak yang telah mengikuti tes kesegaran Indonesia dipergunakan norma seperti yang tercantum dalam tabel dan berlaku untuk siswa putra dan putri.

Norma penilaian digunakan untuk menentukan klasifikasi/kategori tingkat kesegaran jasmani. Tes kesegaran jasmani Indonesia memiliki lima kategori yaitu sebagai berikut: Baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Tabel .3  
Tes Norma Kesegaran Jasmani Indonesia

Nomor	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	6 – 9	Kurang sekali (KS)

Sumber. Depdikbud ( 2010. 25 )

Prestasi yang dicapai oleh anak seperti butir tes yang diikuti disebut hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani anak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai peserta pelaksana tes, karena satuan ukuran yang digunakan tiap tes tidak sama, maka perlu dibentuk satuan ukuran.

Nilai tes kesegaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah nilai kasar (prestasi) setiap jenis tes menjadi nilai terlebih dahulu. Setelah prestasi tiap tes diubah menjadi nilai terlebih dahulu. Setelah prestasi tiap tes diubah menjadi nilai langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai yang diperoleh dari jenis tes yang harus diikuti oleh setiap peserta tes. Hasil



penjumlahan dari nilai-nilai tersebut merupakan dasar untuk menentukan kategori/klasifikasi tingkat kebugaran jasmani seseorang.

### 3.4. Metode Analisa

Analisis data sangat penting dalam suatu penelitian karena dengan analisis data ini nantinya dapat ditarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Dalam penelitian ini data yang dikumpulkan berupa angka-angka, maka penulis menggunakan analisa statistic. Cara-cara inilah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan data dengan menganalisa data penyelidikan yang berupa angka adalah tehnik statistik. (Sutrisno Hadi 1987: 22). Dengan analisa statistik, maka obyektifitas penelitian akan lebih terjamin. Analisis statistik dapat memberikan efisiensi dan edektifitas kerja karena dapat membuat data lebih ringkas bentuknya. Tehnik yang dipakai untuk memperoleh data peneliti adalah statistik deskripsi dengan *analisis diskriptif prosentasi*, dengan rumus:

$$\% = \frac{n}{N} \times 100 \%$$

Keterangan : PERPUSTAKAAN

% : Skor prosentasi

n : Jumlah skor yang diperoleh

N : Skor ideal

( M. Ali, 1993 : 187)

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

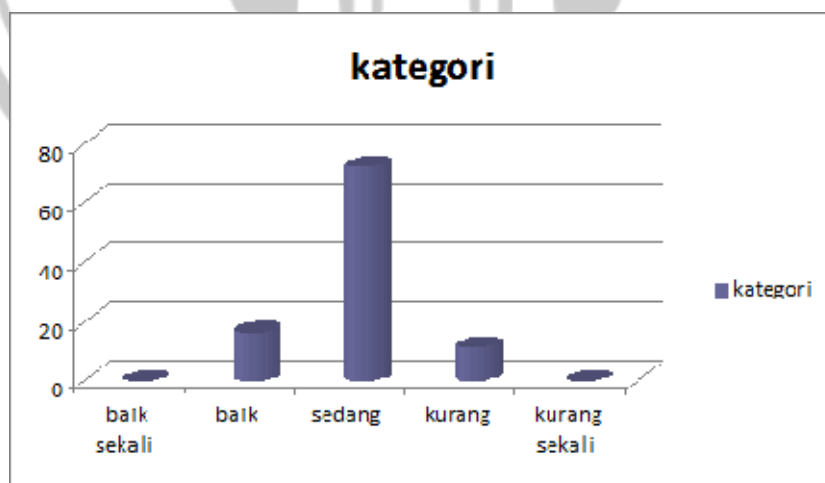
#### 4.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian tes kesegaran jasmani siswa kelas , IV dan V SD Negeri Soroyudan Kecamatan Mertoyudan dapat dilihat melalui tabel dan grafik sebagai berikut:

Tabel 4.1 Analisis Deskriptif Presentase Siswa Putra-Putri Kelas IV dan V SD Negeri Soroyudan Mertoyudan Magelang.

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0,00
18 – 21	Baik (B)	10	16.39 %
14 – 17	Sedang (S)	44	72.13 %
10 – 13	Kurang (K)	7	11.47 %
5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah		61	100,00

Dari tabel diatas dapat dibuat grafik:



Gambar 4.1

Grafik Analisis Deskriptif Presentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas , V SD Negeri Soroyudan

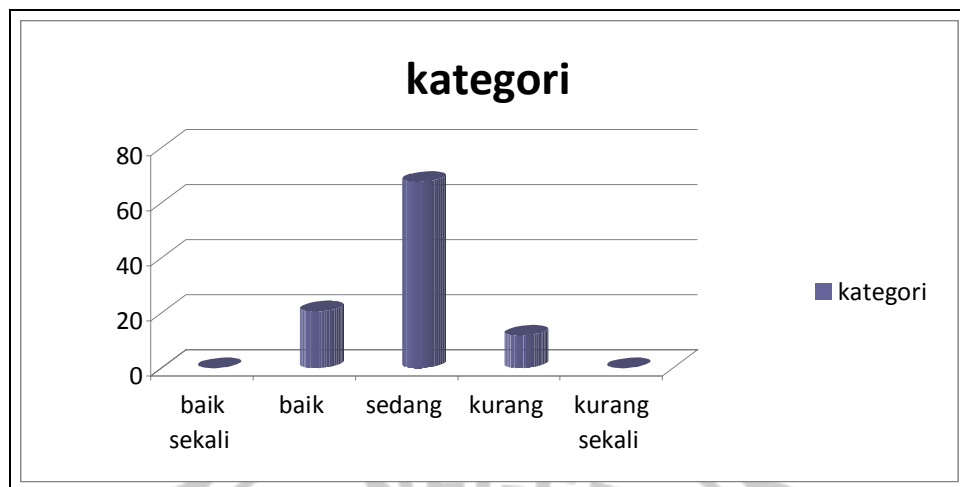
Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori sebagai berikut:

- 1) Tingkat Kesegaran Jasamani untuk siswa kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan dengan kategori kurang sekali yaitu 0 %
- 2) Tingkat Kesegaran Jasamani untuk siswa kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan dengan kategori kurang yaitu 11.47 %
- 3) Tingkat Kesegaran Jasamani untuk siswa kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan dengan kategori sedang yaitu 72.13 %
- 4) Tingkat Kesegaran Jasamani untuk siswa kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan dengan kategori baik yaitu 16.39 %
- 5) Tingkat Kesegaran Jasamani untuk siswa kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan dengan kategori baik sekali yaitu 0 %

Hasil penelitian tes kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Soroyudan dapat dilihat melalui tabel dan grafik sebagai berikut:

**Tabel 4.2** Analisis Deskriptif Presentase Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri Soroyudan

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0,00
18 – 21	Baik (B)	7	20.58
14 – 17	Sedang (S)	23	67.64
10 – 13	Kurang (K)	4	11.76
5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah		34	100,00



**Gambar 4.2**

Grafik Analisis Deskriptif Presentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri Soroyudan

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori sebagai berikut:

- 1) Tingkat Kesegaran Jasamani untuk siswa putra kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan dengan kategori kurang sekali yaitu 0 %
- 2) Tingkat Kesegaran Jasamani untuk siswa putra kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan dengan kategori kurang yaitu 11.76 %
- 3) Tingkat Kesegaran Jasamani untuk siswa putra kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan dengan kategori sedang yaitu 67.74 %
- 4) Tingkat Kesegaran Jasamani untuk siswa putra kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan dengan kategori baik yaitu 20.58 %
- 5) Tingkat Kesegaran Jasamani untuk siswa putra kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan dengan kategori baik sekali yaitu 0 %

Hasil penelitian tes kesegaran jasmani siswa putri kelas IV dan V SD Negeri Soroyudan dapat dilihat melalui tabel dan grafik sebagai berikut:

**Tabel 4.3** Analisis Deskriptif Presentase Siswa Putri Kelas IV dan V SD Negeri Soroyudan

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0,00
18 – 21	Baik (B)	3	11.11
14 – 17	Sedang (S)	23	85.18
10 – 13	Kurang (K)	1	3.70
5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah		27	100,00



**Gambar 4.3**

Grafik Analisis Deskriptif Presentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV dan V SD Negeri Soroyudan

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori sebagai berikut:

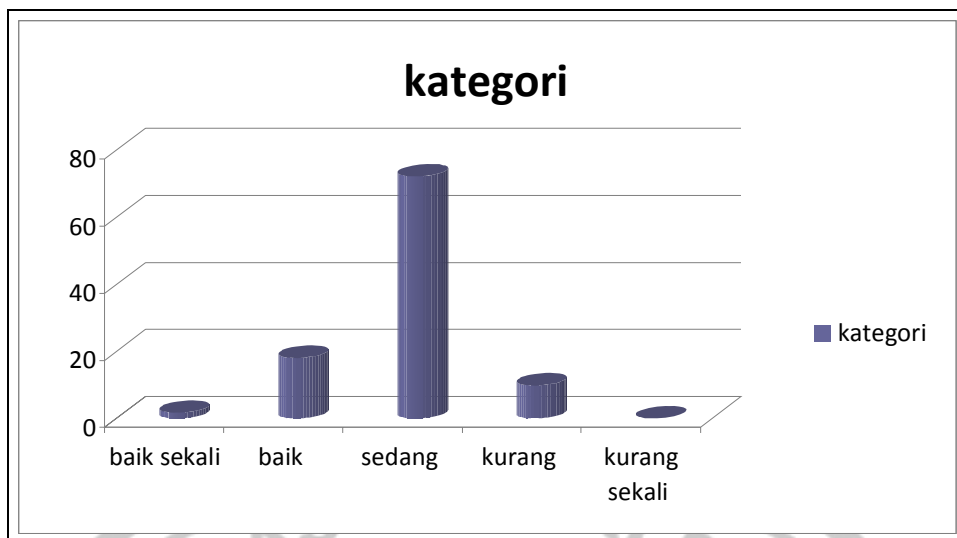
- 1) Tingkat Kesegaran Jasmani untuk siswa putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan dengan kategori kurang sekali yaitu 0 %

- 2) Tingkat Kesegaran Jasamani untuk siswa putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan dengan kategori kurang yaitu 3.70 %
- 3) Tingkat Kesegaran Jasamani untuk siswa putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan dengan kategori sedang yaitu 85.18 %
- 4) Tingkat Kesegaran Jasamani untuk siswa putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan dengan kategori baik yaitu 11.11 %
- 5) Tingkat Kesegaran Jasamani untuk siswa putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan dengan kategori baik sekali yaitu 0%

Hasil penelitian tes lari 40 meter siswa putra-putri kelas IV dan V SD Negeri Soroyudan adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.4** Grafik Analisis Deskriptif Presentase Tes Lari 40 meter Siswa Putra-Putri SD Negeri Soroyudan

Rentang Skor	Kategori	Nilai	Frekuensi (f)	Presentase (%)
< 6,3' (putra)	Baik Sekali (BS)	5	1	1.63
< 6,7' (putri)				
6,4' – 6,9' (putra)	Baik (B)	4	11	18.03
6,8' – 7,5' (putri)				
7,0' – 7,7' (putra)	Sedang (S)	3	44	72.13
7,6' – 8,3' (putri)				
7,8' – 8,8' (putra)	Kurang (K)	2	6	9.83
8,4' – 9,6' (putri)				
>8,9' (putra)	Kurang Sekali (KS)	1	0	0
> 9,7' (putri)				
Jumlah			61	100,00



**Gambar 4.4**

Grafik Analisis Deskriptif Presentase Tes Lari 40 meter Siswa Putra-Putri SD Negeri Soroyudan

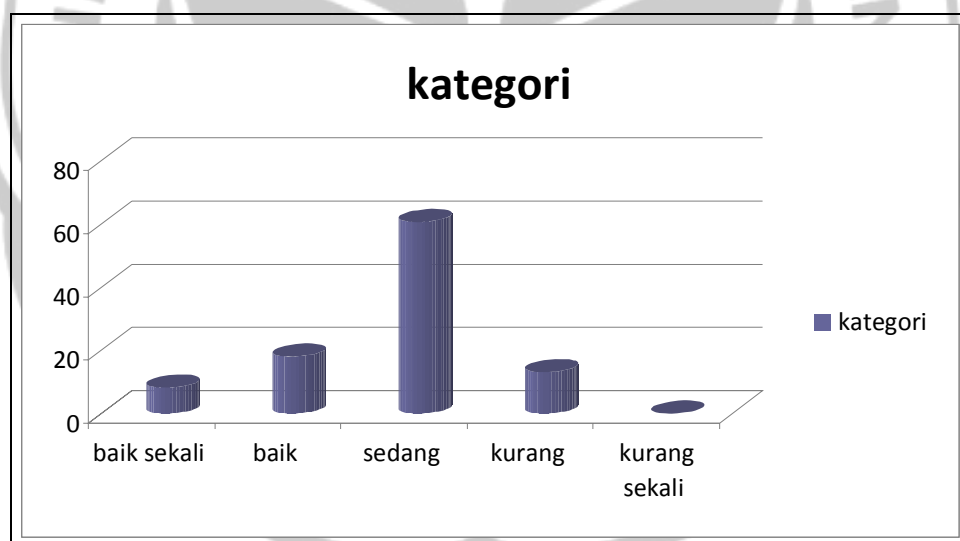
Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori sebagai berikut:

- 1) Siswa putra-putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 1 untuk Tes Lari 40 meter adalah 0 %
- 2) Siswa putra-putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 2 untuk Tes Lari 40 meter adalah 9.83 %
- 3) Siswa putra-putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 3 untuk Tes Lari 40 meter adalah 72.13 %
- 4) Siswa putra-putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 4 untuk Tes Lari 40 meter adalah 18.03 %
- 5) Siswa putra-putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 5 untuk Tes Lari 40 meter adalah 1.63 %

Hasil penelitian tes Gantung Siku Tekuk siswa putra putri kelas IV dan V SD Negeri Soroyudan adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.5** Grafik Analisis Deskriptif Presentase Tes Gantung Siku Tekuk siswa putra putri SD Negeri Soroyudan

Rentang Nilai	Kategori	Nilai	Frekuensi (f)	Presentase (%)
> 51 Putra >40 Putri	Baik Sekali (BS)	5	5	8.19
31-50 Putra 20-39 Putri	Baik (B)	4	11	18.03
15-30 Putra 8-19 Putri	Sedang (S)	3	37	60.65
5-14 Putra 2-7 Putri	Kurang (K)	2	8	13.11
0-4 Putra 0-1 Putri	Kurang Sekali (KS)	1	0	0
Jumlah			61	100,00



**Gambar 4.5**

Grafik Analisis Deskriptif Presentase Tes Gantung Siku Tekuk siswa putra putri SD Negeri Soroyudan

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori sebagai berikut:

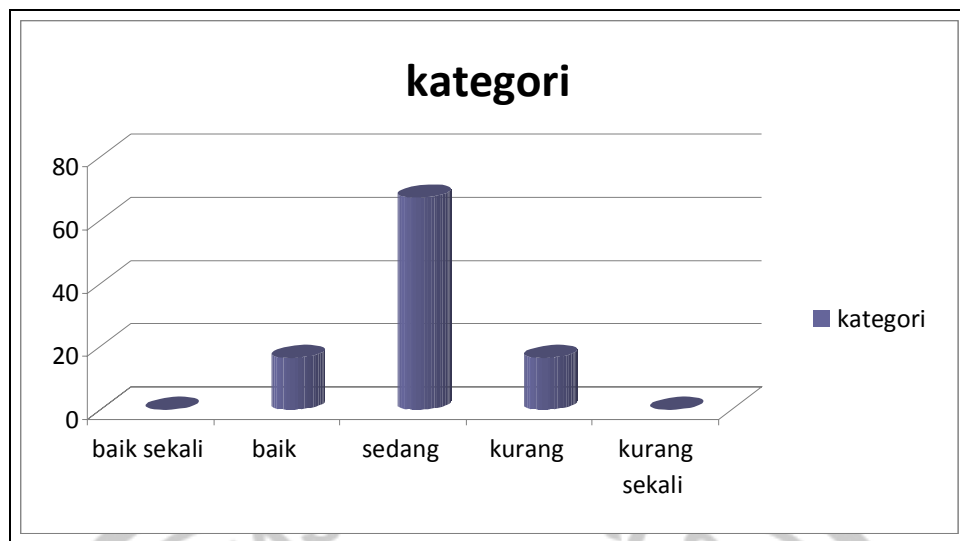


- 1).Siswa putra dan putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 1 untuk Tes Gantung Siku Tekuk adalah 0%
- 2). Siswa putra dan putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 2 untuk Tes Gantung Siku Tekuk adalah 13.11 %
- 3).Siswa putra dan putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 3 untuk Tes Gantung Siku Tekuk adalah 60.65 %
- 4).Siswa putra dan putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 4 untuk Tes Gantung Siku Tekuk adalah 18.03 %
- 5).Siswa putra dan putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 5 untuk Tes Gantung Siku Tekuk adalah 8.19 %

Hasil penelitian tes Baring Duduk siswa putra putri kelas IV dan V SD Negeri.Soroyudan adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.6** Gafik Analisis Deskriptif Presentase Tes Baring Duduk 30 Detik siswa putra putri SD Negeri Soroyudan

Rentang Nilai	Kategori	Nilai	Frekuensi (f)	Presentase (%)
> 23 Putra >20 Putri	Baik Sekali (BS)	5	0	0
18-22 Putra 14-19 Putri	Baik (B)	4	10	16.39
12-17 Putra 7-13 Putri	Sedang (S)	3	41	67.21
4-11 Putra 2-6 Putri	Kurang (K)	2	10	16.39
0-3 Putra 0-1 Putri	Kurang Sekali (KS)	1	0	0
Jumlah			61	100,00



**Gambar 4.6**

Grafik Analisis Deskriptif Presentase Tes Baring Duduk siswa putra putri SD Negeri Soroyudan

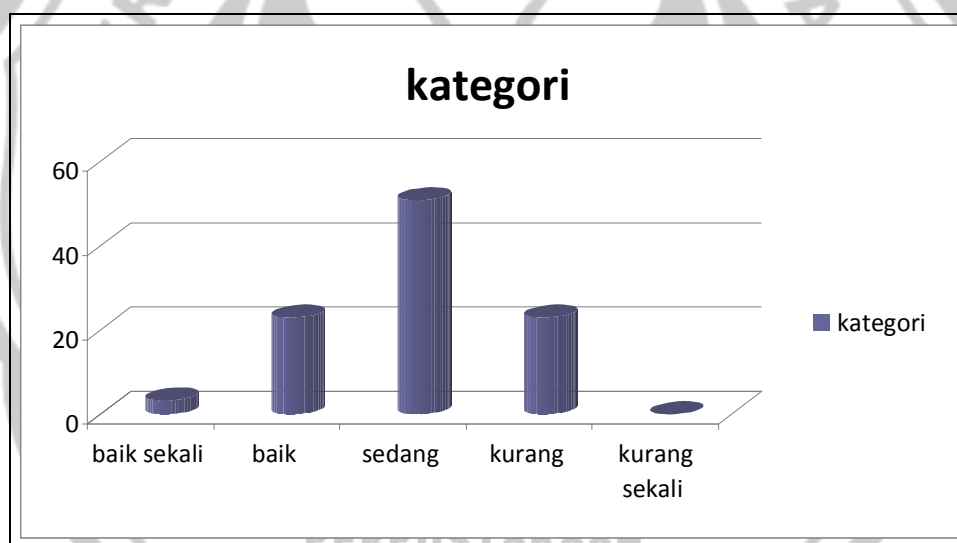
Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori sebagai berikut:

- 1). Siswa putra putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 1 untuk Tes Baring Duduk adalah 0 %
- 2). Siswa putra putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 2 untuk Tes Baring Duduk adalah 16.39 %
- 3). Siswa putra putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 3 untuk Tes Baring Duduk adalah 67.21 %
- 4). Siswa putra kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 4 untuk Tes Baring Duduk adalah 16.39 %
- 5). Siswa putra putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 5 untuk Tes Baring Duduk adalah 0 %

Hasil penelitian tes Loncat Tegak siswa putra putri kelas IV dan V SD Negeri Soroyudan adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.7** Grafik Analisis Deskriptif Presentase Tes Loncat Tegak siswa putra putri SD Negeri Soroyudan

Rentang Nilai	Kategori	Nilai	Frekuensi (f)	Presentase (%)
> 46 Putra >42 Putri	Baik Sekali (BS)	5	2	3.27
38-45 Putra 34-41 Putri	Baik (B)	4	14	22.95
31-37 Putra 28-33 Putri	Sedang (S)	3	31	50.81
24-30 Putra 21-27 Putri	Kurang (K)	2	14	22.95
Dst-23 Putra Dst-20 Putri	Kurang Sekali (KS)	1	0	0
Jumlah			61	100,00



**Gambar 4.7**

Grafik Analisis Deskriptif Presentase Tes Loncat Tegak siswa putra putri SD Negeri Soroyudan

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori sebagai berikut:

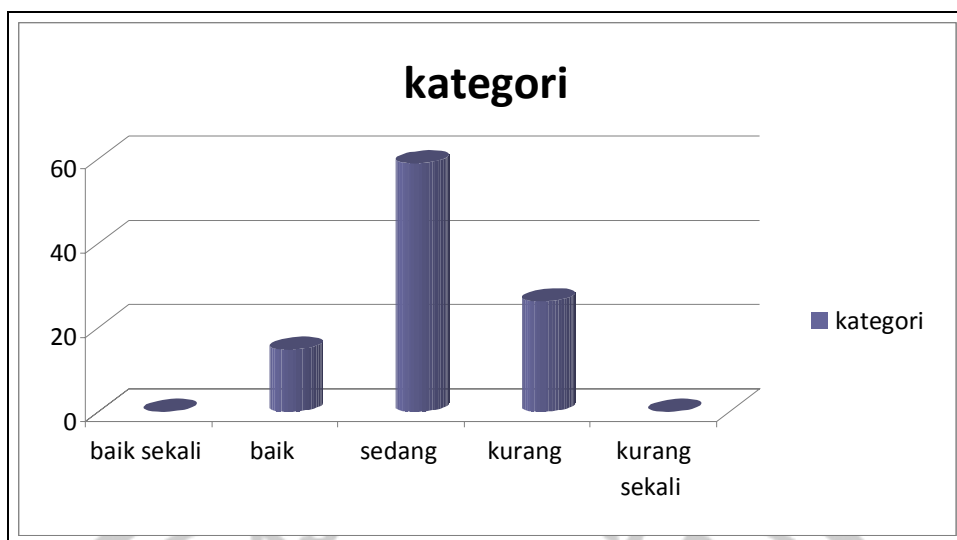
- 1). Siswa putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 1 untuk Tes Loncat Tegak adalah 0 %

- 2).Siswa putra kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 2 untuk Tes Loncat Tegak adalah 22.95 %
- 3).Siswa putra kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 3 untuk Tes Loncat Tegak adalah 50.81 %
- 4).Siswa putra kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 4 untuk Tes Loncat adalah 22.95 %
- 5).Siswa putra kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 5 untuk Tes Loncat Tegak adalah 3.27 %

Hasil penelitian tes Lari 600M siswa putra putri kelas IV dan V SD Negeri.Soroyudan adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.8** Grafik Analisis Deskriptif Presentase Tes Lari 600 M siswa putra putri SD Negeri Soroyudan

Rentang Nilai	Kategori	Nilai	Frekuensi (f)	Presentase (%)
> 2'09"Putra >2'32" Putri	Baik Sekali (BS)	5	0	0
2'10"-2'30" Putra 2'33"-2'54" Putri	Baik (B)	4	9	14.75
2'31-2.45" Putra 2.55-3'28"Putri	Sedang (S)	3	36	59.01
2'46"-3'44" Putra 3'29"-4'22"Putri	Kurang (K)	2	16	26.22
3'45" -dst Putra 4'23"-dst Putri	Kurang Sekali (KS)	1	0	0
Jumlah			61	100,00



**Gambar 4.8**

Grafik Analisis Deskriptif Presentase Tes Lari 600 M siswa putra putri SD Negeri Soroyudan

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori sebagai berikut:

- 1). Siswa putra putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 1 untuk Tes Lari 600 M adalah 0 %
- 2). Siswa putra putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 2 untuk Tes Lari 600 M adalah 26.22 %
- 3). Siswa putra putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 3 untuk Tes Lari 600 M adalah 59.01 %
- 4). Siswa putra putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 4 untuk Tes Lari 600 M adalah 14.75 %
- 5). Siswa putra putri kelas IV dan V di SD Negeri Soroyudan yang mendapat nilai 5 untuk Tes Lari 600 M adalah 0 %

## 4.2 Pembahasan

Tingkat kebugaran jasmani pada manusia berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

Bagi seorang siswa tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan untuk mendukung kemampuan belajarnya. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik memungkinkan anak untuk belajar secara sungguh-sungguh tanpa dipengaruhi oleh kelelahan yang diakibatkan kondisi fisik yang lemah. Selain tugas belajar, seorang siswa juga dituntut untuk mampu mengembangkan kemampuan dibidang lain diantaranya pada bidang olah raga.

### 4.2.1. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil penelitian

Dalam penelitian ini sudah diusahakan untuk menghindari adanya kemungkinan kesalahan selama melakukan penelitian sehubungan dengan pengambilan data, maka dibawah ini diberikan adanya variabel yang dikendalikan meliputi beberapa faktor dan usaha untuk menghindari. Adapun faktor-faktor tersebut adalah :

#### a). Faktor kesungguhan hati

kesungguhan hati setiap anak dalam melakukan setiap tes tidaklah sama sehingga mempengaruhi hasil penelitian. Untuk menghindarinya diupayakan agar setiap anak dianjurkan untuk

melakukan tes secara benar dan bersungguh-sungguh sesuai dengan kemampuan masing-masing.

b).Faktor alat.

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

c). Faktor cuaca

karena pelaksanaan tes dilapangan terbuka, maka faktor cuaca khususnya hujan dan teriknya panas matahari.

d). Faktor tenaga pembantu penelitian.

Karena tes dalam penelitian ini membutuhkan kecermatan dan ketelitian yang tinggi, maka faktor tenaga pembantu penelitian sangat penting, dalam hal ini tenaga pembantu adalah rekan-rekan mahasiswa PJKR UNES satu angkatan 2010-06-23

#### **4.2.2. Kelemahan Penelitian.**

Dalam sebuah penelitian diharapkan tidak terjadi kesalahan terutama dalam pengambilan data melalui pelaksanaan tes yang telah dilakukan. Dalam penelitian ini pelaksanaan pengambilan data menggunakan tes aktifitas fisik yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja usia 10-12 tahun

Pengalaman dilapangan didapatkan bahwa dalam penelitian ini terjadi sedikit kesalahan dalam pelaksanaan tes yaitu pelaksanaan per item tes dilakukan tidak berurutan. Salah satu penyebabnya adalah karena secara

acak siswa yang sudah melakukan tes segera melakukan tes yang lain dimana tes yang kosong hal ini dimaksudkan agar bisa cepat selesai.





## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan.**

Berdasarkan hasil penelitian tentang kebugaran jasmani terhadap siswa putra putri kelas IV dan V SD Negeri Soroyudan kecamatan Mertoyudan Magelang, dapat disimpulkan komposisi atau gambaran tingkat kebugaran jasmani adalah sebagai berikut : 1).untuk katagori Kurang Sekali adalah 0 %, 2). Untuk katagori Kurang adalah 11.47 %, 3).untuk katagori Sedang adalah 72.13 %, 4).untuk katagori Baik adalah 16.39 %, 5) untuk katagori Baik Sekali 0 %

Dari hasil diatas diketahui komposisi atau gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa-siswa putra putri kelas V SD Soroyudan kecamatan Mertoyudan Magelang sebagian besar termasuk dalam katagori sedang.

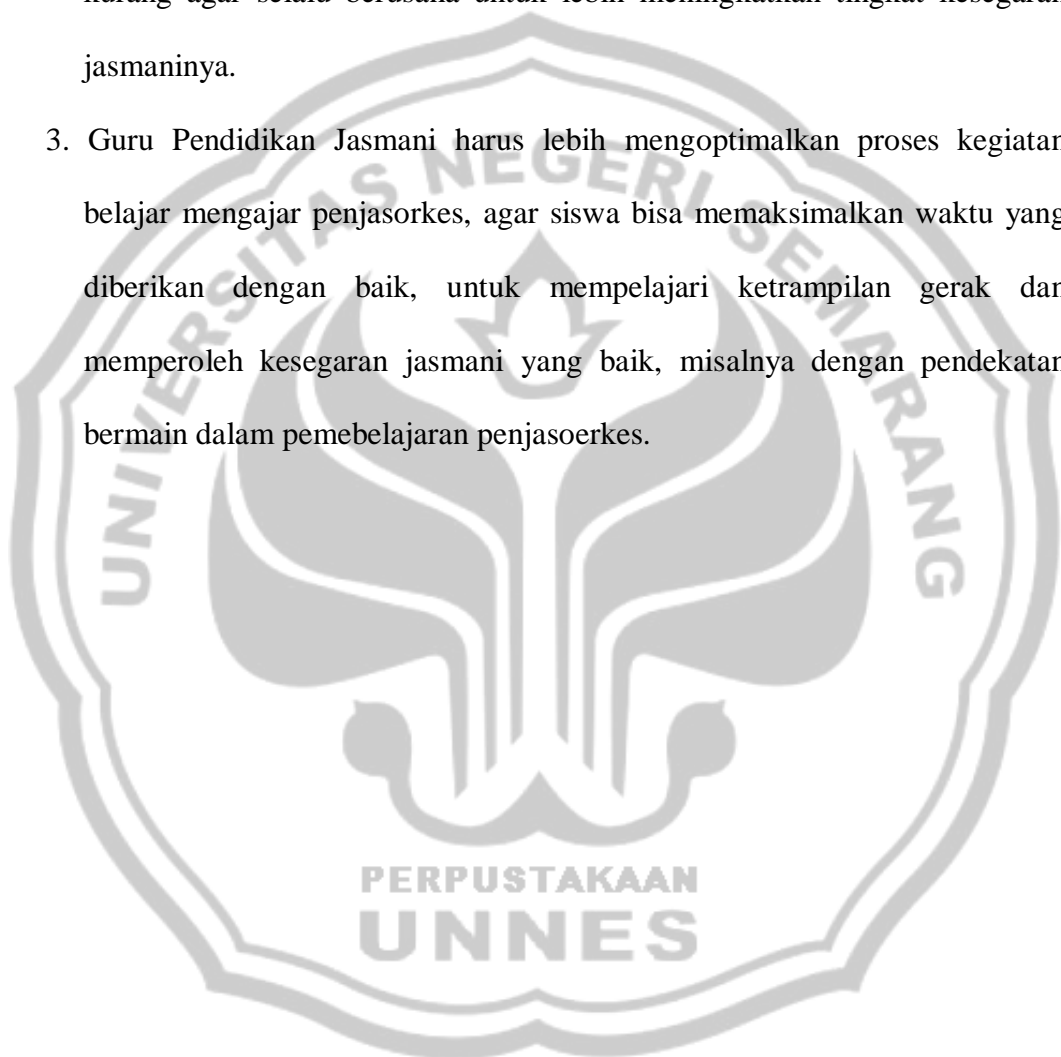
#### **5.2.Saran-saran**

Dari hasil penelitian tentang kebugaran jasmani yang diukur dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 terhadap siswa putra dan putri kelas IV dan V SD Negeri Soroyudan Magelang, yang sebagian besar termasuk dalam katagori sedang, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini khususnya pihak sekolah SD Negeri Soroyudan mampu memahami dan mencermati tingkat kebugaran

jasmani seluruh siswa guna menunjang kegiatan belajar mengajar yang optimal

2. Siswa yang telah mempunyai kesegaran jasmani baik maupun sedang agar tetap diperhatikan dan lebih ditingkatkan, sedangkan siswa yang masih kurang agar selalu berusaha untuk lebih meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya.
3. Guru Pendidikan Jasmani harus lebih mengoptimalkan proses kegiatan belajar mengajar penjasorkes, agar siswa bisa memaksimalkan waktu yang diberikan dengan baik, untuk mempelajari ketrampilan gerak dan memperoleh kesegaran jasmani yang baik, misalnya dengan pendekatan bermain dalam pembelajaran penjasoerkes.



## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pembina UKS Kanwil Dep P dan K, *Usaha Kesehatan Sekolah*, 1987.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1998. *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar Senam*, Jakarta
- Departemen Pendidikan Nasional, 2010, *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*, Jakarta
- Departemen Pendidikan Nasional, 1986, *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta
- Djoko Pekik Irianto M.Kes, 1999. *Pedoman Praktis Olah Raga*, Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Jakarta TKJI.
- Engkos Kosasih, 1983. *Olah Raga Tehnik dan Program Latihan*, Jakarta, Akademi Presendo.
- Suharsimi Arikunto, 1998. *Prosedur Penelitian*, Jakarta, Rineka Cipta
- Sudarno, SP. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta
- Tri Nurharsono M.Pd, 2006. *Kumpulan Artikel Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta.
- Muhamad Ali, 1987. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*, Bandung, Angkasa
- Poerwodarminto, 1976, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta.

## DAFTAR PETUGAS PEMBANTU PENELITIAN

No	NAMA	JABATAN	PERANAN
1	Galih Pitoyo	Mahasiswa Tranfer FIK UNNES	Peneliti
2	M.Zaeni	Mahasiswa Tranfer FIK UNNES	Koordinator lap
3	Rini Suryani	Mahasiswa Tranfer FIK UNNES	Koord.lari 40 m
4	Sudarwati	Mahasiswa Tranfer FIK UNNES	Koord Gantung siku
5	Saiman	Mahasiswa Tranfer FIK UNNES	Koord Baring duduk
6	Sri Astuti	Mahasiswa Tranfer FIK UNNES	Koord Loncat tegak
7	Eko Susanto	Mahasiswa Tranfer FIK UNNES	Koord Lari 600 m
8	Hanung E	Guru SDN Pakis	Pencatat hasil
9	Heni.S	Guru SDN Mertoyudan I	Pencatat hasil
10	Sukriswadi	Guru SDN Borobudur	Pencatat hasil
11	Muh Sail	Guru SD Bandongan 3	Pencatat hasil
12		Guru SD Selomoyo	Pencatat hasil
13	Rahmad B	Guru SD Kebonsari	Pencatat hasil
14	Sri Widati	Guru SD Tegalarum	Pencatat hasil



**Daftar Usia Putra /Putri Kelas IV dan V SD Negeri Soroyudan  
Sebagai Sampel Penelitian**

No	Nama	Usia	No	Nama	Usia
1	Fatikin	12	32	Andre Kusuma	12
2	Muhtar Arifin	11	33	Muftakul	11
3	Rahmad D	11	34	M.Efendi	10
4	Siti Aminah	10	35	Riza Irsyad	11
5	Zuliana Dwi	11	36	Septi Masrurroh	10
6	Aristya Dyana	11	37	Nanda Rizkita	10
7	Anisa Sekar	10	38	Muhamad Jauhari	11
8	Dita Alfiani	11	39	Sofian Ali	11
9	Duning	11	40	Wiji Lestari	10
10	Fitrotul	11	41	Sulistya P	11
11	Haidar Ali	11	42	Anisa Nur	10
12	Hani Muslimah	11	43	Abika Dewi	11
13	Irfan Ali	11	44	Diki Afrian	11
14	Jauharoh	10	45	Fitria P	10
15	Robith	11	46	Septian	11
16	Ahmad Bagus	11	47	Rohmatulloh	11
17	Ahmad Zau	11	48	Visa Ardika	12
18	Krisanova	11	49	Anita Putri	10
19	Rahmad F	11	50	Ahmad Rofii	11
20	Vidia	10	51	Vina Kurnia	11
21	Nita Permatasari	10	52	Rio Nova	11
22	Asolikatu	11	53	Agung Ilmi	10
23	Ahmad Saiful	11	54	Adinda Eko	10
24	Bagus Dani	12	55	Barul K	11
25	Iqbal	11	56	Dwi S	11
26	Aktalia	10	57	Fitria S	10
27	Pupung A	11	58	Fatkhur R	12
28	Rohmad	12	59	Miftahul	10
29	Sukma	11	60	Rika Prastiani	11
30	Rahmawati	10	61	Refa Mukti	11
31	Dio Candra	12	62		