



**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
PUTRA PUTRI KELAS IV,V,VI DI SEKOLAH DASAR NEGERI
MARGASARI 02 KECAMATAN MARGASARI
KABUPATEN TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2009/2010**

SKRIPSI

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

Oleh

SLAMET DRAJAT

6101908110

**PERPUSTAKAAN
UNNES**

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

2009 / 2010

SARI

Slamet Drajat, 2010, Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang Tahun 2010 Pembimbing I Drs. Bambang Priyono, M.Pd., Pembimbing II Drs. Joko Hartono, M.Pd.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010. Sedangkan Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal sejumlah 125 siswa dengan rincian sebagai berikut: 57 siswa putra dan 68 siswa putri. Sampel diambil semua dengan menggunakan teknik Total Sampling, Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dalam menganalisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Berdasarkan analisis persentase, tingkat kesegaran jasmani pada Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal adalah sebagai berikut: kategori baik sekali tidak ada atau setara dengan 0%, kategori baik sebanyak 56 siswa atau setara dengan 44,8%, kategori sedang sebanyak 42 siswa atau setara dengan 33,6%, kategori kurang sebanyak 27 siswa atau setara dengan 21,6% dan kategori kurang sekali tidak ada atau setara dengan 0%.

Dari hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani Siswa Putra Putri IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 menunjukkan prosentase yang paling tinggi yaitu 44,8% dan termasuk dalam kategori baik. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani Siswa Putra Putri IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 termasuk dalam kategori baik. Untuk itu peneliti menyarankan dalam penelitian ini agar bisa dijadikan acuan bagi guru penjasorkes di Kecamatan Margasari bisa berperan serta pihak sekolah dapat memperhatikan tentang peningkatan kondisi kesegaran jasmani siswa melalui aktifitas fisik dan olahraga yang diharapkan proses belajar mengajar menjadi lebih baik, efektif dan optimal. Dan bagi para pembaca hasil penelitian ini dapat menambah informasi ilmiah tentang kesegaran jasmani, khususnya pada siswa SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal.

PENGESAHAN

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

Hari : Jum'at

Tanggal : 13 Agustus 2010

Panitia Ujian

Ketua,

Sekretaris,

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

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

Dewan Penguji :

1. **Dra. Heny Setyawati, M.Si.** (Ketua) _____
NIP. 19670610 199203 2 001
2. **Drs. Bambang Privono, M.Pd.** (Anggota) _____
NIP. 19600422 198601 1 001
3. **Drs. Joko Hartono, M.Pd.** (Anggota) _____
NIP. 19561111 198403 1 001

PERNYATAAN

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

Semarang, Agustus 2010

Slamet Drajat



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

Satu jam yang tekun dan intensif, jauh lebih baik dan menguntungkan daripada bertahun-tahun bermimpi dan merenung-renung. (Henry W. Beecher).

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

*Istri tercinta Hidayati, Anak-anak
tercinta: Intan Fajarwati, Wahyu Tri
Martia, Indah Aprilia Putri dan Saudara-
saudaraku serta Almamater Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri
Semarang.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada Yth.

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, atas diberi kesempatannya menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas arahnya dalam penerimaan mahasiswa PKG.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas arahan dalam penyelesaian skripsi.
4. Kaprodi PGPJSD, atas ijinnya atas penelitian ini.
5. Pembimbing Utama, Bapak Drs. Bambang Priyono, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping Bapak Drs. Joko Hartono, M.Pd, atas bimbingan dan pengarahan serta bantuan dalam penyelesaian skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas pemberian bekal ilmu sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
7. Kepala SD Negeri Margasari 02, atas ijin dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Bapak dan Ibu Serta saudara atas diberikannya restu, doa dan semangat sehingga mendapatkan kekuatan, semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 atas kemauannya untuk dijadikan sampel penelitian.
10. Seluruh teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas bantuan tenaga dan fikiran sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.

Segala upaya ke arah kesempurnaan telah diupayakan, namun karena keterbatasan kemampuan, maka skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan dan

kelemahan. Kritik dan saran dari siapa saja yang bersifat membangun sangat diharapkan.

Semoga isi skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi kemajuan pembinaan olahraga dan dapat meningkatkan pengetahuan para Guru Olahraga dalam meningkatkan prestasi yang maksimal.

Semarang,
2010

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SARI	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Permasalahan.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Pemecahan Masalah.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1 Kesegaran Jasmani.....	8
2.2 Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar.....	14
2.3 Karakteristik Kondisi Fisik Anak Usia Sekolah Dasar.....	16
2.4 Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
3.1 Survei	22
3.2 Metode Penentuan Obyek Penelitian.....	22
3.3 Teknik Pengambilan Data	45
3.4 Pengolahan Data	46
3.5 Analisa Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48

4.1 Hasil Penelitian.....	48
4.2 Pembahasan.....	73
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	76
5.1 Simpulan	76
5.2 Saran-Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	80



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra	43
2. Tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri	44
3. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putra dan Putri	44
4. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	49
5. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	52
6. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	56
7. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	57
8. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	58
9. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	60
10. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari 600 M Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	61
11. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	63
12. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari 40 M Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	66

13. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	68
14. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	69
15. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	70
16. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari 600 M Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	72



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lari 40 Meter	34
2. Gantung Siku Tekuk 30 Detik	36
3. Baring Duduk 30 Detik	38
4. Loncat Tegak	40
5. Lari 600 Meter	42
6. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	50
7. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	53
8. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	57
9. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	58
10. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	59
11. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	61
12. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 600 M Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	62

13. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	64
14. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 40 M Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	67
15. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	69
16. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	70
17. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Loncat Tegak Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	71
18. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 600 M Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	73

PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Keputusan Dekan.....	80
2. Permohonan Izin Penelitian.....	81
3. Ijin Penelitian.....	82
4. Surat Keterangan Penelitian SD Negeri Margasari 02.....	83
5. Sertifikat Kalibrasi.....	84
6. Data Kalibrasi.....	85
7. Tabel Daftar Peserta Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	86
8. Tabel Daftar Peserta Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	88
9. Tabel Daftar Tes Sampel Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	90
10. Tabel Daftar Tes Sampel Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	92
11. Tabel Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	94
12. Tabel Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	96
13. Daftar Nama Petugas Penelitian.....	98
14. Foto-foto Kegiatan Penelitian.....	99

HALAMAN PERSETUJUAN

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



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

DAFTAR NAMA PETUGAS PENELITIAN

No	Nama	Tugas	Jabatan
1.	Sunarto	Petugas Lari 40 M dan 600 M	Guru Penjaskes
2.	Abdul Patah	Petugas Lari 40 M dan 600 M	Guru Penjaskes
3.	Abdul Wahid	Petugas Lari 40 M dan 600 M	Guru Penjaskes
4.	Linawati	Petugas Gantung Siku Tekuk	Guru Penjaskes
5.	Siti Wibawanti	Petugas Baring Duduk	Guru Penjaskes
6.	Endah Sulasmi	Petugas Baring Duduk	Guru Penjaskes
7.	Kusnotomo	Petugas Loncat Tegak	Guru Penjaskes
8.	Agus Sugianto	Pembantu Umum	Guru Penjaskes
9.	Slamet Drajat	Peneliti	Mahasiswa



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam masa pembangunan ini, semua warga Indonesia dituntut aktif ikut serta berperan dalam pembangunan nasional. Pembangunan nasional pada hakekatnya adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dan pembangunan masyarakat Indonesia seluruhnya dengan Pancasila sebagai dasar, tujuan dan pedomannya, seperti yang tertuang dalam Tap MPR No. 11/MPR/1993 tentang GBHN yang menjelaskan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, pemupukan watak, disiplin dan sportifitas serta pengembangan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan Nasional” (Engkos Kosasih 1993:5)

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

Titik berat dari upaya pemerintah dan masyarakat dalam meningkatkan kebugaran jasmani bangsa adalah mendidik dan membudayakan masyarakat sehingga tercipta suatu iklim yang dapat mendorong dan menyadarkan setiap individu akan pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan, melalui jalur pendidikan sekolah dan pendidikan luar sekolah, melalui organisasi olahraga dan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI).

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar mengajar dengan baik (Engkos Kosasih, 1993:10).

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku. Guru mengajar dengan maksud agar terjadi proses belajar. Melalui proses tersebut, maka terjadi perubahan perilaku yang relatif melekat. Secara sederhana pendidikan jasmani tidak lain adalah proses belajar untuk bergerak. Selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran dalam pendidikan jasmani anak diajarkan untuk bergerak melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya (Rusli Lutan:2002:15).

Melalui proses belajar tersebut pendidikan jasmani ingin mewujudkan sumbangannya terhadap perkembangan anak, sebuah perkembangan yang tidak

berat sebelah. Perkembangannya bersifat menyeluruh yaitu psikomotorik, kognitif, dan afektif.

Di Indonesia mata pelajaran pendidikan jasmani masih dianggap tidak penting. Mata pelajaran ini sering disisihkan, waktu yang seharusnya digunakan untuk kepentingan belajar diisi oleh kegiatan lainnya seperti rapat guru, piknik atau keperluan lainnya. Berbagai sebab yang membuat pendidikan jasmani kurang berkembang selain karena tidak didukung sarana dan prasarana olahraga yang memadai waktu yang tersedia hanya satu kali per minggu. Dengan curahan waktu yang relatif singkat itu, rangsangan yang diberikan pada anak kurang mencukupi kebutuhannya untuk berkembang (Rusli Lutan:2002:19).

Dalam hal ini peneliti melihat siswa Sekolah Dasar Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal dalam kehidupan sehari-hari sering melakukan aktifitas fisik, maka peneliti ingin sekali mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa putra putri kelas IV,V,VI Tahun Pelajaran 2009/2010.

Pada hakekatnya inti dari pendidikan jasmani adalah gerak, dalam pengertian ini ada dua hal yang harus dipahami yaitu pertama menjadikan gerak sebagai alat pendidikan, kedua menjadikan gerak sebagai alat pembinaan dan pengembangan potensi peserta didik (Phil Yanuar Kiram:1992). Uraian di atas bisa dijadikan tantangan bagi guru pendidikan jasmani. Tantangan itu harus dapat diwujudkan baik dalam aktifitas pengajaran maupun dalam upaya perencanaan pengajaran itu sendiri.

Olahraga pendidikan berperan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Pertumbuhan adalah bertambahnya keadaan fisik secara kuantitas

seperti bertambahnya tinggi, berat dan besar. Sedangkan berkembang adalah bertambahnya kemampuan yang bersifat kualitas seperti cerdas, pintar, kemampuan berfikir meliputi kemampuan intelektual. Dengan olahraga pendidikan sebagai salah satu alat pendidikan dapat dibentuk sikap tubuh maupun gerak tubuh yang sempurna sesuai dengan fungsi alat-alat tubuh tersebut. Tubuh tidak bengkak, tidak miring, dapat berjalan melompat dengan baik, maupun melakukan kegiatan lainnya sebagaimana mestinya (Aip Syarifudin dan Muhadi, 1992/1993:19).

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

Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 023/O/1997 tentang Fungsi SKB adalah sebagai berikut:

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

Dengan memperhatikan uraian dalam latar belakang masalah tersebut di atas maka penulis mengadakan penelitian dengan judul “TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA PUTRI KELAS IV,V,IV SEKOLAH DASAR NEGERI MARGASARI 02 KECAMATAN MARGASARI KABUPATEN TEGAL TAHUN PELAJARAN 2009/2010”.

Alasan penulis memilih judul tersebut adalah:

1. Kesehatan jasmani merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang keberadaannya sangat dibutuhkan bagi siswa SD yang tumbuh dan kembang
2. Belum pernah dilakukan penelitian tentang *survei* tingkat kesehatan jasmani di SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 khususnya kelas IV,V,VI.

1.2 Permasalahan

Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana tingkat kesehatan jasmani Siswa Putra Putri kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2009/2010 dalam hal *standart* dan kriteria tingkat kesehatan jasmaninya?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui status tingkat kesehatan jasmani Siswa Putra Putri kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010”.

1.4 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat kepada:

1.4.1 Sekolah

Hasil ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada sekolah sehingga dapat memberikan masukan atau pengarahan kepada guru pendidikan jasmani secara tepat.

1.4.2 Guru Pendidikan Jasmani

Sebagai masukan untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi guru Penjasorkes bahwa mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswanya sangat penting untuk dijadikan standart dalam memberikan pembelajaran olahraga.

1.4.3 Pemerintah Daerah/Lembaga

Bagi pemerintah daerah/lembaga dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam pertimbangan terhadap kebijakan-kebijakan yang akan dilaksanakan terutama yang berkaitan dengan tingkat kesegaran jasmani di Kabupaten Tegal.

1.4.4 Penulis

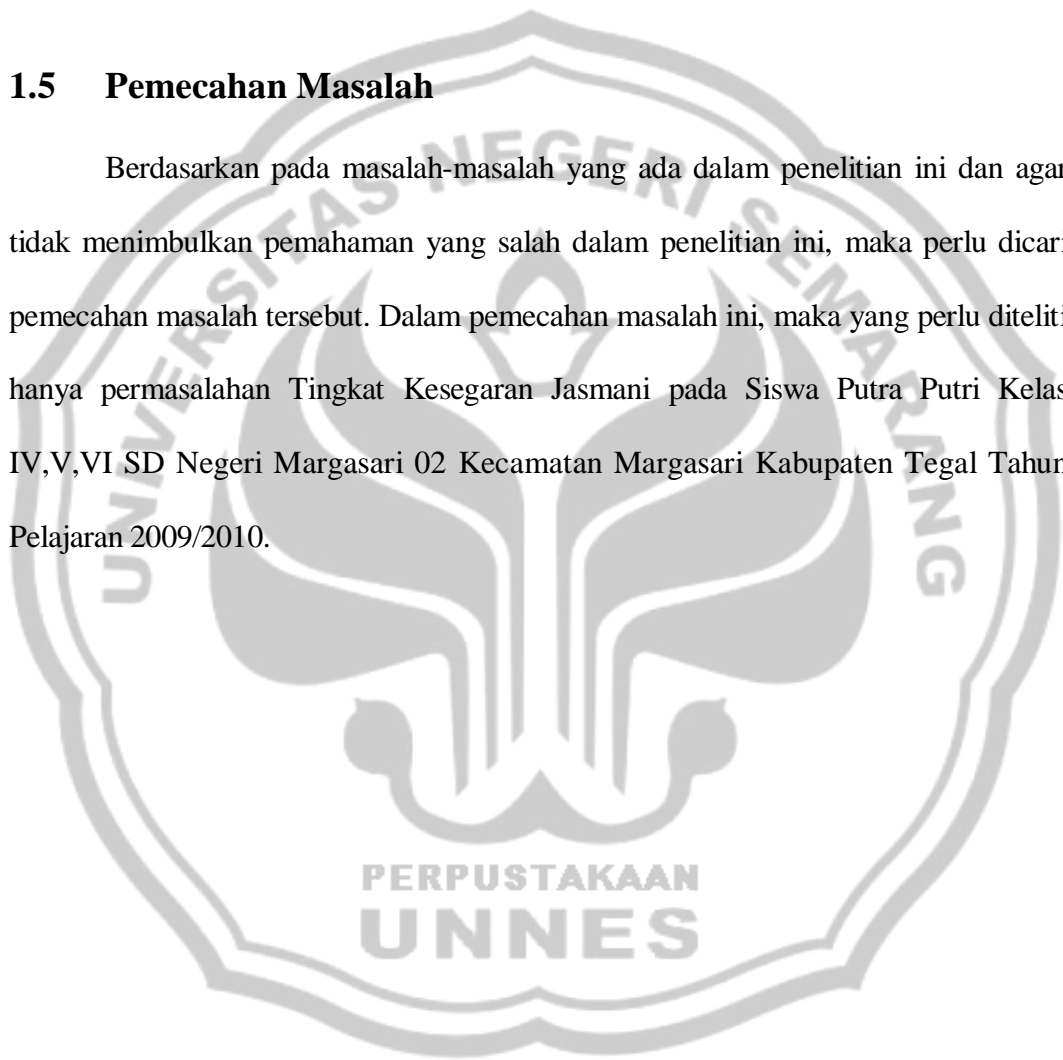
Sebagai bahan masukan dalam menata diri untuk mencapai tahapan guru yang profesional dan sebagai informasi sehingga diketahui tentang tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini sehingga dapat berguna bagi penulis sendiri.

1.4.5 Masyarakat

Memberikan informasi yang lebih komunikatif kepada masyarakat bahwa kemampuan tingkat kesegaran jasmani perlu disosialisasikan kepada masyarakat, sehingga bermanfaat bagi masyarakat itu sendiri.

1.5 Pemecahan Masalah

Berdasarkan pada masalah-masalah yang ada dalam penelitian ini dan agar tidak menimbulkan pemahaman yang salah dalam penelitian ini, maka perlu dicari pemecahan masalah tersebut. Dalam pemecahan masalah ini, maka yang perlu diteliti hanya permasalahan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.



BAB II

LANDASAN TEORI

Landasan teori merupakan bagian penting dalam penelitian. Teori-teori yang digunakan akan mendasari penelitian agar hasil penelitian nanti bersifat ilmiah dan dapat dipertanggungjawabkan.

2.1 Kesegaran Jasmani

2.1.1 Pengertian Kesegaran Jasmani

Untuk memberikan batasan kesegaran jasmani atau *physical fitness* secara tepat adalah tidak mudah, karena pada hakikatnya kesegaran jasmani merupakan hal yang rumit dan kompleks. Karena kekomplekkannya, sehingga para ahli mengemukakan pendapatnya sesuai dengan sudut pandang masing-masing.

Beberapa pengertian kesegaran jasmani dari para ahli akan dikemukakan berikut ini, Soedjatmo Soemowerdjojo, ahli fisiologi, berpendapat bahwa kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada *psychological fitness*, yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya. Di sisi lain Soetarman mendefinisikan kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran jasmani yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif

dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak (Dirjendikti, 1984/1985). Sementara itu T. Cholik Muthohir (1999), sebagai ahli pendidikan jasmani berpendapat bahwa kesegaran jasmani pada hakikatnya merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup ranah fisik, tetapi juga mental, sosial dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total (*total fitness*). Total fitness diistilahkan juga dengan "well-being" atau sehat sejahtera paripurna. Sedangkan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pengembangan aspek kesegaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani.

2.1.2 Hakekat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani lebih menggambarkan kualitas dan kelangsungan fungsi tubuh dalam suatu sistem. Keseluruhan organ bekerja dalam satu keterkaitan yang kompleks dan utuh, seperti misalnya sistem peredaran darah, sistem pernafasan, sistem metabolisme dan lain-lain. Oleh karena itu kesegaran jasmani secara umum sering diartikan sebagai derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas berikutnya. Definisi ini memang lebih menggambarkan kemampuan biologis dan proses fisiologis bahwa seluruh organ tubuh manusia berfungsi secara normal (Hasan Said, 1975:12).

Oleh karena itu mudah dipahami jika kualitas sehat dinamis merupakan tuntutan mutlak dalam kehidupan sehari-hari. Sehat dinamis merupakan pondasi bagi kesegaran jasmani yang memadai. Dengan demikian proses pemulihan kelelahan akan berlangsung lancar melalui mekanisme rutin. Kian tinggi derajat

sehat dinamis, kian tinggi pula derajat kesegaran jasmani dan kian tinggi produktivitas kerja seseorang. Kesegaran terdiri dari: (1) Kesegaran berkaitan dengan kesehatan, (2) Kesegaran berkaitan dengan *performance*.

2.1.3 Batasan Kesegaran Jasmani

Menurut Scott dan French, orang yang fit atau segar adalah orang yang sehat dan mempunyai kemampuan untuk mengatasi pekerjaan sehari-hari dan masih mempunyai tenaga yang cukup tidak hanya untuk menghadapi keadaan darurat saja tetapi juga untuk mengisi waktu-waktu luang.

Menurut R. Radioputra, ditinjau dari sudut sosial, orang yang mempunyai physical fitness dapat diartikan orang yang mempunyai cukup kekuatan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan dan mempunyai kemampuan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga-duga, dimana dibutuhkan usaha jasmaniah yang biasanya tidak pernah dilakukan, serta dapat dinikmati sebanyak-banyaknya waktu luang.

Dengan batasan-batasan yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, ketika melakukan suatu aktivitas kemudian melakukan aktivitas yang lain tidak akan merasakan kelelahan yang berarti dan masih bisa melakukan aktivitas yang lain tersebut dengan baik.

2.1.4 Aspek-aspek Kesegaran Jasmani

Terdapat beberapa aspek yang membagi fungsi tersebut, diantaranya: (1) Kemampuan statis yaitu tidak adanya cacat atau penyakit, (2) Kemampuan dinamis yaitu kemampuan untuk melakukan kesegaran jasmani yang berat, yang tidak memerlukan ketangkasan khusus, (3) Kemampuan jasmaniah yaitu kemampuan melakukan gerakan-gerakan yang terkoordinir, (4) Kemampuan

mental yaitu kemampuan menghadapi lika liku kehidupan sehingga diperlukan mental yang tangguh, (5) Kemampuan sosial yaitu kemampuan seseorang untuk berdiri sendiri tanpa menggantungkan hidupnya kepada belas kasihan orang lain.

Dengan demikian, aspek-aspek kesegaran jasmani yang cukup luas telah diuraikan di atas dapat untuk menyimpulkan bahwa orang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik memiliki kemampuan fisik, mental dan sosial yang baik pula sebagai suatu totalitas yang dapat mempengaruhi kemampuannya dalam melaksanakan tugasnya dengan baik.

2.1.5 Unsur-unsur kesegaran jasmani

Setiap cabang olahraga membutuhkan komponen kesegaran jasmani dengan derajat yang berbeda. Cabang olahraga panahan, bowling, dan tennis meja misalnya, lebih membutuhkan komponen yang berhubungan dengan keterampilan, sedangkan jalan dan lari lebih membutuhkan komponen yang berhubungan dengan kesehatan. Beberapa cabang seperti sepakbola, bola tangan, dan basket membutuhkan baik komponen yang berhubungan dengan kesehatan maupun ketrampilan dengan derajat yang tinggi. Komponen-komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan adalah: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi. Komponen-komponen yang berhubungan dengan kesehatan adalah: daya tahan, kardiorespirasi, komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan otot, dan daya tahan otot.

2.1.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Faktor-faktor tersebut antara lain:

2.1.6.1 Makanan

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

sebagai berikut: (1) dapat menyediakan untuk pertumbuhan tubuh, (2) dapat untuk pemeliharaan tubuh, (3) dapat untuk reparasi keadaan tubuh yang sudah aus atau rusak. Makanan adalah sumber energi yang digunakan untuk melakukan aktifitas. Dari berbagai macam golongan makanan harus mengandung: Karbohidrat, Lemak, Vitamin, Mineral dan Air (Soegeng Santoso, 1995:1).

Dalam susunan menu sehari-hari, ketiga unsur tersebut harus ada dalam keadaan yang seimbang agar tubuh sehat, zat-zat gizi tersebut dibutuhkan oleh tubuh untuk: (1) Mempertahankan kelangsungan fungsi normal (*maintenance*), (2) Pertumbuhan, (3) Perbaiki tubuh yang rusak, (4) Aktifitas kerja, (5) Tenaga yang dibutuhkan untuk pengolahan bahan makanan di dalam tubuh. Selain zat-zat tersebut perlu diperhatikan banyaknya kalori yang dikandung, sehingga kebutuhan energi tetap terpenuhi dan kerja menjadi lebih baik. Semakin baik gizi seseorang diharapkan semakin baik pula fungsi dan kondisi kesegaran jasmaninya. Makanan yang bergizi adalah makanan yang dibutuhkan oleh tubuh kita. Zat-zat gizi tersebut adalah hidrat arang, lemak, protein, vitamin, mineral dan air (Soegeng Santoso, 1995:91).

2.1.6.2 Olahraga

Berolahraga juga merupakan kerja fisik. Fisik dan jasmani mendapat pembebanan yang berbeda-beda sesuai dengan cabang olahraga yang dilakukan. Jadi jelaslah bahwa dalam setiap kegiatan fisik (pembebanan) dibutuhkan suatu tingkat kesegaran jasmani yang didukung oleh faal tubuh. Di lain pihak, latihan fisik dengan pembebanan tertentu akan mengubah faal tubuh yang selanjutnya akan mengubah tingkat kesegaran jasmani (Dangsina Moeloek, 1982:2).

2.1.6.3 Kebiasaan

Kesegaran jasmani juga dapat dipengaruhi faktor kebiasaan hidup sehat. Kebiasaan hidup sehat merupakan pengaturan antara kerja, olahraga, istirahat, maupun kebiasaan dari pribadi untuk menjaga kebersihan untuk seperti kalau kita baru selesai melakukan olahraga, kita harus mandi dan mencuci tangan apabila akan dan sesudah makan dan lain sebagainya yang menyangkut kebersihan pribadi dan lingkungan.

2.1.6.4 Lingkungan

Lingkungan selalu mempengaruhi kesehatan sejak bayi dalam kandungan sampai akhir hidup. Sehingga setelah kita melakukan aktifitas, kita dapat beristirahat dengan tenang dan nyaman. Di samping itu kita harus melakukan olahraga secara teratur untuk menjaga kondisi badan agar tetap segar, sehingga dapat melakukan tugas atau aktifitas sesuai dengan kemampuan.

2.17 Manfaat kesegaran jasmani

Latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu: (a) Memperkuat sendi dan ligamen-ligamen (*kardiorespirasi*), (b) Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, (c) Memperkuat tekanan darah, (d) Mengurangi lemak tubuh, (e) Memperbaiki bentuk tubuh, (f) Mengurangi kadar gula dalam darah, (g) Mengurangi resiko terhadap penyakit jantung koroner, (h) Memperlancar pertukaran gas (Depdikbud, 1997:3).

2.1.8 Fungsi kesegaran jasmani

Berdasarkan kriterianya, fungsi kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu fungsi yang bersifat umum dan khusus.

2.1.8.1 Fungsi Umum

Fungsi kesegaran jasmani secara umum adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

2.1.8.2 Fungsi Khusus

Fungsi khusus kesegaran jasmani disesuaikan dengan golongan atau kekhususan masing-masing. Golongan yang membedakan fungsi kesegaran jasmani secara khusus, yaitu: golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan, golongan yang dihubungkan dengan keadaan, golongan yang dihubungkan dengan usia.

2.1.8.2.1 Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan

Fungsi dari kesegaran jasmani yang dihubungkan dengan golongan pekerjaan, diantaranya: (1) Kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, (2) Kesegaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas, (3) Kesegaran jasmani bagi belajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan belajar, (4) Kesegaran jasmani bagi tentara atau militer untuk menjaga kondisi tubuh agar siap setiap saat apabila dibutuhkan.

2.1.8.2.2 Golongan yang dihubungkan dengan keadaan

Fungsi dari kesegaran jasmani yang dihubungkan dengan golongan keadaan, diantaranya: (1) Kesegaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitas, (2) Kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan persiapan menghadapi persalinan.

2.1.8.2.3 Golongan yang dihubungkan dengan usia

Fungsi dari kesegaran jasmani yang dihubungkan dengan golongan usia, diantaranya: (1) Kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik, (2) Kesegaran jasmani bagi orang tua untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit.

2.1.9 Kesegaran jasmani bagi anak Sekolah Dasar

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

2.2 Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Usia sekolah dasar merupakan akhir dari masa kanak-kanak menuju ke masa remaja, dimana terdapat label yang digunakan baik dari orang tua, para pendidik, dan ahli psikologi.

2.2.1 Label yang digunakan dari orang tua

2.2.1.1 Usia yang menyulitkan

Masa dimana anak tidak lagi menuruti perintah, lebih banyak dipengaruhi oleh teman sebaya daripada guru, orang tua, atau anggota keluarga lain. Kebiasaan anak yang tidak menaati aturan, cenderung menyulitkan orangtua.

2.2.1.2 Usia tidak rapi

Masa dimana anak cenderung tidak lagi memperdulikan penampilan, ceroboh dalam berpakaian, tidak mau menata kembali barang yang sudah selesai dipakai seperti buku pelajaran, mainan dan kamarnya berantakan.

2.2.1.3 Usia bertengkar

Masa dimana banyak terjadi pertengkaran antar keluarga dan suasana tidak menyenangkan lagi bagi semua anggota keluarga. Mudah marah, dan susah mengontrol emosi.

2.2.2 Label yang digunakan para pendidik

2.2.2.1 Usia sekolah dasar

Anak diharapkan memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterangan penting tertentu tentang diri dan kehidupan di lingkungannya.

2.2.2.2 Usia kritis dalam dorongan berprestasi

Masa dimana anak membentuk kebiasaan untuk mencapai sukses, tidak sukses, atau sangat sukses. Perilaku berprestasi pada masa kanak-kanak mempunyai korelasi yang tinggi dengan perilaku pada masa dewasa. Sehingga sangat penting guna menentukan prestasi atau kesuksesan anak dimasa depan.

2.2.3 Label yang digunakan ahli psikologi

2.2.3.1 Usia berkelompok

Masa dimana perhatian utama anak tertuju pada keinginan diterima teman sebaya sebagai anggota kelompok, terutama kelompok yang bergengsi dalam pandangan teman-temannya.

2.2.3.2 Usia penyesuaian diri

Anak menyesuaikan diri dengan standar yang disetujui oleh kelompoknya atau suatu keadaan. Anak akan berusaha menyesuaikan diri agar dapat diterima dalam pergaulan.

2.3 Karakteristik Kondisi Fisik Anak Usia Sekolah Dasar

2.3.1 Menurut Ahli

Eri Praktiknyo Dwikusmoro (2006) kondisi fisik terdiri dari 9 komponen yaitu: kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi.

2.3.1.1 Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja. Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan 1 kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan/beban (fisiologis).

2.3.1.2 Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan umum atau daya tahan kardiovaskuler atau general endurance adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan yang berintensitas sedang di seluruh tubuh dan sebagian besar otot untuk periode waktu lama. Daya tahan otot adalah kemampuan atau sekelompok otot yang melakukan kontraksi yang berulang-ulang pada periode waktu lama.

2.3.1.3 Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang yang memungkinkan orang berpindah tempat atau melakukan gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerakan dilakukan berulang-ulang seperti lari) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan.

2.3.1.4 Daya Ledak (*power*)

Daya ledak adalah gabungan antara kecepatan dan kekuatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Contohnya seperti gerakan pertama ketika seorang akan berlari atau melompat, kaki digerakkan secepatnya dengan kecepatan maksimum.

2.3.1.5 Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat. Kelincahan dipengaruhi oleh komponen-komponen kondisi fisik yang lain, seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan dan keseimbangan.

2.3.1.6 Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Kelentukan berkaitan dan berhubungan dengan bentuk persendian itu sendiri, otot, tendon dan ligament di sekeliling persendian.

2.3.1.7 Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat diam (*static balance*) atau pada saat melakukan suatu gerakan (*dynamic balance*).

2.3.1.8 Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan melakukan kerja atau gerakan dengan tepat dan efisien. Pada seseorang yang tidak memiliki koordinasi yang baik, akan berakibat pengeluaran tenaga yang berlebihan, keseimbangan terganggu, cepat lelah dan mudah terjadi cedera.

2.3.1.9 Kecepatan reaksi (*reaction time*)

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya stimulus atau rangsangan dengan awal reaksi. Kemampuan ini dapat ditingkatkan melalui latihan dan pembiasaan.

2.3.2 Menurut Usia dan Kematangan

Anak yang berusia antara 10 sampai dengan 12 tahun termasuk anak usia besar. Perkembangan fisik anak yang terjadi pada masa ini menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda dibanding pada masa sebelumnya dan juga masa sesudahnya. Pada masa anak usia ini pertumbuhan fisik anak laki-laki dan anak perempuan sudah mulai menunjukkan kecenderungan semakin jelas tampak adanya perbedaan. Proses peningkatan kematangan secara umum akan terjadi sejalan dengan bertambahnya usia kronologis. Usia kronologis adalah lamanya waktu terhitung sejak seseorang dilahirkan sampai saat kapan orang tersebut

dinyatakan usianya. Pertumbuhan dan peningkatan kemampuan fisik dan fisiologis membawa dampak pada perkembangan kemampuan fisik, terutama dalam hal kekuatan fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi.

Indikator untuk menaksir kematangan adalah berdasarkan pertumbuhan atau perkembangan unsur-unsur yang ada pada diri seseorang, misalnya: pertumbuhan tulang, pertumbuhan gigi, pertumbuhan tanda-tanda kelamin sekunder, dan pertumbuhan ukuran tubuh.

Sesuai dengan beberapa macam indikator tersebut, ada beberapa macam usia perkembangan kematangan fisiologis, yaitu: usia skeletal, usia dental, usia sifat kelamin sekunder dan usia morfologis.

2.3.2.1 Usia Skeletal

Usia perkembangan kematangan yang didasarkan pada pertumbuhan tulang. Untuk menilai usia skeletal dilakukan dengan cara memfoto bagian tubuh tertentu dengan menggunakan radiograf atau sinar X. Bagian tulang yang difoto adalah bagian tulang pergelangan tangan, tulang panjang atau gigi.

2.3.2.2 Usia Dental

Usia perkembangan kematangan yang didasarkan pada pertumbuhan dan tanggalnya gigi. Penilaian dilakukan dengan menghitung jumlah dan macam gigi yang telah tumbuh. Gigi pertama lebih kurang tumbuh pada usia 6 bulan sampai dengan usia lebih kurang 2 tahun. Pada umum lebih kurang 6 tahun gigi mulai ada yang tanggal dan tumbuh gigi pengganti, ini terjadi sampai usia 13 tahun.

2.3.2.3 Usia Sifat Kelamin Sekunder

Usia perkembangan kematangan yang didasarkan pada pertumbuhan dan perkembangan sifat-sifat kelamin sekunder, yaitu dengan mengetahui tingkat kematangan genital, tumbuhnya rambut kemaluan dan perkembangan dada.

2.3.2.4 Usia Morfologi

Usia perkembangan kematangan yang didasarkan pada ukuran tinggi dan berat badan serta berbagai ukuran arthropometrik lainnya dalam hubungannya dengan usia kronologis. Penilaian terhadap seseorang dilakukan dengan cara membandingkan dengan ukuran tubuhnya, misalnya tinggi badan atau berat badan dengan tabel tinggi badan atau berat badan yang dibuat dengan kebanyakan orang seusianya.

2.3.3 Perkembangan Kondisi Fisik

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

2.3.3.1 Perkembangan Kekuatan

Metheny (1941) menyimpulkan bahwa anak-anak baik laki-laki maupun perempuan kekuatannya meningkat 65% selama usia dari 2 sampai 6 tahun. Sedangkan penelitian oleh Meredith (1935), pada anak laki-laki kekuatannya meningkat dua kali lipat selama usia dari 6 sampai 11 tahun, dan meningkat 3,6 kali lipat selama dari 6 sampai 18 tahun.

Semakin besar penampang lintang otot, akan semakin besar pula kekuatan yang dihasilkan dari hasil kerja otot tersebut. Sebaliknya, semakin kecil penampang lintangnya, akan semakin kecil pula kekuatan yang dihasilkan.

2.3.3.2 Perkembangan Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah keleluasaan gerak persendian. Hupprich dan Sigerseth (1950), mengukur 12 bagian tubuh terhadap perempuan umur 6 sampai 18 tahun. Kesimpulan sebagai berikut: Anak perempuan umur 12 tahun mengalami

peningkatan fleksibilitas secara umum, setelah itu mengalami penurunan. Ada pengecualian penurunan fleksibilitas, yaitu: bahu, lutut dan paha yang mulai menurun sejak umur 6 tahun. Tingkat fleksibilitas pergelangan kaki adalah konstan seumur hidup dan fleksibilitas pada setiap bagian tubuh tidak ada interkorelasi.

2.3.3.3 Perkembangan keseimbangan

Keseimbangan bisa diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu keseimbangan statik dan keseimbangan dinamik. Keseimbangan statik yaitu kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh. Sedangkan keseimbangan dinamik yaitu kemampuan mempertahankan tubuh tidak jatuh saat sedang melakukan gerakan. Antara umur 6 sampai 16 tahun anak-anak umumnya mengalami peningkatan keseimbangan dinamik, tetapi umur 12 sampai 14 tahun hanya sedikit peningkatannya.

2.4 Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani

Pengukuran kesegaran jasmani para siswa merupakan bagian penting dalam pendidikan jasmani. Pengukuran dilakukan dengan mengikuti kaidah atau kriteria tertentu. Hasil pengukuran dapat digunakan untuk menafsirkan keadaan tingkat kesegaran jasmani siswa. Laporan tersebut merupakan paparan deskriptif yang menjelaskan sejauh mana kemajuan belajar dan prestasi siswa ditinjau dari derajat kesegaran jasmaninya.

2.4.1 Pengukuran Kesegaran Jasmani Anak-anak dan Remaja

Untuk mengetahui derajat kesegaran jasmani anak-anak usia sekolah, Pusat Kesegaran Jasmani Departemen Pendidikan dan Kebudayaan telah

menyusun Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak dan remaja dalam berbagai kelompok umur.

Tes tersebut merupakan rangkaian tes yang terdiri atas: kelompok usia 6-9 tahun, kelompok usia 10-12 tahun, kelompok usia 13-15 tahun, kelompok usia 16-19 tahun.

2.4.1.1 Kelompok usia 6-9 tahun

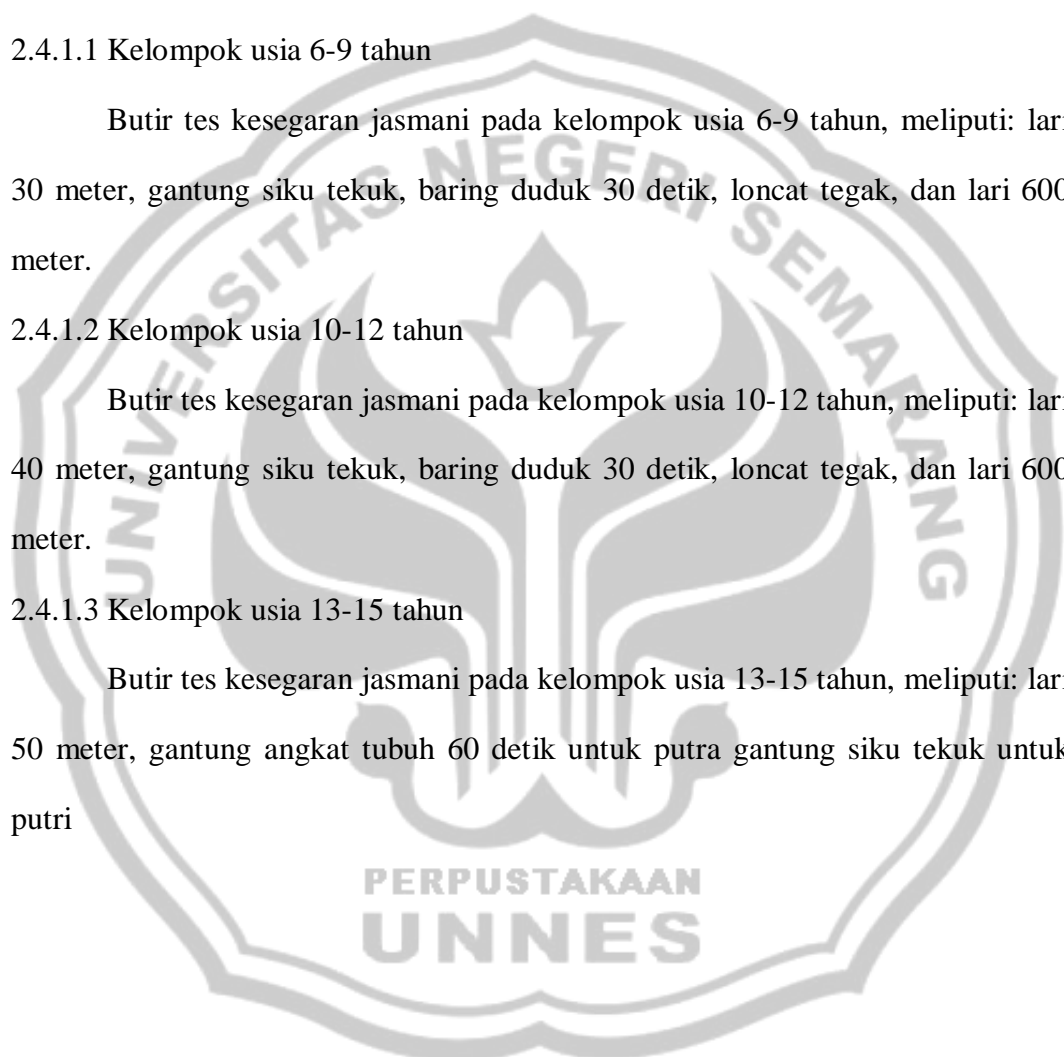
Butir tes kesegaran jasmani pada kelompok usia 6-9 tahun, meliputi: lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

2.4.1.2 Kelompok usia 10-12 tahun

Butir tes kesegaran jasmani pada kelompok usia 10-12 tahun, meliputi: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

2.4.1.3 Kelompok usia 13-15 tahun

Butir tes kesegaran jasmani pada kelompok usia 13-15 tahun, meliputi: lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra gantung siku tekuk untuk putri



BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam memilih metode yang digunakan, diperlukan ketelitian sehingga nantinya akan diperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Agar memperoleh tujuan yang sesuai dengan yang diharapkan, maka penggunaan metode penelitian yang diharapkan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku, adapun metode dalam penelitian ini meliputi hal-hal sebagai berikut:

3.1 Survei

Menurut Suharsimi Arikunto, survei adalah salah satu jenis penelitian untuk mengetahui pendapat dari informasi yang diperoleh dari penelitian dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi (Suharsimi Arikunto, 1993: 312).

Dalam penelitian ini, survei diartikan sebagai alat atau metode dalam memperoleh data dengan teknik tes.

3.2 Metode Penentuan Obyek Penelitian

Hal yang perlu diperhatikan dalam penentuan obyek penelitian adalah langkah-langkah yang ditempuh supaya tidak terjadi kesalahan dalam penelitian. Untuk mengurangi dan menghindari kesalahan yang mungkin terjadi, perlu pemisahan langkah untuk menentukan obyek penelitian antara lain:

3.2.1 Variabel Penelitian

Setiap penelitian mempunyai obyek penelitian yang dijadikan sasaran dalam penelitian, obyek tersebut sering kita sebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenisnya maupun tingkatannya, disebut variabel (Sutrisno Hadi, 1987:224). Dalam penelitian ini tidak menggunakan variabel karena berbentuk *survey* kualitatif.

3.2.2 Penentuan Populasi

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

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 yang berjumlah 125 siswa terdiri dari 57 siswa putra dan 68 siswa putri.

Adapun dasar peneliti menentukan populasi tersebut adalah:

1. Mereka adalah siswa sekolah dasar putra dan putri
2. Dalam proses belajar mengajar sama, yaitu kelas IV,V,VI
3. Mereka dalam tingkat yang sama antara 10-12 tahun

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

3.2.3 Penentuan Sampel

Sampel adalah sebagian individu yang diselidiki (Sutrisno Hadi, 1989:70). Pengambilan sampel yang benar-benar dapat berfungsi sebagai contoh atau dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya (Suharsimi Arikunto, 1993:106).

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 yang berjumlah 125 siswa (57 siswa putra dan 68 siswa putri) dari jumlah populasi yang ada yaitu 125 siswa (57 siswa putra dan 68 siswa putri), sehingga teknik pengambilan sampel adalah secara total *sampling*. Apabila subyek penelitian kurang dari 100 maka dalam penentuan besarnya sampel lebih baik diambil semua, sehingga penelitian merupakan penelitian populasi (Suharsimi Arikunto, 1993:107).

3.2.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang diperlukan dalam penelitian ini adalah Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi tahun 1986). Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun ini dipergunakan untuk menilai kesegaran jasmani seseorang berdasarkan prestasi yang diperlihatkan. Penetapan klasifikasi kesegaran jasmani ditetapkan berdasarkan jumlah nilai yang diperoleh

peserta tes untuk melakukan lima butir tes yang merupakan satu rangkaian secara sekaligus tanpa istirahat. Materi tes kesegaran jasmani Indonesia usia 10-12 tahun adalah sebagai berikut:

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

3.2.4.1 Tes Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan mengadakan tes kesegaran jasmani. Ada bermacam-macam tes kesegaran jasmani yang digunakan di Indonesia, yaitu:

1. Tes *Harvard Step*
2. Tes *Aerobik*
3. Tes *Batery ACSPFT*
4. Tes *Argometer Sepeda*

Dari bermacam-macam tes kesegaran jasmani yang ada, dalam penelitian ini digunakan tes *batery ACSPFT* yang sesuai dengan kondisi atlet Indonesia maka disebut tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun (Depdikbud, 1995).

Alasan penggunaan tes tersebut adalah:

1. Tidak dituntut kemampuan berupa ketangkasan dan ketrampilan yang berlebihan.

2. Mudah dalam penggunaan alat tes, dengan *stopwatch* dan roll meter
3. Dalam lokakarya kesegaran jasmani di Jakarta tahun 1984, tes kesegaran jasmani telah disepakati dan ditetapkan menjadi tolok ukur (kelompok umur tertentu) yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia dengan pertimbangan sesuai kondisi anak Indonesia.

Tes kesegaran jasmani dilakukan Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dan tidak dalam keadaan sakit, sehingga mampu mengikuti tes dengan baik. Setiap siswa diwajibkan melakukan serangkaian tes secara berurutan dalam satuan waktu, siswa yang tidak mengikuti salah satu tes berarti gagal. Rangkaian butir tes kesegaran jasmani untuk anak umur dan 10-12 tahun adalah sebagai berikut:

1. Umur 10-12 tahun putra dan putri.
2. Lari cepat 40 meter
3. Gantung siku tekuk 60 detik
4. Baring duduk 30 detik
5. Loncat tegak
6. Lari jarak sedang 600 meter

(Depdikbud, PJKR. 1995).

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal, dilaksanakan tes tersebut di atas yaitu tes kesegaran jasmani Indonesia untuk

Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal.

Hasil setiap butir tes yang dicapai oleh siswa dinamakan hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran waktu yang berbeda-beda, maka perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti ini adalah nilai, selanjutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan ini menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa.

3.2.4.2 Teknik Dasar Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani

Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun telah disepakati menjadi tolok ukur yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia. Dasar pertimbangannya adalah bahwa tolok ukur ini seluruhnya disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. Kesegaran jasmani ini sangat baik dan tepat kiranya kalau digunakan di sekolah-sekolah dan lembaga pendidikan sejenis karena anak usia Sekolah Dasar merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan di sekolah, dicapai melalui pelaksanaan bidang pendidikan jasmani (Dekdikbud, 1995)

3.2.4.2.1 Petunjuk Pelaksanaan Tes

3.2.4.2.1.1 Peserta

1. Peserta harus dalam keadaan sehat dan siap melaksanakan tes
2. Sudah makan, sedikitnya 2 jam sebelum melaksanakan tes
3. Memakai pakaian dan sepatu olahraga
4. Mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes

5. Melakukan pemanasan lebih dulu
6. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu tes dianggap gagal

2.2.4.2.1.2 Petugas

1. Harap memberikan pemanasan lebih dulu
2. Memberikan kesempatan siswa melakukan gerakan-gerakan
3. Memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes
4. Memberikan nomor dada yang jelas
5. Mencatat hasil tes kedalam formulir tes

3.2.4.3 Mengatur Penyelenggaraan Tes

Untuk mengatur penyelenggaraan tes kesegaran jasmani Indonesia ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan, yaitu:

1. Prasarana

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes, khususnya lapangan untuk menyelenggarakan untuk tes lari 40 meter. Jalan atau lorong dapat juga dipergunakan untuk tes lari asal aman dari gangguan lalu lintas. Butir tes gantung siku tegak, baring duduk dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luar dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan tidak terlalu jauh.

2. Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila peserta campuran harus diketahui berapa jumlah peserta laki-laki dan perempuan. Hal ini kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

3. Waktu

Waktu yang tersedia menjadi dasar pertimbangan pengaturan pelaksanaan tes. Mungkinkah peserta yang ada dapat ikut melaksanakan tes semua. Hal ini ada cara pemecahannya.

4. Peralatan dan Perlengkapan

Kalau jumlah peserta diketahui, waktu yang tersedia juga diketahui, maka untuk dapat mentes seluruh peserta, pengaturannya diperhitungkan berdasarkan gelombang pelaksanaannya. Setiap gelombang berapa peserta harus melaksanakan tes sekaligus. Sesuai dengan jumlah siswa yang akan melakukan tes dalam tiap gelombang, maka peralatan yang dibutuhkan minimal sama dengan jumlah peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang/gelombang, maka peralatan yang harus disediakan untuk masing-masing butir tes juga 5 buah. Untuk lari 40 meter 5 *stop watch*, baring duduk 5 tempat + 1 *stop watch*, gantung siku tekuk 5 palang tunggal, (5 *stop watch*) loncat tegak 5 papan loncat dan untuk lari 600 meter lebih kurang sama. Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain: bendera star, nomor dada, kapur, tiang pancang, tali, formulir tes dengan alat tulisnya.

5. Petugas

Sesuai jumlah peralatan tes yang ada, maka jumlah petugas yang diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugas bertugas pada satu butir tes. Kendala utama untuk penyelenggaraan TKJI di sekolah adalah masalah sarana, prasarana dan petugas. Apabila guru pendidikan

jasmani kreatif, terampil dan menguasai persoalan, maka kendala tersebut dapat diperkecil.

3.2.4.4 Ketentuan Pelaksanaan Tes

1. Rangkaian tes kebugaran jasmani Indonesia harus dilaksanakan dan diselesaikan dalam satu hari
2. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai dengan nomor urut butir tes dalam rangkaian yang sudah dibakukan
3. Rangkaian tes kebugaran jasmani Indonesia merupakan satu badan kerja yang utuh, oleh karena itu diusahakan agar pelaksanaan tes dilakukan tanpa terputus-putus, sehingga tidak ada kesempatan bagi peserta tes untuk memperoleh waktu istirahat
4. Tes kebugaran jasmani Indonesia ini bila dilaksanakan pada pagi hari harus diusahakan agar dapat diselesaikan sebelum pukul 11.00 waktu setempat

3.2.4.5 Variabel Yang Dikendalikan Mempengaruhi Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini telah diusahakan untuk menghindari adanya kemungkinan kesalahan selama melakukan penelitian sehubungan dengan pengambilan data, maka akan dikemukakan adanya variabel yang dikendalikan meliputi:

3.2.4.5.1 Faktor Kesungguhan Hati

Faktor kesungguhan hati dari setiap peserta sampel yang mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia ini tentunya tidak sama, sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian. Untuk menghindari hal tersebut, maka usaha yang dilakukan peneliti terhadap sampel adalah dengan memberi informasi dan motivasi

bahwa dalam tes ini sifatnya berlomba antara Siswa SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal usia 10-12 tahun. Sehingga hal ini akan memacu siswa untuk melakukan tes secara sungguh-sungguh.

3.2.4.5.2 Faktor Kegiatan Anak Di Luar Penelitian

Kegiatan anak di luar penelitian sangatlah sulit untuk diliput aktifitasnya. Untuk mengatasi hal itu pada waktu melakukan *survey* di sekolah-sekolah peneliti memberi saran agar anak-anak melakukan aktifitas seperti biasa dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga pelaksanaan tes untuk sementara tidak diberitahukan tempat dan waktunya terlebih dahulu kepada sampel, agar anak jangan berlatih materi yang dicobakan. Selain itu minta bantuan pada guru penjaskes agar anak jangan diberi materi tes kesegaran jasmani Indonesia untuk sementara waktu dalam kegiatan belajar mengajar.

3.2.4.5.3 Faktor Alat

Alat yang dipergunakan dalam penelitian ini diupayakan agar selengkap mungkin dan dipersiapkan secara tepat dan akurat sebelum dimulai, hal ini untuk menunjang sukses jalannya tes penelitian.

3.2.4.5.4 Faktor Kemampuan Anak

Siswa yang menjadi sampel dalam penelitian tentunya mempunyai kemampuan fisik, intelegensi, bakat dan lingkungan yang berbeda-beda. Sehingga dalam menyerap penjelasan guru atau peneliti sebelum dan sewaktu penelitian berlangsung dimungkinkan timbulnya kesalahan. Untuk itu koreksi pelaksanaan materi tes terhadap siswa dengan pembedulan langsung merupakan cara yang lebih efektif. Pembedulan kesalahan ini dilakukan sedini mungkin oleh peneliti.

3.2.4.5.5 Faktor Petugas Pengambil Data

Petugas pengambil data merupakan salah satu bagian yang sangat menentukan untuk mencapai suatu hasil penelitian yang baik. Apalagi dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang melibatkan sampel cukup besar. Usaha yang dilakukan peneliti untuk menghindari terjadi kesalahan dalam pengambilan hasil tes penelitian adalah :

1. Menyampaikan materi TKJI terhadap rekan-rekan guru olahraga yang akan membantu dalam penelitian, dilanjutkan dengan peragaan tes dan cara pengukuran
2. Meminta bantuan waktu dan tenaga kepada rekan-rekan guru olahraga untuk ikut mengambil data penelitian tes kebugaran jasmani
3. Pada waktu akan dimulai pengambilan data, dilakukan *briefing* tentang tugas dari masing-masing personil dan tata cara pelaksanaan tes agar tidak terjadi kesalahan dalam pencatatan hasil tes.
4. Pengawasan kesalahan pengambilan data hasil tes dan koreksi pelaksanaan dilakukan peneliti selama kegiatan berlangsung dan apabila menjumpai kesalahan secepatnya dibetulkan
5. Dengan persiapan yang cermat dan teliti, diharapkan peneliti memperoleh data akurat. Sehingga dapat digunakan sebagai pembuktian jawaban uji hipotesis dalam penelitian.

3.2.4.6 Petunjuk Umum Pelaksanaan tes

3.2.4.6.1 Peserta

1. Tes ini memerlukan banyak tenaga dan melelahkan, oleh karena itu harus dalam keadaan sehat dan siap
2. Peserta diharapkan sudah makan sedikitnya 2 jam sebelum makan
3. Peserta diharapkan memakai pakaian olahraga yang sesuai, jika bersepatu hendaknya bersepatu olahraga yang sesuai
4. Peserta hendaknya telah mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
5. Sebelum melaksanakan tes peserta sebaiknya melakukan pemanasan terlebih dahulu
6. Peserta harus melakukan semua butir tes, sesuai rangkaian yang telah ditentukan, jika salah satu butir tes saja peserta tidak ikut melakukannya berarti dinyatakan gagal dan tidak diberi nilai

3.2.4.6.2 Petugas

1. Petugas yang menyelenggarakan tes hendaknya betul-betul tahu dan mengerti tata cara pelaksanaan tes, serta cekatan dan trampil menanganinya
2. Petugas hendaknya mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk tes, mengecek setiap peralatan tes
3. Sebelum tes dimulai petugas memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada peserta tentang tes yang akan dilaksanakan, urutan butir tes dan cara melakukan setiap butir tes. Bila perlu petugasa memperagakan
4. Petugas sebaiknya memberikan kesempatan kepada peserta untuk melakukan pemanasan.

3.2.4.7 Pelaksanaan Tes Lari Cepat 40 meter

Tujuan : untuk mengukur kecepatan lari

3.2.4.7.1 Fasilitas yang diperlukan

- a. Tiang pancang, serbuk kapur
- b. *Stopwatch* jumlahnya sama dengan peserta dalam kelompok
- c. Format hasil tes dan alat tulis lain
- d. Nomor dada untuk setiap peserta
- e. Peluit dan bendera *start*

3.2.4.7.2 Petugas yang diperlukan

- a. Pemberi aba-aba keberangkatan
- b. Pengukur waktu sesuai dengan jumlah peserta pada tiap kelompok
- c. Petugas pencatat hasil 2 orang, yang satu sebagai pengawas

3.2.4.7.3 Pelaksanaan Tes

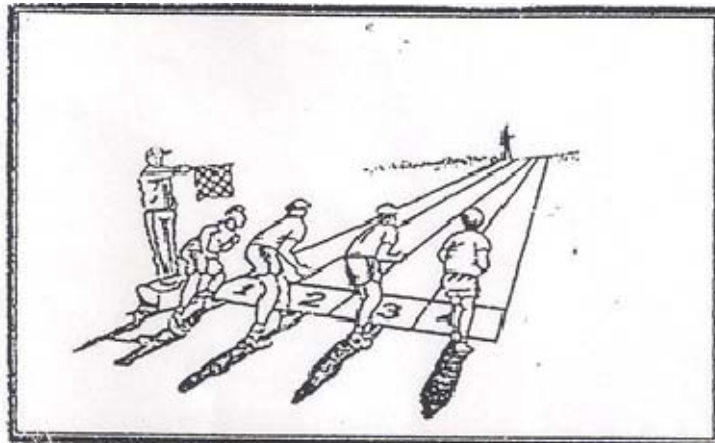
- a. Sikap permulaan : Peserta berdiri dibelakang garis *start*
- b. Pengukuran waktu *stopwatch* dijalankan bersamaan bendera *start* dikibaskan ke atas dan dihentikan tepat saat peserta tes melintasi garis *finish*
- c. Bila peserta tes mencuri *start*, tes lari dihentikan dan diulang..

3.2.4.7.4 Hasil yang dicatat

Waktu yang dicapai peserta lari dicatat menggunakan detik.

3.2.4.7.5 Penilaian

Waktu yang dicapai dinilai dengan mempergunakan tabel nilai yang berlaku untuk kelompok umur dan jenis kelaminnya.



GAMBAR 1
Lari 40 Meter
(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Depdikbud 1995 : 7)

3.2.4.8 Tes Gantung Siku Tekuk

Tujuan : Mengukur kekuatan otot lengan

3.2.4.8.1 Alat dan Fasilitas

- a. Palang tunggal yang dapat diturunkan, jumlah sesuai jumlah peserta tiap kelompok
- b. *Stopwatch* 3 buah
- c. Lantai / tanah yang datar tempat memasang palang tunggal
- d. Formulir tes dan alat tulis
- e. Nomor dada

3.2.4.8.2 Petugas

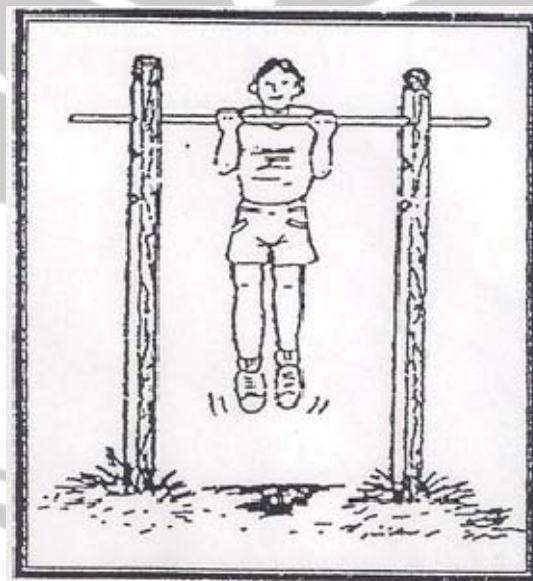
Pengamat waktu 3 orang dan pecatat hasil satu orang

3.2.4.8.3 Pelaksanaan

- a. Sikap permulaan : Berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegang telapak tangan menghadap kearah letak kepala
- b. Gerakan dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin

3.2.4.8.4 Pencatatan

Hasil yang dicatat adalah : Waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan detik. Catatan : Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka nol.



GAMBAR 2
Gantung Siku Tekuk 30 Detik
(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Depdikbud 1995 : 7)

3.2.4.9 Baring Duduk 30 detik

3.2.4.9.1 Tujuan

Untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

3.2.4.9.2 Alat dan Fasilitas

- a. Lantai / lapangan rumput yang rata dan bersih
- b. *Stopwatch*
- c. Nomor dada
- d. Formulir tes dan alat tulis

3.2.4.9.3 Petugas Tes

- a. Pengamat waktu 1 orang
- b. Penghitung gerakan sejumlah peserta dalam kelompok
- c. Pencatat hasil 1 orang

3.2.4.9.4 Pelaksanaan

Sikap Permulaan

- a. Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut kurang lebih 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan di belakang kepala
- b. Peserta memegang kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat

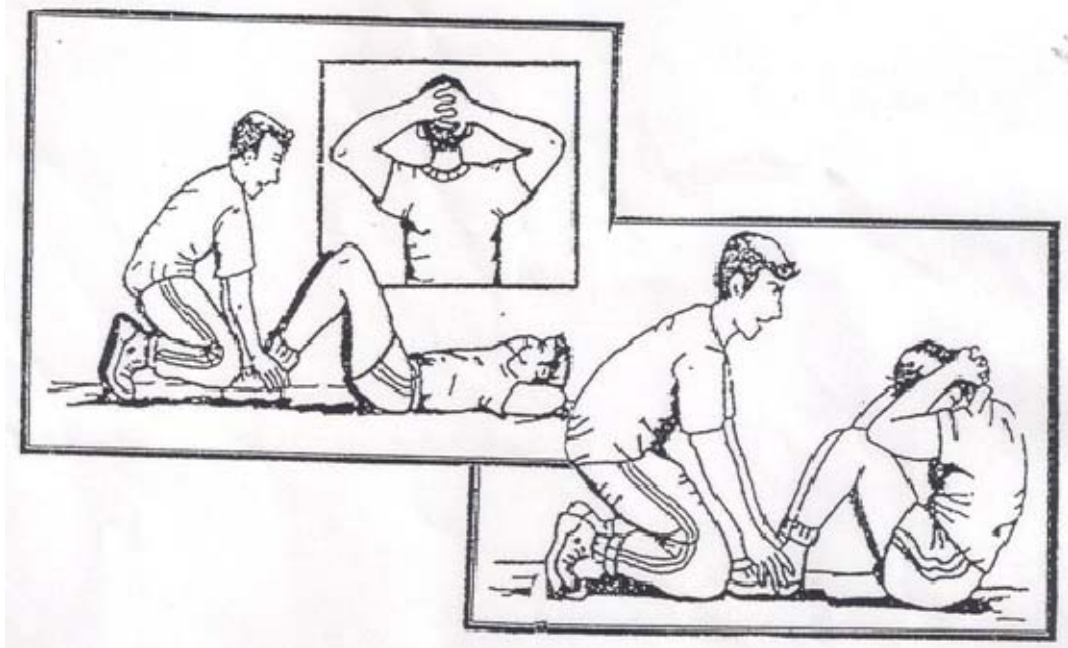
Gerakan Pelaksanaan Tes

- a. Pada aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap semula

- b. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 30 detik. Catatan : Gerakan tidak dihitung jika tangannya lepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.

3.2.4.9.5 Pencatatan Hasil

- a. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah : Jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik
- b. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk, hasilnya ditulis dengan angka 0.



GAMBAR 3
Baring Duduk 30 Detik
(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Depdikbud 1995 : 8)

3.2.4.10 Loncat Tegak

3.2.4.10.1 Tujuan

Untuk mengukur tenaga *eksplosif*

3.2.4.10.2 Alat dan Fasilitas

- a. Papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding tembok atau tiang
- b. Serbuk kapur
- c. Alat Penghapus
- d. Nomor dada
- e. Formulir tes dan alat tulis

3.2.4.10.3 Petugas dan Pencatat Hasil

- a. 1 orang sebagai pencatat hasil loncatan
- b. 1 orang sebagai pengatur loncatan

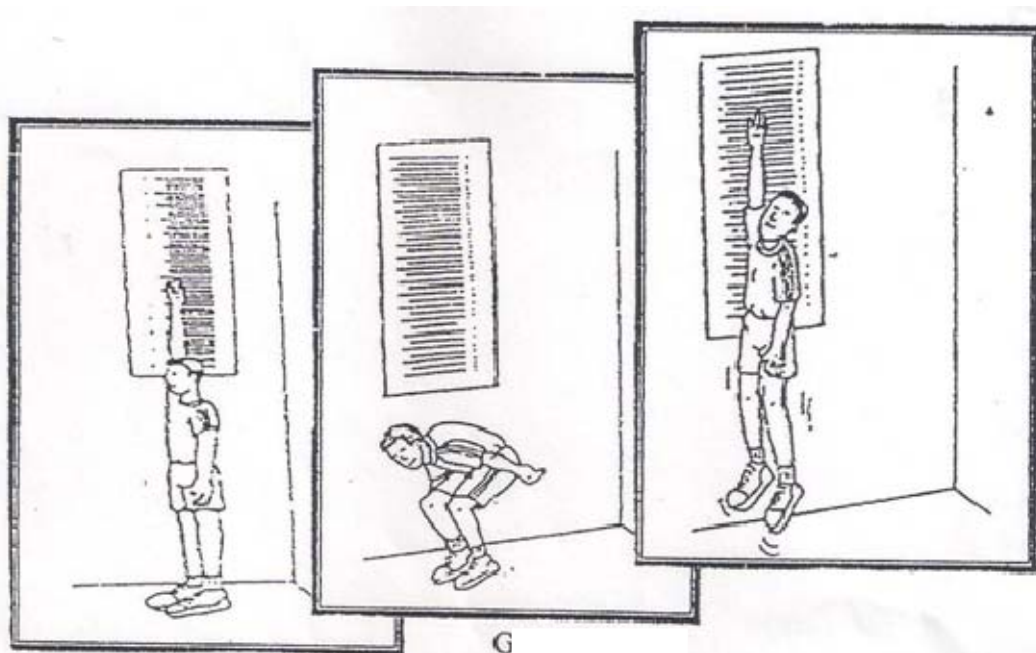
3.2.4.10.4 Pelaksanaan

Sikap Permulaan

Ujung jari tangan peserta diolesi serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

Gerakan Pelaksanaan

- a. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang (Persiapan loncat) kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas
- b. Ulangi loncatan sampai 3 kali berturut-turut



GAMBAR 4
Loncat Tegak
(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Depdikbud 1995 : 9)

3.2.4.10.5 Pencatatan Hasil

- a. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan berdiri tegak
- b. Ketiga selisish raihan dicatat dan diambil yang terjauh saat melompat

3.2.4.11 Lari 600 meter

3.2.4.11.1 Tujuan

Mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan

3.2.4.11.2 Alat dan Fasilitas

- a. Lintasan lari 600 meter
- b. *Stopwatch* sejumlah peserta dalam kelompok
- c. Bendera *start*
- d. Peluit dan alat tulis

- e. Tiang pancang / serbuk kapur sebagai garis *start*
- f. Nomor dada
- g. Formulir Tes

3.2.4.11.3 Petugas Pelaksana Tes

- a. Juru keberangkatan 1 orang
- b. Pengukur waktu sejumlah peserta tes dalam setiap kelompok
- c. Pencatat hasil dan pengawas 1 orang
- d. Pembantu umum 3 orang

3.2.4.11.4 Pelaksanaan

Sikap Permulaan

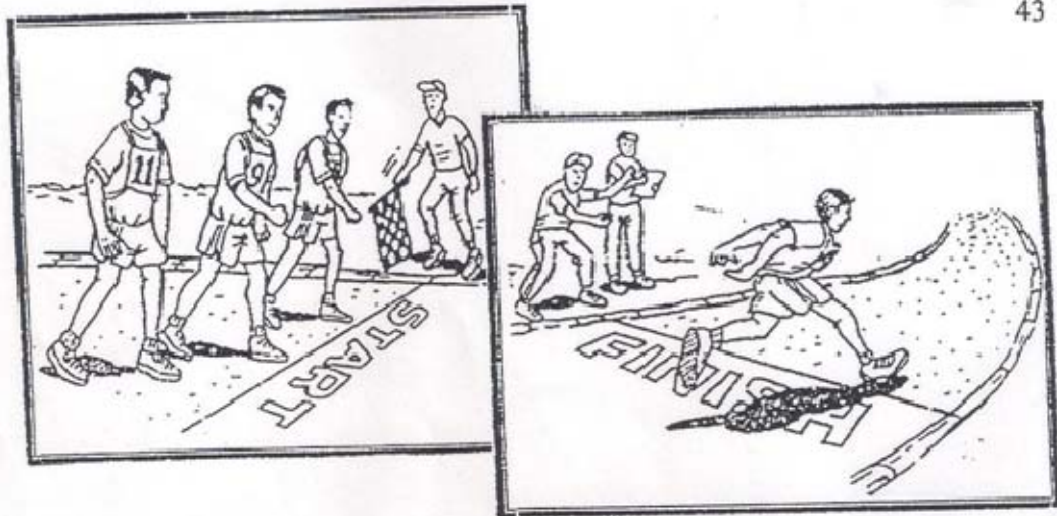
Peserta berdiri di belakang garis *start*

Pelaksanaan Gerak

Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 600 meter. Catatan: lari diulang bilamana ada pelari mencuri garis *start*.

3.2.4.11.5 Pencatatan Hasil

- a. Pembagian waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*
- b. Hasil yang dicatat adalah : Waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 5
Lari 600 Meter
(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Depdikbud 1995 : 9)

3.2.4.12 Cara Penilaian TKJI 10-12 Tahun

Prestasi *performance* masing-masing butir tes dinilai menurut tabel nilai yang berlaku untuk kelompok umur dan jenis kelaminnya. Nilai yang diperoleh dijumlahkan, nilai ini dicocokkan dengan tabel norma yang berlaku untuk kelompok-kelompok umur dan jenis kelamin yang dinilai, sehingga dapat diketahui klasifikasi kesegaran jasmaninya.

Penilaian kesegaran jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan Tabel Nilai (untuk nilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan norma untuk menentukan klasifikasi/kategori tingkat kesegaran jasmani.

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes tersebut masih merupakan “hasil kasar”. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang digunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

1. Untuk butir tes lari dan gantung siku telah dipergunakan satuan ukuran waktu
2. Untuk butir tes baring duduk dipergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak
3. Untuk butir tes loncat tegak dipergunakan ukuran senti meter.

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut di atas, perlu diolah dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti ini adalah "Nilai". Nilai tes kesegaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu. Langkah berikutnya adalah: menjumlahkan nilai-nilai dari lima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak

Tabel 1
Tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk Anak Usia 10-12 Tahun
Putra

Lari 40 meter	Gantung Siku tekuk (detik)	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak cm	Lari 600 meter	Nilai
Sd-6,3"	51" keatas	23 ke atas	46 ke atas	Sd 2,09"	5
6,4"-6,9"	31"-50"	18-22	38-45	2,10"-2,30"	4
7,0"-7,7"	15"-30"	12-17	31-37	2,31"-2,45"	3
7,8"-8,8"	5"-14"	4-11	24-30	2,46"-3,44"	2
8,9"-dst.	4" dst	0-3	23 dst	3,45" dst	1

(Depdiknas, 2003 : 24)

Tabel 2
Tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk Anak Usia 10-12 Tahun
Putri

Lari 40 meter	Gantung Siku tekuk (detik)	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak cm	Lari 600 meter	Nilai
Sd-6,7"	40" keatas	20 ke atas	42 ke atas	Sd 2'32"	5
6,8"-7,5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'45"	4
7,6"-8,3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
8,4"-9,6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4'22"	2
9,7"-dst.	0"-1"	0-1	20 dst	4'23" dst	1

(Depdiknas, 2003 : 24)

Tabel 3
Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Putra dan Putri

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

(Depdiknas, 2003 : 25)

3.2.5 Validitas dan Reliabilitas

3.2.5.1 Validitas instrumen

Sebuah instrumen dikatakan *valid* apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat

(Suharsimi Arikunto, 1992:136)

3.2.5.2 Reliabilitas instrumen

Reliabilitas instrumen menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen

tersebut sudah baik. Reabilitas menunjukkan pada keterandalan sesuatu, *reable* artinya dipercaya, jadi dapat diandalkan (Suharsimi Arikunto, 1993:142).

3.3 Teknik Pengambilan Data

Metode pengumpulan data juga merupakan faktor yang penting dalam sebuah penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk memperoleh data yang sesuai maka penelitian ini menggunakan Metode *Survei* dengan teknik tes.

Metode ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data-data mengenai tingkat kebugaran jasmani Indonesia Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal dengan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun baik putra maupun putri.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum pengumpulan data, antara lain:

3.3.1 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2010.

3.3.2 Lokasi Penelitian

Tes dilaksanakan sekali dan dipusatkan di kompleks SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal.

3.3.3 Tenaga Pembantu Saat Penelitian

Tenaga pembantu saat penelitian adalah teman guru olahraga dan mahasiswa sebanyak 6 orang.

3.4 Pengolahan Data

Menyusun daftar Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 yang akan dijadikan subyek penelitian (populasi sebanyak 125 siswa).

Dengan mengumpulkan hasil tes yang terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter, yang dicatat hasilnya satu persatu dari seluruh sampel yang ada.

Metode pengumpulan data yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah dengan teknis tes, dengan melakukan berbagai kegiatan diantaranya lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter, kemudian saya olah dengan deskriptif prosentase.

Menurut Sri Pangestu dkk (2004), menyatakan bahwa cabang ilmu statistika yang menjelaskan teknik untuk merangkai dan mendesripsikan data disebut deskriptif prosentase.

Sedangkan menurut Nurhasan (1999/2000) menjelaskan bahwa cara yang dilakukan mengenai pengaturan sekumpulan data/fakta yang belum teratur menjadi beberapa bilangan yang dapat dipahami dengan mudah dan memberikan gambaran mengenai data/fakta itu sehingga mempunyai arti/makna dengan menggunakan deskriptif prosentase.

3.5 Analisa Data

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

tersebut. Dalam penggunaan analisis non statistik, peneliti dapat memakai salah satu dari analisis tersebut. Dalam data ini, karena ada yang terkumpul berupa angka-angka maka penulis menggunakan analisis statistik deskriptif prosentase. Hal ini sesuai pendapat Sutrisno Hadi (1987:221) yang menyatakan “cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan data dengan menganalisa dan penyelidikan yang berwujud angka-angka adalah teknik deskriptif prosentase”.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Pengambilan data penelitian dilakukan di SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010. Siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 125 siswa putra putri yang terdiri dari 57 siswa putra dan 68 siswa putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.

Beberapa analisis data hasil penelitian yang akan dijelaskan dalam penelitian ini meliputi 5 item tes yang dinilai dalam variabel penelitian. Hasil data dari kelima item tes tersebut diperoleh dari siswa putra putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.

4.1.1 Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal

Hasil penelitian Tingkat Kesegaran jasmani siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 adalah sebagai berikut:

Tabel 4 : Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

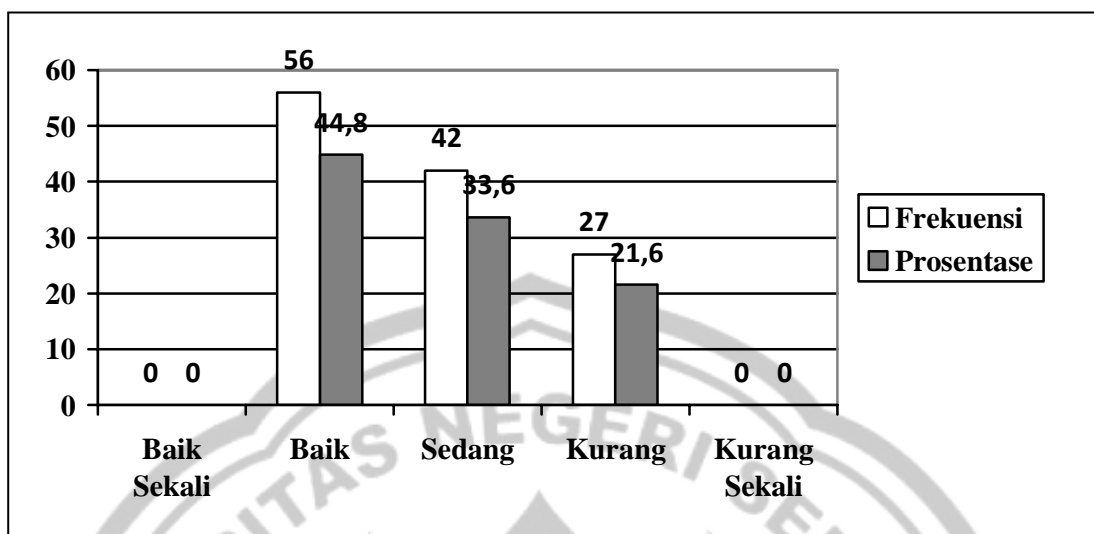
No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1.	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2.	18 – 21	Baik	56	44,8%
3.	14 – 17	Sedang	42	33,6%
4.	10 – 13	Kurang	27	21,6%
5.	6 – 9	Kurang Sekali	0	0%
			$\Sigma F = 125$	100%

(Sumber: Hasil Analisis Data lampiran 11 dan 12)

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori sebagai berikut:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori kurang sekali adalah 0%.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori kurang adalah 21,6%.
3. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori sedang adalah 33,6%.
4. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori baik adalah 44,8%.
5. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori baik sekali adalah 0%.

Selanjutnya berdasarkan uraian di atas dapat dibuat grafik sebagai berikut:



Gambar 6 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 (Sumber: Hasil Analisis data lampiran 11 dan 12)

Berdasarkan grafik di atas dapat disimpulkan bahwa:

1. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori kurang sekali tidak ada. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 11 dan 12 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa tidak ada yang memperoleh kurang sekali. Sehingga dapat dikategorikan tidak ada siswa SD tersebut yang memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang kurang sekali. Pada data lampiran 11 dan 12 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, tidak ada siswa yang memperoleh nilai kurang dari 9 dengan kategori kurang sekali.
2. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori kurang berjumlah 27 anak. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 11 dan 12 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa tersebut memperoleh kurang.

Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang kurang. Pada data lampiran 11 dan 12 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 27 siswa tersebut memperoleh nilai lebih dari 9 dan kurang dari 14 dengan kategori kurang.

3. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori sedang berjumlah 42 anak. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 11 dan 12 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa tersebut memperoleh sedang. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang sedang. Pada data lampiran 11 dan 12 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 42 siswa tersebut memperoleh nilai lebih dari 14 dan kurang dari 18 dengan kategori sedang.
4. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori baik berjumlah 56 anak. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 11 dan 12 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa tersebut memperoleh baik. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang baik. Pada data lampiran 11 dan 12 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 56 siswa tersebut memperoleh nilai lebih dari 18 dan kurang dari 22 dengan kategori baik.
5. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori baik sekali tidak ada. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 11 dan 12 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan tidak ada siswa yang memperoleh baik sekali. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut tidak ada yang memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang baik sekali. Pada data lampiran 11 dan 12

dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, tidak ada siswa yang memperoleh nilai lebih dari 22 dengan kategori baik sekali.

Sedangkan hasil data dari kelima item tes tersebut diperoleh yang pertama dari siswa putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.

4.1.2 Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal

Hasil penelitian Tingkat Kesegaran jasmani siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 adalah sebagai berikut:

Tabel 5 : Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1.	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2.	18 – 21	Baik	20	35,09%
3.	14 – 17	Sedang	23	40,35%
4.	10 – 13	Kurang	14	24,56%
5.	6 – 9	Kurang Sekali	0	0%
			$\Sigma F = 57$	100%

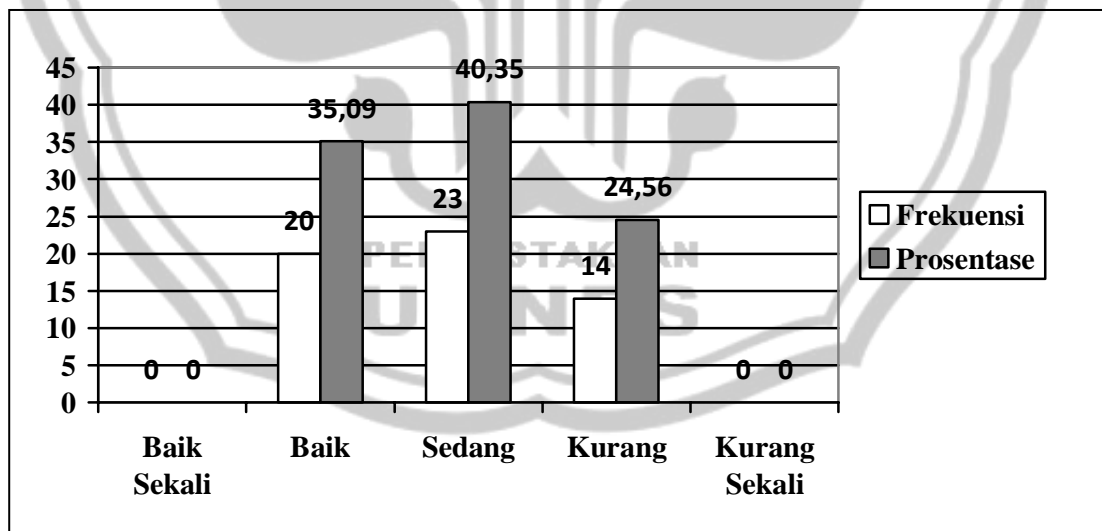
(Sumber: Hasil Analisis Data lampiran 11)

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori sebagai berikut:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori kurang sekali adalah 0%.

2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori kurang adalah 24,56%.
3. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori sedang adalah 40,35%.
4. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori baik adalah 35,09%.
5. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori baik sekali adalah 0%.

Selanjutnya berdasarkan uraian di atas dapat dibuat grafik sebagai berikut:



Gambar 7 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 (Sumber: Hasil Analisis data lampiran 11)

Berdasarkan grafik di atas dapat disimpulkan bahwa:

1. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori kurang sekali tidak ada. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 11 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa tidak ada yang memperoleh kurang sekali. Sehingga dapat dikategorikan tidak ada siswa SD tersebut yang memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang kurang sekali. Pada data lampiran 11 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, tidak ada siswa yang memperoleh nilai kurang dari 9 dengan kategori kurang sekali.
2. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori kurang berjumlah 14 anak. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 11 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa tersebut memperoleh kurang. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang kurang. Pada data lampiran 11 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 14 siswa tersebut memperoleh nilai lebih dari 9 dan kurang dari 14 dengan kategori kurang.
3. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori sedang berjumlah 23 anak. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 11 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa tersebut memperoleh sedang. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang sedang. Pada data lampiran 11 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 23 siswa tersebut memperoleh nilai lebih dari 14 dan kurang dari 18 dengan kategori sedang.

4. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori baik berjumlah 20 anak. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 11 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa tersebut memperoleh baik. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang baik. Pada data lampiran 11 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 20 siswa tersebut memperoleh nilai lebih dari 18 dan kurang dari 22 dengan kategori baik.
5. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori baik sekali tidak ada. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 11 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan tidak ada siswa yang memperoleh baik sekali. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut tidak ada yang memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang baik sekali. Pada data lampiran 11 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, tidak ada siswa yang memperoleh nilai lebih dari 22 dengan kategori baik sekali.

4.1.3 Deskripsi Hasil Tiap Item Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal

Hasil prosentase tiap item tes kesegaran jasmani Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 yaitu:

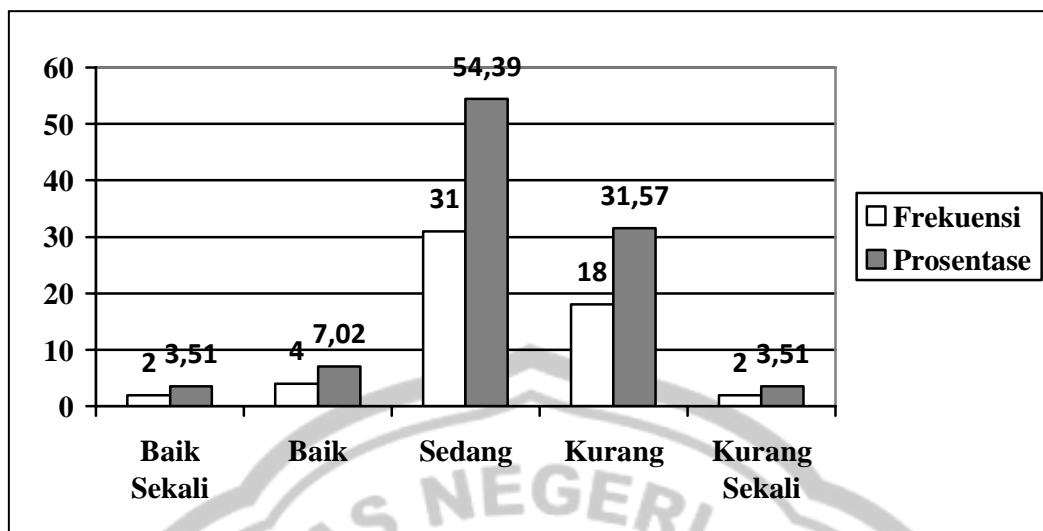
1. Lari 40 M

Tabel 6 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	2	3,51%	3,51%	3,51%
Baik	4	7,02%	7,02%	10,53%
Sedang	31	54,39%	54,39%	64,92%
Kurang	18	31,57%	31,57%	96,49%
Kurang Sekali	2	3,51%	3,51%	100%
Total	57	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada item tes lari 40 M siswa putra yang berhasil melakukan lari 40 M dengan baik sekali ada 2 anak atau setara dengan 3,51% untuk tingkat keberhasilannya, 4 anak atau setara dengan 7,02% termasuk dalam kategori baik, 31 anak atau setara dengan 54,39% termasuk kategori sedang, ada 18 anak atau setara dengan 31,57% yang termasuk dalam kategori kurang dan ada 2 anak atau setara dengan 3,51% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 8 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

2. Tes Gantung Siku Tekuk

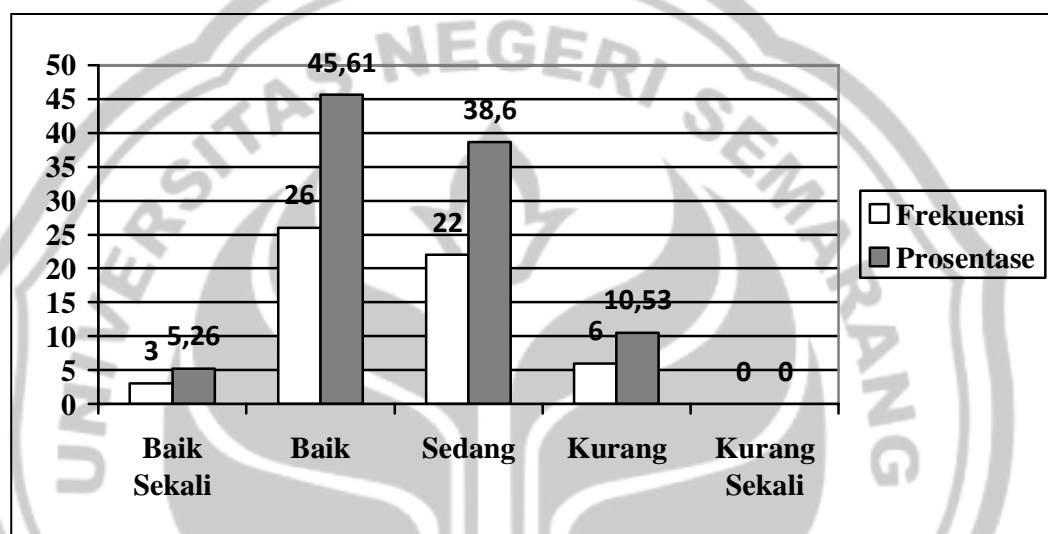
Tabel 7: Tabel Analisis Deskripsi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	5	8,77%	8,77%	8,77%
Baik	26	45,62%	45,62%	54,93%
Sedang	21	38,84%	38,84%	91,23%
Kurang	5	8,77%	8,77%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	57	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada item tes gantung siku tekuk siswa putra yang berhasil melakukan gantung siku tekuk dengan baik sekali ada 5 anak atau setara dengan 8,77% untuk tingkat keberhasilannya, 26 anak atau setara dengan 45,62% termasuk dalam kategori baik, 21 anak atau setara dengan 38,84% termasuk kategori sedang, ada 5 anak

atau setara dengan 8,77% yang termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 9 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

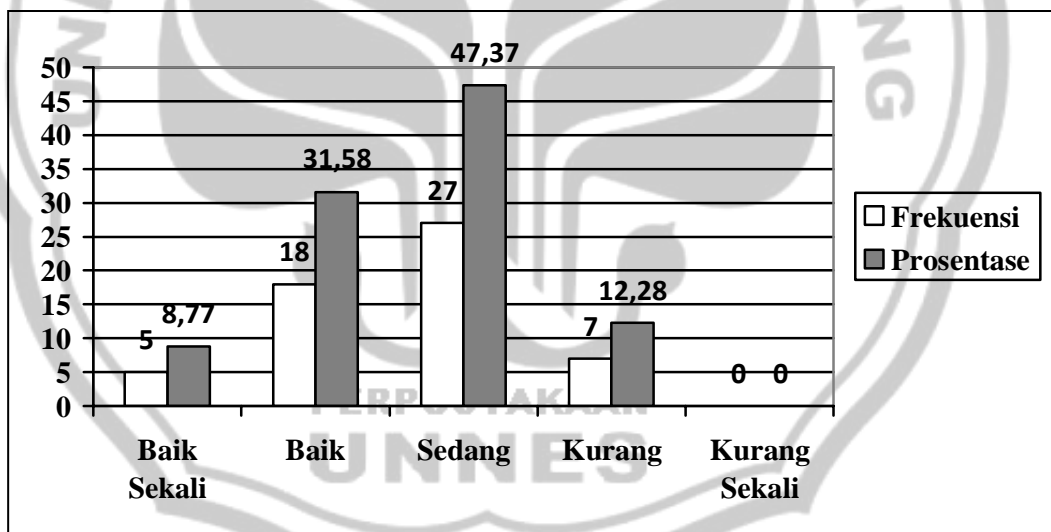
3. Tes Baring Duduk 30 Detik

Tabel 8 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	5	8,77%	8,77%	8,77%
Baik	18	31,58%	31,58%	40,35%
Sedang	27	47,37%	47,37%	87,72%
Kurang	7	12,28%	12,28%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	57	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada item tes baring duduk 30 detik siswa putra yang berhasil melakukan baring duduk 30 detik dengan baik sekali ada 5 anak atau setara dengan 8,77% untuk tingkat keberhasilannya, 18 anak atau setara dengan 31,58% termasuk dalam kategori baik, 27 anak atau setara dengan 47,37% termasuk kategori sedang, ada 7 anak atau setara dengan 12,28% yang termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Baring Duduk 30 detik Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 10 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

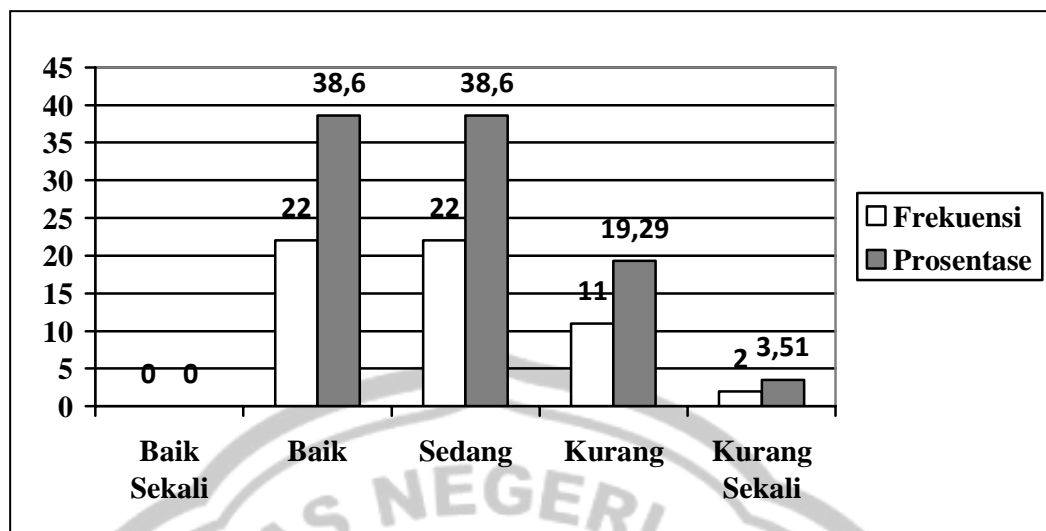
4. Tes Loncat Tegak

Tabel 9 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	0	0%	0%	0%
Baik	22	38,60%	38,60%	38,60%
Sedang	22	38,60%	38,60%	77,40%
Kurang	11	19,29%	19,29%	96,49%
Kurang Sekali	2	3,51%	3,51%	100%
Total	57	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada item tes loncat tegak siswa putra yang berhasil melakukan loncat tegak dengan baik sekali tidak ada atau setara dengan 0% untuk tingkat keberhasilannya, 22 anak atau setara dengan 38,60% termasuk dalam kategori baik, 22 anak atau setara dengan 38,60% termasuk kategori sedang, ada 11 anak atau setara dengan 19,29% yang termasuk dalam kategori kurang dan ada 2 anak atau setara dengan 3,51% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 11 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

5. Tes Lari 600 M

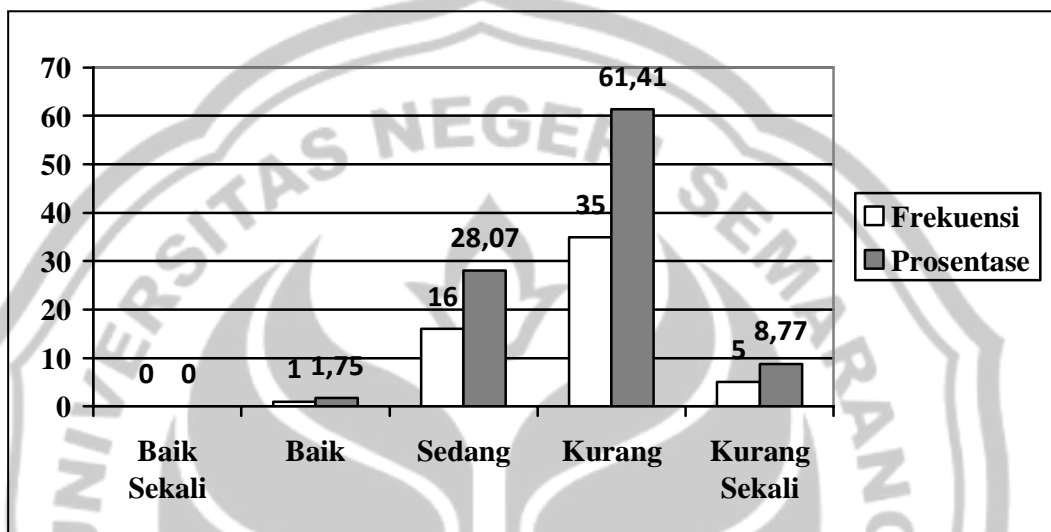
Tabel 10 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Lari 600 M Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	0	0%	0%	0%
Baik	1	1,75%	1,75%	1,75%
Sedang	16	28,07%	28,07%	29,82%
Kurang	35	61,41%	61,41%	91,23%
Kurang Sekali	5	8,77%	8,77%	100%
Total	57	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada item tes lari 600 M siswa putra yang berhasil melakukan lari 600 M dengan baik sekali tidak ada atau setara dengan 0% untuk tingkat keberhasilannya, 9 anak atau setara dengan 18% termasuk dalam kategori baik, 22 anak atau setara dengan 44% termasuk kategori sedang, ada 19 anak atau setara dengan 38% yang

termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram lari 600 M Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 12 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 600 M Siswa Putra Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Dan selanjutnya hasil data dari kelima item tes yang diperoleh dari Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.

4.1.4 Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal

Hasil penelitian Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 adalah sebagai berikut:

Tabel 11 : Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

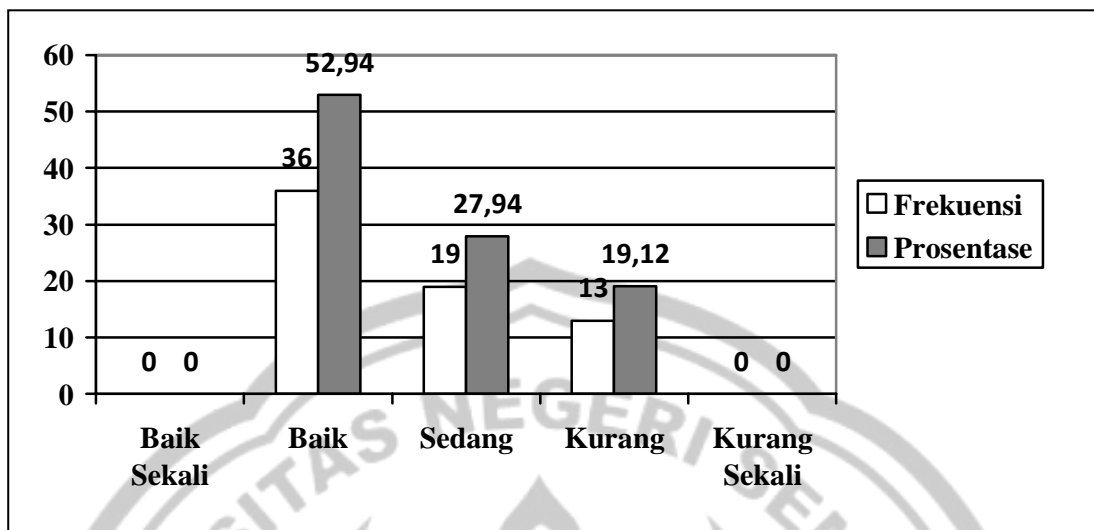
No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1.	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2.	18 – 21	Baik	36	52,94%
3.	14 – 17	Sedang	19	27,94%
4.	10 – 13	Kurang	13	19,12%
5.	6 – 9	Kurang Sekali	0	0%
			$\Sigma F = 68$	100%

(Sumber: Hasil Analisis Data lampiran 12)

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori sebagai berikut:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori kurang sekali adalah 0%.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori kurang adalah 19,12%.
3. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori sedang adalah 27,94%.
4. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori baik adalah 52,94%.
5. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori baik sekali adalah 0%.

Selanjutnya berdasarkan uraian di atas dapat dibuat grafik sebagai berikut:



Gambar 13 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 (Sumber: Hasil Analisis data lampiran 12)

Berdasarkan grafik di atas dapat disimpulkan bahwa:

1. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori kurang sekali tidak ada. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 12 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan tidak ada siswa yang memperoleh kurang sekali. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut tidak ada yang memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang kurang sekali. Pada data lampiran 12 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, tidak ada siswa yang memperoleh nilai kurang dari 9 dengan kategori kurang sekali.
2. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori kurang berjumlah 13 anak. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 12 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa tersebut memperoleh kurang. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang

kurang. Pada data lampiran 12 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 13 siswa tersebut memperoleh nilai lebih dari 9 dan kurang dari 14 dengan kategori kurang.

3. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori sedang berjumlah 19 anak. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 12 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa tersebut memperoleh sedang. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang sedang. Pada data lampiran 12 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 19 siswa tersebut memperoleh nilai lebih dari 14 dan kurang dari 18 dengan kategori sedang.
4. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori baik berjumlah 36 anak. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 12 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa tersebut memperoleh baik. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang baik. Pada data lampiran 12 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 36 siswa tersebut memperoleh nilai lebih dari 18 dan kurang dari 22 dengan kategori baik.
5. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori baik sekali tidak ada. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 12 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan tidak ada siswa memperoleh baik sekali. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang baik sekali. Pada data lampiran 12 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, tidak ada siswa yang memperoleh nilai lebih dari 22 dengan kategori baik sekali.

4.1.5 Deskripsi Hasil Tiap Item Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal

Hasil prosentase tiap item tes kesegaran jasmani Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 yaitu:

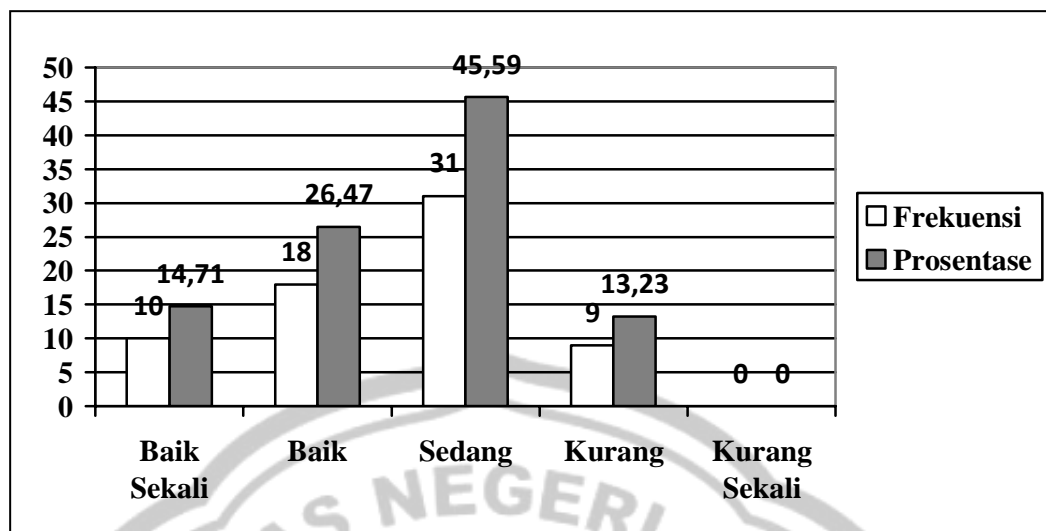
1. Lari 40 M

Tabel 12 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Lari 40 M Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	10	14,71%	14,71%	14,71%
Baik	18	26,47%	26,47%	41,18%
Sedang	31	45,59%	45,59%	86,77%
Kurang	9	13,23%	13,23%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	68	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada item tes lari 40 M Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari yang berhasil melakukan lari 40 M dengan baik sekali ada 10 anak atau setara dengan 14,71% untuk tingkat keberhasilannya, 18 anak atau setara dengan 26,47% termasuk dalam kategori baik, 31 anak atau setara dengan 45,59% termasuk kategori sedang, ada 9 anak atau setara dengan 13,23% yang termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Lari 40 M Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 14 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 40 M Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

2. Tes Gantung Siku Tekuk

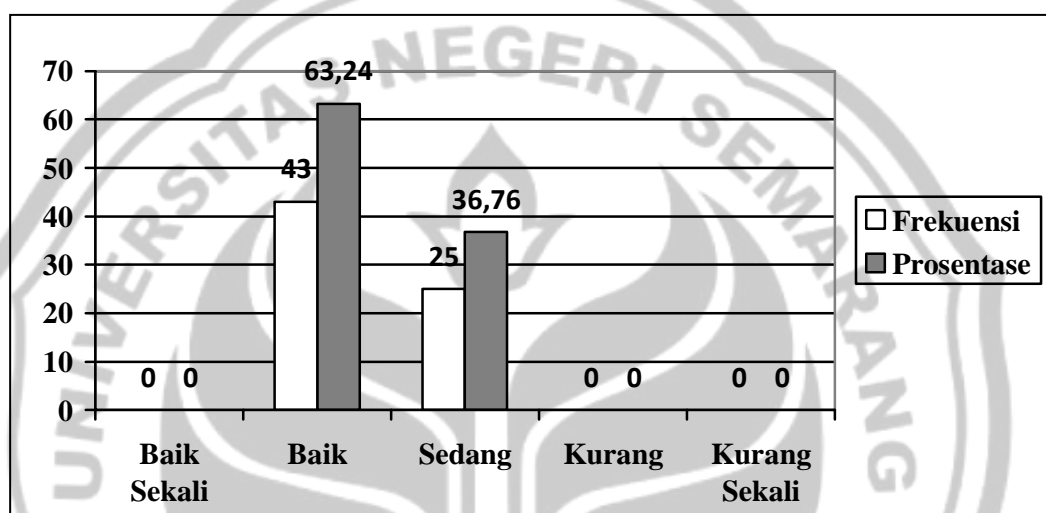
Tabel 13 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	0	0%	0%	0%
Baik	43	63,24%	63,24%	63,24%
Sedang	25	36,76%	36,76%	100%
Kurang	0	0%	0%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	68	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada item tes gantung siku tekuk siswa putri yang berhasil melakukan gantung siku tekuk dengan baik sekali tidak ada atau setara dengan 0% untuk tingkat keberhasilannya, 43 anak atau setara dengan 63,24% termasuk dalam kategori baik, 25 anak atau setara dengan 36,76% termasuk kategori sedang, tidak ada

atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 15 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

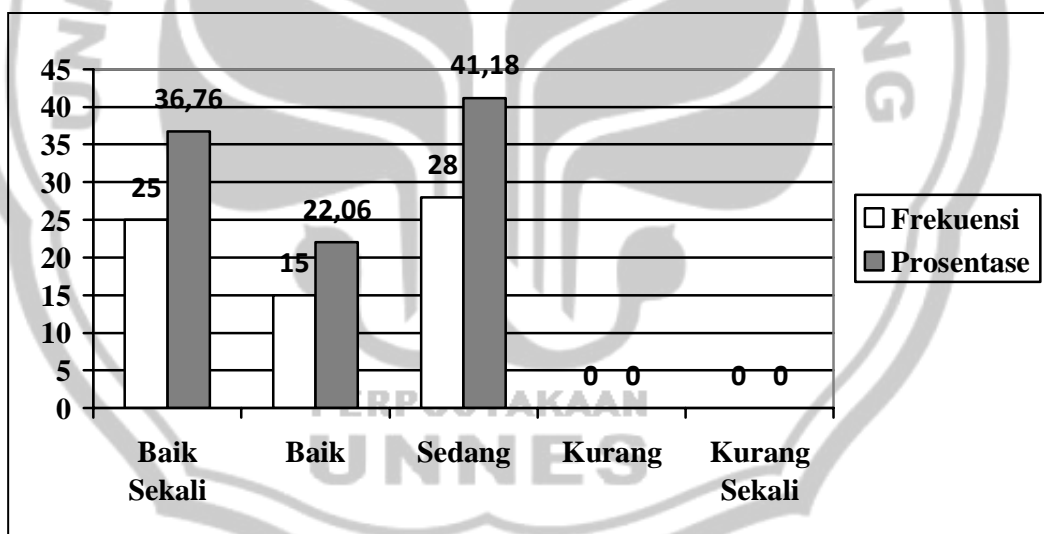
3. Tes Baring Duduk 30 Detik

Tabel 14 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	25	36,76%	36,76%	36,76%
Baik	15	22,06%	22,06%	58,82%
Sedang	28	41,18%	41,18%	100%
Kurang	0	0%	0%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	68	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada item tes baring duduk 30 detik siswa putri yang berhasil melakukan baring duduk 30 detik dengan baik sekali ada 25 anak atau setara dengan 36,76% untuk tingkat keberhasilannya, 15 anak atau setara dengan 22,06% termasuk dalam kategori baik, 28 anak atau setara dengan 41,18% termasuk kategori sedang, tidak ada atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Baring Duduk 30 detik Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 16 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

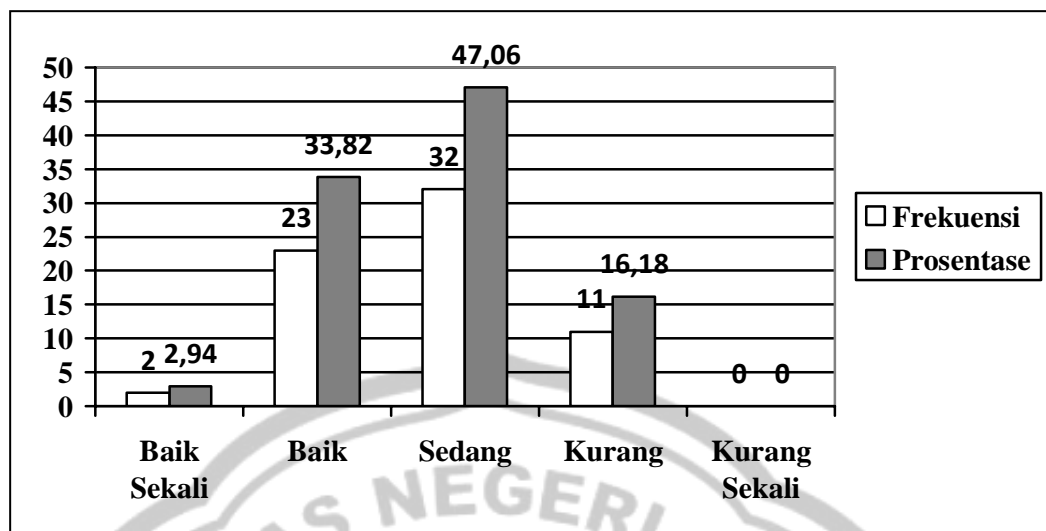
4. Tes Loncat Tegak

Tabel 15 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Loncat Tegak Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	2	2,94%	2,94%	2,94%
Baik	23	33,82%	33,82%	36,76%
Sedang	32	47,06%	47,06%	83,82%
Kurang	11	16,18%	16,18%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	68	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada item tes loncat tegak siswa putri yang berhasil melakukan loncat tegak dengan baik sekali ada 2 anak atau setara dengan 2,94% untuk tingkat keberhasilannya, 23 anak atau setara dengan 33,82% termasuk dalam kategori baik, 32 anak atau setara dengan 47,06% termasuk kategori sedang, ada 11 anak atau setara dengan 16,18% yang termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Loncat Tegak Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 17 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Loncat Tegak Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

5. Tes Lari 600 M

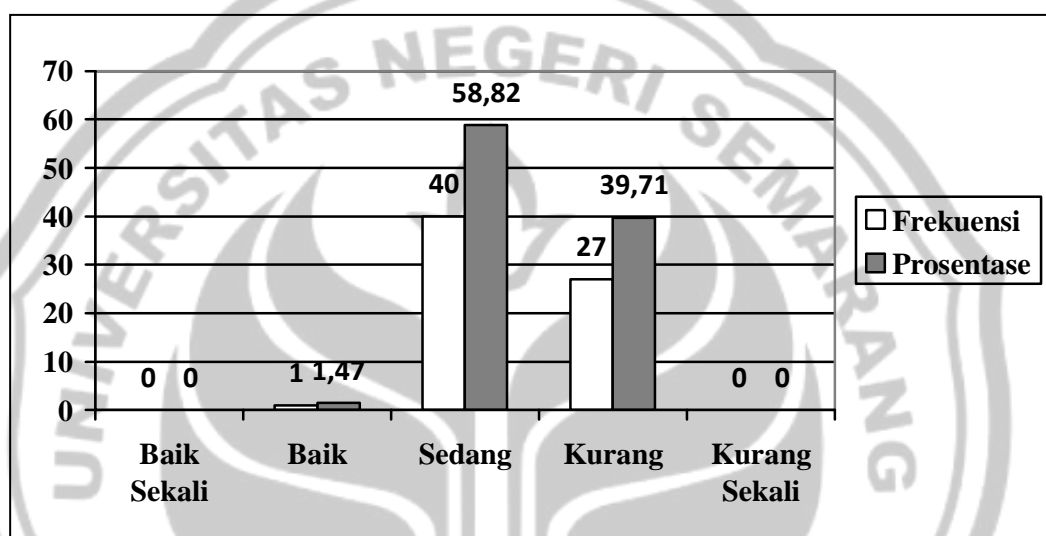
Tabel 16 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Lari 600 M Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	0	0%	0%	0%
Baik	1	1,47%	1,47%	1,47%
Sedang	40	58,82%	58,82%	60,29%
Kurang	27	39,71%	39,71%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	68	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada item tes lari 600 M siswa putra yang berhasil melakukan lari 600 M dengan baik sekali tidak ada atau setara dengan 0% untuk tingkat keberhasilannya, 1 anak atau setara dengan 1,47% termasuk dalam kategori baik, 40 anak atau setara

dengan 58,82% termasuk kategori sedang, ada 27 anak atau setara dengan 39,71% yang termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram lari 600 M Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 18 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 600 M Siswa Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sesuai Tes Kebugaran Jasmani anak usia 10-12 tahun (Depdikbud, 1995) diketahui bahwa:

1. Hasil baik sekali tidak ada atau setara dengan 0%, karena dari faktor sarana dan prasarana tidak memenuhi sehingga dalam pelaksanaan tes siswa tidak dapat memperoleh hasil secara maksimal.

2. Hasil baik ada 56 siswa atau setara dengan 44,8%, karena beberapa siswa tersebut di dalam melakukan tes secara bersungguh-sungguh, makanan dan gizi memenuhi serta selalu beristirahat dengan waktu yang cukup.
3. Hasil sedang ada 42 siswa atau setara dengan 33,6%, karena siswa-siswa tersebut dalam melaksanakan tes tidak bersungguh-sungguh walaupun faktor-faktor lain mendukung.
4. Hasil kurang ada 27 siswa atau setara dengan 21,6%, karena siswa-siswa tersebut dalam melakukan aktifitas fisik atau olahraga sangat kurang. Hal ini bisa diamati pada waktu pelajaran olahraga siswa-siswa tersebut kelihatan malas.
5. Hasil kurang sekali ada 1 siswa atau setara dengan 0,82%, karena siswa tersebut kurang beristirahat dengan cukup jadi kondisinya capek dan lemah.

Dari tes kesegaran jasmani yang dilakukan dapat diketahui bahwa sebagian besar Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang “Baik”.

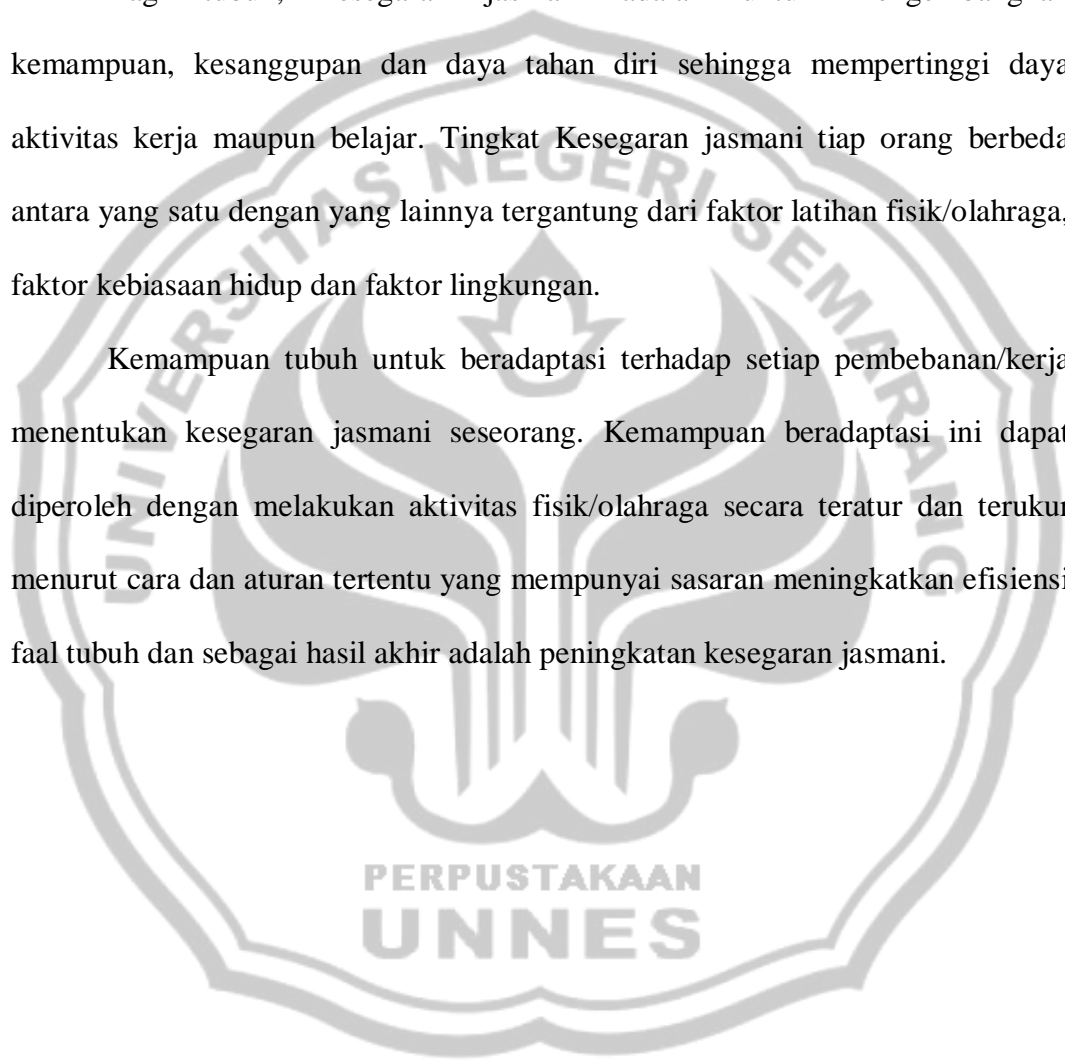
Tingkat Kesegaran jasmani ditentukan oleh beberapa unsur, yaitu: 1) Kekuatan (*Strength*), 2) Daya Ledak Otot (*Muscular Explosive Power*), 3) Daya Tahan (*Endurance*), 4) Kecepatan (*Speed*), 5) Kelentukan (*Flexibility*), 6) Kelincahan (*Agility*), 7) Keseimbangan (*Balance*), 8) Koordinasi (*Coordination*), 9) Kecepatan (*Accuracy*), 10) Reaksi (*Reaction*).

Salah satu sasaran pendidikan jasmani yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Dengan kesegaran jasmani yang baik dimungkinkan

siswa dapat melaksanakan tugas belajar dan aktivitas di luar sekolah dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Engkos Kosasih (1984:10), kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.

Bagi tubuh, kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Tingkat Kesegaran jasmani tiap orang berbeda antara yang satu dengan yang lainnya tergantung dari faktor latihan fisik/olahraga, faktor kebiasaan hidup dan faktor lingkungan.

Kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap setiap pembebanan/kerja menentukan kesegaran jasmani seseorang. Kemampuan beradaptasi ini dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas fisik/olahraga secara teratur dan terukur menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi faal tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kesegaran jasmani.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis persentase, maka dapat disimpulkan bahwa: secara umum Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Putra Putri Kelas IV,V,VI SD Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal dalam kategori baik.

Meskipun aktifitas fisik siswa sudah sedang dan baik, namun tingkat kesegaran jasmani, siswa belum optimal. Hal ini dimungkinkan karena faktor kebiasaan hidup dan faktor lingkungan yang kurang mendukung.

5.2 Saran-Saran

- 5.2.1 Untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada anak-anak usia sekolah dasar kegiatan seperti olahraga perlu ditingkatkan dan juga kegiatan-kegiatan yang sekiranya dapat meningkatkan kesegaran jasmani sehingga dimungkinkan dapat menunjang tingkat kemampuan belajar siswa sekaligus prestasi belajar siswa.
- 5.2.2 Diharapkan peran aktif pemerintah, guru, pembina, pelatih ataupun semua yang berkecimpung dalam dunia pendidikan memperhatikan dan berupaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa usia sekolah dasar dan dapat

memberi pembinaan bagi anak usia sekolah dasar di masing-masing sekolah.

- 5.2.3 Untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada anak-anak usia sekolah dasar hendaknya faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani benar-benar harus diperhatikan sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani bagi anak-anak usia sekolah dasar.



DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin dan Muhadi. 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Dekdikbud.
- Ananto Purnomo. 2000. *Kesegaran Jasmani dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Lembaga Administrasi Negara.
- Badan Pembina, UKS. 1987. *Pedoman Mengajar Usaha Kesehatan Sekolah*. Jawa Tengah: Depdikbud
- Dangsina Moeloeck. 1984. *Dasar Fisiologi Kesehatan dan Jasmani dan Latihan Fisik*. Jakarta:FK UI
- Depdagri. 1999. *Profil Desa di Indonesia Wilayah Barat*. Bandung: Sekolah Tinggi Pemerintahan Dalam Negeri
- Depdikbud. 1995. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- _____. 1999. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Djaelani. 2002. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI
- Engkos Kosasih. 1995. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Presindo
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma
- Jintan Hutapea. 1995. *Buletin Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Kamiso. 1991. *Ilmu Pendidikan Dasar*. Semarang: FPOK IKIP Semarang
- Masri Singarimbun. 1989. *Metode Penelitian Survei*. Yogyakarta: LP3ES
- M Sajoto. 1990. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: FKOP IKIP Semarang.
- Phil Yanuar Kiram.1992. *Belajar Motorik*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Rusli Lutan. 2003. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- SK Rektor. 2002. *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Suharno, H.P. 1982. *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Negeri Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Edisi Revisi II). Jakarta: Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. 1994. *Metode Reseach I*. Yogyakarta: Andi Offset.



**TABEL DAFTAR PESERTA TEST KESEGERAN JASMANI
SISWA PUTRI KELAS IV,V,VI SD NEGERI MARGASARI 02
KECAMATAN MARGASARI KABUPATEN TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2009/2010**

No	Nama	Tanggal Lahir	Alamat Sekolah
1	Alvinia Nadini	08-09-1998	SDN Margasari 02
2	Dewi Yuliani	31-05-1998	SDN Margasari 02
3	Diah Ayu Putri L.	05-07-1999	SDN Margasari 02
4	Dian Rizqi A.M.	07-08-1998	SDN Margasari 02
5	Eqi Suciati	05-03-1999	SDN Margasari 02
6	Indah Rahmawati	12-06-1999	SDN Margasari 02
7	Janur Farah F.	11-09-1999	SDN Margasari 02
8	Kristina Ika O.K.	17-08-1999	SDN Margasari 02
9	Linda Kusumawati	07-04-1998	SDN Margasari 02
10	Mailan Lazagi	27-05-1998	SDN Margasari 02
11	Nita Amaliah	12-06-1998	SDN Margasari 02
12	Noviana Dwi R.	19-06-1998	SDN Margasari 02
13	Puan Alya R.	23-12-1999	SDN Margasari 02
14	Rizki Nurul H.	14-04-1999	SDN Margasari 02
15	Septiani Aulia R.	12-12-1998	SDN Margasari 02
16	Suci Shalsa S.	09-12-1998	SDN Margasari 02
17	Ulfi Malia N.	19-11-1998	SDN Margasari 02
18	Wynne Afra S.	18-10-1998	SDN Margasari 02
19	Zakiyatun Umi S.	28-04-1998	SDN Margasari 02
20	Gita Wulandari	06-06-1998	SDN Margasari 02
21	Irna Suciati	28-06-1998	SDN Margasari 02
22	Adinda Amalia P.	11-07-1998	SDN Margasari 02
23	Karini Devi A.	29-07-1998	SDN Margasari 02
24	Aida Nursyabani	02-08-1998	SDN Margasari 02
25	Anisa Rahma A.	07-12-1999	SDN Margasari 02
26	Ayu Dwi Lestari	09-01-1999	SDN Margasari 02
27	Bella R. Shabila	17-08-1998	SDN Margasari 02
28	Della Yasheva	17-08-1998	SDN Margasari 02
29	Fani Tri Lestari	01-06-1998	SDN Margasari 02
30	Hazna Lutfi A.	07-05-1998	SDN Margasari 02
31	Indri Ayu L.	23-04-1998	SDN Margasari 02
32	Kartika Utari N.	21-04-1998	SDN Margasari 02
33	Kristi Ayu N.	25-02-1998	SDN Margasari 02
34	Kukuh Tri A.	16-03-1998	SDN Margasari 02
35	Maymatul Hikmah	28-03-1998	SDN Margasari 02
36	Niki Bela S.	31-03-1998	SDN Margasari 02
37	Nurul Amalia	07-04-1998	SDN Margasari 02
38	Nurul Hidayah	18-10-1998	SDN Margasari 02
39	Qotrun Nada S.	22-10-1998	SDN Margasari 02

No	Nama	Tanggal Lahir	Alamat Sekolah
40	Qonita Faristin	10-11-1998	SDN Margasari 02
41	Septiana Dwi L.	15-11-1998	SDN Margasari 02
42	Windi Nur Laela S.	17-10-1998	SDN Margasari 02
43	Yuyun Yuniarti	05-09-1998	SDN Margasari 02
44	Ajeng Bela P.	03-09-1998	SDN Margasari 02
45	Berlian Cahya P.	13-08-1998	SDN Margasari 02
46	Ade Adia Ningsih	01-08-1998	SDN Margasari 02
47	Anggi Perdana	29-10-1999	SDN Margasari 02
48	Anggareni S.	28-04-1999	SDN Margasari 02
49	Ari Setiawati	02-04-1999	SDN Margasari 02
50	Ayu Indah L.	09-03-1999	SDN Margasari 02
51	Beta Avina	14-07-1998	SDN Margasari 02
52	Chadra Rini P.	09-07-1998	SDN Margasari 02
53	Deti Kurniati	18-04-1997	SDN Margasari 02
54	Dian Ayu F.	03-01-1998	SDN Margasari 02
55	Dian Risqiyanti	10-06-1998	SDN Margasari 02
56	Dini Cahya A.	07-02-1999	SDN Margasari 02
57	Gina Mardiyana	06-01-1999	SDN Margasari 02
58	Herlinawati	19-12-1998	SDN Margasari 02
59	Regita Indra B.	12-12-1998	SDN Margasari 02
60	Revita Anggraen S.	22-11-1998	SDN Margasari 02
61	Rifqoh Syakiroh	17-11-1998	SDN Margasari 02
62	Rima Puji R.	09-07-1998	SDN Margasari 02
63	Rosiana Nur S.	12-06-1998	SDN Margasari 02
64	Shita Sukmawati	07-06-1998	SDN Margasari 02
65	Tika Nur Khusna	08-12-1998	SDN Margasari 02
66	Trisya Sekar Y.	05-01-1998	SDN Margasari 02
67	Gina Nur Syabani	01-02-1998	SDN Margasari 02
68	Dinda Yulianto	07-02-1999	SDN Margasari 02

**TABEL DAFTAR TES SAMPEL SISWA PUTRI
KELAS IV,V,VI SD NEGERI MARGASARI 02
KECAMATAN MARGASARI KABUPATEN TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2009/2010**

No	Nama	Lari 40 M (detik)	Gantun g Siku (detik)	Baring Duduk (30 detik)	Loncat Tegak				Lari 600 M
					0	1	2	3	
1	Alvinia Nadini	7,8	25	14	160	195	198	198	3,25
2	Dewi Yuliani	7,0	26	15	156	185	187	185	3,21
3	Diah Ayu Putri L.	7,3	27	21	170	207	207	207	3,41
4	Dian Rizqi A.M.	8,0	26	19	180	215	220	218	3,26
5	Eqi Suciati	6,5	28	20	172	203	205	207	2,40
6	Indah Rahmawati	7,7	19	13	178	208	210	208	3,35
7	Janur Farah F.	7,8	18	17	124	215	218	220	3,25
8	Kristina Ika O.K.	7,9	23	20	185	215	220	22	3,28
9	Linda Kusumawati	8,8	14	20	177	215	209	210	3,25
10	Mailan Lazagi	8,5	15	8	174	205	210	212	3,40
11	Nita Amaliah	8,3	13	7	172	198	200	198	3,55
12	Noviana Dwi R.	7,7	2	20	165	195	198	200	3,25
13	Puan Alya R.	7,9	16	10	179	202	202	203	3,55
14	Rizki Nurul H.	7,7	1	13	180	210	210	218	3,55
15	Septiani Aulia R.	6,9	22	15	160	195	198	198	3,21
16	Suci Shalsa S.	8,,8	11	15	156	185	187	185	3,55
17	Ulfi Malia N.	7,3	25	20	170	207	207	206	3,35
18	Wynne Afra S.	6,3	11	16	180	215	220	215	3,55
19	Zakiyatun Umi S.	6,5	12	13	172	205	203	207	3,35
20	Gita Wulandari	6,6	28	20	178	207	210	208	3,20
21	Irna Suciati	7,0	26	21	124	218	218	220	3,25
22	Adinda Amalia P.	8,2	16	8	185	21	220	220	3,55
23	Karini Devi A.	6,8	28	21	177	8215	210	210	3,55
24	Aida Nursyabani	8,0	17	12	174	210	210	212	3,55
25	Anisa Rahma A.	6,7	29	20	172	200	200	200	3,25
26	Ayu Dwi Lestari	6,8	16	7	165	195	195	200	3,45
27	Bella R. Shabila	8,8	15	8	179	200	200	203	3,45
28	Della Yasheva	8,8	30	16	180	210	210	218	3,55
29	Fani Tri Lestari	0,7	27	20	160	195	190	198	3,28
30	Hazna Lutfi A.	8,5	23	20	156	187	187	187	3,27
31	Indri Ayu L.	7,7	28	22	170	207	205	205	3,20
32	Kartika Utari N.	7,2	26	20	180	215	215	220	3,25
33	Kristi Ayu N.	7,6	27	20	172	207	207	207	3,25
34	Kukuh Tri A.	7,6	10	10	178	210	210	210	3,27
35	Maymatul Hikmah	7,6	29	21	124	215	218	218	3,20
36	Niki Bela S.	6,5	20	20	185	218	220	220	3,30
37	Nurul Amalia	7,7	27	22	177	215	210	210	3,27
38	Nurul Hidayah	7,7	12	9	174	210	210	112	3,11
39	Qotrun Nada S.	6,7	19	9	172	199	199	200	3,41

No	Nama	Lari 40	Gantun	Baring	Loncat Tegak				Lari 600
40	Qonita Faristin	7,5	24	15	165	195	195	200	3,40
41	Septiana Dwi L.	6,8	27	20	179	200	200	203	3,70
42	Windi Nur Laela S.	8,1	37	21	180	218	215	215	3,11
43	Yuyun Yuniarti	7,5	19	20	160	198	195	195	3,17
44	Ajeng Bela P.	6,9	35	21	156	185	185	187	3,31
45	Berlian Cahya P.	8,5	20	10	170	207	205	205	3,18
46	Ade Adia Ningsih	8,0	21	10	180	220	215	215	3,40
47	Anggi Perdana	7,5	23	20	172	207	205	205	3,70
48	Anggareni S.	7,7	27	11	178	208	208	210	3,10
49	Ari Setiawati	6,7	12	11	12	215	115	220	3,55
50	Ayu Indah L.	7,7	18	11	124	220	220	215	3,71
51	Beta Avina	7,8	15	10	177	215	210	210	3,51
52	Chadra Rini P.	7,8	17	10	174	205	210	212	3,17
53	Deti Kurniati	8,8	33	12	172	200	200	200	3,18
54	Dian Ayu F.	8,5	18	8	165	200	198	200	3,11
55	Dian Risqiyanti	8,0	11	13	179	203	203	203	3,18
56	Dini Cahya A.	6,8	39	9	180	218	210	210	3,35
57	Gina Mardiyana	8,9	38	12	160	198	198	198	3,45
58	Herlinawati	7,5	29	14	156	185	187	185	3,19
59	Regita Indra B.	8,9	22	10	170	207	205	207	3,15
60	Revita Anggraen S.	6,8	39	10	180	220	220	220	3,41
61	Rifqoh Syakiroh	6,5	26	17	172	207	207	207	3,1
62	Rima Puji R.	6,7	24	22	178	210	210	208	3,17
63	Rosiana Nur S.	8,1	25	17	184	206	211	210	3,49
64	Shita Sukmawati	7,5	20	16	165	200	202	200	3,06
65	Tika Nur Khusna	8,1	17	9	180	213	215	210	3,44
66	Trisya Sekar Y.	6,8	32	20	181	215	216	215	3,09
67	Gina Nur Syabani	7,8	20	20	181	203	203	205	3,26
68	Dinda Yulianto	7,6	41	21	175	205	210	210	3,44

**TABEL NILAI HASIL TEST KESEGERAN JASMANI
SISWA PUTRI KELAS IV,V,VI SD NEGERI MARGASARI 02
KECAMATAN MARGASARI KABUPATEN TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2009/2010**

No	Nama	Lari 40m (detik)	Gantu ng Siku (detik)	Baring Duduk (30 detik)	Loncat Tegak	Lari 600m menit/de tik	Nilai	Katego ri
1	Alvinia Nadini	3	4	4	4	3	18	B
2	Dewi Yuliani	4	4	4	3	3	18	B
3	Diah Ayu Putri L.	4	4	5	3	2	18	B
4	Dian Rizqi A.M.	3	4	4	4	3	18	B
5	Eqi Suciati	5	4	5	3	4	21	B
6	Indah Rahmawati	3	3	3	2	2	13	K
7	Janur Farah F.	3	3	4	3	3	16	S
8	Kristina Ika O.K.	3	4	5	3	3	18	B
9	Linda Kusumawati	3	3	5	4	3	18	B
10	Mailan Lazagi	2	3	3	4	2	14	K
11	Nita Amaliah	3	3	3	2	2	13	K
12	Noviana Dwi R.	3	4	5	3	3	18	B
13	Puan Alya R.	3	3	3	2	2	13	K
14	Rizki Nurul H.	3	3	3	4	2	15	S
15	Septiani Aulia R.	4	4	4	4	3	19	B
16	Suci Shalsa S.	2	3	4	3	2	14	K
17	Ulfi Malia N.	4	4	5	3	2	18	B
18	Wynne Afra S.	5	3	4	4	2	18	B
19	Zakiyatun Umi S.	5	3	3	3	3	17	S
20	Gita Wulandari	5	4	5	2	3	19	B
21	Irna Suciati	4	4	5	3	2	18	B
22	Adinda Amalia P.	3	3	3	3	2	14	K
23	Karini Devi A.	4	4	5	4	2	19	B
24	Aida Nursyabani	3	3	3	4	2	15	S
25	Anisa Rahma A.	5	4	5	2	3	19	B
26	Ayu Dwi Lestari	4	3	3	3	2	15	S
27	Bella R. Shabila	2	3	3	2	2	12	K
28	Della Yasheva	2	4	4	4	2	16	S
29	Fani Tri Lestari	4	4	5	4	3	20	B
30	Hazna Lutfi A.	3	4	5	3	3	18	B
31	Indri Ayu L.	3	4	5	3	3	18	B
32	Kartika Utari N.	4	4	5	4	3	20	B
33	Kristi Ayu N.	3	4	5	3	3	18	B
34	Kukuh Tri A.	3	3	3	2	3	14	K
35	Maymatul Hikmah	3	4	5	3	3	18	B
36	Niki Bela S.	5	4	5	3	3	20	B
37	Nurul Amalia	3	4	5	4	3	19	B
38	Nurul Hidayah	3	3	5	4	3	18	B
39	Qotrun Nada S.	5	3	3	2	2	15	S

No	Nama	Lari 40m (detik)	Gantung Siku (detik)	Baring Duduk (30 detik)	Loncat Tegak	Lari 600m menit/detik	Nilai	Kategori
40	Qonita Faristin	4	4	4	3	2	17	S
41	Septiana Dwi L.	4	4	5	2	3	18	B
42	Windi Nur Laela S.	3	3	5	4	3	18	B
43	Yuyun Yuniarti	4	4	5	4	3	20	B
44	Ajeng Bela P.	4	4	3	5	2	18	B
45	Berlian Cahya P.	2	4	3	3	3	15	S
46	Ade Adia Ningsih	3	4	3	4	2	16	S
47	Anggi Perdana	4	4	4	3	3	18	B
48	Anggareni S.	3	3	3	2	3	14	K
49	Ari Setiawati	5	3	3	3	2	16	S
50	Ayu Indah L.	3	3	3	3	3	15	S
51	Beta Avina	3	3	3	3	2	14	K
52	Chadra Rini P.	3	4	3	3	3	16	S
53	Deti Kurniati	2	3	3	3	3	14	K
54	Dian Ayu F.	3	3	3	3	3	15	S
55	Dian Risqiyanti	4	4	3	3	3	17	S
56	Dini Cahya A.	2	4	3	3	2	14	K
57	Gina Mardiyana	2	4	3	3	2	14	K
58	Herlinawati	4	4	4	4	3	19	B
59	Regita Indra B.	2	4	3	3	3	15	S
60	Revita Anggraen S.	4	4	3	3	2	16	S
61	Rifqoh Syakiroh	5	4	4	4	3	20	B
62	Rima Puji R.	5	4	5	5	3	22	B
63	Rosiana Nur S.	3	4	4	2	2	15	S
64	Shita Sukmawati	3	4	4	4	3	18	B
65	Tika Nur Khusna	3	3	3	4	2	15	S
66	Trisya Sekar Y.	4	4	5	4	3	20	B
67	Gina Nur Syabani	3	4	5	3	3	18	B
68	Dinda Yulianto	3	4	4	4	3	18	B

**TABEL DAFTAR PESERTA TEST KESEGERAN JASMANI
SISWA PUTRA KELAS IV,V,VI SD NEGERI MARGASARI 02
KECAMATAN MARGASARI KABUPATEN TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2009/2010**

No	Nama	Tanggal Lahir	Alamat Sekolah
1	Fani Afandi	25-02-1998	SDN Margasari 02
2	Rohmat Noviar	28-03-1998	SDN Margasari 02
3	Faris Tri Ananda	25-03-1998	SDN Margasari 02
4	Meigo Pujo S.	27-05-1998	SDN Margasari 02
5	Abdi Akhsanul A.	19-06-1998	SDN Margasari 02
6	Alvin Prima A.L.	28-06-1998	SDN Margasari 02
7	Amanda Dicky N.	09-07-1998	SDN Margasari 02
8	Asep Noor R.	19-11-1998	SDN Margasari 02
9	Axchal Arbi S.	11-10-1999	SDN Margasari 02
10	Gilang Ramha N.	11-09-1999	SDN Margasari 02
11	Mahasa	11-03-1998	SDN Margasari 02
12	M. Ardi Pratama	28-03-1998	SDN Margasari 02
13	Nizam Haekal A.L.	31-03-1998	SDN Margasari 02
14	Norman Fakhrul R.	12-04-1998	SDN Margasari 02
15	Riza Aldi Irawan	21-04-1998	SDN Margasari 02
16	Yulizar Avesina S.	03-09-1998	SDN Margasari 02
17	M. Ibrahim Aziz	05-09-1998	SDN Margasari 02
18	M. Dwi Prisandy	22-10-1998	SDN Margasari 02
19	Restu Sandi P.	10-11-1998	SDN Margasari 02
20	Andi Setiawan	02-04-1999	SDN Margasari 02
21	Yozar Al Firman	28-04-1999	SDN Margasari 02
22	Adha Alraldi	25-02-1998	SDN Margasari 02
23	Agang Prakosa	07-02-1999	SDN Margasari 02
24	Dandy Aditya P.	06-01-1999	SDN Margasari 02
25	Dede Rakmat H.	01-06-1998	SDN Margasari 02
26	Dwi Bayu N.	07-05-1998	SDN Margasari 02
27	Emil Bangkit S.	29-10-1999	SDN Margasari 02
28	Furdaus Izza P.	09-03-1999	SDN Margasari 02
29	Fikri Mushofa A.	17-10-1998	SDN Margasari 02
30	Haidar	14-07-1998	SDN Margasari 02

No	Nama	Tanggal Lahir	Alamat Sekolah
31	Kurniawan	17-08-1999	SDN Margasari 02
32	Mirza Bintang A.	19-12-1998	SDN Margasari 02
33	M. Alvin Hidayat	09-12-1998	SDN Margasari 02
34	M. Rifki Maulana	22-11-1998	SDN Margasari 02
35	M. Fakhruroji	15-11-1998	SDN Margasari 02
36	M. Syahrul Ghofari	09-07-1998	SDN Margasari 02
37	Panji Satrio A.	09-07-1998	SDN Margasari 02
38	Samsul Fajar P.	19-05-1998	SDN Margasari 02
39	Solakhudin	17-04-1998	SDN Margasari 02
40	Solikhul A.	03-01-1998	SDN Margasari 02
41	Fikih Abdul Aziz	12-03-1998	SDN Margasari 02
42	Dimas Sukmawan J.	15-07-1998	SDN Margasari 02
43	Melan Krisyadi	26-08-1998	SDN Margasari 02
44	Ferdi Riyanto	09-07-1998	SDN Margasari 02
45	Gilang Apriyanto	12-06-1998	SDN Margasari 02
46	Ichsanul Zul Azmi	10-06-1998	SDN Margasari 02
47	Tegar Anggriyanto	07-06-1998	SDN Margasari 02
48	Tri Aji Ade R.	23-04-1998	SDN Margasari 02
49	M. Fatwa M.	07-04-1998	SDN Margasari 02
50	M. Rizqi M.	18-04-1997	SDN Margasari 02
51	Niki Widiyanto	21-08-1999	SDN Margasari 02
52	Yahya Asharay M.	18-09-1999	SDN Margasari 02
53	M. Ardiansya H.	07-06-1998	SDN Margasari 02
54	Dimas Priyanto	23-08-1998	SDN Margasari 02
55	Bayu Aji Saputra	23-11-1998	SDN Margasari 02
56	Alam Febri P.	01-02-1999	SDN Margasari 02
57	Hazna Lutfi	05-06-1999	SDN Margasari 02

**TABEL DAFTAR TES SAMPEL SISWA PUTRA
KELAS IV,V,VI SD NEGERI MARGASARI 02
KECAMATAN MARGASARI KABUPATEN TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2009/2010**

No	Nama	Lari 40 M (detik)	Gantun g Siku (detik)	Baring Duduk (30 detik)	Loncat Tegak				Lari 600 M
					0	1	2	3	
1	Fani Afandi	7,2	18	10	107	203	202	203	3,47
2	Rohmat Noviar	7,1	47	18	180	215	223	224	2,45
3	Faris Tri Ananda	8,6	17	14	163	180	185	185	3,42
4	Meigo Pujo S.	7,8	30	14	165	200	190	210	3,13
5	Abdi Akhsanul A.	7,6	41	21	175	205	210	210	3,44
6	Alvin Prima A.L.	8,1	14	9	168	190	195	196	3,41
7	Amanda Dicky N.	7,3	17	19	174	205	205	210	3,4
8	Asep Noor R.	7,1	60	19	160	195	196	190	2,31
9	Axchal Arbi S.	8,1	10	15	160	190	192	190	3,46
10	Gilang Ramha N.	8,2	24	7	165	195	193	190	3,19
11	Mahasa	7,4	18	17	165	190	205	205	3,09
12	M. Ardi Pratama	7,6	25	7	175	201	201	203	3,42
13	Nizam Haekal A.L.	7,3	12	20	170	202	205	210	3,18
14	Norman Fakhru R.	7,1	23	10	186	215	214	214	4,16
15	Riza Aldi Irawan	8,5	24	14	183	203	200	204	3,45
16	Yulizar Avesina S.	7,2	18	13	184	215	210	212	3,43
17	M. Ibrahim Aziz	6,8	3	12	188	215	220	220	3,37
18	M. Dwi Prisandy	10,4	8	8	200	224	224	225	4,58
19	Restu Sandi P.	7,8	13	7	177	195	195	200	3,25
20	Andi Setiawan	8,2	22	7	173	198	195	193	4,05
21	Yozar Al Firman	8,2	16	20	173	198	195	195	3,29
22	Adha Alraldi	6,8	17	14	172	205	210	211	3,14
23	Agang Prakosa	7,7	28	20	166	193	194	193	2,59
24	Dandy Aditya P.	8,7	14	12	189	215	215	211	4,45
25	Dede Rakmat H.	7,3	28	8	173	198	195	195	3,14
26	Dwi Bayu N.	8,8	10	16	175	200	195	200	3,41
27	Emil Bangkit S.	7,4	41	2	175	210	215	218	2,45
28	Furdaus Izza P.	8,0	30	16	171	212	212	212	2,45
29	Fikri Mushofa A.	7,9	58	16	159	186	188	188	2,54
30	Haidar	7,3	37	25	177	205	210	213	2,3
31	Kurniawan	7,8	34	17	180	207	211	215	3,45
32	Mirza Bintang A.	7,6	24	12	193	220	223	225	3,3
33	M. Alvin Hidayat	7,5	32	22	181	212	213	215	2,47
34	M. Rifki Maulana	7,3	37	18	180	215	221	220	2,38
35	M. Fakhruroji	7,1	49	17	165	195	195	198	3,08
36	M. Syahrul Ghofari	7,8	32	22	180	203	207	208	3,14
37	Panji Satrio A.	6,1	37	21	173	210	215	215	2,51
38	Samsul Fajar P.	7,8	34	17	180	207	211	215	3,45
39	Solakhudin	7,1	47	18	180	215	223	224	2,45

No	Nama	Lari 40 M (detik)	Gantun g Siku (detik)	Baring Duduk (30 detik)	Loncat Tegak				Lari 600 M
					0	1	2	3	
40	Solikhul A.	7,3	41	20	174	205	210	212	2,44
41	Fikih Abdul Aziz	7,2	18	10	107	203	202	203	3,47
42	Dimas Sukmawan J.	7,1	47	18	180	215	223	224	2,45
43	Melan Krisyadi	8,6	17	14	163	180	185	185	3,42
44	Ferdi Riyanto	7,8	30	14	165	200	190	210	3,13
45	Gilang Apriyanto	7,6	41	21	175	205	210	210	3,44
46	Ichsanul Zul Azmi	8,1	14	9	168	190	195	196	3,41
47	Tegar Anggriyanto	7,3	17	19	174	205	205	210	3,4
48	Tri Aji Ade R.	7,1	60	19	160	195	196	190	2,31
49	M. Fatwa M.	8,1	10	15	160	190	192	190	3,46
50	M. Rizqi M.	8,2	24	7	165	195	193	190	3,19
51	Niki Widiyanto	7,4	18	17	165	190	205	205	3,09
52	Yahya Asharay M.	7,6	25	7	175	201	201	203	3,42
53	M. Ardiansya H.	7,3	12	20	170	202	205	210	3,18
54	Dimas Priyanto	7,1	23	10	186	215	214	214	4,16
55	Bayu Aji Saputra	8,5	24	14	183	203	200	204	3,45
56	Alam Febri P.	7,2	18	13	184	215	210	212	3,43
57	Hazna Lutfi	6,8	3	12	188	215	220	220	3,37



**TABEL NILAI HASIL TEST KESEGERAN JASMANI
SISWA PUTRA KELAS IV,V,VI SD NEGERI MARGASARI 02
KECAMATAN MARGASARI KABUPATEN TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2009/2010**

No	Nama	Lari 40m (detik)	Gantu ng Siku (detik)	Baring Duduk (30 detik)	Loncat Tegak	Lari 600m menit/de tik	Nilai	Katego ri
1	Fani Afandi	3	3	2	3	1	12	K
2	Rohmat Noviar	3	4	4	4	3	18	B
3	Faris Tri Ananda	2	3	3	1	2	11	K
4	Meigo Pujo S.	2	3	3	4	2	14	S
5	Abdi Akhsanul A.	3	4	4	4	3	18	B
6	Alvin Prima A.L.	2	2	2	2	2	10	K
7	Amanda Dicky N.	3	3	3	3	2	14	S
8	Asep Noor R.	3	5	4	3	3	18	B
9	Axchal Arbi S.	2	2	3	3	1	11	K
10	Gilang Ramha N.	2	3	2	2	2	11	K
11	Mahasa	3	3	3	4	2	15	S
12	M. Ardi Pratama	3	3	3	4	2	15	S
13	Nizam Haekal A.L.	1	3	3	3	2	12	K
14	Norman Fakhrol R.	4	4	5	3	2	18	B
15	Riza Aldi Irawan	3	4	3	4	2	16	S
16	Yulizar Avesina S.	2	3	4	3	2	14	S
17	M. Ibrahim Aziz	3	4	3	2	2	14	S
18	M. Dwi Prisandy	4	4	5	3	2	18	B
19	Restu Sandi P.	5	4	3	3	3	18	B
20	Andi Setiawan	3	4	4	4	3	18	B
21	Yozar Al Firman	3	4	4	4	3	18	B
22	Adha Alraldi	3	4	4	2	2	15	S
23	Agang Prakosa	2	3	3	3	3	14	S
24	Dandy Aditya P.	3	2	2	2	1	10	K
25	Dede Rakmat H.	4	3	5	4	2	18	B
26	Dwi Bayu N.	2	2	3	2	2	11	K
27	Emil Bangkit S.	3	4	4	4	3	18	B
28	Furdaus Izza P.	2	3	3	4	3	15	S
29	Fikri Mushofa A.	2	5	3	2	2	14	S
30	Haidar	3	4	5	3	4	19	B
31	Kurniawan	2	4	3	3	2	14	S
32	Mirza Bintang A.	3	3	3	3	2	14	S
33	M. Alvin Hidayat	3	4	4	4	3	18	B
34	M. Rifki Maulana	3	4	4	4	3	18	B
35	M. Fakhruroji	3	4	3	3	2	15	S
36	M. Syahrul Ghofari	2	4	4	2	2	14	S
37	Panji Satrio A.	5	4	4	4	2	19	B
38	Samsul Fajar P.	2	4	3	3	2	14	S
39	Solakhudin	3	4	4	4	3	18	B

No	Nama	Lari 40m (detik)	Gantung Siku (detik)	Baring Duduk (30 detik)	Loncat Tegak	Lari 600m menit/detik	Nilai	Kategori
40	Solikhul A.	3	4	4	4	3	18	B
41	Fikih Abdul Aziz	3	3	2	3	1	12	K
42	Dimas Sukmawan J.	3	4	4	4	3	18	B
43	Melan Krisyadi	2	3	3	1	2	11	K
44	Ferdi Riyanto	2	3	3	4	2	14	S
45	Gilang Apriyanto	3	4	4	4	3	18	B
46	Ichsanul Zul Azmi	2	2	2	2	2	10	K
47	Tegar Anggriyanto	3	3	3	3	2	14	S
48	Tri Aji Ade R.	3	5	4	3	3	18	B
49	M. Fatwa M.	2	2	3	3	1	11	K
50	M. Rizqi M.	2	3	2	2	2	11	K
51	Niki Widiyanto	3	3	3	4	2	15	S
52	Yahya Asharay M.	3	3	3	4	2	15	S
53	M. Ardiansya H.	1	3	3	3	2	12	K
54	Dimas Priyanto	4	4	5	3	2	18	B
55	Bayu Aji Saputra	3	4	3	4	2	16	S
56	Alam Febri P.	2	3	4	3	2	14	S
57	Hazna Lutfi	3	4	3	2	2	14	S

