



**PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV
dan V DI SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu)
SABAH MALAYSIA TAHUN AJARAN 2018/2019**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

**oleh
Maulana Ischaq
NIM. 6102415045**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2018**

ABSTRAK

Maulana Ischaq. 2018. **Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah, Malaysia Tahun Ajaran 2018/2019**. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Dr. Endang Sri Hanani, M.Kes.

Kata kunci: Profil, Kesegaran Jasmani, Siswa SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu)

Sekolah belum ada program latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, dan belum pernah dilakukan tes kesegaran jasmani khususnya siswa kelas IV dan V SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu). Permasalahan dalam penelitian ini bagaimana profil tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia Tahun Ajaran 2018/2019. Tujuan penelitian untuk mengetahui profil tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia Tahun Ajaran 2018/2019.

Pendekatan penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah survei dan tes kesegaran jasmani. Variabel dalam penelitian, variabel bebas proses pembelajaran penjasorkes di SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) dan variabel terikat adalah profil tingkat kesegaran jasmani siswa SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu). Populasi dalam penelitian seluruh siswa kelas IV dan V SD SIKK dengan jumlah 119 siswa. Sampel penelitian ini seluruh siswa kelas IV dan V SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) dengan jumlah 119 siswa. Teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling*. Teknik pengumpulan data dengan tes kesegaran jasmani menggunakan instrumen *ACSPFT* umur kurang dari 12 tahun dan analisis data menggunakan statistik deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Profil Kesegaran Jasmani siswa kelas IV hasil sebagai berikut, baik sekali 0 (0%), kategori baik 4 (7%), kategori cukup 25 (46%), kategori kurang 20 (36%), kategori kurang sekali 6 (11%). Profil Kesegaran Jasmani siswa kelas V baik sekali 2 (4%), kategori baik 11 (20%), kategori cukup 26 (47%), kategori kurang 12 (22%), kategori kurang sekali 4 (7%).

Simpulan hasil penelitian Profil Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia, dalam kategori cukup dengan hasil 46%. Profil Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia rata-rata dalam kategori cukup dengan hasil 47%. Profil Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia rata-rata dalam kategori cukup dengan hasil 46%. Sehingga dapat disarankan pihak sekolah dapat menyusun program latihan untuk meningkatkan profil tingkat kesegaran jasmani siswa di luar jam pembelajaran.

ABSTRACT

Maulana Ischaq. 2018. Academic Year 2018/2019. Essay. Department of Physical Health **The Levels of Physical Fitness Profile on 4th & 5th Elementary School SIKK (Kota Kinabalu Indonesian School) Sabah, Malaysia** and Recreation Education, Faculty of Sport Sciences, Semarang State University. Advisor: Dr. Endang Sri Hanani, M. Kes.

Keywords: Profile, Physical Fitness, Elementary School Students SIKK (Kota Kinabalu Indonesian School)

The school has no training program to improve physical fitness, and there has never been a physical fitness test, especially fourth and fifth grade students of SD SIKK (Kota Kinabalu Indonesian School). The problem in this study is how the profile of physical fitness level of grade IV and V students of SD SIKK (Kota Kinabalu School Indonesia) Sabah Malaysia Academic Year 2018/2019. The purpose of the study was to determine the physical fitness level profile of grade IV and V students of SIKK (Kota Kinabalu Indonesian School) Sabah Malaysia Academic Year 2018/2019.

The research approach uses quantitative descriptive. This type of research is a survey and physical fitness test. Variables in the study, the independent variable of physical education learning process in SD SIKK (Kota Kinabalu Indonesian School) and the dependent variable is the profile of physical fitness level of elementary school students at SIKK (Kota Kinabalu School Indonesia). The population in the study was all grade IV and V students of SD SIKK with a total of 119 students. The sample of this study was all grade IV and V students of SD SIKK (Kota Kinabalu School Indonesia) with a total of 119 students. The sampling technique uses total sampling. Data collection techniques with physical fitness tests using ACSPT instruments less than 12 years and data analysis using percentage descriptive statistics.

The results showed that the results of the class IV Physical Freshness Profile of the following students were very good (0%), good category 4 (7%), moderately 25 categories (46%), less 20 categories (36%), very poor categories 6 (11%). The physical fitness profile of class V students is very good 2 (4%), good category 11 (20%), enough category 26 (47%), poor category 12 (22%), very poor category 4 (7%).

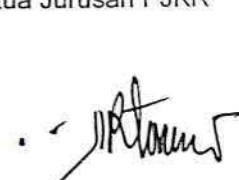
Conclusion of the research results Profile of Physical Freshness of Class IV Students of SD SIKK (Kota Kinabalu School Indonesia) Sabah Malaysia, in the category of enough with a yield of 46%. Profile of Physical Freshness of Grade V Students of SD SIKK (Kota Kinabalu School Indonesia) Sabah Malaysia on average in a sufficient category with a yield of 47%. Profile of Physical Freshness of Grade IV and V Students of SD SIKK (Kota Kinabalu School Indonesia) Sabah Malaysia on average in a sufficient category with a yield of 46%. So that it can be suggested that the school can arrange an exercise program to increase the profile of students' physical fitness levels outside of learning hours.

LEMBAR PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :
Tanggal :

Mengetahui,
Ketua Jurusan PJKR


19/11/2018
Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 1961 0903 1988 03 1 002

Menyetujui,
Pembimbing,


15/11/2018
Dr. Endang Sri Hanani, M.Kes.
NIP. 1959 0603 1984 03 2001

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Maulana Ischaq

NIM : 6102415045

Jurusan/Prodi : PJKR/ PGPJSD

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V
SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah
Malaysia Tahun Ajaran 2018/2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 12 November2018

Yang menyatakan,



Maulana Ischaq
NIM.6102415045

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Maulana Ischaq, NIM 6102415045, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia Tahun Ajaran 2018/2019 telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari kamis, tanggal 20 Desember 2018.

Panitia Ujian



Dewan Penguji

1. Dr. Bambang Priyono, M.Pd.
NIP. 196004221986011001

(Penguji I)

2. Lulu April Farida, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198804052014042002

(Penguji II)

3. Dr. Endang Sri Hanani, M.Kes.
NIP. 1959 0603 1984 03 200

(Penguji III)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

1. Kalau kalian tidak mau repot, jangan berjuang, karena perjuangan selalu membutuhkan pengorbanan. (K.H.R As'ad Syamsul Arifin)
2. Jika cinta pada gurumu, maka jaga gurumu dengan perbuatanmu, ucapanmu dan tulisanmu. (Habib Luthfi bin Yahya)
3. Sukses memang sulit, tiket ke surga memang mahal. Hanya orang-orang yang rela menderita dan siap bersusah payahlah yang akan meraih cita-cita dan menggapai kesuksesan dunia dan akhirat. (KH. Abdullah Faqih)

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Ayah, ibu, kakak dan adik yang senantiasa memberikan semangat dan doa sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dosen-dosen PJKR UNNES yang selalu membimbing
3. Rekan-rekan PJKR 2015
4. Teman-teman Rombel PGPJSD B 2015
5. Almamater UNNES

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia Tahun Ajaran 2018/2019”. Dengan demikian juga peneliti dapat menyelesaikan studi program Sarjana, di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, maka peneliti mengucapkan terima kasih yang tiada hentinya kepada:


1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES;
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Dr. Endang Sri Hanani, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, bimbingan dan dorongan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PJKR FIK UNNES, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Krisna Djaelani dan para staf KJRI (Konsul Jendral Republik Indonesia) kota kinabalu yang telah menerima dengan baik dan memberikan fasilitas selama di Kinabalu Sabah Malaysia
7. Drs. Istiqlal, M.Pd dan keluarga besar SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Rombel PGPJSD'B 2015 yang tiada hentinya selalu memberikan semangat dan dorongan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
9. Teman-teman PPL dan KKN Antarbangsa yang selalu memberikan motivasi untuk meyelesaikan skripsi.

10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas bantuan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Semoga segala bantuan yang Bapak, Ibu serta Saudara berikan mendapat pahala yang berlimpah dari Allah SWT.

Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, 08 November 2018

Peneliti

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Maulana Ischaq', written over a horizontal line.

Maulana Ischaq

NIM.6102415045

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Secara Teoritis.....	6
1.6.2 Manfaat Secara Praktis.....	7
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR.....	8
2.1 Landasan Teori.....	8
2.2 Penelitian yang Relevan.....	42
2.3 Kerangka Berfikir.....	63
BAB III METODE PENELITIAN.....	65
3.1 Desain Penelitian.....	65
3.2 Jenis Penelitian.....	65
3.3 Variabel Penelitian.....	65
3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel.....	66
3.5 Instrumen Penelitian.....	67
3.6 Prosedur Penelitian.....	68
3.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	89
3.8 Teknik Analisis Data.....	90

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	92
4.1 Hasil Penelitian	92
4.1.1 Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV	92
4.1.2 Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV	93
4.1.3 Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V	94
4.1.4 Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V	95
4.1.5 Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV... ..	96
4.1.6 Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas V.... ..	97
4.1.7 Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV dan V	98
4.2 Pembahasan.....	99
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	102
5.1 Simpulan.....	102
5.2 Saran	103
DAFTAR PUSTAKA.....	104
LAMPIRAN	107

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Bentuk-Bentuk Lartihan Kesegaran Jasmani	19
Tabel 2.	Kajian Hasil-Hasil Penelitian Relevan	49
Tabel 3.	Jumlah Siswa Kelas IV dan IV SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia	67
Tabel 4.	Jumlah Siswa Kelas IV dan IV SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia	67
Tabel 5.	Nilai Tes Kesegaran Jasmani ACSPFT (<i>Asia Commite on the Standardization of Physical Test</i>) untuk Umur kurang dari 12 Tahun (Putra dan Putri)	85
Tabel 6.	Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Umur kurang dari 12 Tahun (Putra)	89
Tabel 7.	Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Umur kurang dari 12 Tahun (Putri).....	89
Tabel 8.	Profil Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV	92
Tabel 9.	Profil Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV.....	93
Tabel 10.	Profil Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V	94
Tabel 11.	Profil Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V.....	95
Tabel 12.	Profil Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV.....	96
Tabel 13.	Profil Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V.....	97
Tabel 14.	Profil Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V.....	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Start Berdiri	69
Gambar 2. Awalan lompat jauh	71
Gambar 3. Posisi Tubuh Saat Melompat	72
Gambar 4. Posisi Tubuh Saat Mendarat.....	72
Gambar 5. Posisi Tubuh Saat Hendak Melakukan Gantung Siku Tekuk di Palang Tunggal	74
Gambar 6. Posisi Tubuh Saat Melakukan Tes Gantung Tekuk Siku.....	74
Gambar 7. Lintasan Hilir Mudik 4 x 10 Meter.....	75
Gambar 8. Posisi Start Saat Melakukan Tes Hilir Mudik.....	76
Gambar 9. Posisi Saat Melakukan Tes Hilir Mudik 4 x 10 Meter	77
Gambar 10. Posisi Saat Melakukan Tes Hilir Mudik 4 x 10 Meter	77
Gambar 11. Posisi Awalan Melakukan Tes Baring Duduk 30 Detik.....	79
Gambar 12. Sikap Pada Saat Melakukan Tes Baring Duduk 30 Detik.....	79
Gambar 13. Alat Tes Kelentukan Togok	81
Gambar 14. Sikap Awalan Posisi Kaki Saat Melakukan Tes Kelentukan Togok ke Depan	82
Gambar 15. Sikap Awalan Posisi Badan Saat Melakukan Tes Kelentukan Togok ke Depan	82
Gambar 16. Posisi Tubuh Pada Saat Melakukan Tes Kelentukan Togok ke Depan.....	83
Gambar 17. Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV	93
Gambar 18. Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV	94
Gambar 19. Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V	95
Gambar 20. Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V	96
Gambar 21. Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV	97

Gambar 22. Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas V	98
Gambar 23. Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V.....	99

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Topik Skripsi.....	108
Lampiran 2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	109
Lampiran 3. Surat Ijin Observasi.....	110
Lampiran 4. Hasil Observasi Awal.....	111
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian.....	114
Lampiran 6. Surat Balasan Observasi.....	115
Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian.....	116
Lampiran 8. Instrumen ACSPFT (<i>Asia Commite on the Standardization of Physical Test</i>).....	117
Lampiran 9. Formulir ACSPF (<i>Asia Commite on the Standardization of Physical Test</i>) T.....	141
Lampiran 10. Tabulasi Data Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V.....	142
Lampiran 11. Dokumentasi.....	152

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam era *milenial* yang di ikuti dengan kemajuan teknologi dibidang jasa dan iptek, akan berdampak pada dinamika kehidupan seseorang, karena semua aktivitas jasa dan iptek banyak yang menggunakan sistem *online*. Akan tetapi kemajuan teknologi sekarang ini juga membawa dampak positif dan negatif bagi manusia.

Diantara dampak positif dalam tatanan kehidupan manusia. pada kemajuan teknologi dalam bidang jasa dan perhubungan adalah dapat membantu mempermudah pekerjaan seseorang, pekerjaan akan selesai lebih cepat dibanding dengan sistem manual, berbelanja sekarang semakin mudah tinggal *download* aplikasi kemudian bisa pesan barang/kebutuhan sehari-hari, sesuai keinginan tanpa harus datang ketempat dimana barang tersebut dijual. Sedangkan dampak negatif dari kemajuan teknologi dalam bidang iptek adalah seseorang memiliki waktu kesempatan malas untuk bergerak, Karena semua kebutuhan mulai dari pekerjaan, belanja, dan memesan makan sudah melalui *online*. Anak-anak generasi *milenial* sekrang cenderung memilih *game online* dari pada permainan tradisional maupun permainan yang melibatkan gerak anggota tubuh mereka. Tanpa mereka sadari bahwa dampak negatif terlalu sering memainkan *game online* bisa merusak mata, otak, bahkan berdampak kepada psikologis dan menderita disfungsi alat gerak tubuh (*hipo kinetic*), dan membuat organ-organ tubuh terjadi perubahan fungsi geraknya atau bisa dibilang mengalami kemunduran.

Dalam era *mieinial* sekarang semua sudah digantikan dengan kemajuan teknologi seperti kemajuan dibidang jasa, kemajuan dibidang transportasi dan perhubungan serta kemajuan teknologi dibidang pekerjaan yang semua sudah menggunakan mesin tanpa campur tangan dalam proses pembuatan produk jadi. Bahkan pendidikan seiring berjalannya waktu juga mengalami kemajuan dibidang kurikulum guna mengikuti perkembangan zaman dan kemajuan teknologi di era *milenial*.

Pendidikan terdapat perbedaan dari waktu ke waktu guna mengimbangi kemajuan zaman dan teknologi di era *milenial* sekarang ini. Pemerintah mencoba untuk memposisikan pendidikan jasmani dan olahraga sesuai dengan tempatnya, guna menjawab tantangan zaman yang semakin berkembang yang disertai dengan kemajuan teknologi sekarang.

Dengan demikian kurikulum mengalami pergantian dan perubahan, sehingga mampu memberikan kontribusi yang lebih bermakna bagi perubahan sosial, dan strategi yang bermanfaat untuk mengangkat pendidikan jasmani dan olahraga yang lebih baik. Pembelajaran di era sekarang tidak hanya berpusat kepada guru, akan tetapi guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk menggali dan mengeksplor kemampuan yang ada didalam diri mereka.

Pendidikan adalah usaha yang terencana untuk mewujudkan suasana dan proses pembelajaran yang melibatkan siswa berperan aktif untuk mengembangkan potensi yang terdapat didalam dirinya seperti: kecerdasan, keterampilan, spiritual (keagamaan), akhlak mulia dan sosial. Pendidikan jasmani termasuk secara integral merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan.

Pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang melibatkan otot-otot besar dan kecil sehingga dalam proses pembelajarannya tidak mengganggu proses

tumbuh kembang siswa. Didalam pendidikan jasmani memuat beberapa komponen antara lain kesehatan, keterampilan, pendidikan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani pada intinya adalah membelajarkan gerak dasar seperti: jalan, lari, lompat, dan loncat. Disekolah anak-anak mendapatkan pembelajaran gerak dasar, sehingga memperoleh ketrampilan gerak dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani sebagai kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami suatu kelelahan yang berarti. Sehingga perlu adanya upaya untuk membina, meningkatkan dan menjaga kesegaran jasmani dengan baik.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat membantu untuk menghindarkan dari berbagai penyakit, tidak mudah mengantuk, lelah, lesu dan bersemangat untuk belajar. Pada pelajar terutama jenjang SD (Sekolah Dasar) tingkat kesegaran yang baik sangat diperlukan untuk membantu proses pembelajaran, sehingga anak dapat berkonsentrasi dengan baik, menerima materi yang di ajarkan oleh guru, dan melakukan gerakan-gerakan fisik yang terdapat di pembelajaran penjas guna memperoleh prestasi secara optimal.

Untuk memiliki tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik seseorang harus memenuhi beberapa komponen diantaranya daya tahan, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, kelentukan dan reaksi. Tingkat kesegaran jasmani tergantung pada dua komponen dasar, yaitu kesegaran organik (*Organic Fitness*) dan kesegaran dinamik (*Dynamic Fitness*). Maksud dari kesegaran organik adalah sifat-sifat khusus yang bersifat keturunan yang kita miliki, diwarisi kedua orangtua dan dipengaruhi oleh umur, dan mungkin oleh keadaan sakit atau kecelakaan. Sedangkan kesegaran dinamik mengarah kepada kesiapan

kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi yang dihadapi. (Junusul Hairy, 1989:10)

SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) adalah salah satu sekolah SILN terbesar di dunia yang dimiliki oleh Pemerintah Republik Indonesia. SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) merupakan sekolah induk di mana terdapat berbagai jenjang sekolah mulai dari PAUD, TK, SD, SMP, SMA dan SMA. SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) juga menaungi kurang lebih 200 CLC (*Community Learning Center*) yang tersebar di plosok Sabah. Dalam Proses pembelajarannya, sekolah menggunakan K13 (Kurikulum 2013) sesuai dengan kurikulum yang diterapkan di Indonesia.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia dengan guru penjasorkes mengatakan. 1) Belum pernah dilakukan tes kesegaran jasmani terutama kelas IV dan V sehingga guru penjasorkes tidak mempunyai data/rekam jejak yang pasti. 2) Belum adanya program pembinaan aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran sekolah karena hanya ada tambahan ekstrakurikuler yang di adakan 1 kali dalam seminggu, kemudian terlihat pada saat pembelajaran penjasorkes sebagian besar siswa mengeluh capek, dan mudah lesu sehingga meminta istirahat lebih awal. 3) Siswa kekurangan waktu istirahat karena untuk kesekolah mereka berangkat jam 4-5 pagi, sehingga waktu istirahat mereka tidak maksimal. 4) Untuk pembelajaran penjasorkes di SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) sudah baik dan sudah menggunakan K13 (Kurikulum 2013) dengan durasi waktu 4x35 menit hanya dilakukan 1 kali dalam seminggu, jika dikaitkan untuk tuntutan siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik dirasa kurang, mengingat minimal untuk memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik

seseorang tersebut harus melakukan olahraga 3 kali dalam seminggu. Untuk media pembelajaran masih kekurangan seperti: bola, kit atletik, dan lain-lain. Sehingga media-media pembelajaran menggunakan media yang digunakan untuk anak SMP dan SMA. Kemudian ketika jam pembelajaran penjasorkes dilakukan secara bersamaan akan mengalami kekurangan media pembelajaran ketika harus menggunakan alat karena harus berbagi baik SD, SMP maupun SMA.

Senyampang dilaksanakan kegiatan PPL dan KKN Antarbangsa di SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia peneliti merasa berkepentingan dalam rangka menyusun skripsi sekaligus melakukan kegiatan pengumpulan data tingkat kebugaran jasmani siswa IV dan V sehingga peneliti fokus akan meneliti tentang **“PROFIL TINGKAT KESEHATAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DI SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) SABAH MALAYSIA TAHUN AJARAN 2018/2019”**.

1.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1.1.1 Jam pembelajaran penjasorkes di sekolah SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) belum memadai jika dikaitkan dengan tuntutan dalam meningkatkan profil tingkat kebugaran jasmani siswa.

1.1.2 Belum adanya program pembinaan dalam pemeliharaan tentang profil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) di luar jam pembelajaran.

1.2 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dalam penelitian ini dapat membatasi masalahnya adalah Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia Tahun 2018/2019.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, rumusan masalah yang dapat disimpulkan adalah “Bagaimana profil tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia tahun ajaran 2018/2019 ?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia tahun ajaran 2018/2019.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan, diharapkan penelitian dapat memberikan manfaat :

1.6.1 Manfaat Teoretis

1.6.1.1 Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta sumbangan bagi pengembangan data *base*, pengembangan kurikulum dan bahan acuan untuk menyusun program atau kegiatan sekolah yang berkaitan dengan profil tingkat kesegaran jasmani siswa.

1.6.1.2 Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk penelitian yang berkaitan profil tingkat kesegaran jasmani.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan mengenai profil tingkat kesegaran jasmani siswa yang berada di SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia.

1.6.2.2 Bagi Siswa

Dengan hasil penelitian ini dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik sehingga siswa diharapkan terdorong untuk melakukan aktivitas jasmani agar tingkat kesegaran jasmani mereka tetap terjaga dengan baik.

1.6.2.3 Bagi Sekolah

Sebagai bahan untuk menyusun perogram kegiatan diuar jam pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani bagi siswa

BAB II

LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1 Kesegaran Jasmani

2.1.1 Hakikat Kesegaran Jasmani

Menurut Bayu Febri Utomo dan Fillah Fithra D, (2016) dalam jurnal Ilmu Gizi mengungkapkan. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap perubahan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih.

Menurut Agus Amin S (2014) dalam jurnal Puslitjak, Balitbang-Kemdikbud menjelaskan peningkatan dan pemeliharaan kesegaran jasmani perlu terus dilakukan, upaya untuk meningkatkan dan pemeliharaan kesegaran jasmani yang teratur dan terarah pada dasarnya merupakan gaya hidup (*life style*) yang berkembang

Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik akan memberikan manfaat dan dampak positif bagi kehidupan sehari-hari, antara lain tidak mudah merasa lelah dan lesu. Untuk menjaga tubuh agar tetap memiliki kesegaran jasmani yang baik seseorang harus melakukan latihan yang terencana, terprogram dan teratur guna meningkatkan kualitas hidup yang baik.

Menurut Ibrahim (2001:59) dalam jurnal Irma Wirnantika, dkk. (2017) menjelaskan Kesegaran jasmani akan mengantarkan anak didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai belajar yang diharapkan.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik sebagai akibat latihan fisik yang teratur dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif, seperti: kemampuan mengingat, memecahkan masalah dan kecermatan.

2.1.2 Pengertian Kesegaran Jasmani

Pada dasarnya setiap manusia mendambakan kebahagiaan dan kepuasan didalam hidupnya. Semakin bertambah usia maka kebutuhan yang harus dipenuhi akan semakin bertambah. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia memerlukan kesehatan atau bugar, agar semua kebutuhan dan tantangan sehari-hari dapat dilakukan tanpa ada kendala baik dari internal yaitu diri sendiri. Yang dimaksud kendala internal (diri sendiri) adalah kesehatan atau bugar baik secara jasmani maupun rohani.

Menurut S. Sepriadi (2017) dalam jurnal keolahragaan menjelaskan kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal.

Menurut Abdullah dan Manaaji (1994:146) berpendapat bahwa, kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan untuk menikmati kegiatan pada waktu luang sehingga dapat menghadapi keadaan darurat bila datang.

Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai aspek kualitas hidup seseorang yang berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif (Ichsan, 1988:54).

Menurut Giri Wiarto (2013:170) Kesegaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki cukup semangat energi untuk menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak lainnya.

Menurut Edo Prasetio dkk (2017) didalam jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai dengan pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan yang berlebihan.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien (Kemendiknas, 2010:1)

Dr. Kenneth H. Cooper memperkenalkan istilah “aerobik” yang merupakan istilah lain dari daya tahan jantung-paru yang merupakan bagian penting dari tingkat kesegaran jasmani seseorang. Aerobik adalah beragam latihan yang dapat merangsang aktivitas jantung dan paru dalam jangka waktu yang cukup lama untuk menghasilkan perubahan yang bermanfaat dalam tubuh (<https://artikelfisioterapi.wordpress.com/2014/03/31/manfaat-physical-fitness/>)

Dengan demikian dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan atau keadaan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan dan kegiatan sehari-hari tanpa ada gangguan yang berarti, baik dari segi kekuatan, daya tahan, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang kemudian menghadapi keadaan darurat yang datang secara tiba-tiba. ketika seseorang dengan tingkat kesegaran yang kurang akan

berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari begitupun sebaliknya ketika seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik seseorang tersebut tidak akan mengalami gangguan atau kendala dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

2.1.3 Kebugaran Jasmani Bagi Anak Sekolah Dasar

Menurut Iwan saputra (2015) dalam jurnal ilmu keolahragaan kebugaran jasmani sangat penting bagi tubuh manusia, karena untuk melakukan aktivitas sehari-hari seseorang memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang baik, tubuh harus mampu beradaptasi dan menyesuaikan aktivitas yang dilakukan. Sesuai tujuan pendidikan kebugaran jasmani adalah membina kesehatan dan membina tingkat kebugaran jasmani siswa.

Menurut Prayoga (2012) dalam jurnal *Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Sekolah Dasar siswa wajib memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Melalui tingkat kebugaran jasmani yang baik mereka akan dapat melakukan aktivitas pembelajaran pendidikan kebugaran jasmani olahraga dan kesehatan maupun pelajaran yang lain dengan baik tanpa terkendala oleh faktor fisik yang tidak mendukung.

Kebugaran jasmani merupakan prinsip utama dalam pendidikan kebugaran jasmani, dengan mengajak siswa untuk berpartisipasi dan berperan aktif dalam proses pembelajaran guna terciptanya derajat kebugaran jasmani yang baik, dalam upaya ini diharapkan dapat membentuk karakter siswa menjadi lebih aktif dalam melakukan gerak dan olahraga, untuk mencapai semua tujuan itu maka seorang guru penjas harus berperan dalam menciptakan suatu tujuan yaitu tercapainya derajat kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, dalam pendidikan kebugaran jasmani seorang peserta didik memerlukan kebugaran jasmani yang dapat menunjang pelaksanaan pembelajaran dan membantu aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-

hari dalam jurnal *Physical Education, Sport, Health and Recreation* (Galih Gilar M, 2017).

2.1.4 Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani memiliki beberapa komponen yang sangat penting, karena komponen kesegaran jasmani merupakan faktor menentukan baik dan buruknya tingkat kesegaran jasmani seseorang.

2.1.4.1 Daya Tahan Paru Jantung (*Kardiorespirasi*)

Daya tahan jantung paru didefinisikan sebagai kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi optimal pada keadaan istirahat maupun kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkannya ke jaringan aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh. (Depkes RI. 2004) dalam jurnal (Aironi Irsyahma dan dr. Khairun Nisa B, M.Kes, AIFO. 2012)

Daya tahan paru-jantung adalah kemampuan fungsional paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Kualitas daya tahan paru-jantung dinyatakan dengan VO₂ max, yakni banyaknya oksigen maksimum yang dapat dikonsumsi dalam satuan Ml/Kg BB/Menit. (Djoko pekik Irianto, 2006:27-28).

Adapun yang harus diperhatikan dalam latihan untuk meningkatkan daya tahan paru-jantung yang baik antara lain: frekuensi, intensitas dan durasi latihan;

(1) Frekuensi

Untuk mendapatkan kesegaran paru-jantung latihan dilakukan secara teratur 3-5 kali/seminggu

(2) Intensitas

75-85% detak jantung maksimal. Bagi mereka yang baru mulai latihan atau usia lanjut, mulailah berlatih pada intensitas lebih rendah.

(3) Durasi

Setiap berlatih kerjakan 20-60 menit tanpa berhenti. (Djoko pekik Irianto, 2006:30)

2.1.4.2 Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah berhubungan dengan sekelompok otot dalam mempertahankan suatu usaha dalam waktu yang lama tanpa mengurangi unjuk kerja. (Junusul Hairy, 1989:208). Menurut Haslan Muhaimin Lubis, dkk (2015) dalam jurnal kesehatan kesehatan andalas menjelaskan daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama. Menurut Nuril Ahmadi (2007) dalam skripsi Mokh Fathur R (2017:21) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi (bekerja) secara terus-menerus dalam waktu yang cukup lama dengan jumlah beban tertentu.

Berdasarkan dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

2.1.4.3 Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam suatu usaha. (Haslan Muhaimin Lubis, dkk. 2015). Sedangkan menurut Rusli Lutan (2002:56) menyatakan bahwa kekuatan otot dapat didefinisikan

sebagai kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot merupakan suatu usaha yang dilakukan dengan satu kali usaha untuk melawan beban dalam suatu aktivitas ataupun kegiatan tertentu.

Menurut Giri Wiarto (2013:171) untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kita harus mengetahui komponen-komponen yang terdapat dalam kesegaran jasman. Komponen-komponen kesegaran jasmani adalah :

1) Kecepatan

kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Sedangkan ditinjau dari segi gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi F. 2015:119)

2) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. (Widiastuti 2017:16). Menurut Abdulkadir Ateng (1992:9) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh.

3) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam - macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif. (M. Sajoto 1990:17). Menurut Abdulkadir Ateng (1992:67) Koordinasi adalah

kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang lain dalam satu pola tunggal gerakan.

4) Daya tahan

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang reaktif lama atau istilah lainnya yang sering digunakan ialah *resoiratio-cardio-vasculair endurance*, yakni daya tahan pernafasan-jantung dan peredaran darah. (Setiawan, Iwan 1991:112).

5) Keseimbangan

keseimbangan terdapat dua macam yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan bergerak. (Fenanlampir dan Muhammad Muhyi F 2015:165)

6) Kelentukan

Kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi F, 2015:131)

7) Kekuatan

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. (M. Sojoto 1990 :16)

8) Daya ledak

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek – pendeknya, dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak (*power*) = kekuatan (*force*) X kecepatan (*velocity*). (M. Sajoto 1990 :17)

9) Waktu reaksi

Waktu reaksi adalah lamanya waktu perangsangan dan respon dalam melakukan kegiatan atau aktivitas. (Menurut Giri Wiarto. 2013:171)

10) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh berkaitan dengan jumlah lemak pada tubuh seseorang.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4) kesegaran jasmani memiliki 4 komponen dasar, meliputi :

- 1) Daya tahan jantung dan paru, yakni kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama.
- 2) Kekuatan dan Daya Tahan Otot
Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- 3) Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- 4) Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

Manusia yang sehat pasti akan mampu beradaptasi dengan lingkungan, aktivitas maupun pekerjaan yang ada. Sehingga akan meningkatkan produktivitas didalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Casperson dalam jurnal Julianty Pradono, dkk (2000) membagi komponen kebugaran jasmani dalam dua kelompok yaitu *Health Related Fitness* dan *Skill Related Fitness*. *Health Related Fitness* merupakan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, terdiri dari empat komponen yaitu: daya tahan kardio-respirasi, kelenturan otot, komposisi tubuh, kekuatan otot. Sedangkan *Skill Related Fitness* merupakan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, terdiri dari enam komponen yaitu ketangkasan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, kekuatan, dan waktu reaksi

Menurut Junusul Hairy (1989:10) Kebugaran jasmani tergantung pada dua komponen dasar, yaitu kebugaran organik (*Organic Fitness*) dan kebugaran dinamik (*Dynamic Fitness*). Kebugaran organik adalah sifat-sifat khusus yang bersifat keturunan yang diwarisi kedua orangtua serta dipengaruhi oleh umur, dan mungkin oleh keadaan sakit atau kecelakaan. Sedangkan kebugaran dinamik mengarah kepada kesiapan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi yang dihadapi (Junusul Hairy, 1989:10)

kedua komponen itu sangat penting didalam kebugaran jasmani secara keseluruhan, dan interaksi antara keduanya itu menentukan tingkat kebugaran jasmani yang kita miliki.

2.1.5 Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani merupakan pola hidup yang berkembang mengikuti kemajuan zaman dan harus diupayakan peningkatan dan pemeliharannya agar kebugaran jasmani tetap terjaga dengan baik. Adapun faktor-faktor kebugaran jasmani di pengaruhi oleh bebarapa faktor yang menyebabkan baik buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Menurut Agus Mukholid (2004:3-4) kesegaran jasmani di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor makanan dan gizi, faktor tidur dan faktor istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, dan faktor latihan olahraga atau latihan jasmani. Keempat faktor kesegaran jasmani tersebut masing-masing dapat dijelaskan sebagai berikut

1) Makanan yang cukup dan bergizi

Fungsi makanan bagi tubuh adalah untuk mendapatkan tenaga, zat-zat pembangun sel tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan demikian, makanan yang bergizi akan sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang. Adapun makanan yang mengandung gizi yang dianjurkan yaitu: (a) karbohidrat; (b) protein; (c) lemak; (d) vitamin; (e) mineral; dan (f) air.

2) Kebiasaan hidup sehat

Kebiasaan hidup yang teratur sehat dan dikerjakan secara kontinyu akan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Kebiasaan ini meliputi makan dan mandi, cuci tangan, kebiasaan hidup bersih termasuk juga menghindari minuman-minuman keras.

3) Latihan olahraga atau latihan jasmani

Salah satu untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah melalui latihan jasmani atau olahraga secara kontinyu. Misalnya dengan olahraga *jogging* pagi, senam, dan aktivitas olahraga lainnya. sedangkan menurut persatuan dokter spesialis olahraga (PDKSO) menyebutkan untuk memperoleh kesegaran tubuh terutama anak 6-12 tahun harus memiliki aktivitas fisik minimal 60 menit dalam sehari atau minimal 3 kali dalam seminggu (Agus Mukholid, 2004:3-4)

Oleh karena itu ketika olahraga/latihan dilakukan dengan rutin dan teratur maka semua sistem bekerja dengan baik akan meningkatkan stamina yang berfungsi untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang optimal.

4) Istirahat atau tidur yang cukup.

Menurut Koziar (2004) dalam jurnal Erninda Egi, dkk (2017) Tidur akan memberikan ketenangan dan memulihkan stamina atau energi (*energi conservation*), merupakan fungsi otak dan tubuh, penyesuaian untuk mempertahankan kelangsungan hidup. Orang yang kurang cukup tidur mudah mendapat gangguan jasmani maupun rohani, sering merasa letih, tidak bertenaga, cemas dan tidak tenang. Menurut penelitian waktu tidur yang cukup untuk anak usia 1-4 tahun adalah 12 jam per hari, usia 4-12 tahun adalah 10 jam per hari, orang dewasa membutuhkan waktu tidur 5-7 jam dalam sehari. Untuk pelajar rata-rata memerlukan waktu tidur 8 jam dalam sehari.

2.1.6 Latihan Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Menurut Giri Wiarto (2013:173) Latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dan selalu memberikan peningkatan beban. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan ergosistem tubuh. Sesuai dengan komponen-komponen kesegaran jasmani, maka bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1 Bentuk-Bentuk Latihan Kesegaran Jasmani.

Komponen-komponen kesegaran jasmani	Bentuk-bentuk latihan
Kekuatan	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Sit-up</i> • <i>Push-up</i> • <i>Back-lift</i>

Kecepatan	<ul style="list-style-type: none"> • Lari cepat dengan jarak 40 – 60 meter • Lari menaiki bukit (<i>up hill</i>) • Lari menuruni bukit (<i>down hill</i>) • Lari menaiki tangga gedung
Daya tahan	<ul style="list-style-type: none"> • Lari jarak jauh (2,4 km) • Berenang • <i>Pull up</i>
Kelentukan	<ul style="list-style-type: none"> • Kayang • Latihan peregangan • <i>Sit and Reach</i>
Kelincahan	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Shuttle-run</i> • <i>Squat-trust</i> • Lari belak-belok (<i>zig-zag</i>)
Power	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Vertikal jump</i> • <i>Squat</i> • <i>Medicine ball put</i>
Koordinasi	<ul style="list-style-type: none"> • Lempar tangkap bola tenis • <i>Hopping</i> • <i>Lateral movement</i>
Waktu reaksi	<ul style="list-style-type: none"> • Reaksi terhadap sentuhan ketika latihan <i>start</i> untuk lari <i>sprint</i> (reaksi sentuhan)
Keseimbangan	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap kapal terbang • <i>Stork stand</i>
Komposisi tubuh	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Antropometri</i>

latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sebagai berikut:

1) Latihan untuk kekuatan dan Daya Tahan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam suatu usaha sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan serangkaian kerja otot dalam waktu yang lama. Latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot salah satunya adalah: *Sit-up*, *Push-up*, lari 2,4 km dan berenang

2) Latihan untuk Kelenturan Persendian

Kelenturan persendian adalah kemampuan sendi untuk melakukan suatu gerakan secara luas-luasnya menurut bidang gerakannya tanpa mengalami cedera. Salah satu latihan untuk meningkatkan kelenturan persendian adalah: Kayang, Latihan peregangan dan *Sit and Reach*

3) Latihan kecepatan

Kecepatan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan untuk menempuh jarak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Salah satu latihan untuk meningkatkan kecepatan adalah: Lari cepat dengan jarak 40-60 meter, Lari menaiki bukit (*up hill*), Lari menuruni bukit (*down hill*) dan Lari menaiki tangga gedung

4) Latihan Kelincahan

Latihan Kelincahan merupakan salah satu komponen untuk meningkatkan kesegaran jasmani salah satu elemen penting dalam melakukan berbagai ketrampilan gerak. Salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan agar tetap baik adalah: *Shuttle-run*, *Squat-trust* dan Lari belak-belok (*zig-zag*)

5) Latihan Daya Ledak (*Power*)

Latihan Daya Ledak (*Power*) adalah suatu gerakan yang terdiri dari kecepatan dan kekuatan. Salah satu latihan untuk meningkatkan daya ledak adalah: *Vertikal jump*, *Squat* dan *Medicine ball put*

6) Latihan Koordinasi

Latihan Koordinasi merupakan keterampilan seseorang melakukan gerakan secara bersamaan dengan mulus dan tingkat akurasi yang baik, Salah satu latihan untuk meningkatkan daya ledak adalah: Lempar tangkap bola tenis, *Hopping* dan *Lateral movement*

7) Waktu Reaksi

Waktu reaksi merupakan suatu kemampuan untuk melakukan gerakan pada saat menerima suatu rangsangan, untuk meningkatkannya adalah Reaksi terhadap sentuhan ketika latihan *start* untuk lari sprint (reaksi sentuhan)

8) Latihan Keseimbangan

Latihan keseimbangan merupakan latihan yang digunakan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh karena keseimbangan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani, salah satu latihan untuk meningkatkan keseimbangan adalah: sikap kapal terbang, melompat dengan mendarat menggunakan satu kaki.

9) Latihan Komposisi tubuh

Komposisi tubuh merupakan jumlah lemak tubuh yang terdapat didalam tubuh, sehingga ketika seseorang mengalami obesitas maka seseorang tersebut akan mengalami kendala dalam melakukan gerak dan memiliki kemungkinan untuk terserang penyakit jantung dan lain-lain. Salah satu latihan agar komposisi tubuh tetap terjaga dengan baik adalah: *Antropometri*

2.1.7 Prinsip-prinsip Latihan Kesegaran Jasmani

Menurut Sudarno SP (1992:65-66) berpendapat bahwa untuk menjaga tubuh agar tetap fit dan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik seseorang harus berpedoman pada prinsip-prinsip sebagai berikut:

2.1.7.1 Prinsip latihan beban berlebihan (*Oever Principle*).

Tujuan setiap latihan adalah memberikan beban atau *stress* kepada tubuh sehingga sebagai akibat responnya akan timbul adaptasi. Bila adaptasi sudah terjadi artinya tubuh telah terbiasa dengan beban tersebut.

2.1.7.2 Prinsip perorangan atau *individuality*.

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

2.1.7.3 Prinsip kekhususan atau *Principle Of Specificity*.

Berdasarkan prinsip kekhususan, maka sebaiknya program latihan disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai. Bila ingin meningkatkan kapasitas aerobik maksimal maka latihan aerobiklah yang paling sesuai, sebaliknya bila kecepatan yang diinginkan maka sebaiknya menggunakan latihan anaerobik.

2.1.7.4 Prinsip berkebalikan atau *Principle Of Reversibility*.

Prinsip ini menunjang prinsip beban berlebihan, dan menekankan bahwa latihan dapat meningkatkan penampilan, sebaliknya ketidak-aktifan dan tanpa latihan akan menimbulkan kemunduran.

2.1.8 Cara Membina Kesegaran Jasmani

Menurut (Sadoso Sumosardjuno;1989) yang dikutip Giri Wiarto (2013:175) mengatakan bahwa suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan dan cara tertentu. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani terbagi menjadi dua jenis kegiatan, yaitu kegiatan yang bersifat *aerobic* dan kegiatan yang bersifat *anareobic* dan yang tergantung pada keterampilan. Untuk meningkatkan keterampilan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain:

a) Intesitas latihan

Intesitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72%-87% dari denyut nadi maksimal. Artinya bagi seseorang yang umurnya 45 tahun, maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126 per menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152 denyut permenit (87% dari denyut nadi maksimal).

b) Lamaya latihan

Lamanya latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai zone latihan (*training zone*) dan berada dalam zone latihan 15-25 menit.

c) Takaran latihan

Takaran lamanya latihan untuk olahraga kesehatan antara 20-30 menit dalam zone latihan, lebih lama lebih baik. Latihan-latihan tidak akan efisien atau kurang membuahkan hasil, kalau kurang dari takaran latihan tersebut.

2.1.9 Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani memiliki fungsi yang sangat penting bagi kehidupan manusia karena dengan bugar manusia dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karna itu, didalam pendidikan penjas terdapat beberapa komponen selain mengajarkan pengetahuan mengenai aktivitas gerak dan keterampilan pendidikan penjas juga mengajarkan betapa pentignya menjaga kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi dalam jurnal keolahragaan (S. Sepriadi 2017)

Menurut Giri Wiarto (2013:170) kesegaran jasmani memiliki fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seorang untuk melakukan kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kerja seseorang bagi siapa

saja yang memilikinya, sehingga dapat menyelesaikan tugas-tugasnya secara optimal dan mendapatkan hasil yang lebih baik. Fungsi khusus dari kesegaran jasmani terbagi menjadi 3 golongan adalah:

1) Golongan yang pertama berdasarkan pekerjaan

Misalnya kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, kesegaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas, dan kesegaran jasmani bagi pelajar untuk mempertinggi kemampuan belajar.

2) Golongan kedua berdasarkan keadaan

Misalnya kesegaran jasmani bagi orang-orang cacat untuk rehabilitas, dan kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.

3) Golongan ketiga berdasarkan umur

Bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, sedangkan kesegaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh (Giri Wiarto, 2013:170)

Menurut Septiana (2016) dalam *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, memberikan penjelasan bahwa latihan akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani, serta memberikan dampak positif terhadap siswa seperti :

- a) Siswa lebih antusias dan bersemangat untuk mengikuti proses pembelajaran.
- b) Siswa akan menjadi lebih aktif ketika melakukan kegiatan berkaitan dengan aktivitas jasmani dikarenakan kondisi siswa yang bugar.

- c) Siswa tidak akan mudah terserang penyakit karena sistem kekebalan dalam tubuh meningkat.
- d) Menanamkan serta membiasakan hidup sehat seperti jalan kaki, bersepeda ataupun bermain permainan tradisional yang melibatkan aktivitas.

2.1.10 Karakteristik Perkembangan Kemampuan Gerak Anak Usia SD

Siswa sekolah dasar merupakan masa-masa proses pertumbuhan dan perkembangan, oleh karena itu pendidikan jasmani memiliki peran untuk memberikan perhatian baik dari segi pengetahuan, sikap dan keterampilan gerak manusia. Menurut Posner (1967) yang dikutip oleh Ega Trisna Rahayu (2013:171) seseorang harus melalui tiga tahapan sebelum dia dapat menguasai suatu gerakan terampil antara lain:

Fase pertama dalam belajar keterampilan gerak disebut fase kognitif, pada tahapan ini siswa sangat fokus pada pemrosesan bagaimana suatu gerakan harus dilakukan.

Fase kedua dalam belajar keterampilan gerak disebut fase asosiatif, pada tahap proses belajar ini, siswa bisa lebih berkonsentrasi pada suatu dinamika keterampilan, penguasaan timing, keterampilan dan koordinasi gerakan dari bagian-bagian keterampilan.

Fase ketiga dalam belajar keterampilan disebut fase otomatis, pada fase ini siswa tidak berkonsentrasi pada suatu keterampilan, pemrosesan telah berpindah kepusat otak lebih bawah, dimana seseorang bebas berkonsentrasi pada sesuatu yang lain.

Pentingnya menjaga fisik, pertumbuhan dan perkembangan siswa serta tingkat kesegaran jasmani siswa harus di pahami dan disadari oleh guru penjasorkes di sekolah dasar, karena untuk anak sekolah dasar masa pertumbuhan dan perkembangan masih berlangsung. Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1993:107), membagi karakteristik perkembangan gerak anak SD (Sekolah Dasar) menjadi dua, yaitu:

1) Perkembangan Ukuran dan Proporsi Tubuh

Perkembangan fisik pada masa anak-anak relatif lambat dan konstan apabila dibandingkan pada masa bayi dan juga masa adolesensi. Ukuran dan proporsi bagian-bagian tubuh anak besar mengalami perubahan dibanding pada masa anak kecil. Secara proposional kaki dan tangan tumbuh lebih cepat dibanding pertumbuhan togok. Pada umur 6 tahun panjang kaki $\pm 45\%$ dari tinggi badan, pada umur 11 tahun panjang kaki $\pm 47\%$ dari tinggi badan.

Pada umur antara 6-10 tahun, pertumbuhan lebar bahu anak laki-laki dan perempuan kurang lebih sama, tetapi pertumbuhan lebar panggulnya berbeda dimana anak perempuan sedikit lebih cepat. Pada umur selanjutnya anak laki-laki lebih cepat pertumbuhan bahunya dan anak perempuan lebih cepat pertumbuhan lebar panggulnya.

2) Perkembangan Kemampuan Fisik.

Sejalan dengan pertumbuhan fisik dimana anak semakin tinggi semakin besar, maka kemampuan fisik yang cukup nyata perkembangannya pada masa anak besar adalah: kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi.

(a) Perkembangan kekuatan

Kekuatan merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk mengangkat, menjinjing, menahan, mendorong, atau menarik beban.

Pada anak perempuan peningkatan kekuatan tercepatnya dicapai pada usia antara 9-10 tahun. Sedangkan anak laki-laki peningkatan tercepatnya pada usia antara 11-12 tahun.

(b) Perkembangan fleksibilitas

Fleksibilitas adalah keleluasaan gerak persendian. Diantara penelitian tentang fleksibilitas yang pernah dilakukan oleh Hupprich dan Sigerseth (1950). Mereka mengukur fleksibilitas pada 12 bagian tubuh terhadap 300 perempuan antara 6-18 tahun, kesimpulannya adalah sebagai berikut:

- Sampai umur 12 tahun anak perempuan mengalami peningkatan fleksibilitas.
- Ada kekecualian dalam penurunan fleksibilitas tersebut yaitu bahu, lutut, dan paha, fleksibilitasnya sudah mulai menurun sesudah 6 tahun.
- Fleksibilitas pergelangan kaki adalah yang konstan semua umur.

(c) Perkembangan keseimbangan

Keseimbangan bisa diklasifikasikan menjadi 2 macam, yaitu keseimbangan statik dan dinamik. Keseimbangan statik adalah mempertahankan tubuh untuk tidak bergoyang atau roboh, sedangkan keseimbangan dinamik yaitu kemampuan mempertahankan posisi tubuh untuk tidak jatuh pada saat melakukan gerakan.

Beberapa penelitian keseimbangan hasilnya adalah sebagai berikut:

- Antara 6 sampai 16 tahun anak-anak ppada umumnya mengalami peningkatan keseimbangan dinamik, tetapi setelah 12 sampai 14 hanya sedikit penigkatan.

- Peningkatan keseimbangan tidak selalu tetap kecepatannya. Pada anak laki-laki eningkatannya melambat pada usia antara 7 sampai 9 tahun, dan pada anak perempuan melambat pada usia 8 smapai 10 tahun.
- Keseimbangan anak laki-laki dan anakeremuan mengalami peningkatan yang berbeda besarnya, mulai usia \pm 8 tahun anak laki-laki cenderung lebih baik keseimbangan dinamikanya.

(d) Perkembangan koordinasi.

Koordinasi adalah kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh. Seseorang dikatakan koordinasinya baik apabila ia mampu bergerak dengan mudah, lancar dalam rangkaian gerakanya, serta iramanya terkontrol dengan baik. Kemampuan koordinasi anak laki-laki dengan anak perempuan berbeda sampai umur 11 tahun

2.1.10 Macam-macam Tes Kesegaran Jasmani

Menurut Sudarno SP (1992:112) untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan tes pengukuran yang sudah ditentukan karena kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, maka mestinya tes kesegaran jasmani juga terdiri dari beberapa macam tes dan rangkaian tes digabung menjadi satu rangkaian serta diselesaikan dalam waktu satu atau dua hari.

2.1.10.1 Tes kesegaran Remaja AAHPER

Menurut Sudarno SP (1992:113) pada tahun 1958, tes kesegaran jasmani remaja disajikan oleh Paul Hunsicker untuk digunakan secara nasional sehubungan dengan pendapat Komite Nasional Kesegaran Jasmani untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani remaja dan tes AAHPER belum

adanya kategori mengenai umur yang ditentukan. Setelah mengalami penelaah selama beberapa tahun dengan pengumpulan data secara nasional, pada tahun 1965 norma nasional telah diperbaharui dan diedarkan tata pelaksanaannya. Faktor yang diukur serta alat ukurnya adalah sebagai berikut :

- a. Kekuatan dan ketahanan lengan dan bahu : *pull up* (laki-laki) gantung-tekuk (perempuan)
- b. Kekuatan dan ketahanan togok : *sit-up*
- c. Kecepatan dan mengubah arah : Lari bolak-balik
- d. Kekuatan eksplosif : lompat jauh tanpa awalan
- e. Kekuatan eksplosif dan kepatan : lari cepat 50 *yard* (45.73)
- f. Ketahanan kardiorespiratori : lari 600 *yard*, lari 9 atau 12 menit, lari 1 atau 1.5 mil

Tes kesegaran jasmani remaja AAHAPER ini mudah dilaksanakan dan peralatannya sedikit dan tidak mahal. Sebaiknya rangkaian tes diselenggarakan dalam dua hari; pada hari pertama: angkat badan atau gantung tekuk, baring-duduk, dan lari bolak-balik dan pada hari ke dua: lompat jauh tanpa awalan, lari cepat 50 *yard*, lari 600 *yard*, atau 9 menit, 12 menit atau lari 1 menit, atau 1.5 mil. Tes lari 9 menit atau 1 mil untuk murid 9-12 tahun, tes lari 12 menit atau 1,5 mil untuk murid berumur 13 tahun keatas. Yang perlu di garis bawahi adalah bahwa murid umur 9 tahun sudah mulai dites, sehingga ketika hasilnya kurang seorang guru wajib membina dan meningkatkan kesegaran jasmani peserta didiknya (Sudarno SP, 1992:113)

2.1.10.2 Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Tes ini diterapkan pada anak-anak di luar sekolah untuk kelompok usia 6 sampai dengan 9 tahun mempergunakan rangkaian tes yang terdiri dari tes lari

30/40 meter, tes angkat tubuh 30 detik, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, tes lari jauh 600 meter, dan norma bagi siswa Sekolah Dasar kelas 1, 2, dan 3. Sedangkan kelompok usia 10 sampai dengan 12 tahun, mempergunakan tes dan norma bagi siswa Sekolah Dasar kelas 4, 5 dan 6. Perbedaannya hanya terletak pada lari jarak cepat 30 dan 40 meter (Fenanlampir dan faruq, 2015:80)

2.1.10.3 Tes Kesegaran Jasmani Dengan A.C.S.P.F.T

Terdapat suatu badan organisasi internasional yang sasaran kegiatannya menyusun dan membakukan (men-standar-kan) berbagai bentuk tes kesegaran jasmani. Organisasi tersebut adalah: ***international Committe on the Standardization of Physical Test (I.C.S.P.F.T)***. Di Asia, atas prakarsa dari negara-negara Asia Telah dibentuk satu organisasi yang sama dan merupakan anak dari I.C.S.P.F.T, yang sasaran kegiatannya ditujukan untuk negara dan bangsa Asia. Organisasi tersebut bernama: ***Asia Commite on the Standardization of Physical Test***. Bentuk tes dari A.C.S.P.F.T antara lain: Lari cepat 50 meter, lompat jauh tanpa awalan, bergantung angkat beban untuk putera 12 tahun keatas dan bergantung siku tekuk untuk putera dan puteri kurang dari 12 tahun, lari hilir mudik 4 x 10 meter, baring duduk 30 detik, lentuk togok kemuka, lari jauh jarak 1000 meter untuk putera diatas 12 tahun, 800 meter untuk puteri 12 tahun keatas dan 600 meter untuk putera dan puteri kurang dari 12 tahun (Depdikbud 1977:1).

Salah satu untuk menggambarkan profil tingkat kesegaran jasmani seseorang adalah menggunakan tes ACSPFT. Sehingga Peneliti memilih Tes ACSPFT (*Asia Commite on the Standardization of Physical Test*) ini untuk menggambarkan profil tingkat kesegaran jasmani seseorang.

2.2 Profil

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) Profil adalah grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Yang dimaksud profil kesegaran jasmani adalah gambaran atau grafik mengenai tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang. Khususnya siswa putra dan putri kelas IV dan V di SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia. Profil atau gambaran kesegaran jasmani yang mempengaruhi adalah faktor aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani karena ini level anak-anak sekolah maka untuk meningkatkan kesegaran jasmani melalui program pembelajaran pendidikan jasmani

2.3 Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang didalamnya melibatkan otot-otot kecil dan besar sehingga dalam proses pembelajarannya tidak mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Menurut Seaton (1974) didalam buku (Mardiana dkk, 2012:1.5) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah bentuk pendidikan yang memberikan perhatian pada pengajaran pengetahuan, sikap dan keterampilan gerak manusia.

Nixon dan Jawett (1980:27) didalam buku (Abdullah dan Manaaji, 1994:5) Pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respons yang terkait langsung dengan mental.

Menurut William, Browenel, dan Verner didalam buku (Adisasmita, 1989:2) mendefinisikan bahwa dalam pendidikan jasmani adalah kegiatan-kegiatan tertentu yang terpilih dapat membentuk sikap yang berguna bagi prilaku.

Menurut Harsuki (2003:5) menjelaskan pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia indonesia seutuhnya.

Menurut Samsudin (2008:2) pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif, sikap *sportif* serta kecerdasan emosi

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu aktivitas jasmani yang melibatkan otot-otot besar dan kecil sehingga dalam proses pembelajarannya tidak mengganggu proses pertumbuhan, mengajak siswa untuk berperan aktif dan terdapat interaksi antara guru dengan siswa, kemudian membentuk karakter siswa melalui aktivitas-aktivitas didalamnya yang menjunjung nilai kerjasama, menghargai sesama teman, saling membantu dan lain-lain.

2.3.1 Tujuan Pendidikan Jasmanai

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan keterampilan dan tingkat kesegaran jasmani, tak hanya disitu tujuan pendidikan jasmani dilingkungan sekolah juga dapat menciptakan karakter yang baik, menumbuhkan jiwa sosial antar sesama melalui pembelajaran yang terdapat didalamnya. Menurut Achmad Paturusi (2012:12) alat untuk membina anak muda agar kelak

mereka mampu membuat keputusan terbaik melalui aktivitas jasmani serta menjalani pola hidup sehat.

Munurut Ega Trisna R (2013:19) menyimpulkan tujuan pendidikan jasmani diantaranya adalah:

- 1) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajuan budaya, etnis dan agama.
- 3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
- 4) Mengembangkan sikap positif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- 5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas.
- 6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran/kesegaran dan pola hidup sehat.
- 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani untuk bersifat kreatif (Ega Trisna R, 2013:19)

2.3.2 Manfaat Pendidikan Jasmani

Menurut H. J. S Husdarta (2009:14-16) secara umum, manfaat pendidikan jasmani disekolah adalah:

- 1) Memenuhi kebutuhan anak akan gerak.

Pendidikan jasmani merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak, karena didalamnya anak-anak dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak.

- 2) Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya.

Suasana kebebasan yang ditawarkan di lapangan atau gedung olahraga sirna karena sekian lama terkurung di antara batas-batas kelas. Keadaan ini benar-benar tidak sesuai dengan nalurinya.

- 3) Menambah dasar-dasar keterampilan yang berguna.

Peran penjas di sekolah dasar cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupan di kemudian hari.

- 4) Menyalurkan energi yang berlebihan.

Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi itu perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energi tersalurkan, anak akan memperoleh keseimbangan dirinya.

- 5) Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental, maupun emosional (H. J. S Husdarta, 2009:14-16)

Hasil nyata yang diperoleh dalam pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, sosial, dan moral.

2.4 Olahraga

Menurut Husain Argasasmita (2005:12) hakekat olahraga adalah aktivitas otot besar yang menggunakan energi tertentu untuk meningkatkan kualitas hidup. Olahraga adalah kegiatan yang lahir bersama-sama dengan masyarakat itu sendiri, *universal* dan melembaga pada masyarakat, olahraga pada dasarnya mengakar pada pranata-pranata sosial lainnya seperti sosial ekonomi, politik, dan pendidikan.

Menurut Santosa Griwijoyo dan Dikdik Zafar S (2013:18) berpendapat bahwa Olahraga adalah serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup).

Menurut Giri Wiarto (2013:2) olahraga dapat dibagi menjadi 2 bagian besar yaitu:

- 1) Olahraga dinamik, yaitu olahraga yang menyebabkan perubahan pada panjang otot dan pergerakan sendi dengan kontraksi ritmis, tetapi hanya terjadi sedikit perubahan pada kekuatan intramuskular.
- 2) Olahraga statik, yaitu olahraga yang menyebabkan perubahan kekuatan intramuskular, tetapi tidak terjadi hanya terjadi sedikit perubahan panjang otot pergerakan sendi.

Menurut Abdul Khadir Ateng (1989:36) olahraga adalah alat yang selain berfungsi rekreatif, juga alat komunikasi dan alat untuk memperkuat diri.

Dari pendapat beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan bagian untuk meningkatkan derajat kesegaran jasmani seseorang

yang terdiri dari serangkain gerak yang teratur dan terencana yang bertujuan untuk meningkatkan serta mempertahankan kualitas hidup,

2.5 Kesehatan

Menurut Santosa Giriwijoyo dan Didik Zafar S (2013:23) Kesehatan adalah nikmat karunia Tuhan Yang Maha Esa yang menjadi dasar segala nikmat dan segala kemampuan. Yang dimaksud nikmat disini adalah nikmat makan, nikmat minum, nikmat tidur, kemampuan berfikir, bekerja, dan kemampuan untuk bergerak.

Menurut WHO didalam buku Santosa Giriwijoyo dan Didik Zafar S (2013:25) sehat adalah sejahtera jasmani, rohani dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan.

Menurut Rothig dan Prohl (1991) dalam buku Rusli Lutan dan Sudarminto (2000:13) kesehatan merupakan karunia Tuhan yang amat berharga namun tidak akan diperoleh dengan sendirinya, melainkan melalui usaha. Tidak ada yang meragukan bahwa kesehatan bukanlah segala-galanya, namun segala sesuatu tidak akan ada artinya tanpa kesehatan.

Menurut Undang-undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992 didalam buku Ari Yuniastuti (2008:8-9) kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Pada batasan ini kesehatan mencakup 4 aspek yaitu fisik (badan), mental (jiwa), sosial dan ekonomi. Wujud atau indikator dari masing-masing aspek tersebut dalam kesehatan individu antara lain adalah:

- 1) Kesehatan fisik terwujud apabila seseorang tidak merasa sakit dan memang secara klinis tidak sakit.
- 2) Kesehatan mental (jiwa) mencakup 3 komponen yaitu: pikiran, emosional, dan spiritual.
 - (a) Pikiran yang sehat tercermin dari cara berpikir seseorang, yakni mampu berpikir logis (masuk akal) atau berpikir secara runtut.
 - (b) Emosional yang sehat tercermin dari kemampuan seseorang untuk mengekspresikan emosinya.
 - (c) Spiritual yang sehat tercermin dari seseorang dalam mengekspresikan rasa syukur, puji tuhan atau penyembahan terhadap sang pencipta dan seisinya (Allah Yang Maha Kuasa).
- 3) Kesehatan sosial terwujud apabila seseorang mampu berhubungan dengan orang lain secara baik, atau mampu berinteraksi dengan orang atau kelompok tanpa membeda-bedakan ras, suku, dan agama.
- 4) Kesehatan dari aspek ekonomi terlihat dari produktivitas seseorang (Ari Yuniastuti, 2008:8-9)

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kesehatan adalah suatu keadaan dimana tubuh terbebas dari berbagai penyakit baik jasmani maupun rohani, memiliki kemampuan berfikir, dan bergerak untuk melakukan pekerjaan sehari-hari.

2.6 Aktivitas-aktivitas untuk meningkatkan kesegaran jasmani

Aktivitas fisik di sekolah SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia yang dihubungkan melalui pembelajaran penjasorkes belum memadai, jika dikaitkan dengan tuntutan akan kesegaran jasmani siswa. Untuk

meningkatkan kebugaran jasmani maka diperlukan pembinaan atau aktivitas fisik agar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa tersebut mampu melakukan berbagai aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa ada gangguan baik dari jasmani maupun rohani. Adapun salah satu untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah:

1) Berjalan kaki

Menurut Therese Iknoian (2000:7-8) manfaat melakukan jalan kaki adalah

- (a) Berjalan 4 kali dalam seminggu dalam waktu 45 menit, rata-rata orang dapat mengurangi 18 pon beratnya dalam 1 tahun.
- (b) Dengan berjalan kaki pada setiap tingkat atau kecepatan 2 atau 3 kali dalam seminggu paling tidak selama 20 menit akan meningkatkan ketahanan pembuluh jantung.
- (c) Setiap pejalan kaki membentuk ketahanan otot.

2) Bersepeda

Menurut Chris Carmichael dan Edmund R. Burke (2003:6) bersepeda merupakan cara terbaik untuk berlatih selama 20 sampai 30 menit setiap hari, 3 sampai 5 hari setiap minggu agar memperoleh kesehatan yang baik. Bersepeda sama efektifnya dengan berjalan dan berlari untuk menjaga kesehatan otot bagian bawah tubuh.

Aktivitas bersepeda yang dilakukan dengan intensitas waktu yang lama dapat membakar kalori yang berada didalam tubuh. Sehingga kita dapat

mengontrol (kalori) dan dikombinasi dengan aerobik yang teratur merupakan cara untuk menjaga keseimbangan tubuh.

3) senam Aerobik

senam Aerobik adalah suatu kegiatan yang melibatkan seluruh anggota badan yang bertujuan untuk menjaga, meningkatkan, dan memelihara tingkat kesegaran jasmani serta kualitas hidup menjadi lebih baik. Dengan melakukan senam aerobik secara teratur dapat membawa manfaat diantaranya: 1) Dapat membakar lemak dan kalori yang ada didalam tubuh. 2) Meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, dikarenakan gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan intensitas waktu yang lama. 3) Selama melakukan aktivitas aerobik dapat membuat perasaan menjadi gembira. 4) Dapat menghindarkan dari berbagai penyakit.

4) Permainan tradisional.

Menurut Boy Indrayana (2017) dalam jurnal *Physical Education, Health and Recreation*. Permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak Indonesia dengan berbagai bentuk permainan sesuai daerahnya masing-masing baik pakai alat maupun tanpa alat. Dengan permainan yang sederhana tanpa mesin bahkan ada yang hanya bermodal badan sehat. Maksudnya asalkan anak tersebut sehat, maka anak bisa ikut bermain. Jenis permainan ini juga sering disebut dolanan.

Masa anak-anak adalah masa yang paling bahagia yang sebagian besar aktivitas sehari-hari digunakan untuk bermain. Sesuai dengan karakteristik anak SD usia 6-12 tahun yaitu cenderung suka bermain. Sehingga pendidikan jasmani

hadir untuk menyalurkan sekaligus memberikan wadah kepada anak-anak melalui media pembelajaran dan permainan-permainan tradisional. Sehingga anak-anak dapat bermain sekaligus belajar.

Memberikan permainan tradisional yang menarik dan peraturan yang sederhana dapat menimbulkan rasa akan ketertarikan anak terhadap permainan tradisional. Dapat memberikan manfaat melatih keterampilan sekaligus motorik mereka terutama gerak dasar. Karena didalam permainan tradisional terdapat beberapa permainan yang menitik beratkan kepada kelincahan dan kekuatan otot.

Melalui permainan tradisional yang dikemas didalam pembelajaran penjas dapat memberikan manfaat antara lain: meningkatkan perkembangan kognitif, keterampilan motorik, memberikan pengetahuan dasar tentang kehidupan, meningkatkan kesegaran jasmani, dan keterampilan gerak.

5) Aktivitas luar ruangan (*Outbound*)

Menurut Badiatul Muchlisin Asti (2009:11) *outbound* adalah kegiatan yang dilakukan di luar ruangan atau di alam terbuka (*outdoor*) yang menyenangkan dan penuh tantangan. di era sekarang aktivitas luar kelas (*outbound*) tengah menjadi tren atau fenomena, lembaga, dan perusahaan, mulai menyelenggarakan kegiatan *outbound*.

Dalam dunia pendidikan kegiatan luar ruangan (*outbond*) dijadikan sebagai sistem pendidikan yang berbasis alam. Kegiatan luar ruangan (*outbound*) merupakan kegiatan yang masuk didalam ruang lingkup pendidikan jasmani, karena didalam kegiatan luar ruangan (*outbound*) terdapat permainan-permainan yang melibatkan fisik, kelincahan, pikiran dan keterampilan. Untuk

meningkatkan kebugaran jasmani diperlukan suatu aktifitas atau program latihan fisik salah satunya adalah kelincahan, mengingat kelincahan adalah salah satu komponen kebugaran jasmani. Dengan demikian aktivitas luar ruangan (*outbound*) dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menimbulkan pribadi-pribadi baru yang penuh motivasi, berani, percaya, dan tanggung jawab.

2.7 Penelitian yang Relevan

Berkaitan mengenai profil kebugaran jasmani di SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu). Untuk membantu dan melengkapi penelitian ini. Peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang relevan. Berikut ini merupakan hasil penelitian terdahulu yang relevan :

2.7.1 Penelitian yang dilakukan oleh Galih Gilar Mahardika. 2017. (UNNES) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD di Kabupaten Demak” yaitu mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri wilayah pedesaan di Kecamatan Demak Kabupaten Demak, siswa SD Negeri wilayah perkotaan di Kecamatan Demak Kabupaten Demak, dan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik antara siswa SD Negeri wilayah pedesaan dan perkotaan di Kecamatan Demak Kabupaten Demak. Subyek penelitian yang di amati adalah siswa Sekolah Dasar kelas V di Kecamatan Demak Kabupaten Demak tahun 2016 Pengambilan data Menggunakan teknik survei tes dan pengukuran. Hasil penelitian diperoleh bahwa SD pedesaan memperoleh presentase tingkat kebugaran jasmani sebesar 49,43% dengan rincian kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa (5%), kategori kurang sebanyak 27 siswa (64%), sedang 13 siswa (31%), baik dan baik sekali 0 siswa (0%), sedangkan siswa SD perkotaan

mendapatkan presentase sebesar 41,63 dengan rincian kategori kurang sekali sebanyak 31 siswa (29%), kurang 71 siswa (66%), sedang 6 siswa (5%), baik dan baik sekali 0 siswa (0%). Kesimpulannya adalah tingkat kesegaran jasmani siswa SD wilayah pedesaan lebih baik daripada siswa SD wilayah perkotaan di Kecamatan Demak Kabupaten Demak.

2.7.2 Penelitian yang dilakukan oleh Ashadi Faqih dan Sasmita Christina Y H 2017. (UNESA). Yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban”. Hasil analisa statistik didapatkan nilai persentase tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Kabupaten Tuban dengan hasil persentase 45,07% dengan kategori kurang.

2.7.3 Penelitian yang dilakukan oleh S. Sepriadi. 2017. (Jurnal Keolahragaan) yang berjudul “Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Status gizi memberikan kontribusi terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar sebesar 14.08%. (2) Kemampuan motorik memberikan kontribusi terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar sebesar 64.32%, dan (3) Status gizi dan kemampuan motorik memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar sebesar 69.38% korelasi yang rendah.

2.7.4 Penelitian yang dilakukan oleh Agus Amin Sulistiono. 2014. (Puslitjak, Balitbang-Kemdikbud) yang berjudul “Basic And Secondary Education Students Physical Fitness in West Java” Hasil penelitian menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Masih ditemukan 42,27 persen siswa sekolah dasar dengan tingkat kebugaran jasmani

rendah, siswa sekolah menengah pertama sebanyak 36,87 persen, dan siswa sekolah menengah atas sebanyak 46,11 persen.

2.7.5 Penelitian yang dilakukan oleh Erlina Wahyu Hapsari. 2014. (UNNES) yang berjudul “Perbedaan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Antara Perokok dan Bukan Perokok Pada Siswa Putra Kelas IX SMP N 1 Tlogoweru Pati Tahun Ajaran 2012/2013” Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan pada penilaian kesegaran jasmani antara siswa perokok dan bukan perokok ($P=0,004$) dan tidak adanya perbedaan antara siswa perokok dan bukan perokok ($p=0,205$). Bagi siswa yang merokok sebaiknya menghentikan kebiasaan merokoknya.

2.7.6 Penelitian yang dilakukan oleh Iwan Saputra. 2015. (UNIMED) yang berjudul “Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Va dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara” Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “terdapat pengaruh metode latihan circuit (circuit training) secara signifikan (ttabel $1,71 < t_{hitung} 16,73$) terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra Kelas VA dan VB Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara Tahun Ajaran 2011/2012” setelah dilakukan tes awal (pre-test) kebugaran jasmani dan diberikan perlakuan metode circuit training kepada siswa selama $1 \frac{1}{2}$ (satu setengah) bulan kemudian dilakukan tes akhir (post-test) pada siswa yang menjadi sampel.

2.7.7 Penelitian yang dilakukan oleh Julianty Pradono, dkk. 2000 (Risbinkes) yang berjudul “Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Kesegaran Jasmani Warga Kebon Manggis, Jakarta Timur, Umur 20-39 Tahun 1998” diperoleh hasil Responden yang mengaku pengukuran V_{O2} . 50,2% termasuk katagori sangat

kurang, 26,8% kurang, 15,3% cukup dan 7,7% baik. Hasil ini lebih baik dibandingkan dengan survei kesegaran jasmani pada usia kerja yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan pada tahun melakukan olahraga dengan santai dan agak lelah 1,03 kali mempunyai risiko 1 9937' yaitu 92,4% termasuk katagori kurang.

2.7.8 Penelitian yang dilakukan oleh Prayoga B. G. 2012 (UNNES) yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Daerah Pegunungan Dengan Perkotaan” . Berdasarkan penelitian diperoleh terhitung $=3,587$ dengan tabel = 1,985, dengan nilai sig =0,0001, Sehingga diterima, yang artinya terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa dari daerah pegunungan dengan siswa dari lingkungan perkotaan. Rata-rata presentil tingkat kesegaran jasmani siswa dari daerah pegunungan sebesar 63,7%, sedangkan dari daerah perkotaan sebesar 57,7%. Simpulan penelitian adalah terdapat perbedaan antara tingkat kesegaran jasmani siswa dari daerah pegunungan dengan siswa di lingkungan perkotaan, dimana siswa dari daerah pegunungan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa di lingkungan perkotaan.

2.7.9 Penelitian yang dilakukan oleh Vivi Septiana Parista. 2016. (UNNES) yang berjudul “Pengaruh Permainan Outbond Mystique Ball Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa” Hasil penelitian terdapat 6 siswa (16,67%) termasuk Klasifikasi Baik, 16 siswa (44,43%) termasuk Klasifikasi Sedang, 10 siswa (27,77%) termasuk Klasifikasi Kurang, 4 siswa (11,11%) termasuk Klasifikasi Kurang Sekali. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah permainan outbound mystique ball memberikan pengaruh sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa kelas

VIII SMP 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016 dalam Klasifikasi Sedang.

2.7.10 Penelitian yang dilakukan oleh Azizil Fikri. 2017. (STKIP PGRI) yang berjudul “Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau” Hasil penelitian perbandingan pretest dan posttest siswa kelas X menunjukkan: 1) nilai tes kebugaran jasmani mencapai kategori baik 68,67% (21 siswa). Penelitian menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani melalui latihan sirkuit. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit efektif meningkatkan kebugaran jasmani siswa..

2.7.11 Penelitian yang dilakukan oleh Lauren J. Lieberman Dkk State University of New York 2000 dalam penelitian “Efek Tutor Sebaya pada Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Tunarungu di Pendidikan Fisik Dasar Inklusif” mengungkapkan bahwa hasil setelah pengenalan tutor sebaya, siswa tunarungu meningkatkan kebugaran jasmani mereka dari presentase 22% menjadi presentase 41,5%.

2.7.12 Penelitian yang dilakukan oleh Terry L. Conway dan Terry A. Cronan. San Diego State University 1991 dalam penelitian “Merokok, Olahraga, dan Kebugaran Fisik” mengemukakan bahwa hasil kebugaran orang yang merokok atau ketahanan fisiknya lebih rendah daripada orang yang tidak merokok tetapi itu tidak terkait dengan kekuatan tubuh keseluruhan.

2.7.13 Penelitian yang dilakukan oleh James H. Rimmer Dkk University of Illinois at Chicago 2004 dalam penelitian “Perbaikan dalam Kebugaran Fisik pada Dewasa dengan Syndrom Bawah” mengemukakan bahwa hasil dari empat peserta di diagnosis memiliki potensi penyakit jantung struktural. Dua peserta

mengalami stenosis aorta ringan, 1 mengalami stenosis aorta ringan ditambah prolaps katup mitral, dan 1 memiliki katup mitral prolaps.

2.7.14 Penelitian yang dilakukan oleh M. Kathleen Ellis, Lauren J. Lieberman dan Gail M. Dummer West Chester University, State University of New York at Brockport, dan Michigan State University 2013 dalam penelitian “Pengaruh Orangtua pada Partisipasi Aktivitas Fisik dan Kebugaran Fisik Anak Tunarungu” mengungkapkan bahwa hasil dari penelitian ini menunjukkan anak-anak tunarungu dengan dua orang tua tuli lebih cenderung memiliki partisipasi olahraga yang lebih besar dan tingkat kebugaran yang lebih tinggi, daripada mereka yang hanya memiliki satu orang tua tuli. Hasil ini konsisten dengan temuan sebelumnya mengenai dampak orang tua terhadap tingkat aktivitas fisik anak tunarungu.

2.7.15 Penelitian yang dilakukan oleh T. Dwyer and L.E. Gibbons. American Heart Association 1994 dalam penelitian “Survei Kesehatan dan Kebugaran Sekolah di Australia. Kebugaran fisik berhubungan dengan tekanan darah tetapi bukan lipoprotein” mengemukakan bahwa hasil indeks massa tubuh sangat terkait dengan semua pengukuran lipoprotein lipid darah dan dengan tekanan darah.

2.7.16 Penelitian yang dilakukan oleh Bayu Febri Utoro dan Fillah Fithra Dieny, 2016. “Pengaruh penerapan carbohydrate loading modifikasi terhadap kesegaran jasmani atlet sepak bola”, dengan hasil Terdapat perbedaan bermakna pada kesegaran jasmani, komponen kesegaran jasmani (kecepatan dan daya tahan kardiorespirasi), indeks massa tubuh, persen lemak, massa tubuh tanpa lemak dan kadar glukosa darah sebelum dan setelah perlakuan dengan $p < 0,05$.

2.7.17 Penelitian yang dilakukan Irma Wirnantika, dkk. 2017 yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SD N Puhrubuh dan MI Mambaul Hikmah di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017”, dengan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikmah 11 siswa termasuk dalam kategori sedang dengan prosentase 45,83%, 9 siswa termasuk dalam kategori kurang dengan prosentase 37,50%, 2 siswa termasuk dalam kategori baik dengan prosentase 8,33%, 2 siswa termasuk dalam kategori kurang sekali dengan prosentase 8,33%.

2.7.18 Penelitian yang dilakukan oleh Edo Prasetio, dkk. 2017 yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Masa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara”. Dengan Hasil penelitian menyatakan bahwa 68% siswa memiliki indeks massa tubuh yang kurang, 18% siswa memiliki indeks massa tubuh normal, dan 14% siswa memiliki indeks massa tubuh gemuk. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa menunjukkan 39% kurang, 42% sedang, dan 19% baik.

2.7.19 Penelitian yang dilakukan oleh Boy Indrayana. 2017 yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Pengembangan Gerak Dasar Siswa SD Negeri 196/IV Kota Baru Kota Jambi” dengan hasil tes awal (pre test) kemampuan gerak dasar siswa putra SD Negeri 196/IV Kota Baru Kota Jambi dengan jumlah sampel 30 orang, dari hasil analisis tes awal diperoleh nilai tertinggi 308,66, skor terendah 194,36, rata-rata (mean) 250, dan simpangan baku (SD) 28,71. Selanjutnya hasil tes akhir (post test) kemampuan gerak dasar setelah perlakuan diperoleh skor tertinggi 368,52, skor terendah 249,28, rata-rata (mean) 306,94, simpangan baku (SD) 27,88. Kesimpulan permainan tradisional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan gerak dasar siswa

putra SD Negeri 196/IV Kota Baru Kota Jambi. Peningkatan kemampuan gerak dasar siswa putra SD Negeri 196/IV Kota Baru Kota Jambi ini adalah sebesar 56,94, yaitu dari skor rata-rata 250 pada pre test menjadi 306,94 pada post test Tahun Ajaran 2013/2014.

Tabel 2.2 Kajian Hasil-Hasil Penelitian yang Relevan

No	Nama	Judul	Masalah Penelitian	Hasil Penelitian	Manfaat
1	Galih Gilar Mahardika. 2017. (UNNES)	Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD di Kabupaten Demak	Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD di Kabupaten Demak	Hasil penelitian diperoleh bahwa SD pedesaan memperoleh presentase tingkat kesegaran jasmani sebesar 49,43% dengan rincian kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa (5%), kategori kurang sebanyak 27 siswa (64%), sedang 13 siswa (31%), baik dan baik sekali 0 siswa (0%), sedangkan siswa SD perkotaan mendapatkan presentase sebesar 41,63 dengan rincian kategori kurang sekali	Untuk memperkuat mengenai pentingnya tingkat kesegaran jasmani bagi anak sekolah dasar, sehingga ketika siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik maka siswa akan mudah menerima materi yang disampaikan oleh guru

				<p>sebanyak 31 siswa (29%), kurang 71 siswa (66%), sedang 6 siswa (5%), baik dan baik sekali 0 siswa (0%). Kesimpulannya adalah tingkat kesegaran jasmani siswa SD wilayah pedesaan lebih baik daripada siswa SD wilayah perkotaan di Kecamatan Demak Kabupaten Demak.</p>	
2	<p>Ashadi Faqih dan Sasmita Christina Y H. 2017. (UNESA)</p>	<p>Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban</p>	<p>Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V sekolah dasar se-Gugus selatan kecamatan plumpang kabupaten tuban</p>	<p>Hasil analisa statistik didapatkan nilai persentase tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban dengan hasil persentase 45,07% dengan kategori kurang.</p>	<p>Sebagai jurnal penguat mengenai profil tingkat kesegaran jasmani, kesegaran jasmani memang sangat diperlukan pada era <i>milenial</i> yang diikuti dengan kemajuan teknologi sehingga semua pekerjaan seseorang sudah berbasis <i>online</i> yang membawa</p>

					dampak positif dan negatif terutama pada tingkat kebugaran jasmani seseorang.
3	S. Sepriadi. 2017. (UNP)	Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar	Untuk mengetahui kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Status gizi memberikan kontribusi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar sebesar 14.08%. (2) Kemampuan motorik memberikan kontribusi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar sebesar 64.32%, dan (3) Status gizi dan kemampuan motorik memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar sebesar	Memperluas wawasan mengenai segala seluk beluk tentang kebugaran jasmani

				69.38% korelasi yang rendah.	
4	Agus Amin Sulistiono. 2014. (Puslitjak, Balitbang-Kemdikbud)	Basic And Secondary Education Students Physical Fitness in West Java	Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa menengah di Jawa Barat	Hasil penelitian menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Masih ditemukan 42,27 persen siswa sekolah dasar dengan tingkat kebugaran jasmani rendah, siswa sekolah menengah pertama sebanyak 36,87 persen, dan siswa sekolah menengah atas sebanyak 46,11 persen.	Memperkuat hakikat kebugaran jasmani meningkat kebugaran jasmani perlu dipelihara dan ditingkatkan karena kebugaran jasmani yang teratur pada dasarnya merupakan suatu gaya hidup (<i>life style</i>)
5	Erlina Wahyu Hapsari. 2014. (UNNES)	Perbedaan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Antara Perokok dan Bukan Perokok Pada Siswa Putra Kelas IX SMP N	Untuk mengetahui Perbedaan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Antara Perokok dan Bukan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan pada penilaian kebugaran jasmani	Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Asap rokok dan perokok merupakan

		1 Tlogoweru Pati Tahun Ajaran 2012/2013	Perokok Pada Siswa Putra Kelas IX SMP N 1 Tlogoweru Pati Tahun Ajaran 2012/2013	antara siswa perokok dan bukan perokok ($P=0,004$) dan tidak adanya perbedaan antara siswa perokok dan bukan perokok ($p=0,205$). Bagi siswa yang merokok sebaiknya menghentikan kebiasaan merokoknya.	salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang yang dapat memicu beberapa penyakit seperti: kanker mulut, dan infeksi paru-paru
6	Iwan Saputra. 2015. (UNIMED)	Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Va dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara	Untuk mengetahui Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Va dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara	Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “ terdapat pengaruh metode latihan circuit (circuit training) secara signifikan ($t_{tabel} 1,71 < t_{hitung} 16,73$) terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra Kelas VA dan	Untuk memperkuat posisi betapa pentingnya profil tingkat kesegaran jansani terutama bagi siswa sekolah dasar karena dapat memberikan dan menunjang pertumbuhan, perkembangan dan aspek sosial siswa

				VB Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara Tahun Ajaran 2011/2012”	
7	Julianty Pradono, dkk. 2000. (Risbinkes)	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Kesehatan Jasmani Warga Kebon Manggis, Jakarta Timur, Umur 20-39 Tahun 1998	Untuk mengetahui Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Kesehatan Jasmani Warga Kebon Manggis, Jakarta Timur, Umur 20-39 Tahun 1998	diperoleh hasil Responden yang mengaku pengukuran V02. 50,2% termasuk katagori sangat kurang, 26,8% kurang, 15,3% cukup dan 7,7% baik. Hasil ini lebih baik dibandingkan dengan survei kesehatan jasmani pada usia kerja yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan pada tahun melakukan olahraga dengan santai dan agak lelah 1,03 kali mempunyai risiko 1 9937' yaitu 92,4% termasuk katagori	Komponen kesehatan jasmani adalah sebagai penentu baik buruknya tingkat kesehatan jasmani seseorang adapun komponen kesehatan jasmani terdiri dari beberapa komponen antara lain: daya tahan kardio-respirasi, kelenturan otot, komposisi tubuh, dan kekuatan otot.

				kurang	
8	Prayoga B. G. 2012. (UNNES)	Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Daerah Pegunungan Dengan Perkotaan	Untuk mengetahui Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Daerah Pegunungan Dengan Perkotaan	terdapat perbedaan antara tingkat kesegaran jasmani siswa dari daerah pegunungan dengan siswa di lingkungan perkotaan, dimana siswa dari daerah pegunungan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa di lingkungan perkotaan	Tingkat kesegaran jasmani terutama pada jenjang SD sangat penting, karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik siswa dapat melakukan aktivitas pembelajaran dengan baik sehingga mereka akan lebih mudah menyerap materi yang disampaikan oleh guru pada saat pembelajaran berlangsung.
9	Vivi Septiana Parista. 2016. (UNNES)	Pengaruh Permainan Outbond Mystique Ball Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa	Untuk mengetahui Pengaruh Permainan Outbond Mystique Ball Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa	Hasil penelitian terdapat 6 siswa (16,67 %) termasuk Klasifikasi Baik, 16 siswa (44,43 %) termasuk Klasifikasi Sedang, 10 siswa (27,77 %) termasuk Klasifikasi Kurang, 4 siswa (11,11 %) termasuk Klasifikasi Kurang Sekali	Kesegaran jasmani memberikan dampak positif terhadap siswa seperti siswa lebih antusias dan bersemangat untuk mengikuti proses pembelajaran dan menanamkan pola hidup sehat.
10	Azizil Fikri. 2017.	Meningkatkan Kebugaran	Untuk mengetahui	Hasil penelitian	Memberikan penjelasan

	(STKIP PGRI Lubuklinggau)	Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau	Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau	perbandingan pretest dan posttest siswa kelas X menunjukkan : 1) nilai tes kebugaran jasmani mencapai kategori baik 68,67% (21 siswa). Penelitian menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani melalui latihan sirkuit	mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seperti: lingkungan, makanan, sarana dan prasarana, jenis kelamin, dan minat
11	Yuniar Rosmalina. 2003	Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Laki-laki Tidak Anemia	Untuk mengetahui Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Laki-laki Tidak Anemia	kebugaran jasmani 57.1 X Lansia di desa mempunyai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang	Memberikan penjelasan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani salah satunya adalah gaya hidup, seseorang dengan gaya hidup suka merokok akan berbeda tingkat kebugaran jasmaninya dengan seseorang yang memiliki gaya hidup suka berolahraga.
12	Lauren J. Lieberman, dkk (State University)	Efek Tutor Sebaya pada Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Tunarungu di	Untuk mengetahui Efek Tutor Sebaya pada Tingkat	setelah pengenalan tutor sebaya, siswa tunarungu	Sebagai jurnal penguat.

	of New York at Brockport)	Pendidikan Fisik Dasar Inklusif	Aktivitas Fisik Siswa Tunarungu di Pendidikan Fisik Dasar Inklusif	meningkatkan kebugaran jasmani mereka dari presentase 22% menjadi presentase 41,5%.	
13	Terry L. Conway dan Terry A. Cronan (State University of New York at Brockport)	Merokok, Olahraga, dan Kebugaran Fisik	Untuk mengetahui dampak Merokok, Olahraga, dan Kebugaran Fisik	hasil kebugaran orang yang merokok atau ketahanan fisiknya lebih rendah daripada orang yang tidak merokok tetapi itu tidak terkait dengan kekuatan tubuh keseluruhan	Sebagai jurnal penguat.
14	James H. Rimmer, dkk (University of Illinois at Chicago)	Perbaikan dalam Kebugaran Fisik pada Dewasa dengan Syndrom Bawah	Untuk mengetahui Kebugaran Fisik pada Dewasa dengan Syndrom Bawah	hasil dari empat peserta di diagnosis memiliki potensi penyakit jantung struktural. Dua peserta mengalami stenosis aorta ringan, 1 mengalami stenosis aorta ringan ditambah prolaps katup mitral, dan 1 memiliki katup mitral prolaps	Sebagai jurnal penguat.
15	M. Kathleen Ellis, Lauren J.	Pengaruh Orangtua pada Partisipasi	Untuk mengetahui Pengaruh	hasil dari penelitian ini menunjukkan	Sebagai jurnal penguat.

	Lieberman dan Gail M. Dummer. (1.West Chester University 2.State University of New York at Brockport 3.Michigan State University)	Aktivitas Fisik dan Kebugaran Fisik Anak Tunarungu	Orangtua pada Partisipasi Aktivitas Fisik dan Kebugaran Fisik Anak Tunarungu	anak-anak tunarungu dengan dua orang tua tuli lebih cenderung memiliki partisipasi olahraga yang lebih besar dan tingkat kebugaran yang lebih tinggi, daripada mereka yang hanya memiliki satu orang tua tuli. Hasil ini konsisten dengan temuan sebelumnya mengenai dampak orang tua terhadap tingkat aktivitas fisik anak tunarungu.	
16	T. Dwyer and L.E. Gibbons (American Heart Association)	Survei Kesehatan dan Kebugaran Sekolah di Australia. Kebugaran fisik berhubungan dengan tekanan darah tetapi bukan lipoprotein	Untuk mengetahui Kesehatan dan Kebugaran Sekolah di Australia. Kebugaran fisik berhubungan dengan tekanan darah tetapi bukan lipoprotein	hasil indeks massa tubuh sangat terkait dengan semua pengukuran lipoprotein lipid darah dan dengan tekanan darah.	Sebagai jurnal penguat.

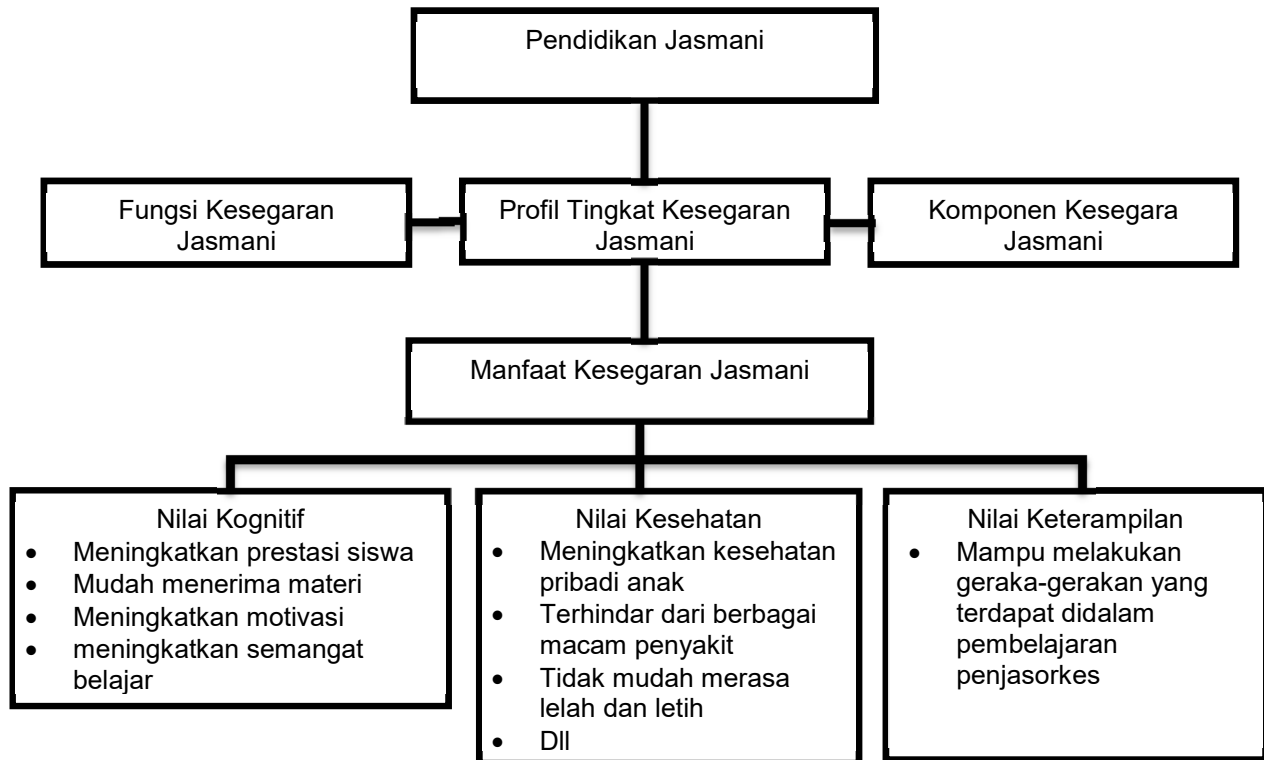
17	Bayu Febri Utoro dan Fillah Fithra Dieny. 2017. (UNDIP)	pengaruh penerapan carbohydrate loading modifikasi terhadap kesegaran jasmani atlet sepak bola	Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan penerapan carbohydrate loading	Terdapat perbedaan bermakna pada kesegaran jasmani, komponen kesegaran jasmani (kecepatan dan daya tahan kardiorespirasi), indeks massa tubuh, persen lemak, massa tubuh tanpa lemak dan kadar glukosa darah sebelum dan setelah perlakuan dengan $p < 0,05$	Sebagai jurnal penguat.
18	Irma Wirnantika, dkk. 2017 (UNP KEDIRI)	Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SD N Puhrubuh 1 dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri tahun ajaran 2016/2017	Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SD N Puhrubuh dan MI Mambaul Hikam	hasil tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam 11 siswa termasuk dalam kategori sedang dengan prosentase 45,83%, 9 siswa termasuk dalam kategori kurang dengan	Hakikat kesegaran jasmani memberikan dampak positif kepada peserta didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik yang baik.

				prosentase 37,50%, 2 siswa termasuk dalam kategori baik dengan prosentase 8,33%, 2 siswa termasuk dalam kategori kurang sekali dengan prosentase 8,33%	
19	Edo Prasetio, dkk. 2017 (KINESTETIK)	Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan indeks massa tubuh pada siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara	Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan indeks massa tubuh di SMP N 29 Bengkulu Utara	Hasil penelitian menyatakan bahwa 68% siswa memiliki indeks massa tubuh yang kurang, 18% siswa memiliki indeks massa tubuh normal, dan 14% siswa memiliki indeks massa tubuh gemuk. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa menunjukkan 39% kurang, 42% sedang, dan 19% baik	Memberikan wawasan penjelasan dan pengertian mengenai kesegaran jasmani
20	Boy Indrayana. 2017. (UNIMED)	Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Pengembangan	Untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional	Hasil tes awal (pre test) kemampuan gerak dasar	Memberikan wawasan penjelasan dan pengertian mengenai

		Gerak Dasar Siswa SD Negeri 196/1V Kota Baru Kota Jambi	terhadap gerak dasar siswa SD Negeri 196/IV Kota Baru Jambi.	siswa putra SD Negeri 196/IV Kota Baru Kota Jambi dengan jumlah sampel 30 orang, dari hasil analisis tes awal diperoleh nilai tertinggi 308,66, skor terendah 194,36, rata-rata (mean) 250, dan simpangan baku (SD) 28,71. Selanjutnya hasil tes akhir (post test) kemampuan gerak dasar setelah perlakuan diperoleh skor tertinggi 368,52, skor terendah 249,28, rata-rata (mean) 306,94, simpangan baku (SD) 27,88. Kesimpulan permainan tradisional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan gerak dasar	permainan tradisional
--	--	---	--	---	-----------------------

				<p>siswa putra SD Negeri 196/IV Kota Baru Kota Jambi. Peningkatan kemampuan gerak dasar siswa putra SD Negeri 196/IV Kota Baru Kota Jambi ini adalah sebesar 56,94, yaitu dari skor rata-rata 250 pada pre test menjadi 306,94 pada post test Tahun Ajaran 2013/2014.</p>	
--	--	--	--	---	--

2.8 Kerangka Berpikir



Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan dimana seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih menyimpan atau memiliki tenaga cadangan untuk menikmati waktu luang. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik siswa akan mudah menerima, menangkap materi pada saat pembelajaran berlangsung.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah melalui pendidikan jasmani yang didalamnya memuat materi-materi yang berkaitan dengan aktifitas fisik, pola hidup sehat, aktivitas luar kelas dan bagaimana seorang siswa untuk memiliki serta meningkatkan kesegaran jasmanai mereka. Adapun komponen-komponen kesegaran jasmani adalah: 1) kecepatan, 2)

kelincahan, 3) koordinasi, 4) daya tahan, 5) keseimbangan, 6) kelentukan, 7) kekuatan, 8) daya ledak (*power*), 9) waktu reaksi, 10) komposisi tubuh.

Kesegaran jasmani seseorang di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: umur, asupan makanan, istirahat yang cukup, genetik, dan rokok. Di lingkungan sekolah kesegaran jasmani dapat memunculkan tiga aspek nilai diantaranya: nilai kognitif, nilai sosial dan nilai keterampilan. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang bisa diukur melalui ACSPFT (*Asia Commite on the Standardization of Physical Test*) kelompok umur kurang dari 12 tahun terdiri atas 7 butir tes yaitu: lari 50 meter, lompat jauh tanpa awalan, gantung tekuk siku, lari hilir mudik 4 x 10 meter, baring duduk 30 detik, kelentukan togok ke muka, lari 600 meter.

kesegaran jasmani memiliki fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang, dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik seseorang dapat melakukan aktivitas dan pekerjaan sehari-hari, sehingga sangat perlu kita menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani sangat di butuhkan oleh setiap siswa guna memperoleh ketangkasan, prestasi dan kemampuan belajar baik didalam maupun dluar kelas.

Sehingga dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik akan memberikan manfaat baik dari segi kognitif, kesehatan, dan ketrampilan bagi siswa.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang profil tingkat kesegaran jasmani di SD SIKK (Sekolah Indonesia Koata Kinabalu) Sabah Malaysia maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

5.1.1 Profil tingkat kesegaran jasmani siswa SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) kelas IV putra dan putri rata-rata dalam kategori cukup dengan hasil 46%.

5.1.2 Profil tingkat kesegaran jasmani siswa SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) kelas V putra dan putri rata-rata dalam kategori cukup dengan hasil 47%.

5.1.3 Profil tingkat kesegaran jasmani siswa SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) kelas IV dan V rata-rata dalam kategori cukup dengan hasil 46%.

Dengan demikian hasil tes kesegaran jasmani yang dilakukan di SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia Tahun Ajaran 2018/2019 masuk dalam kategori cukup dan termasuk dalam keadaan tidak segar hasil tersebut dipengaruhi oleh:

- 1) Jarak antara sekolah dengan rumah siswa yang cukup jauh yaitu 2-3 jam perjalanan, sehingga waktu istirahat mereka menjadi kurang.
- 2) Belum adanya program diluar jam pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

- 3) Pelaksanaan pembelajaran hanya dilakukan 1 kali dalam seminggu dengan alokasi 2 jam (4x45 menit) dan itu sangat terbatas, sehingga dirasa kurang memadai jika dikaitkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. maka diperlukan latihan fisik yang terjadwal dan teratur untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran penjasorkes hendaknya banyak menggunakan aktivitas fisik serta memberikan permainan-permainan tradisional yang terkait dengan komponen kesegaran jasmani sehingga kesegaran jasmani siswa akan tetap terjaga dengan baik.

5.2.2 Ekstrakurikuler hendaknya di adakan 2x dalam seminggu dengan jenis permainan yang banyak salah satunya adalah: futsal, bulu tangkis, sepak bola dan bola basket yang akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani komponen yang terdapat di dalam permainan bulu tangkis dan bola basket antara lain: daya ledak, kekuatan, kecepatan dan kelincahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Amma dan Agus M. 1994. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dedikbud.
- Abdul Kadir Ateng. 1992. *Pengantar Asas-Asas Dan Landasan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta: Dedikbud
- Ade Mardiana, dkk. 2011. *Pendidikan Jasmani dan olahraga*. Universitas Terbuka.
- Adisasmita, Yusuf. 1989. *Hakikat Filsafat dan Peranan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- Agus Amin S. 2014. Basic And Secondary Education Students Physical Fitness In West Java. 20 (2) 223-233.
<http://jurnaldikbud.kemdikbud.go.id/index.php/jpnk/article/view/140>
(07/05/2018)
- Agus Mukholid. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Yudhistira: Perpusnas.
- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi F. 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Ahmad Paturusi. 2012. *Manajemen Pendidika Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ari Yuniastuti. 2008. *Gizi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Azizil Fikri. 2017. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan DI SMA NEGERI 1 LUBUKLINGGAU*. 3 (1) 90-102
[.ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/download/736/545](https://ejournal.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/download/736/545) (03/07/2018)
- Baidul Muchlisin Asti. 2009. *Fun Outbound*. Yogyakarta: Diva Press.
- Bayu Febri U dan Fillah Fithra D. 2017. Pengaruh Penerapan Carbohydrate Loading Modifikasi Terhadap Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola. 4 (2) 107-119.
<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/article/view/16306> (11/10/2018)
- Budi Sutrisno dan Muhajir. 2014. *Buku Guru*. Kemendikbud
- Boy Indrayana. 2017. Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Pengembangan Gerak Dasar SD Negeri 196/IV Kota Baru Kota Jambi. 2 (1) 28-38
<https://ejournal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpehr/article/view/78376613>
- Carmichael Cris dan R. Burke Edmund. 2003. *Bugar Dengan Bersepeda*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Depdikbud. 1977. *Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T.* Jakarta
- Djoko, Pekik I. 2004. *Bugar dan sehat dengan berolahraga.* Yogyakarta: PT Andi Offset.
- Edo Prasetio, dkk. 2017. Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. 1 (2) 86-91
<https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/view/3470>
(04/07/2018)
- Ega Trisna Rahayu. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani.* Bandung: alfabeta
- Erlina Wahyu H. 2014. Perbedaan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Antara Perokok dan Bukan Perokok Pada Siswa Putra Kelas IX SMP N 1 Tlogowungu Pada Tahun Ajaran 2012/2013. 3 (2) 2-8
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph/article/view/3485/3136>
(02/10/2018)
- Ernilinda Egi, dkk. 2017. Hubungan Gangguan Tidur Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Puteri Di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. 2 (1) 293-303
<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/171> (07/07/2018)
- Faqih. Ashadi dan Hartati Yuli S. C. 2017. `Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Segugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. 5 (3) 385-390
<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan/jasmani/issue/archive> (04/07/2018)
- Galih Gilar M. 2017. Tingkat Kesegaran Siswa SD di Kabupaten Demak. Journal Of Physical Education, Sport, Health and Receptions, 6 (1), 38-44
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/13253>
(07/05/2018)
- Giri Wirianto. 2013. *Fisiologi Dan Olahraga.* Yogyakarta: Graha Ilmu
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar.* Jakarta :PT Raja Grafindo.
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani.* Bandung: Alfabeta
- M Ichsan. 1988. *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga.* Jakarta: Dedikbud.
- MENDIKNAS, 2010. *Tes Kesegara Jasmani Indonesia,* Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- M. Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Semarang: Dahara Press
- <https://artikelfisioterapi.wordpress.com/2014/03/31/manfaat-physical-fitness/>
(diakses 08/1/2019)

- Iwan Saputra. 2015. *Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Va dan Vb Sekolah Dasar Negeri 1 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara*. 14 (1) 58-67
jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6103 (04/07/2018)
- Irma Wirnantika, dkk. 2017. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Pehrubuh dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. 3 (2) 240-250
<http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/11898> (19/10/2018)
- Johan Saputra. 2016. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta
- Junusul Hairy. 1989. *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Prayoga B. G. 2012. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Daerah Pegunungan dan Perkotaan*. 1 (1) 2012 30-33
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/275> (03/07/2018)
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat Bugar*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga. Jakarta : Depdiknas
- Samsudin. 2008. *Pendidikan Pembelajaran Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Litera
- Santosa Giriwijoyo. 2013. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- S Sepriadi. 2017. *Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. 5 (2) 194-206
<http://dx.doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147> (03/07/2018)
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sudarno sp. 1992. *Pendidikan kesegaran jasmani*. Jakarta: Dedikbud.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Pendekatan Penelitian Praktik*. Jakarta : PT Rineka cipta
- Therese Iknioan. 2000. *Bugar dengan Jalan*. Jakarta: PT Roda Grafindo Persada
- Vivi Septiana P. 2016. *Pengaruh Permainan Outbound Mystique Ball Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa*. 5 (3) 2016 140-143
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/11022>
(02/07/2018)
- Widiastuti, 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta : Rajawali Pers