DERAJAT KESEGARAN JASMANI HUBUNGANYA DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA KELAS V GUGUS PLONGKOWATI KECAMATAN BANYUMANIK KOTA SEMARANG TAHUN 2010

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

oleh

SURYATI

6101908146

PERPUSTAKAAN
UNNES

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2010

SARI

SURYATI, 2010. **“ Derajat Kesegaran Jasmani Hubunganya Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2009/2010 “.** Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Utama : Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes. Pembimbing Pendamping : Imam Santosa, S.Pd. M.Si.

Permasalahan dalam penilitian ini adalah bagamana derajat kesegaran jasmani hubunganya dengan prestasi belajar pada siswa kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2009/2010. Tujuan dari penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui seberapa besar derajat kesegaran jasmani hubunganya dengan prestasi belajar pada siswa kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2009/2010.

Jenis penelitian adalah survey. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar di Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 yang berjumlah 240 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik porporsive ramdom sampling yaitu penelitian terhadap sebagian populasi secara acak dengan penentuan jumlah berdasarkan prosentase. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 60% dari jumlah populasi yaitu 144 siswa, dengan rincian: SDN Pudak Payung 01 (40 siswa). SDN Pudak Payung 02 (40 siswa). SDN Pudak Payung 03 (32 siswa). SDN Gedawang 02 (32 siswa). Variabel yang menjadi obyek penelitian : (1) Variabel bebas adalah derajat kesegaran jasmani siswa. (2) Variabel terikat adalah prestasi belajar siswa akhir semester. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase, dengan pengelompokan kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali. Hasil analisis deskreptif prosentase derajat kesegaran jasmani siswa kemudian dikorelasikan dengan hasil belajar siswa pada semester akhir (nilai raport semester dua) dengan mernggunakan korelasi produk moment.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa derajat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar di Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2009/2010 adalah kategori sedang 77 siswa (53,47 %). Dan dari hasil korelasi antara derajat kesegaram jasmani dengan hasil prestasi belajar siswa tidak ada hubungan dan dikatakan koefisien korelasi tersebut tidak signifikan. Hasil tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain faktor latihan dan olahraga, makanan dan gizi, tidur dan istirahat, kebiasaan hidup sehat, lingkungan dan kesungguhan dalam belajar untuk mencapai prestasi akademik.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa derajat kesegaran jasmani siswa kelas V SD di Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun pelajaran 2009/2010 dalam kategori sedang dan tidak ada

PERPUSTAKAAN UNNES

hubungan yang signifikan terhadap prestasi belajar pada akhir semester. Maka disarankan agar guru, dan semua yang berkecimpung dalam dunia pendidikan memperhatikan dan berupaya meningkatkan derajat kesegaran jasmani anak-anak usia Sekolah Dasar dan kesungguhan siswa dalam belajar agar dapat menunjang kemampuan belajar sekaligus meningkatkan prestasi belajar siswa

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

HALAMAN PERSETUJUAN

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

Semarang, Agustus 2010

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes.	Imam Santosa, S.Pd., M.Si.
NIP.19590315 198503 1 003	NIP. 19690529 200112 1 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan PJKR – FIK

Universitas Negeri Semarang

Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd.

NIP. 19651020 199103 1 002

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan siding Panitia Ujian Akhir Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Kamis
Tangal : 19 Agustus 2010
Pukul : 08.00 – 10.00 WIB
Tempat : Ruang Ujian Skripsi Jurusan PJKR
Laboratorium FIK UNNES

Panitia Ujian

Ketua

Drs. Said Junaidi, M.Kes.
NIP. 196907151994031001

Sekretaris

Drs. Tri Rustiadi, M.Kes.
NIP. 196410241990021001

Dewan Penguji,

1. Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd.(Ketua) _____
   NIP. 19651020 199103 1 002

2. Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes (Anggota I) _____
   NIP. 19590315 198503 1 003

3. Imam Santosa CWW, S.Pd.,M.Si.(Anggota II) _____
   NIP. 19690529 200112 1 001

PERPUSTAKAAN UNNES

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“ Barang siapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya ”, (QS. Az zalzalah, 30 : 7).

“ Dan barang siapa yang mengerjakan kejahatan seberat dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya pula ”, (QS. Az zalzalah, 30 : 8).

Sukses tidak akan datang kepadamu, kamu sendirilah yang harus mendatanginya. (Frederick Smith).

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini kupersembahkan kepada yang terhormat :

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Duto Saroyo (Alm.) dan Ibu Ngatini yang selalu memberikan semangat dan do’a dengan sepenuh hati.
2. Kedua mertuaku tercinta yang memberi restu dan semangat serta do’a dengan sepenuh hati
3. Suamiku tercinta Drs. Sutaryono, M.Pd.
4. Almamater FIK UNNES tercinta

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penyelesaian skripsi ini dimaksudkan untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Dengan selesainya skripsi ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, bapak Drs. Harry Pramono, M.Si., yang telah memberikan ijin penelitian kepada penulis.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, bapak Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd., yang telah memberi petunjuk, saran, arahan serta bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. *Endro Puji Purwono, M.Kes. salaku Pembimbing Utama, yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, dorongan serta motivasi dengan penuh sabar dalam penyusunan skripsi ini.*
4. *Bapak Imam Santosa,S.Pd.,M.Si. selaku Pembimbing Pendamping, yang juga dengan penuh sabar telah memberikan bimbingan, petunjuk, dorongan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.*
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas bantuannya berupa ilmu yang diajarkan dan saran yang berarti.
6. Kepala UPTD Pendidikan Kecamatan Banyumanik Kota Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Kepala Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 01, 02, 03, serta Kepala Sekolah Dasar Gedawang 02 telah memberikan ijin kepada penulis dan memperbolehkan siswanya untuk sampel penelitian.
8. Bapak dan Ibu Guru Penjasorkes / Guru Kelas Sekolah Dasar di Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang yang telah membantu pengambilan data dalam penelitian.

9. Semua siswa kelas V Sekolah Dasar di Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang yang telah bersedia melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani guna diambil datanya.
10. Teman-teman seangkatan jurusan PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah banyak membantu pelaksanaan penelitian ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dengan sukarela dalam penelitian, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu sampai terwujudnya skripsi ini.

Semoga segala amal baik dari semua pihak mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT, amin. Semoga skripsi ini bermanfat bagi pembaca.

Semarang, Agustus 2010
Penulis

Suryati
NIM 6101908146

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i

SARI ii

HALAMAN PERSETUJUAN iii

PENGESAHAN iv

MOTTO DAN PERSEMBAHAN v

KATA PENGANTAR vi

DAFTAR ISI viii

DAFTAR TABEL x

DAFTAR GAMBAR xi

DAFTAR LAMPIRAN xii

BAB I PENDAHULUAN 1

1.1. Latar Belakang Penelitian 1

1.2. Permasalahan 4

1.3. Tujuan Penelitian 4

1.4. Penegasan Istulah 4

1.5. Manfaat Penelitian 6

1.6. Pemecahan Masalah 7

BAB II LANDASAN TEORI 8

2.1. Pengertian Kesegaran Jasmani 8

2.2. Hakekat Kesegaran Jasmani 9

2.3. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani 9

2.4. Fungsi Kesegaran Jasmani 13

2.5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani 13

2.6. Aspek-aspek Kesegaran Jasmani 15

2.7. Sasaran dan Tujuan Kesegaran Jasmani 16

2.8. Manfaat Kasegaran Jasmani 17

2.9. Kesegaran Jasmani bagi Anak Sekolah Dasar 18

2.10. Hipotesis 19

BAB III METODE PENELITIAN 20

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

3.1. Populasi 20
3.2. Sampel 21
3.3. Variabel Penelitian 22
3.4. Instrumen Penelitian..... 23
3.5. Metode Pengumpulan Data 31
3.6. Prosedur Penelitian 31
3.7. Faktor yang Mempengaruhi Penelitian 34
3.8. Teknik Analisis Data..... 35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 37
4.1. Hasil Penelitian..... 37
4.1.1. Pengolahan Data..... 37
4.1.2. Hasil Analisis Data 40
4.2. Pembahasan 49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN..... 54
5.1. Simpulan..... 54
5.2. Saran..... 54
DAFTAR PUSTAKA 55
LAMPIRAN-LAMPIRAN..... 56

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR TABEL

Tabel ..... Halaman

3.1 Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 tahun Putra 33

3.2 Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 tahun Putri 33

3.3 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 34

4.4 Analisis Deskriptif Presentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 01 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2009/2010 40

4.5 Analisis Deskriptif Presentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 01 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2009/2010 41

4.6 Analisis Deskriptif Presentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2009/2010 42

4.7 Analisis Deskriptif Presentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2009/2010 42

4.8 Analisis Deskriptif Presentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 03 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2009/2010 43

4.9 Analisis Deskriptif Presentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 03 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2009/2010 44

4.10 Analisis Deskriptif Presentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri Gedawang 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2009/2010 45

4.11 Analisis Deskriptif Presentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar Negeri Gedawang 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2009/2010 45

PERPUSTAKAAN UNNES

4.12 Rekapitulasi Analisis Deskriptif Presentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri di Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2009 /2010 46

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR GAMBAR

Gambar ..... Halaman

3.1 Posisi start lari 40 meter 24
3.2 Sikap menggantung siku tekuk 25
3.3 Sikap permulaan baring duduk 26
3.4 Sikap gerakan baring duduk 27
3.5 Sikap menentukan raihan tegak 28
3.6 Sikap awalan loncat tegak 28
3.7 Gerakan loncat tegak 29
3.8 Posisi start lari 600 meter 30
3.9 Finish lari 600 meter 30
3.10 Grafik Analisis Deskriptif Prosentase 47

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran ..... Halaman

1 Rekomendasi Penetapan Dosen Pembimbing 56

2 Permohonan Ijin Penelitian 57

3 Rekomendasi Ijin Penelitian dari UPTD Pendidikan..... 58

4 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian 59

5 Surat Penetapan Panitia Ujian 61

6 Sertifikat Pengujian Alat Penelitian..... 62

7 Daftar Hasil Tes Sampel 63

8 Tabel Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani..... 71

9. Analisis Korelasi..... 79

10. Rekapitulasi Hasil Belajar Siswa (Sampel)..... 82

11 Dokumen Penelitian..... 86

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi dewasa ini sangat berpengaruh terhadap kemajuan ilmu pengatahuan, baik ilmu pengetahuan di bidang Kedokteran, bidang Teknologi dan Informasi, dan pada bidang Pemerintahan maupun bidang Pendidikan dan Olahraga. Kemajuan teknologi tidak hanya dimiliki dan dirasakan oleh negara maju saja, namun negara berkembang seperti Indonesia sudah terkena dampak globalisasi. Sehingga, kemajuan teknologi dewasa ini sangat berpengaruh bagi semua sektor kehidupan di Indonesia termasuk kemajuan teknologi dibidang pendidikan dan olahraga.

Pengaruh kemajuan teknologi telah membawa dampak pada pola hidup masyarakat. Dimana masyarakat pada umumnya sudah sangat kurang gerak jasmaninya karena banyaknya fasilitas hidup yang telah ditawarkan dan digunakan untuk kepentingan-kepentingan secara instan dan secara modern, sehingga manusia tidak perlu lagi bersusah payah atau terlalu banyak gerak (secara jasmani) dalam menyelesaikan suatu masalah maupun dalam pencapaian suatu tujuan.

Menurut keterangan dari beberapa guru penjasorkes di wilayah Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang dan seperti yang peneliti rasakan, bahwa masa sekarang ini telah terjadi penurunan semangat berolahraga baik pada pelajaran penjasorkes maupun pada kegiatan ektra kurikuler olahraga di

sekolah oleh siswa-siswi di Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. Hal ini dikarenakan siswa lebih senang bermain *game's* di warnet dan *playstations* di luar jam sekolah. Atau cenderung lebih mengutamakan kegiatan yang ditawarkan oleh lembaga-lembaga pendidikan non formal demi peningkatan nilai belajar akademik non penjasorkes. Begitu banyaknya tugas-tugas di rumah (PR) yang harus diselesaikan siswa, baik tugas dari sekolah maupun dari lembaga pendidikan non formal, sehingga menyita waktu berolahraga atau aktifitas gerak siswa dalam kesehariannya.

Kebiasaan hidup yang monoton dengan maraknya warnet, *playstations* dan lembaga-lembaga pendidikan non formal, mengakibatkan anak kurang gerak, kurang terlatih kekuatan dan daya tahanya (kesegaran jasmani), sehingga mudah kelelahan dan kurang semangat tatkala mengikuti pelajaran penjasorkes sesuai dengan durasi waktu 3 jam pelajaran (120 menit), meski banyak waktu istirahat disela-sela pelajaran penjasorkes.

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

Menurut Engkos Kosasih (1983:9), Kesegaran jasmani ialah orang yang cukup mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Yang dimaksud dengan tanpa menimbulkan kelelahan

yang berarti yaitu sehabis bekerja masih mempunyai cukup enersi dan semangat, memperhatikan fungsinya bagi keluarga dan masyarakat.

Menurut Nurhasan (2005:132), kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Rusli Lutan (2001:62), kesegaran jasmani adalah suatu kondisi yang lebih menunjukkan memampuan seseorang untuk memperagakan suatu ketrampilan olahraga/gerak (*motor fitness*) dengan hasil yang memuaskan.

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka harus ditanamkan sedini mungkin dari mulai pendidikan dasar, baik di sekolah maupun di rumah. Sebab perilaku kesegaran jasmani merupakan kondisi dan kebiasaan yang membutuhkan ketekunan dan usaha yang keras.

Kesegaran jasmani pada siswa kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang sangat kami butuhkan. Hal ini mengingat kondisi fisik siswa kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang ini sangat beragam, tak ubahnya seperti kondisi fisik siswa pada SD negeri maupun swasta pada umumnya. Tingkat kesegaran jasmani yang akan kami upayakan tersebut demi menunjang operasional belajar anak didik, sehingga dapat mengurangi tingkat keabsenan atau ketidak hadiran siswa ke sekolah dikarenakan sakit. Serta untuk mengkondisikan kesiapan mental dan fisik siswa yang lelah terpilih mengikuti latihan guna menghadapi seleksi popda yang dilaksanakan tiap tahun sekali. Diharapkan Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang memiliki siswa putra yang secara keseluruhan memilki tingkat kesehatan dan kesegaran jasmani yang baik.

Untuk mengetahui derajat kesegaran jasmani siswa kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang, perlu diadakan suatu penelitian secara obyektif . Obyek survei adalah seluruh siswa kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang yang berusia 10–12 tahun.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka diadakan survei dengan judul " Derajat Kesegaran Jasmani Hubunganya dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010 ".

Adapun alasan pemilihan judul tersebut adalah :

1. Kesegaran jasmani merupakan faktor yang penting bagi siswa, karena kesegaran jasmani berpengaruh terhadap kemampuan belajar siswa.
2. Mengetahui derajat kesegaran jasmani Siswa Kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010.

1.2. Permasalahan

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : "Apakah Derajat Kesegaran Jasmani Hubungannya Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2009/ 2010 ?".

1.3. Tujuan Penelitian

Didalam sebuah penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan agar diperoleh gambaran yang jelas serta manfaat bagi peneliti dan penggunanya.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui derajat kesegaran jasmani hubunganya dengan prestasi belajar pada siswa kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010 ?".

1.4. Penegasan Istilah

Mengingat keterbatasan dan kemampuan penulis, maka penulisan skripsi berjudul "Derajat Kesegaran Jasmani Hubunganya Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010 ", perlu mempertegas judul dan membatasi permasalahan yang telah di rumuskan. Untuk memperjelas judul tersebut di kemukakan sebagai berikut :

1.4.1. Derajat Kesegaran Jasmani

Kesegaran Jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang dengan reaksi yang aktif (Sudarno Sp, 1992 : 9).

Derajat Kesegaran Jasmani adalah batasan atau gambaran tentang tinggi rendahnya kondisi kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang dan hanya dapat diketahui dengan melalui tes kesegaran jasmani. Tingkat kesegaran Jasmani dibagi menjadi 5 kategori, yaitu : Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang dan Kurang Sekali. (Mendiknas, 2010:25).

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

1.4.2. Hubungannya Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar kelas V

Siswa Sekolah Dasar kelas V adalah siswa yang memiliki usia rata-rata antara 10–12 tahun dan hubungannya dengan prestasi belajar, siswa kelas V merupakan siswa yang memiliki tingkat bermain dan rasa ingin tahu yang tinggi, sehingga dugaan sementara akan berpengaruh terhadap prestasi belajar. Berdasarkan pedoman pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak umur 10 – 12 tahun pengukuran tes kesegaran jasmani meliputi 5 item instrument tes, yaitu 1) Lari 40 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 600 meter.

Adapun penulis memilih siswa sekolah dasar kelas V adalah untuk membatasi permasalahan yang berhubungan dengan standar penilaian dan norma tes kesegaran jasmani Indonesia yang sudah baku, yang diterbitkan oleh mendiknas tahun 2010. Oleh karena hal tersebut penulis memilih obyek penelitian adalah siswa sekolah dasar kelas V.

Berdasarkan batasan istilah dari judul penelitian ini maka dapat diartikan sebagai suatu kajian berdasarkan hasil Survei derajat Kesegaran Jasmani Hubunganya Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010.

1.5. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Survei Tingkat Kesegaran Jasmani ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang manfaat tes kesegaran jasmani bagi siswa kelas V sekolah

dasar pada umumnya dan Siswa Kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010 pada khususnya.

2. Manfaat Praktis

Memberikan masukan dan informasi pada Sekolah Dasar untuk dapat melaksanakan tes kesegaran jasmani secara rutin pada awal semester dan akhir semester agar menghasilkan kualitas siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik. Dengan kesegaran jasmani yang baik, akan mendukung kesiapan siswa dalam berbagai aktifitas serta di dalam mengikuti proses belajar di sekolah.

Manfaat bagi Guru dapat mengetahui secara langsung hasil pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani pada anak didiknya sebagai bahan pertimbangan memberikan nilai akhir pendidikan jasmani.untuk introspeksi diri apa yang sudah dilakukan dalam perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD. Bagi siswa dapat mengetahui secara langsung derajat kesegaran jasmaninya sendiri sehingga dapat menumbuhkan rasa percaya diri ,kebanggaan, motivasi ber-olahraga tinggi.

PERPUSTAKAAN
UNNES

1.6. Pemecahan Masalah

Siswa Kelas V Sekolah Dasar di Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang adalah siswa yang memiliki usia rata-rata antara 10–12 tahun, maka untuk mengetahui derajat kesegaran jasmani dapat menggunakan instrumen pedoman pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang

diterbitkan oleh Mendiknas tahun 2010 yang meliputi 5 item tes, yaitu Lari 40 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30 detik, Loncat tegak, dan Lari 600 meter. Kemudian hasil pengolahan data dari tes kesegaran jasmani dihubungankan dengan hasil prestasi belajar siswa.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar di Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang, perlu dilaksanakan aktifitas kesegaran jasmani baik dalam pembelajaran penjasorkes maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler dan dengan kesegaran jasmani yang baik diharapkan siswa dapat mengikuti tambahan pelajaran yang diberikan di luar jam sekolah. Perlunya pendekatan dan pengarahan kepada siswa didik tentang arti pentingnya kesegaran jasmani bagi kesehatan hidup sehari-hari dan demi menunjang semangat belajar. Pemberian penjelasan tentang dampak negatif bermain game di warnet dan playstations bagi anak-anak usia sekolah dasar, meski ada pula dampak positifnya.

PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB II
LANDASAN TEORI

2.1. Pengertian Kesegaran Jasmani

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

Kesegaran jasmani merupakan bagian dari *total fitness*. Menurut *Morehouse dan Miller*, total fitness mencakup beberapa komponen yaitu : 1) Anatomical Fitness, 2) Physiological Fitness, 3) Psycological Fitness. Yang dimaksud *Physical Fitness* adalah *Physiological Fitness* (Kesegaran Jasmani). Menurut Karpovich, bahwa pengertian kesegaran jasmani (*Physical Fitness)* adalah Suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot (Nurhasan, 2005:131,132)

PERPUSTAKAAN UNNES

Sedangkan menurut Engkos Kosasih (1983:9), Kesegaran jasmani ialah orang yang cukup mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Yang dimaksud dengan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu sehabis bekerja masih mempunyai cukup enersi dan semangat, memperhatikan fungsinya bagi keluarga dan masyarakat.

Menurut Kathlee Liwijaya (2000:139), bahwa mereka yang melekukan olahraga mempunyai perasaan lebih santai,kurang lelah (tidak kelelahan), lebih disiplin, mempunyai keyakinan diri yang tinggi, kesegaran jasmani yang baik, akan mempengaruhi prestasi seseorang. Termasuk didalamnya prestasi belajar.

Sedangkan menurut Sadoso Sumardjuno (2002:96), tingkat kesegaran jasmani berhubungan dengan produktifitas kerja, jadi kondisi sehat belajar akan lebih giat.

2.2. Hakekat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani dan kebugaran jasmani adalah dua istilah yang dipakai silih berganti, kata lain dari *physical fitness.* Kesegaran jasmani lebih menggambarkan kualitas dan kelangsungan fungsi itu terjadi dalam sebuah system. Keseluruhan organ bekerja dalam satu keterkaitan yang komplek dan utuh, seperti misalnya system peredaran darah, system pernafasan, system metabolisme dan lain-lain. Oleh karena itu kebugaran 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 (Husnan Said, 1975:12).

Kesegaran berkaitan dengan kesehatan diukur berdasarkan kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas jasmani yang membutuhkan daya tahan, kekuatan dan fleksibilitas. Kesegaran berkaitan dengan kesehatan dapat dicapai melalui kombinasi kebugaran yang berkaitan dengan *performance* dengan unsur

agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, *power* dan waktu reaksi (Depdikbud, 1997:5).

2.3. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Menurut M. Sajoto (1990:16) dalam bukunya Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga, menyebutkan bahwa komponen kesegaran jasmani meliputi 10 komponen. Adapun 10 komponen tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kekuatan (strength)

Kekuatan adalah komponen kesegaran jasmani seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1990:16)

Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya, serabut otot yang ada dalam otot akan memberikan respon apabila dikenakan beban dalam latihan (Rusli Lutan, 2000:66).

2. Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu (M.Sajoto, 1990:16).

Daya tahan dapat diartikan sebagai suatu keadaan atau kondisitubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang cukup lama (Rusli Lutan, 2000:71).

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

3. Daya Otot (muscular power)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (M. Sajoto, 1990:17)

Daya otot oleh beberapa ahli disebut sebagai daya ledak atau tenaga otot. Sedangkan tenaga ledak otot (*muscular explosive power*) adalah kemampuan otot atau kelompok otot melakukan kerja secara eksplosif dan dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot (Dangsina Moeloek, 1984:7).

4. Kecepatan (speed)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1990:17)

Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsangan. Kecepatan disini dapat diidentifikasikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau sebagian tubuh.

5. Kelentukan (flexibility)

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Jangkauan alami tiap sendi pada tubuh tergantung pada pengaturan tendon-tendon, ligamen, jaringan penghubung dan otot-otot (Rusli Lutan, 2000:75).

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG PERPUSTAKAAN UNNES

Kelentukan adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini sangat mudah ditandai dengan fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh (M. Sajoto, 1990:17).

Dengan kelentukan atau penguluran tubuh yang luas, maka seseorang dapat melakukan gerakan-gerakan secara bebas, sehingga semakin sedikit tenaga yang dibutuhkan untuk melakukan aktifitas sehari-hari.

6. Kelincahan (agility)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi di arena tertentu. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dengan cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat yang lain (M. Sajoto, 1990:17). Sedangkan menurut Dangsina Moeloek (1984:18) menggunakan istilah ketangkasan. Ketangkasan adalah kemampuan merubah arah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Dari kedua pernyataan tersebut mengandung pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh tertentu tanpa mengganggu keseimbangan.

7. Koordinasi (coordination)

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan (Rusli Lutan dkk., 2000:77).

Menurut M. Satojo (1990:19), koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG PERPUSTAKAAN UNNES

Pada gerakan yang tidak mempunyai koordinasi baik, maka akan mengakibatkan kerugian seperti : pengeluaran tenaga yang berlebihan, cepat lelah, kurang tepat sasaran yang diinginkan, bahkan dapat mengakibatkan cidera.

8. Keseimbangan (balance)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot selama melakukan gerakan dengan perubahan letak titik-titik badan yang cepat pula, baik dalam gerak statis maupun dalam gerak dinamis.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam bermacam-macam gerak (M. Sajoto, 1990:19).

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tepat pada saat melakukan gerakan bergantung pada kemampuan integritas antara kerja indera penglihatan, *canalis semicircularis* pada telinga dan reseptor pada otot, diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari (Dangsina Moeloek, 1984:10).

9. Ketepatan (accuracy)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak bebas terhadap sesuatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu aspek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh (M. Sajoto, 1990:18).

Dengan latihan atau aktifitas olahraga yang menuju tingkat kesegaran jasmani, maka ketepatan juga berpengearuh sekali. Sebab ketepatan dari kerja tubuh untuk mengontrol suatu gerakan tersebut menjadi efisien dan tujuan tercapai dengan baik.

10. Reaksi (reaction)

Reaksi adalah kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau *feeling* lainnya (M. Sajoto, 1990:18).

Pada umumnya kesegaran jasmani terarah pada daya tahan, keseimbangan, serta sikap dan tingkah laku.

2.4. Fungsi Kesegaran Jasmani

Didalam perjalanan hidup, manusia selalu mendambakan kepuasan serta kebahagiaan hidupnya. Untuk memenuhi kebutuhan hidup yang begitu banyak, manusia dituntut untuk selalu bekerja keras. Pekerjaan yang begitu banyak dan komplek tentunya hanya bias diselesaikan oleh seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang baik, maka produktivitas kerja serta prestasi belajar akan meningkat.

2.5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani.

Anak usia sekolah dasar memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda-beda. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani ini sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani anak usia sekolah dasar antara lain :

2.5.1. Faktor Makanan dan Gizi

Makanan sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktifitas kerja atau kegiatan fisik. Jadi dalam pembinaan kesegaran

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

jasmani, tubuh haruslah cukup makan makanan yang bergizi yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh. Dengan kata lain, tubuh membutuhkan asupan gizi seimbang untuk keperluan aktifitas sehari-hari. Sesuai dengan fungsinya zat – zat gizi yang terdapat dalam makanan dapat digolongkan menjadi : 1) zat gizi yang dapat menghasilkan tenaga untuk bergerak berasal dari karbohidrat / hidrat arang, protein dan lemak, 2) zat gizi yang menyediakan bahan-bahan untuk membangun tubuh terdapat pada makanan yang mengandung mineral, air dan protein, 3) zat gizi yang menyediakan bahan-bahan untuk mengatur bekerjanya alat-alat tubuh seperti vitamin, mineral dan air.

2.5.2.. Faktor Olahraga dan Latihan Fisik

Untuk membina kesegaran jasmani, kita harus member beban kepada kardorespirasi. Latihan yang kita lakukan harus memberi beban kepada jantung, peredaran darah, dan paru (Sudarno, 1992 : 64). Jadi yang dimaksud adalah pembebanan tersebut dilakukan pada saat aktifitas/latihan dan dilakukan secara terus menerus dalam kegiatan yang terprogram.

2.5.3.. Faktor tidur dan istirahat yang cukup

Setelah melakukan aktifitas tubuh merasa lelah, hal ini disebabkan oleh pemakaian tenaga untuk aktifitas yang bersangkutan . Untuk mengembalikan tenaga yang terpakai diperlukan istirahat. Dengan istirahat dan tidur tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang.

2.5.4. Faktor Kebiasaan Hidup Bersih dan Sehat

Pola hidup sehat perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar kesegaran jasmani tetap terjaga. Sudah barang tentu apabila seseorang

menginginkan kesegaran jasmani tetap terjaga, maka harus menerapkan kebiasaan hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-harinya seperti makan secara teratur dan mengandung asupan gizi seimbang, selalu menjaga kebersihan pribadi, istirahat cukup, menghindari kebiasaan merokok, minum-minuman keras dan obat-obatan.

2.6. Aspek-aspek Kesegaran Jasmani

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

2.6.1. Kesegaran Statis

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

2.6.2. Kesegaran Dinamis

Kesegaran dinamis adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus. Dalam hal ini daya tahan yang menjadi patokan utama.

2.6.3. Kesegaran Motoris

PERPUSTAKAAN UNNES

Kesegaran motoris adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus atau ketrampilan yang terkoordinir, seperti permainanpermainan sepak bola yang dituntut berlari cepat sambil menggiring bola (Djoko Pekik Irianto, 2004:3).

2.6.4. Kemampuan Mental

Kemampuan mental adalah kemampuan dalam menghadapi tantangan serta liku-liku kehidupan. Untuk menghadapi tantangan hidup tentunya

dibutuhkan mental yang tangguh, separti rasa percaya diri, keuletan, ketabahan dan keteguhan hati.

2.6.5. Kemampuan Sosial

Kemampuan sosial adalah kemampuan seseorang untuk mandiri, mampu mengatasi masalah pribadi tanpa menggantungkan bantuan atau belas kasihan pada orang lain. Bahkan sebaliknya kemampuan yang dimilikinya dapat membantu atau dibutuhkan oleh orang lain, sebagai individu yang hidup pada lingkungan masyarakat/sosial.

2.7. Sasaran dan Tujuan Kesegaran Jasmani

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

2.7.1. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan :

a. Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan belajar.

b. Kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk menjaga kondisi dan meningkatkan orientasi.

c. Kesegaran jasmani bagi para petani, karyawan, dan pegawai untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja.

2.7.2. Golongan yang dihubungkan dengan keadaan :

a. Kesegaran jasmani bagi penderita cacat untuk menjaga kondisi dan rehabilitasi.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

b. Kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk pertumbuhan dan perkem bangan bayi dalam kandungan dan untuk persiapan persalinan atau menghadapai kelahiran.

2.7.3. Golongan yang dihubungkan dengan usia :

a. Kesegaran jasmani bagi anak-anak dan remaja untuk perkembangan dan pertumbuhan.

b. Kesegaran jasmani bagi orang tua untuk mempertahankan kondisi tubuh agar tetap prima dalam aktifitas sehari-hari di usia tua.

2.8. Manfaat Kasegaran Jasmani.

Kondisi kesegaran jasmani yang baik sangat berpengaruh dan memberi sumbangsih yang berarti bagi aktifitas kehidupan manusia. Kesegaran jasmani itu sendiri mempunyai makna yang luas, sehingga kesegaran jasmani mempunyai manfaat yang sangat luas pula. Bererapa manfaat kesegaran jasmani adalah :

2.8.1. Meningkatkan Motivasi Intrinsik

Kesegaran jasmani dapat mendorong dalam diri anak (seseorang) untuk giat melakukan tugas-tugas yang berkaitan dengan aktifitas sehari-hari maupun aktifitas pendidikan jasmani. Dengan demikian anak (seseorang) akan menjadi lebih bersemangat, berusaha keras, dan tidak gampang menyerah (Rusli Ibrahim, 2001:41).

2.8.2. Meningkatkan Kapasitas Latihan atau Belajar

Menurut Rusli Lutan (2001:62), kesegaran jasmani adalah suatu kondisi yang lebih menunjukkan memampuan seseorang untuk memperagakan suatu ketrampilan gerak (*motor fitness*) dengan hasil yang memuaskan. Dengan

demikian kesegaran jasmani menjadikan anak atau seseorang mampu meningkatkan kapasitas latihan atau belajar untuk mencapai hasil yang lebih memuaskan.

2.8.3. Menjaga dan Meningkatkan Kesehatan

Usaha untuk menjaga tingkat kesegaran jasmani yang baik tentu diupayakan dengan jalan melakukan aktifitas jasmani yang teratur dan terarah. Upaya menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan jalan melakukan aktifitas *neuromuskuler,* aerobik dan anaerobik.

Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, sudah tentu ia juga akan memiliki derajat kesehatan yang baik (Rusli Lutan, 2001:61). Sedang kesehatan adalah keadaan sehat, kondisi tubuh bebas dari penyakit (KBBI, 1995:890).

2.9. Kesegaran Jasmani bagi Anak Sekolah Dasar.

Kesegaran Jasmani bagi perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dibutuhkan. Pada usia sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik jasmanai maupun rohani. Anak usia sekolah dasar memiliki aktifitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga kesegaran jasmani bagi anak sekolah dasar adalah memberi manfaat bagi si anak untuk: (1) meningkatkan aktifitas bermain, (2) meningkatkan motivasi dalam diri anak (*intrinsik*), (3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta (4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik.

Kesegaran jasmani akan mengatarkan anak didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta

mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik, sebagai akibat dari latihan fisik yang teratur, dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif, seperti (1) kemampuan mengingat, (2) memecahkan masalah angka-angka, (3) Kecermatan (Rusli Ibrahim, 2001:59).

2.10. Hipotesis

Sesuai dengan permasalahan, tinjauan teoritis.dan keranggka berfikir.maka diajukan hipotesis sebagai berikut : "Ada hubungan yang signifikan antara derajat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar pada siswa kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang?'.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei yang berarti proses pengumpulan data yang khusus dan setepat-tepatnya maupun suatu situasi yang aktuil. Dalam penelitian ini survei diartikan alat atau cara atau metode dalam memperoleh data dengan teknik tes. Agar diperoleh tujuan yang sesuai dengan yang diharapkan, maka penggunaan metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian. Metode penelitian sebagaimana yang kita kenal sekarang memberikan garis-garis yang sangat cermat dan mengajukan syarat-syarat yang keras. Maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai harga ilmiah yang setinggi-tingginya (Sutrisno Hadi, 1994 : 4).

3.1. Penentuan Populasi

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

Dalam survei ini adalah Siswa SD kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009 / 2010 yang terdiri dari 240 siswa dari 6 SD yaitu SD pudak payung 01, 02, 03, 04, SD Gedawang 01 dan 02. Adapun dasar pengambilan populasi tersebut adalah: 1) Dalam tingkat usia 10 – 12 tahun. 2) Mereka adalah siswa Sekolah Dasar yang berada di

lingkungan kerja penulis dan sebagian merupakan siswa binaan langsung penulis. 3) Untuk mengetahui secara langsung kondisi fisik dan tingkat kesegaran jasmani siswa binaan penulis.

3.2. Penentuan Sampel

Sampel sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Soekidjo Notoatmodjo, 2002:79).

Sebagai pedoman besarnya sampel yang diteliti dalam penelitian ini, untuk sekedar ancang-ancang apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10% - 15% atau 20% - 25% tergantung dari kemampuan peneliti dari segi waktu, tenaga dan dana (Suharsimi Arikunto, 2006:134).

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *porporsive ramdom sampling* yaitu penelitian terhadap sebagian populasi secara acak dengan penentuan jumlah berdasarkan prosentase. Menurut Sukandarumidi (2002 : 50), sampel bagian dari populasi yang memiliki sifat-sifat yang sama dari obyek yang merupakan sumber data. Untuk jumlah sampel sebenarnya "tidak ada suatu ketepatan yang mutlak berapa persen" sampel harus diambil dari populasi.

Dari beberapa pendapat tersebut di atas, maka peneliti mengambil sampel penelitian dengan menggunakan teknik *porporsive ramdom sampling.* Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel sebanyak 60% dari jumlah populasi yang ada (240 siswa), sehingga jumlah sampel adalah 144 siswa.

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan dipilih siswa-siswi kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 01,02,03 dan SD Gedawang 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 yang terdiri dari 144 siswa, dengan rincian sebagai berikut : SDN Pudak Payung 01 (40 siswa). SDN Pudak Payung 02 (40 siswa). SDN Pudak Payung 03 (32 siswa). SDN Gedawang 02 (32 siswa). Sehingga dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel adalah menggunakan metode *proporsive random sampling.*

3.3. Variabel Penelitian

Setiap penelitian mempunyai obyek yang dijadikan sasaran dalam penelitian, obyek tersebut sering kita sebut sebagai gejala yang menunjukkan varias baik dalam jenisnya maupun tingkatnya disebut variabel (Sutrisno Hadi, 1987:224).

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa. Variabel tersebut dapat diukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak umur 10 – 12 tahun yang meliputi 5 item instrument tes, yaitu: 1) Lari 40 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 600 meter.

3.3.1. Variabel bebas

Variabel bebas dalam survey tes disini adalah hasil tes kesegaran jasmani (derajat kesegaran jasmani siswa kelas V SD).

3.3.2. Variabel terikat

Variabel terikat dalam penelitian disini adalah prestasi belajar siswa akhir semester.

Desain Faktorial 1 x 1 (korelasi Produc moment)

Kesegaran Jasmani → Prestasi Belajar

Kesegaran Jasmani (x) Sebagai variabel bebas	Prestasi Belajar (y) Sebagai variabel terikat

Dengan kriteria hasil tes:

1. baik sekali
2. baik
3. sedang
4. kurang
5. kurang sekali

3.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang di gunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002:136).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan 5 item instrumen tes yang berdasarkan Pedoman Pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak usia 10 – 12 tahun yang meliputi : 1) Lari 40 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 600 meter.

3.4.1 Lari 40 meter

3.4.1.1. Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

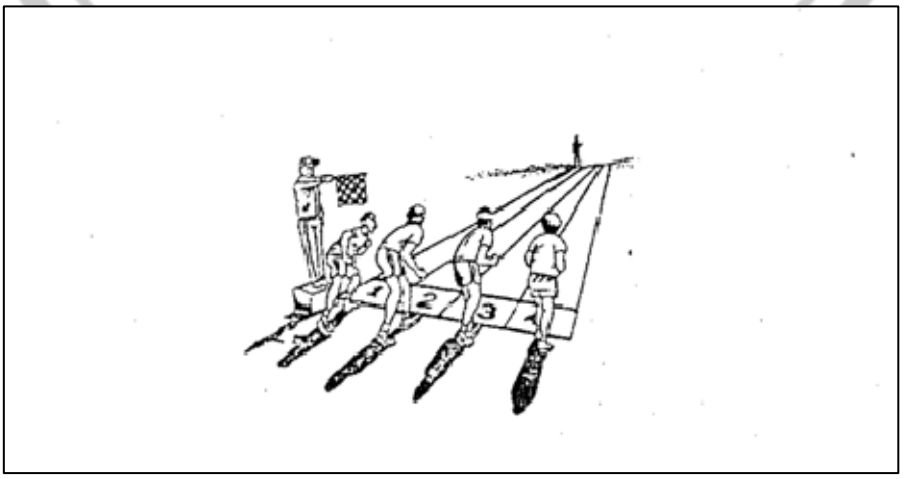
3.4.1.2. Alat dan fasilitas : 1) lintasan lurus, datar, dan tidak licin berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, 2) bendera start, 3) peluit,

4) tiang pancang dan rafia, 5) stopwacth, 6) data peserta, lembar pencatat hasil dan alat tulis.

3.4.1.3. Petugas tes : 1) petugas keberangkatan, 2) pengukur waktu dan pencatat hasil.

3.4.1.4. Pelaksanaan : 1) sikap permulaan : peserta berdiri di belakang garis start, 2) gerakan : a) pada aba-aba "siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 1), b) pada aba-aba "ya" pelari, lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter. Dengan catatan: 1) lari masih dapat di ulang apabila : a) pelari mencuri start, b) pelari tidak melewati garis finish, c) pelari terganggu oleh pelari lain. 2) pengukuran waktu : pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.

3.4.1.5. Pencatatan hasil : 1) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan detik, 2) pengambilan waktu : satu angka dibelakang koma untuk stopwatch manual dan dua angka dibelakang koma untuk stopwatch digital.



Gambar 3.1., Posisi start lari 40 meter (Mendiknas 2010:7).

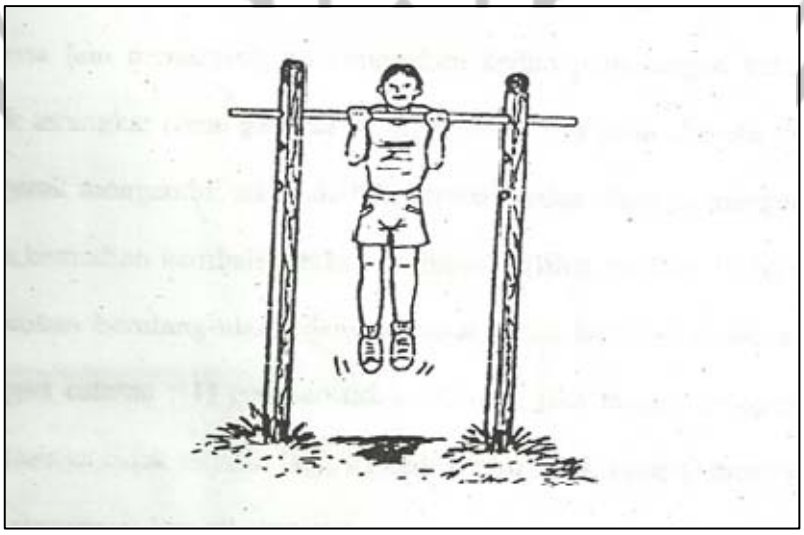
3.4.2. Gantung siku tekuk

3.4.2.1. Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

3.4.2.2. Alat dan fasilitas : 1) palang tunggal yang dapat diturunkan dan dapat dinaikan (lihat gambar 2), 2) stopwacth, 3) data peserta, lembar pencatat hasil dan alat tulis, 4) nomor dada, 5) serbuk kapur atau magnesium karbonat.

3.4.2.3. Petugas tes : pengukur waktu dan pencatat hasil.

3.4.2.4. Pelaksanaan : palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta, 1) sikap permulaan : peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala, 2) gerakan : dengan bantuan tolakan kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku ditekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (lihat gambar 2).



Gambar 3.2., Sikap bergantung siku tekuk (Mendiknas, 2010:9)

3.4.2.5. Pencatatan hasil : 1) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan detik. Dengan demikian peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

3.4.3. Baring duduk 30 detik.

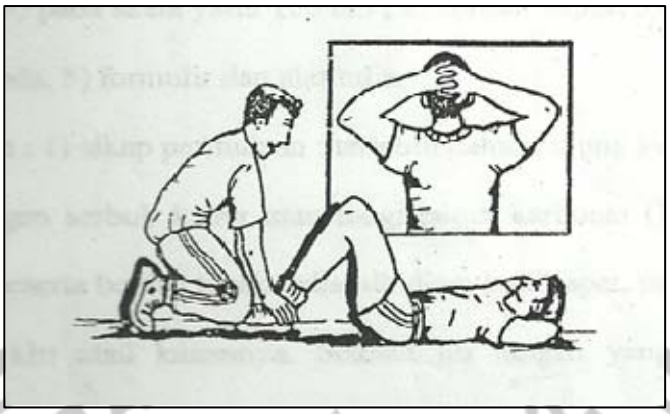
3.4.3.1. Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot perut.

3.4.3.2. Alat dan fasilitas : 1) lantai beralas tikar/karpet/matras atau lapangan rumput yang rata dan bersih, 2) stopwatch, 3) data peserta, lembar pencatat hasil dan alat tulis.

3.4.3.3. Petugas tes : 1) pengamat waktu, 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

3.4.3.4. Pelaksanaan : 1) sikap permulaan : a) peserta berbaring telentang di lantai yang beralas atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90°, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala (lihat gambar 3), b) petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat, 2) gerakan : a) pada aba-aba "ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan (lihat gambar 4), b) gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik). Dengan catatan : 1) gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi, 2) kedua

siku tidak sampai menyentuh paha, 3) menggunakan sikunya untuk menolak tubuh.



Gambar 3.3., Sikap permulaan baring duduk (Mendiknas, 2010:11)

Gambar 3.4., Sikap gerakan baring duduk (Mendiknas, 2010:12)

3.4.3.5. Pencatatan hasil : 1) hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik, 2) peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka nol (nol).

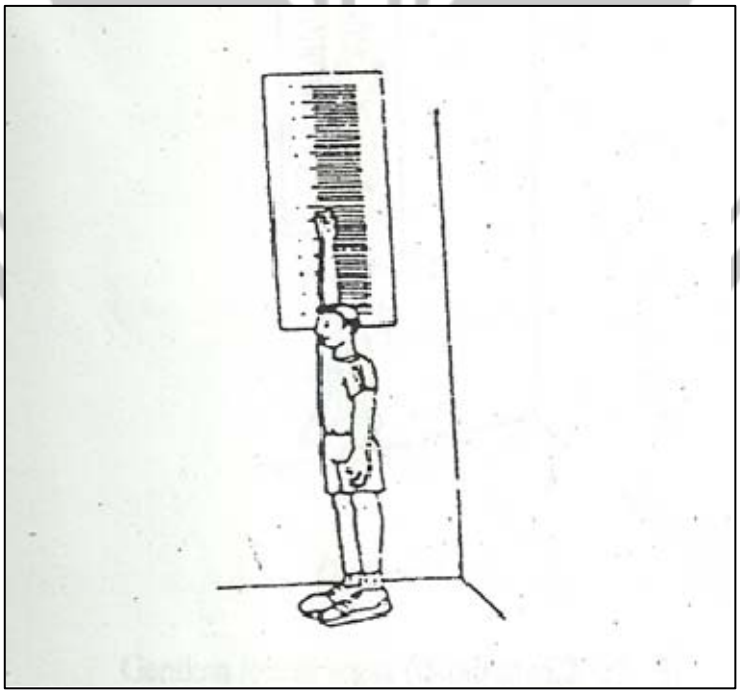
3.4.4. Loncat tegak

3.4.4.1. Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

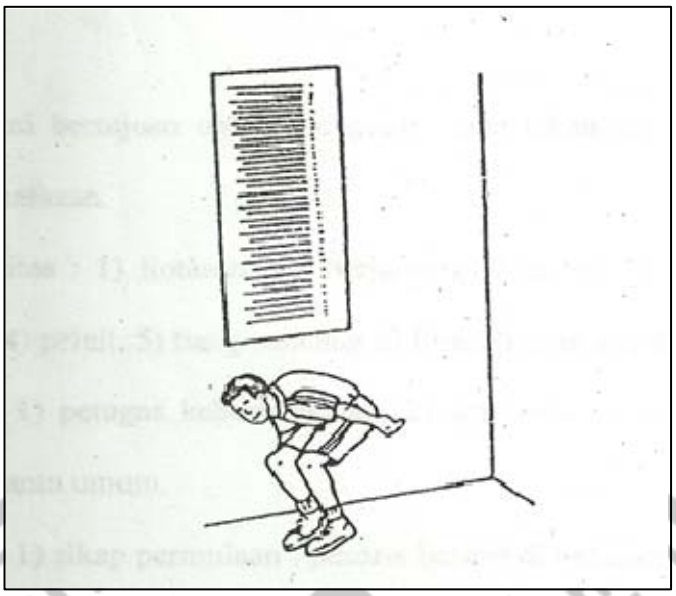
3.4.4.2. Alat dan fasilitas : 1) papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai

dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm, 2) serbuk kapur, 3) alat penghapus, 4) nomor dada, 5) formulir dan alat tulis.

3.4.4.3. Pelaksanaan : 1) sikap permulaan : terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat (lihat gambar 5), kemudian peserta berdiri tegak pada dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kanan atau kirinya. Setelah itu tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada skala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. 2) gerakan : peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua tangan diayun kebelakang (lihat gambar 6). Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas (lihat gambar 7), ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.



Gambar 3.5., Sikap menentukan raihan tegak (Mendiknas, 2010:14)



Gambar 3.6., Sikap awalan loncat tegak (Mendiknas 2010:15)

Gambar 3.7., Gerakan loncat tegak (Mendiknas, 2010:15)

3.4.4.4. Pencatatan hasil : 1) selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, 2) ketiga raihan dicatat.

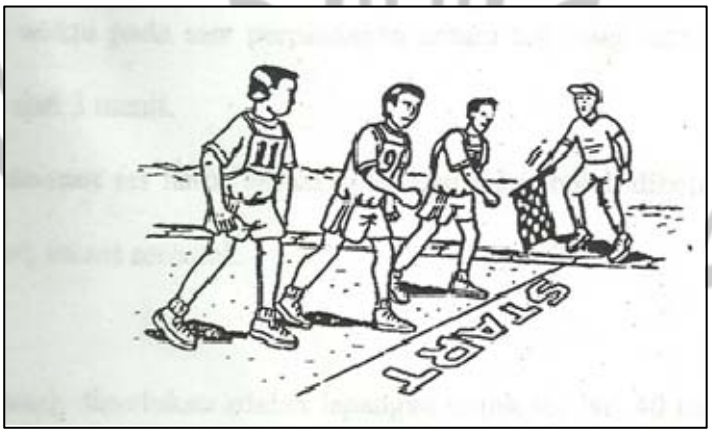
3.4.5. Lari 600 meter

3.4.5.1. Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

3.4.5.2. Alat dan fasilitas : 1) lintasan lari berjarak 600 meter, 2) bendera start, 3) peluit, 4) tiang pancang dan rafia, 5) stopwacth, 6) data peserta, lembar pencatat hasil dan alat tulis.

3.4.5.3. Petugas tes : 1) petugas keberangkatan, 2) pengukur waktu dan pencatat hasil serta pembantu umum.

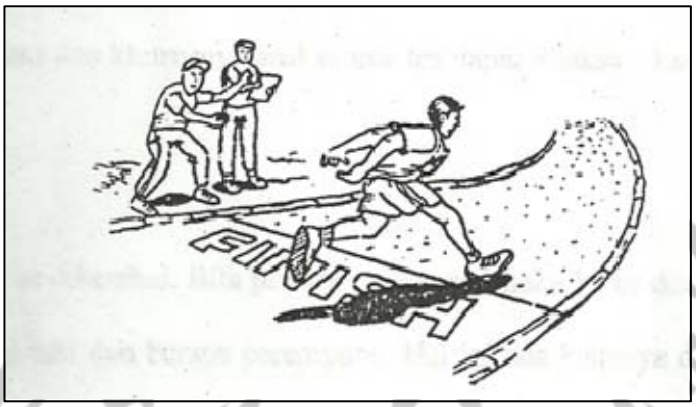
3.4.5.4. Pelaksanaan : 1) sikap permulaan : peserta berdiri di belakang garis start, 2) gerakan : a) pada aba-aba "siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 8), b) pada aba-aba "ya" pelari segera lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter. Dengan catatan : 1) lari masih dapat di ulang apabila : a) pelari mencuri start, b) pelari tidak melewati garis finish.



Gambar 3.8., Posisi start lari 600 meter (Mendiknas, 2010:17)

3.4.5.5. Pencatatan hasil : 1) pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish. 2) hasil yang dicatat

adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter, waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh penulisannya : hasil waktu 3 menit 15 detik ditulis menjadi 3'15".



Gambar 3.9., Finish lari 600 meter (Mendiknas, 2010:18)

Adapun instrumen penunjang lainnya adalah sarana prasarana sebagai berikut :

(1). Buku Pedoman Pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang diterbitkan oleh Mendiknas tahun 2010 (editor Khomsin).

(2). Buku Daftar Nama Peserta Tes Kesegaran Jasmani.

(3). Buku pencatat hasil tes kesegaran jasmani dan alat tulis.

(4). Peluit, Bendera Start, Bendera Pembatas, Stopwacth dan Tali Rafia.

(5). Papan Pengukur Vertikal Jump dan Meteran.

(6). Tiang Penyangga Gantung Siku Tekuk dan Alas Karpet.

3.4.6. Uji Alat/Instrumen Penelitian

Uji alat/instrumen merupakan persyaratan yang penting untuk diperhatikan bahwa alat/instrumen yang akan digunakan untuk penelitian atau untuk tes kesegaran jasmani benar-benar valid sesuai dengan standar alat yang syah. Dalam

hal ini alat/instrumen yang perlu diuji/tera adalah stopwacth dan meteran, Kelayakan alat yang digunakan dalam pengukuran tes kesegaran jasmani akan sangat mempengaruhi hasil penelitian.

3.5. Metode pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan faktor penting dalam sebuah penelitian, dalam penelitian ini menggunakan metode survai dengan teknik tes.

Adapun data yang dikumpulkan tentang tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar di Gugus PlongkowatiKecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun pelajaran 2009-2010 yang terdiri dari 144 siswa dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 10 - 12 tahun yang diterbitkan oleh Mendiknas (editor Khomsin). Dalam mengumpulkan data, peneliti melakukan survai dengan cara : metode tes.

3.6. Prosedur Penelitian

Sebelum data diambil ada beberapa hal yang perlu diperhatikan mengenai langkah-langkah yang harus ditempuh supaya tidak terjadi kesalahan dalam penelitian. Langkah-langkah tersebut antara lain :

3.6.1. Cara mendapatkan sampel

Menyusun daftar siswa yang akan dijadikan subyek penelitian, kemudiaan meneliti menentukan sampel yang berjumlah 144 siswa atau 60% dari populasi dengan menggunakan teknik *proporsive random sampling.*

PERPUSTAKAAN UNNES

3.6.2. Tempat dan waktu penelitian

Tempat yang digunakan dalam penelitian ini adalah di lapangan olahraga disekitar Gugus Plongkowati Kecamatasn Banyumanik Kota Semarang. Adapun waktu pengambilan tes dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 16 Juni 2010.

3.6.3. Tahap pelaksanaan

Sebelum dilaksanakan tes mengadakan penjelasan kepada sampel seminggu sebelumnya tentang tata cara pelaksanaan tes dan macam tes yang akan diberikan kepada sampel. Dengan demikian pada tahap pelaksanaan sampel benar-benar telah siap menjadi obyek penelitian.

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes ini disebut "hasil kasar". Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan untuk masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

a. Untuk tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu.
b. Untuk tes baring duduk mempergunakan satuan ukuran jumlah gerak (kali).
c. Untuk tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran jarak (centi meter).

Hasil kasar yang masih berupa satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut di atas, perlu di ganti dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti ini adalah "Nilai". Nilai tes kesegaran jasmani peserta dapat diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu.

Penilaian kesegaran jasmani bagi anak yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan table nilai untuk menilai prestasi

dari masing-masing butir tes. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak putra dan putri umur 10–12 tahun dapat dilihat pada tabel 3.1. dan 3.2.

Tabel 3.1 : Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Putra Usia 10 -12 Tahun

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

(Mendiknas, 2010:24)

Tabel 3.2 : Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Putri Usia 10 -12 Tahun

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak cm	Lari 600 meter	Nilai
5	Sd - 6,7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	Sd 2’32"	5
4	6,8" – 7,5"	20" - 39"	14 – 19	34 – 41	2’33"- 2’54"	4
3	7,6" - 8,3"	8" - 19"	7 – 13	28 – 33	2’55" -3’28"	3
2	8,4 - 9,6"	2" – 7”	2 – 6	21 – 27	3’29" – 4’22"	2
1	9,7" - dst	0" – 1”	0 – 1	20 dst	4’23” - dst	1

(Mendiknas, 2010:24)

Setelah hasil kasar setiap butir tes dibuat menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil dari penjumlahan ini menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi / kotegori kesegaran jasmani siswa. Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani anak yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10 -12 yang berlaku untuk putra dan putri seperti pada tabel 3.3.

Tabel 3.3 : Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10 12 Tahun

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)

(Mendiknas, 2010: 25)

3.7. Faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini akan diusahakan secara maksimal mungkin untuk menghidari adanya kemungkinan kesalahan selama melakukan penelitian dalam pengambilan data. Beberapa faktor yang menjadi keterbatasan akan dikemukakan adanya variabel yang dikendalikan meliputi beberapa faktor dan usaha untuk menghindarinya. Faktor-faktor tersebut adalah :

3.7.1. Faktor Alat

Alat yang digunakan dalam penelitian sangat berperan penting dalam pengambilan data. Sehingga perlu dilakukan uji coba alat dan pengecekkan secara keseluruhan terlebih dahulu. Terutama untuk pemakaian stop wacth digital.

3.7.2. Faktor Cuaca

Dikarenakan pelaksanaan tes dilakukan di lapangan terbuka, menyebabkan faktor cuaca menjadi salah satu hal yang berperan penting. Jika cuaca hujan akan mempengaruhi kondisi lapangan menjadi licin dan becek. Kalau pada saat pelaksanaan tes terjadi hujan, maka tes harus di tunda dan di ganti pada lain hari.

3.7.3. Faktor Tenaga Penilai

Faktor tenaga penilai menjadi penting untuk diperhatikan demi meningkatkan ketelitian pencatatan hasil. Oleh karena itu tenaga pembantu pelaksanaan tes kesegaran jasmani ini di pilih orang-orang yang memang mengetahui persis cara pelaksanaan dan peraturannya, proses penilaian dan cara pemakaian alat.

3.8. Teknik Analisis Data

PERPUSTAKAAN UNNES

Untuk memperoleh suatu kesimpulan dan gambaran masalah 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 penelitian yang terkumpul, berupa angka-angka maka penulis menggunakan analisis statistik. Hal ini sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (1987:221) yang menyatakan " Cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk

mengumpulkan data dengan menganalisa data penyelidikan yang berwujud angka-angka adalah teknik statistik “.

Dengan analisis statistik maka obyektifitas dari hasil penelitian akan lebih terjamin. Analisis statistic dapat memberikan efisiensi dan efektifitas kerja, dapat membuat data lebih ringkas bentuknya. Teknik yang dipakai dalam analisis data penelitian adalah menggunakan statistik diskriptif dengan metode *analisis diskriptif prosentase* dengan pengelompokan kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Untuk menganalisis ada tidaknya hubungan derajat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar nilai rata–rata akhir semester digunakan statistik korelasi produk moment dengan model SPSS**.**

Adapun rumus untuk analisis deskriptif prosentase (DP) adalah :

$$DP = \frac{n}{N} x\ 100\ \%$$

Keterangan :

DP : skor yang diharapkan

N : jumlah skor maksimum

n : jumlah skor yang diperoleh

(Sutrisno Hadi,1980 : 164).

Hasil trsebut di atas kemudian dikorelasikan dengan koefisien korelasi dan determinasi.

<u>Koefisien korelasi dan Determinasi</u>

Koefisien korelasi (rxy) dinyatakan dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

PERPUSTAKAAN UNNES

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan petunjuk pelaksanaan dari tes kesegaraan jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun dan berdasarkan tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia, maka penelitian yang telah dilakukan juga mengikuti aturan yang telah ditetapkan. Aturan tersebut berupa urutan tes yang ditujukan dan merupakan satu rangkaian tes dilaksanakan secara berurutan. Adapun urutan tes tersebut adalah : 1) Lari 40 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring Duduk, 4) Loncat Tegak dan 5) Lari 600 meter (Mendiknas, 2010:3).

4.1.1. Pengolahan Data

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa pada masing-masing kelompok dan jenis kelamin, pada berbagai tingkatan sesuai norma tes kesegaran jasmani Indonesia tahun 2010 diperoleh data sebagai berikut :

1. Siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 01

   Siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 01 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 untuk masing-masing butir tes kesegaran jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir teslari 40 meter, gantung siku tekuk dan baring duduk dengan skor atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah pada lari 40 meter, gantung siku tekuk, loncat tegak dan lari 600 meter dengan skor atau nilai 1.

PERPUSTAKAAN UNNES

2. Siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 01

   Siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 01 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 untuk masing-masing butir tes kesegaran jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir tes baring duduk dan lari 600 meter dengan skor atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah pada lari 40 meter, loncat tegak dan lari 600 meter dengan skor atau nilai 1.

3. Siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 02

   Siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 untuk masing-masing butir tes kesegaran jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir tes gantung siku tekuk dan baring duduk dengan skor atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah pada lari 40 meter, gantung siku tekuk, loncat tegak dan lari 600 meter dengan skor atau nilai 1.

4. Siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 02

   Siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 untuk masing-masing butir tes kesegaran jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir tes lari 40 meter dan baring duduk dengan skor atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah pada lari 40 meter, gantung siku tekuk, loncat tegak dan lari 600 meter dengan skor atau nilai 1.

5. Siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 03

   Siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 03 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 untuk masing-masing butir tes

kesegaran jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir teslari 40 meter, gantung siku tekuk dan baring duduk dengan skor atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah hanya pada lari 600 meter dengan skor atau nilai 1.

6. Siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 03

   Siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 03 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 untuk masing-masing butir tes kesegaran jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir tes lari 40 meter dan gantung siku tekuk dengan skor atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah pada gantung siku tekuk, loncat tegak dan lari 600 meter dengan skor atau nilai 1.

7. Siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri Gedawang 02

   Siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri Gedawang 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 untuk masing-masing butir tes kesegaran jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah pada butir tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak dengan skor atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah pada gantung siku tekuk dan lari 600 meter dengan skor atau nilai 1.

8. Siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri Gedawang 02

   Siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri Gedawang 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 untuk masing-masing butir tes kesegaran jasmani yang diteskan menunjukkan skor tertinggi adalah hanya pada butir tes lari 40 meter dengan skor atau nilai 5 sedangkan untuk skor terendah adalah hanya pada lari 600 meter dengan skor atau nilai 1.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Kemudian dalam menganalisa data dari hasil pengumpulan data diolah dengan menggunakan *analisis deskriptif persentase.*

4.1.2. Hasil Analisis Data

Dengan menggunakan analisis deskriptif persentase diperoleh klasifikasi data atau kategori tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 01, 02, 03 dan Sekolah Dasar Negeri Gedawang 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 menurut pengelompokan tingkat dan jenis kelamin adalah sebagai berikut :

1. Siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 01

   Untuk siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 01 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 : a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0 %. b) kategori baik sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %. c) kategori sedang sebanyak 11 siswa dengan jumlah persentase 55 %. d) kategori kurang sebanyak 6 siswa dengan jumlah persentase 30 %. e) kategori kurang sekali sebanyak 3 siswa dengan jumlah persentase 15 %. Dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.4 : Tabel Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 01 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	0	0 %
3	14 – 17	Sedang (S)	11	55 %

4	10 – 13	Kurang (K)	6	30 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (K)	3	15 %
			∑f = 20	100 %

2. Siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 01

   Siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 01 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 : a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0 %. b) kategori baik sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %. c) kategori sedang sebanyak 18 siswa dengan jumlah persentase 90 %. d) kategori kurang sebanyak 2 siswa dengan jumlah persentase 10 %. e) kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %. Dapat dilihat pada tabel 4.5.

Tabel 4.5 : Tabel Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 01 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	0	0 %
3	14 – 17	Sedang (S)	18	90 %
4	10 – 13	Kurang (K)	2	10 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (K)	0	0 %
			∑f = 23	100 %

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG PERPUSTAKAAN UNNES

3. Siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 02

Siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 : a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0 %. b) kategori baik sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %. c) kategori sedang sebanyak 10 siswa dengan jumlah persentase 50 %. d) kategori kurang sebanyak 9 siswa dengan jumlah persentase 45 %. e) kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa dengan jumlah persentase 5 %. Dapat dilihat pada tabel 4.6.

Tabel 4.6 : Tabel Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	0	0 %
3	14 – 17	Sedang (S)	10	50 %
4	10 – 13	Kurang (K)	9	45 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (K)	1	5 %
			$\sum f = 20$	100 %

Tabel 4.7 : Tabel Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %

2	18 – 21	Baik (B)	2	10 %
3	14 – 17	Sedang (S)	6	30 %
4	10 – 13	Kurang (K)	10	50 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (K)	2	10 %
			∑f = 20	100 %

4. Siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 02

   Siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010: a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0%. b) kategori baik sebanyak 2 siswa dengan jumlah persentase 10%. c) kategori sedang sebanyak 6 siswa dengan jumlah persentase 30%. d) kategori kurang sebanyak 10 siswa dengan jumlah persentase 50%. e) kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa dengan jumlah persentase 10%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.7.

Tabel 4.8 : Tabel Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 03 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	4	20 %
3	14 – 17	Sedang (S)	14	70 %
4	10 – 13	Kurang (K)	2	10 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (K)	0	0 %
			∑f = 20	100 %

5. Siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 03

   Siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 03 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 : a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0 %. b) kategori baik sebanyak 4 siswa dengan jumlah persentase 20 %. c) kategori sedang sebanyak 14 siswa dengan jumlah persentase 70 %. d) kategori kurang sebanyak 2 siswa dengan jumlah persentase 10 %. e) kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.8.

6. Siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 03

   Siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 03 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 : a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %. b) kategori baik sebanyak 1 siswa dengan jumlah persentase 8,33 %. c) kategori sedang sebanyak 6 siswa dengan jumlah persentase 50 %. d) kategori kurang sebanyak 5 siswa dengan jumlah persentase 41,67 %. e) kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa jumlah persentase 0 %.

PERPUSTAKAAN UNNES

Tabel 4.9 : Tabel Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 03 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	1	8,33 %
3	14 – 17	Sedang (S)	6	50 %

4	10 – 13	Kurang (K)	5	41,67 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (K)	0	0 %
			∑f = 12	100 %

7. Siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri Gedawang 02

   Siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri Gedawang 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 : a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0 %. b) kategori baik sebanyak 2 siswa dengan jumlah persentase 10 %. c) kategori sedang sebanyak 8 siswa dengan jumlah persentase 40 %. d) kategori kurang sebanyak 9 siswa dengan jumlah persentase 45 %. e) kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa dengan jumlah persentase 5 %. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.10.

Tabel 4.10 : Tabel Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri Gedawang 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	2	10 %
3	14 – 17	Sedang (S)	8	40 %
4	10 – 13	Kurang (K)	9	45 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (K)	1	5 %
			∑f = 20	100 %

PERPUSTAKAAN UNNES

Tabel 4.11 : Tabel Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar Negeri Gedawang 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	0	0 %
3	14 – 17	Sedang (S)	4	33,33 %
4	10 – 13	Kurang (K)	8	66,67 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (K)	0	0 %
			$\sum f = 12$	100 %

8. Siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri Gedawang 02

Siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri Gedawang 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 : a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0 %. b) kategori baik sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %. c) kategori sedang sebanyak 4 siswa dengan jumlah persentase 33,33 %. d) kategori kurang sebanyak 8 siswa dengan jumlah persentase 66,67 %. e) kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %. Dapat dilihat pada tabel 4.11.

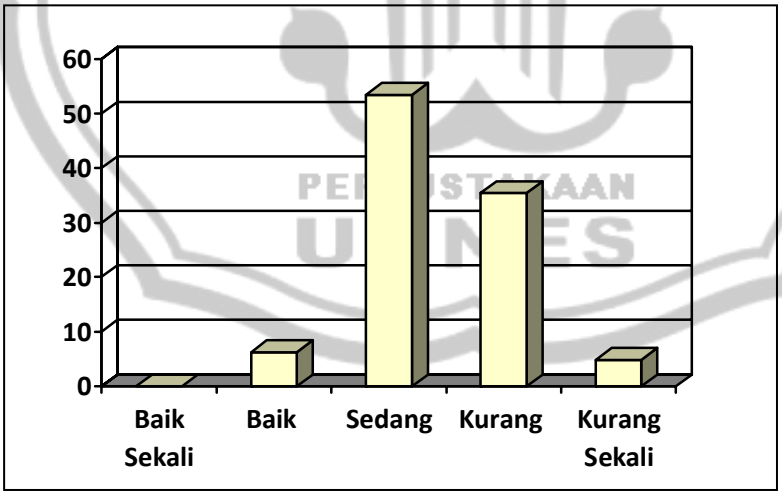
PERPUSTAKAAN UNNES

Tabel 4.12 : Rekapitulasi Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri di Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	9	6,25 %

3	14 – 17	Sedang (S)	77	53,47 %
4	10 – 13	Kurang (K)	51	35,42 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (K)	7	4,86 %
			∑f = 144	100 %

9. Sedangkan pada tabel 4.12 di atas menunjukkan rekapitulasi hasil penelitian keseluruhan tentang gambaran tingkat kesegaran jasmani seluruh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 01, 02, 03 dan Sekaolah Dasar Negeri Gedawang 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 : a) kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0 %. b) kategori baik sebanyak 9 siswa dengan jumlah persentase 6,25 %. c) kategori sedang sebanyak 77 siswa dengan jumlah persentase 53,47 %. d) kategori kurang sebanyak 51 siswa dengan jumlah persentase 35,42 %. e) kategori kurang sekali sebanyak 7 siswa dengan jumlah persentase 4,86 %.



Gambar 4.10 : Grafik Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri di Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010

Analisis Korelasi Antara Derajat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri di Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010

Berdasarkan tabel persiapan diperoleh :

N	=	144	SX^2	=	28342
SX	=	1988	SY^2	=	722609.6063
SY	=	10155.85	SXY	=	140215.24

Koefisien korelasi dan Determinasi

Koefisien korelasi (rxy) dinyatakan dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

4.2. Pembahasan

Dari hasil penelitian diperoleh rekapitulasi data yang menunjukkan bahwa derajat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 01, 02, 03 dan Sekolah Dasar Negeri Gedawang 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 masih dalam kategori Sedang. Hal ini ditunjukkan dengan rincian data sebagai berikut :

a. Untuk kategori Baik Sekali (BS), tak satupun siswa mencapai kategori baik sekali.

b. Untuk kategori Baik (B), dicapai sebanyak 9 siswa (6,25%).

c. Untuk kategori Sedang (S), dicapai sebanyak 77 siswa (53,47%).

d. Untuk kategori Kurang (K), dicapai sebanyak 51 siswa (35,42%).

e. Untuk kategori Kurang Sekali (KS), dicapai sebanyak 7 siswa (4,86%).

PERPUSTAKAAN UNNES

Hasil korelasi antara derajat kesegaram jasmani dengan hasil prestasi belajar siswa ternyata menunjukkan tidak ada hubungan dan dikatakan koefisien korelasi tersebut tidak signifikan. Dari data yang ada rata–rata siswa yang memiliki prestasi belajar yang baik tidak ada pengaruhnya terhadap tingkat kesegarran jasmani. Hal ini sebagai dugaan bahwa prestasi belajar yang dicapai siswa dikarenakan siswa lebih mengutamakan kegiatan seperti les di sekolah atau les privat dan bimbingan belajar dari pada aktifitas gerak. berolahraga atau mengikuti ektra kurikuler olahraga di sekolah. Tantangan masa depan siswa lebih mengutamakan prestasi akademik, lulus dengan nilai belajar yang baik.

Dengan perolehan data tersebut, maka derajat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 01, 02, 03 dan Sekolah Dasar Negeri Gedawang 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 dalam kategori sedang. Sampel penelitian ini dapat mewakili secara representatif bahwa derajat kesegaran jasmani siswa kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010 dalam kategori sedang.

Pencapaian hasil derajat kesegaran jasmani siswa kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010 dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berdasarkan pendapat Dangsina Moeloek dalam bukunya "Kesehatan Olahraga" yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang tertuang dalam 5 faktor, yaitu :

1. Faktor makanan dan gizi
2. Faktor tidur dan istirahat
3. Faktor kebiasaan hidup sehat

4. Faktor latihan dan olahraga
5. Faktor lingkungan

Dengan berdasarkan pendapat tersebut, maka pencapaian hasil derajat kesegaran jasmani siswa kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010 adalah sebagai berikut :

a. Untuk kategori Baik Sekali (BS), tak satupun siswa mencapai kategori baik sekali. Hal ini dikarenakan tak seorang siswapun yang terbina dalam kegiatan/aktifitas olahraga secara khusus, seperti masuk klub olahraga yang pembinaannya rutin.
b. Untuk kategori Baik (B), dicapai sebanyak 9 siswa. Dalam kenyataannya, para siswa setelah jam sekolah setiap sore melakukan aktifitas olahraga seperti sepak bola plastik, bersepeda, ada yang mengikuti ektra kurikuler olahraga di sekolah.
c. Untuk kategori Sedang (S), dicapai sebanyak 77 siswa. Di luar jam sekolah beberapa diantara mereka hanya mengikuti ektra olahraga di sekolah, selebihnya mengikuti kegiatan les di sekolah atau les privat pada sore hari di tempat lain.
d. Untuk kategori Kurang (K), dicapai sebanyak 51 siswa. Hal ini dikarenakan dipengaruhi oleh kemajuan teknologi serba mesin dan elektronik. Sehingga anak kurang gerak, banyak duduk, aktifitas fisik dan olahraga di luar jam sekolah kurang.
e. Untuk kategori Kurang Sekali (KS), dicapai sebanyak 7 siswa. Hal ini dikarena kondisi badan siswa sebagian ada yang agak kegemukan sehingga

PERPUSTAKAAN UNNES

mempengaruhi kelincahan dan kecapatan gerak, aktifitas fisik dan olahraga di luar jam sekolah juga kurang.

Faktor yang mempengaruhi hasil tersebut diperoleh dari wawancara peneliti dengan sampel penelitian tentang aktifitas kehidupan sehari-hari siswa. Untuk faktor-faktor yang lain seperti faktor makanan dan asupan gizi, tidur dan istirahat, serta kebiasaan hidup sehat, semuanya itu tergolong cukup. Sedang faktor lingkungan bagi siswa kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010 sangat berpengaruh terhadap derajat kesegaran jasmaninya. Hal ini dapat diterangkan secara rinci tentang faktor-faktor yang mempengaruhi derajat kesegaran jasmani siswa kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010 sebagai berikut :

1. Faktor makanan dan gizi

   Asupan gizi siswa kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2010 tergolong cukup, namun ada beberapa siswa yang tergolong dalam kategori asupan gizi kurang, mengingat kondisi ekonomi keluarga yang kurang memadai.

2. Faktor tidur dan istirahat

   Faktor tidur dan istirahat siswa kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 tergolong cukup, meski pada siang hari ada kegiatan tambahan seperti ektra kurikuler, atau kegiatan les namun istirahat tidur malam rata-rata 8-9 jam. Hal ini dirasa cukup bagi anak sekolah dasar.

PERPUSTAKAAN UNNES

3. Faktor kebiasaan hidup sehat

   Kebiasaan hidup sehat sudah tertanam pada kehidupan sehari-hari siswa kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 baik di sekolah maupun di rumah. Hal ini sudah merupakan program sekolah di Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang yang dilaksanakan oleh guru untuk selalu memantau dan mengawasi kesehatan peserta didik dan ditanamkan pada siswa untuk selalu membiasakan diri hidup sehat dalam sehari-hari dan dimanapun mereka berada.

4. Faktor latihan dan olahraga

   Untuk faktor latihan dan siswa kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 masih kurang. Hal ini dikarenakan kurangnya aktifitas gerak, bermain (secara fisik) dan tersitanya waktu di luar jam sekolah untuk aktifitas yang sama, seperti, kegiatan les baik di sekolah maupun di tempat lain sehingga memaksa siswa dalam kesehariannya banyak duduk dari pada aktifitas gerak.

5. Faktor lingkungan

   Siswa kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 adalah siswa yang tinggal di Semarang "Kota Atas" (bagian selatan), yang tak jauh beda pola kehidupannya dengan yang tinggal di tengah-tengah Kota Semarang. Mereka tinggal perumnas dan diperkampungan yang padat penduduk.

   Kurangnya sarana dan prasarana olahraga dan area bermain serta majunya teknologi sangat berpengaruh terhadap siswa kelas V Gugus Plongkowati

Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. Maraknya kepemilikan kendaraan roda dua mengakibatkan manjanya anak dalam keberangkatan mereka ke sekolah, mereka selalu di antar ke sekolah dengan motor atau naik angkot meski jarak ke sekolah dekat. Sehingga mengurangi aktifitas gerak berjalan kaki dalam kesehariannya. Di tambah lagi maraknya warnet, *playstations*, dan *Game's* pada *Hand Phone* (HP), memungkinkan siswa semakin banyak duduk di luar jam sekolah. Maraknya lembaga-lembaga pendidikan non formal yang menjanjikan (propaganda), sehingga banyak siswa yang mengutamakan mengikuti belajar di lembaga-lembaga pendidikan non formal di luar jam sekolah dari pada kegiatan olahraga ataupun aktifitas gerak lainnya.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa derajat kesegaran jasmani siswa kelas V Gugus Plongkowati Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 dalam kategori sedang dan tidak ada hubungan yang signifikan terhadap prestasi belajar pada akhir semester (nilai raport semester dua).

5.2. Saran

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada anak-anak usia Sekolah Dasar, seorang guru penjasorkes dapat menggunakan pedoman dan pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang diterbitkan oleh Mendiknas tahun 2010 sesuai dengan kelompok usia.
2. Dalam melakukan latihan guna meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik, seorang guru/pembina harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan, agar tujuan latihan dapat tercapai.
3. Aktifitas seperti olahraga dan juga kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani perlu diupayakan bagi siswa, sehingga dimungkinkan dapat menambah kesiapan siswa dalam belajar demi meningkatkan prestasi.
4. Diharapkan peran aktif pemerintah, guru, pembina, pelatih ataupun semua yang berkecimpung dalam dunia pendidikan berupaya meningkatkan kesegaran

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

jasmani siswa usia Sekolah Dasar, serta dapat memberikan pembinaan yang tepat bagi anak usia Sekolah Dasar di masing-masing sekolah.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Kadir Ateng, 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*, Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti

Dangsina Moeloek, 1984. *Dasar Fisiolagi Kesehatan Jasmani dan Latihan Fisik,* Jakarta : FK UI

Depdikbud, 1997. *Petunjuk Pelakssanaan Pola Umum dan Pengembangan Kesegaran Jasmani* : Pusegjas Jakarta

Depdikbud,1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Proyek Peningkatan Mutu dan Pelaksanaan Wajib Belajar SLTP

Engkas Kosasih, 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, Jakarta : Akademi Presindo

Husnan Said, 1975. *Erabika Jakarta* : Balai Pustaka

M. Sajoto, 1990. *Peningkatan dan pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Semarang : Dahara Prize

Mendiknas, 2010. Tes *Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak Umur 10-12 tahun,* Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi

Rusli Ibrahaim, 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar,* Jakarta : Depdiknas

Rusli Lutan, 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*, Jakarta : Depdiknas

Rusli Lutan, dkk., 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani, Konsep dan Praktik*, Jakarta : Depdiknas

Soekidjo Notoatmodjo, 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Edisi Revisi) : Rineka Cipta

Sudarno SP, 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani,* Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti

Suharsimi Ari Kunto, 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis.* Jakarta : Bhineka Cipta

Sukandarrumidi, 2002. *Metodologi Penelitian, Petunjuk Praktis Penelitian Pemula* : Gadjah Mada University Press.

Sutrisno Hadi, 1980. *Statistik II*, Yogyakarta : Andi Offset

PERPUSTAKAAN UNNES

Lampiran 7

Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar
Negeri Pudak Payung 01 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang
Tahun Pelajaran 2009 – 2010

No	Nama Siswa	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)	Baring duduk 30 (dtk)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (dtk)
1	2	3	4	5	6	7
1	Ferri Fido S.	7,5	15	34	25	3,30
2	Krisdiantoro	8,7	9	35	30	3,90
3	M. Yusuf K.	7,1	16	40	31	3,30
4	Yanakfi S.	7,9	13	31	20	4,48
5	M. Alfin S.	7,0	11	32	30	4,29
6	Arkan Pradipta	8,9	3	25	28	4,34
7	Bima Indianto	6,9	26	29	37	3,50
8	Brian Surya P.	7,7	12	32	36	3,26
9	Dhanang W.U.	7,8	19	37	30	3,30
10	Danang Adi P.	6,1	31	31	28	4,30
11	Dwi Novianto	7,2	3	26	27	4,29
12	E. Agung F.	9,1	3	20	23	3,21
13	Ghofur N.M.	8,3	12	24	27	5,08
14	Haidar K.S.	7,1	17	31	30	4,12
15	M. Mardhani	8,8	35	37	36	2,45
16	M. Ranggi	10,0	35	24	25	5,42
17	M. Yusuf AS.	7,5	23	35	27	3,31
18	Rega R.	9,0	11	33	38	5,00
19	Satria Andika A.	8,0	1	27	28	4,22
20	Taufiq I.R.	9,1	9	29	33	4,27

Lanjutan lampiran 7

Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar
Negeri Pudak Payung 01 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang
Tahun Pelajaran 2009 – 2010

No	Nama Siswa	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)	Baring duduk 30 (dtk)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (dtk)
1	2	3	4	5	6	7
1	Aldila Arifin	8,8	14	30	32	4,42
2	Alfira Rahma	8,4	4	40	35	5,12
3	Annisa Putri	7,6	8	43	32	3,38
4	Aulia Sandhi	7,9	24	21	29	6,50
5	Carrisa Lola	7,7	11	26	27	4,53
6	Carmalita P.	8,7	10	26	28	4,28
7	Dian Arya H.	8,7	35	30	27	4,21
8	Defi Dwi N.	7,9	3	34	30	4,21
9	Melania Atalia	8,6	17	20	28	5,08
10	Myda Larasati	7,6	19	26	23	4,09
11	Nabila Tsalsa	8,1	13	27	25	4,01
12	Olivia Mutia	7,9	5	24	31	8,09
13	Prilasari Inggit	8,0	8	26	27	8,09
14	Rosalinda Ayu	10,2	3	29	21	7,00
15	Salma Lutfi W.	7,5	1	38	33	4,02
16	Septiana Kartika	8,5	3	40	27	4,19
17	Tassya Permata	9,2	10	31	32	5,06
18	Vina Agustin	9,2	17	26	29	4,07
19	Vitiyani	8,7	34	27	37	3,51
20	Yulya Dwi K.	8,8	1	26	33	5,17

Lanjutan lampiran 7

Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar
Negeri Pudak Payung 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang
Tahun Pelajaran 2009 – 2010

No	Nama Siswa	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)	Baring duduk 30 (dtk)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (dtk)
1	2	3	4	5	6	7
1	Krismantoro	7,4	22	16	43	4,17
2	Muklisin	6,6	15	20	41	4,09
3	Riyo Gatot	6,5	22	15	54	3,15
4	Afrizal Adi N.	7,7	33	16	28	3,50
5	Enriko	6,9	20	12	33	3,51
6	Devendi J.	6,6	10	21	36	4,04
7	Galih R.	7,2	13	14	32	3,17
8	Handaru	6,8	19	15	35	3,15
9	Hudan T.	9,4	6	13	19	4,10
10	Imanda M.	7,7	11	16	27	4,22
11	Irfandi D.	7,6	8	15	23	3,50
12	Jorgen N.	7,7	11	17	30	4,26
13	Jorgik D.	7,4	7	19	32	4,27
14	Kukuh B.	7,8	12	16	24	4,13
15	Rahmad H.	7,2	12	15	33	3,31
16	Rama A.	6,9	8	19	37	3,28
17	Renanda M.	7,1	8	19	24	3,13
18	Ricky Setyo P.	7,4	10	18	24	3,09
19	Rizky S.	8,4	20	23	25	4,56
20	Rifky	7,2	7	19	26	3,22

Lanjutan lampiran 7

Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar
Negeri Pudak Payung 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang
Tahun Pelajaran 2009 – 2010

No	Nama Siswa	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)	Baring duduk 30 (dtk)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (dtk)
1	2	3	4	5	6	7
1	Ainaya	9,0	28	15	27	4,12
2	Amalia Krisna	7,3	31	15	27	3,21
3	Anadila Sabrina	8,6	17	13	23	4,51
4	Anindita Dwi	9,4	11	13	32	4,35
5	C Marissa	7,7	20	12	35	4,27
6	Devita Riski	8,6	10	17	28	4,29
7	Dewi Sekar	7,6	12	9	25	4,55
8	Dea Eka	9,6	5	11	18	5,23
9	Eva O.	9,4	5	12	23	5,53
10	Farida A.	8,3	17	6	32	4,19
11	Felia Dewi	9,2	14	5	20	4,37
12	Feliana	7,1	15	16	33	4,14
13	Intan P.	8,6	9	11	22	5,35
14	Kristina L.	7,9	15	15	28	3,40
15	Lucia A.	10,7	5	3	25	4,47
16	Nabila N.	8,7	5	19	22	4,07
17	Nurul	8,0	13	12	32	3,50
18	Retno C.	8,5	5	19	24	4,02
19	Sutra M.	8,0	15	16	32	4,13
20	Winda T.	7,5	15	16	43	4,03

Lanjutan lampiran 7

Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar
Negeri Pudak Payung 03 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang
Tahun Pelajaran 2009 – 2010

No	Nama Siswa	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)	Baring duduk 30 (dtk)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (dtk)
1	2	3	4	5	6	7
1	Zaenal Arifin	5,9	5	25	50	3,20
2	Tegar Istiqlal	6,9	26	28	45	2,44
3	Yoga Andriyan	6,9	22	15	37	3,07
4	Alan Hutama	6,7	13	26	30	3,25
5	Agung Susilo	7,0	14	17	50	3,28
6	Aditya Fajar	7,6	21	20	50	3,19
7	Agus Kustiarto	7,5	18	18	37	3,22
8	Bambang Satria	6,5	28	17	35	2,45
9	Ersian S.	7,6	14	17	29	3,42
10	Irfan Yuliyanto	6,9	16	20	40	3,35
11	Totok Widyanto	6,3	6	15	36	4,04
12	Teedy Arya Tya	7,2	17	16	39	3,20
13	Jayadi	7,6	19	20	37	3,42
14	Sandy Yudha	6,5	27	18	28	3,22
15	Abul Fayd Dzun	7,1	40	16	35	3,33
16	Albertus Agung	7,1	40	18	20	3,56
17	Aldiyan	7,0	34	19	34	3,52
18	Andrevanus P.P.	7,4	34	18	35	3,42
19	Ari Widiyanto	7,7	35	18	30	4,01
20	Dimas Saputra	8,2	25	13	28	2,90

Lanjutan lampiran 7

Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar
Negeri Pudak Payung 03 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang
Tahun Pelajaran 2009 – 2010

No	Nama Siswa	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)	Baring duduk 30 (dtk)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (dtk)
1	2	3	4	5	6	7
1	Anggun Nela A.	7,0	47	13	50	4,22
2	Anis Suko R.	7,9	47	17	30	4,23
3	Ayunda Risma	6.3	45	16	20	3,12
4	Desi Kartika	7,0	26	15	35	4,33
5	Dinda Ayu O.	6,8	5	13	35	4,50
6	Drista Aristya	6,5	3	14	33	5,10
7	Ervira Widya	8,3	3	13	27	5,11
8	Puji Lestari	7,1	15	16	25	5,11
9	Putri Pariyanti	7,1	21	17	40	3,57
10	Risti	7,4	19	15	20	5,27
11	Sepdiana Dewi	8,2	6	16	29	3,54
12	Yutika Ayu W.	8,1	22	17	20	4,48

PERPUSTAKAAN
UNNES

Lanjutan lampiran 7

Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar
Negeri Gedawang 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang
Tahun Pelajaran 2009 – 2010

No	Nama Siswa	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)	Baring duduk 30 (dtk)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (dtk)
1	2	3	4	5	6	7
1	Eko Agus H.	8,4	26	14	35	4,02
2	Gigih Ari A.	7,7	31	13	35	4,01
3	Aldo Yudi P.	8,0	6	15	30	3,54
4	Arif Laksono	6,5	18	15	40	3,21
5	Favolcha Alif	8,3	13	15	15	3,32
6	Feri Ardiyanto	7,9	14	17	22	4,10
7	Guntur Cahyo	7,3	24	17	27	3,23
8	Hendro Priyono	6,5	21	10	40	3,15
9	Hisbu Latif Moh	8,0	23	14	31	3,58
10	Jalu Syafa Isyana	7,0	25	24	35	3,30
11	Kevin Muliawan	6,7	24	26	60	3,26
12	Krisna Deva	7,5	11	13	25	3,34
13	Mochamad Ali	7,4	11	16	27	3,11
14	Muhamad Rizki	8,4	27	13	21	3,53
15	Naufal Fikri A.	7,9	16	12	22	3,23
16	Prasetyo M.	7,7	28	22	30	3,21
17	Rendra Rismanto	6,9	38	21	50	4,14
18	Wartomo	6,8	35	14	25	3,49
19	Windi Romandan	7,3	12	21	29	3,51
20	Yayang Wka Adi	7,1	28	22	28	3,19

Lanjutan lampiran 7

Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar
Negeri Gedawang 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang
Tahun Pelajaran 2009 – 2010

No	Nama Siswa	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)	Baring duduk 30 (dtk)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (dtk)
1	2	3	4	5	6	7
1	Sumartini	8,0	32	14	25	3,44
2	Sri Mindarsih	7,5	16	14	30	3,29
3	Desi Mayasari	10,3	7	10	31	3,58
4	Dewi Karomah	9,8	10	11	20	4,01
5	Era Ardiana	8,4	13	13	25	3,33
6	Fenny Safitri	9,5	7	8	25	4,15
7	Indah Widhi P.	8,5	13	15	21	4,50
8	Maria Hacika	9,4	5	10	23	4,42
9	Rani A.S.	7,4	19	18	25	3,23
10	Sri Dana P.	8,8	18	12	25	4,18
11	Tia Lutfi F.	8,8	7	17	20	4,30
12	W. Istiqomah	9,3	7	13	29	4,25

PERPUSTAKAAN
UNNES

Lampiran 8

Tabel Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V
Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 01 Kecamatan Banyumanik
Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009 – 2010

No	Nama Siswa	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)	Baring duduk 30 (dtk)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (dtk)	Nilai	Kategori
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Ferri Fido S.	4	3	5	2	2	16	S
2	Krisdiantoro	1	2	5	2	3	13	K
3	M. Yusuf K.	4	3	5	3	2	17	S
4	Yanakfi S.	2	2	5	2	1	9	KS
5	M. Alfin S.	4	2	5	2	1	14	S
6	Arkan Pradipta	1	1	5	2	1	10	KS
7	Bima Indianto	4	4	5	3	1	17	S
8	Brian Surya P.	2	2	5	3	2	14	S
9	Dhanang W.U.	2	3	5	2	1	14	S
10	Danang Adi P.	5	4	5	2	1	17	S
11	Dwi Novianto	4	1	5	2	1	13	K
12	E. Agung F.	1	1	4	2	1	9	KS
13	Ghofur N.M.	2	2	5	2	1	12	K
14	Haidar K.S.	4	3	5	2	1	15	S
15	M. Mardhani	1	5	5	3	3	17	S
16	M. Ranggi	1	5	5	2	1	14	S
17	M. Yusuf AS.	4	3	5	2	2	16	S
18	Rega R.	1	2	5	4	1	13	K
19	Satria Andika A.	2	1	5	2	1	11	K
20	Taufiq I.R.	1	3	5	3	1	13	K

Lanjutan lampiran 8

Tabel Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V
Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 01 Kecamatan Banyumanik
Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009 – 2010

No	Nama Siswa	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)	Baring duduk 30 (dtk)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (dtk)	Nilai	Kategori
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Aldila Arifin	2	3	5	3	1	14	S
2	Alfira Rahma	3	1	5	4	1	14	S
3	Annisa Putri	3	3	5	3	2	16	S
4	Aulia Sandhi	3	3	5	3	1	15	S
5	Carrisa Lola	3	3	5	3	1	15	S
6	Carmalita P.	2	3	5	3	1	14	S
7	Dian Arya H.	2	4	5	3	2	16	S
8	Defi Dwi N.	3	1	5	4	2	15	S
9	Melania Atalia	2	3	5	3	1	14	S
10	Myda Larasati	3	3	5	2	2	15	S
11	Nabila Tsalsa	3	3	5	3	2	16	S
12	Olivia Mutia	3	3	5	3	1	15	S
13	Prilasari Inggit	3	3	5	2	1	14	S
14	Rosalinda Ayu	1	2	5	2	1	11	K
15	Salma Lutfi W.	4	1	5	3	2	15	S
16	Septiana Kartika	3	1	5	3	2	14	S
17	Tassya Permata	2	3	5	4	1	15	S
18	Vina Agustin	2	3	5	3	2	15	S
19	Vitiyani	2	4	5	4	1	16	S
20	Yulya Dwi K.	2	1	5	4	1	13	K

PERPUSTAKAAN
UNNES

Lanjutan lampiran 8

Tabel Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V
Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 02 Kecamatan Banyumanik
Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009 – 2010

No	Nama Siswa	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)	Baring duduk 30 (dtk)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (dtk)	Nilai	Kategori
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Krismantoro	4	3	3	4	1	15	S
2	Muklisin	4	3	4	4	1	16	S
3	Riyo Gatot	4	3	3	5	1	16	S
4	Afrizal Adi N.	2	4	3	2	1	12	K
5	Enriko	4	3	3	3	1	14	S
6	Devendi J.	4	2	4	3	1	14	S
7	Galih R.	4	2	3	3	2	14	S
8	Handaru	4	3	3	3	2	15	S
9	Hudan T.	1	2	3	1	1	8	KS
10	Imanda M.	2	2	3	2	1	10	K
11	Irfandi D.	2	2	3	2	1	10	K
12	Jorgen N.	2	2	3	2	1	10	K
13	Jorgik D.	2	2	4	3	1	12	K
14	Kukuh B.	2	2	3	2	2	11	K
15	Rahmad H.	4	2	3	3	2	14	S
16	Rama A.	4	2	4	4	2	15	S
17	Renanda M.	4	2	4	2	1	13	K
18	Ricky Setyo P.	4	2	4	2	2	14	S
19	Rizky S.	2	3	5	2	2	13	K
20	Rifky	4	2	4	2	1	13	K

PERPUSTAKAAN
UNNES

Lanjutan lampiran 8

Tabel Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V
Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 02 Kecamatan Banyumanik
Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009 – 2010

No	Nama Siswa	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)	Baring duduk 30 (dtk)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (dtk)	Nilai	Kategori
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Ainaya	2	4	4	3	2	15	S
2	Amalia Krisna	4	4	4	3	3	18	B
3	Anadila Sabrina	2	3	3	2	1	11	K
4	Anindita Dwi	2	3	3	3	1	12	K
5	C Marissa	3	3	3	4	1	14	S
6	Devita Riski	2	3	4	3	1	13	K
7	Dewi Sekar	3	3	3	3	1	13	K
8	Dea Eka	1	2	3	1	1	8	KS
9	Eva O.	2	2	3	2	1	10	K
10	Farida A.	3	3	2	3	2	13	K
11	Felia Dewi	2	3	2	1	1	9	KS
12	Feliana	4	3	4	3	2	16	S
13	Intan P.	2	3	3	2	1	11	K
14	Kristina L.	3	3	4	4	1	15	S
15	Lucia A.	1	3	2	3	1	10	K
16	Nabila N.	2	3	4	2	1	12	K
17	Nurul	3	2	3	3	2	13	K
18	Retno C.	3	3	4	2	2	14	S
19	Sutra M.	3	3	4	3	2	15	S
20	Winda T.	4	3	5	3	3	18	B

PERPUSTAKAAN
UNNES

Lanjutan lampiran 8

Tabel Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V
Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 03 Kecamatan Banyumanik
Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009 – 2010

No	Nama Siswa	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)	Baring duduk 30 (dtk)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (dtk)	Nilai	Kategori
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Zaenal Arifin	5	1	5	5	2	18	B
2	Tegar Istiqlal	4	4	5	4	3	20	B
3	Yoga Andriyan	4	3	3	3	2	15	S
4	Alan Hutama	4	2	5	2	2	15	S
5	Agung Susilo	4	2	3	5	2	16	S
6	Aditya Fajar	3	3	4	5	2	17	S
7	Agus Kustiarto	3	3	4	3	2	15	S
8	Bambang Satria	4	4	3	3	3	17	S
9	Ersian S.	3	2	3	2	2	12	K
10	Irfan Yuliyanto	4	3	4	4	2	17	S
11	Totok Widyanto	5	2	3	3	1	14	S
12	Teedy Arya Tya	3	3	3	4	2	15	S
13	Jayadi	4	3	4	3	2	16	S
14	Sandy Yudha	4	4	4	2	2	16	S
15	Abul Fayd Dzun	4	5	3	3	2	17	S
16	Albertus Agung	4	5	4	1	2	16	S
17	Aldiyan	4	5	4	3	2	18	B
18	Andrevanus P.P.	4	5	4	3	2	18	B
19	Ari Widiyanto	2	4	4	2	2	14	S
20	Dimas Saputra	3	3	3	2	2	13	K

PERPUSTAKAAN
UNNES

Lanjutan lampiran 8

Tabel Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V
Sekolah Dasar Negeri Pudak Payung 03 Kecamatan Banyumanik
Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009 – 2010

No	Nama Siswa	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)	Baring duduk 30 (dtk)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (dtk)	Nilai	Kategori
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Anggun Nela A.	4	5	3	5	1	18	B
2	Anis Suko R.	3	5	4	3	1	16	S
3	Ayunda Risma	5	5	4	1	2	17	S
4	Desi Kartika	4	4	4	4	1	17	S
5	Dinda Ayu O.	4	1	3	4	1	13	K
6	Drista Aristya	4	1	4	3	1	13	K
7	Ervira Widya	3	1	3	3	1	11	K
8	Puji Lestari	4	3	4	4	1	16	S
9	Putri Pariyanti	1	3	4	4	2	14	S
10	Risti	4	3	4	1	1	13	K
11	Sepdiana Dewi	3	2	4	3	2	14	S
12	Yutika Ayu W.	3	3	4	1	1	12	K

PERPUSTAKAAN
UNNES

Lanjutan lampiran 8

Tabel Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V
Sekolah Dasar Negeri Gedawang 02 Kecamatan Banyumanik
Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009 – 2010

No	Nama Siswa	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)	Baring duduk 30 (dtk)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (dtk)	Nilai	Kategori
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Eko Agus H.	2	3	3	3	1	12	K
2	Gigih Ari A.	2	4	3	3	1	13	K
3	Aldo Yudi P.	2	2	3	2	1	10	K
4	Arif Laksono	5	3	3	4	2	17	S
5	Favolcha Alif	2	2	4	1	2	11	K
6	Feri Ardiyanto	2	2	3	1	1	9	KS
7	Guntur Cahyo	4	3	3	2	2	14	S
8	Hendro Priyono	5	3	2	4	2	16	S
9	Hisbu Latif Moh	2	3	3	3	1	12	K
10	Jalu Syafa Isyana	4	3	5	3	2	17	S
11	Kevin Muliawan	4	3	5	5	2	19	B
12	Krisna Deva	4	2	3	2	2	13	K
13	Mochamad Ali	4	2	3	2	2	13	K
14	Muhammad Rizki	2	4	3	1	1	11	K
15	Naufal Fikri A.	2	3	3	1	2	11	K
16	Prasetyo Meiliano	2	4	4	2	2	14	S
17	Rendra Rismanto	4	5	4	5	1	19	B
18	Wartomo	4	4	3	2	1	14	S
19	Windi Romandan	4	2	4	3	1	14	S
20	Yayang Eka Adi	4	4	4	3	2	17	S

PERPUSTAKAAN
UNNES

Lanjutan lampiran 8

Tabel Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V
Sekolah Dasar Negeri Gedawang 02 Kecamatan Banyumanik
Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009 – 2010

No	Nama Siswa	Lari 40 m (dtk)	Gantung siku tekuk (dtk)	Baring duduk 30 (dtk)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (dtk)	Nilai	Kategori
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Sumartini	3	4	4	4	2	17	S
2	Sri Mindarsih	4	3	4	3	2	16	S
3	Desi Mayasari	1	3	3	3	2	12	S
4	Dewi Karomah	1	3	3	2	2	11	K
5	Era Ardiana	3	3	3	2	2	13	K
6	Fenny Safitri	2	3	3	2	2	12	K
7	Indah Widhi P.	2	3	4	2	1	12	K
8	Maria Hacika	1	3	3	2	1	10	K
9	Rani A.S.	4	3	4	2	3	16	S
10	Sri Dana P.	2	3	3	2	2	12	K
11	Tia Lutfi F.	2	3	4	1	1	11	K
12	W. Istiqomah	2	2	3	3	1	11	K

PERPUSTAKAAN
UNNES

Lampiran 10

Nilai Raport Semester Genap (2) Siswa Kelas V Sekolah Dasar
Negeri Pudak Payung 01 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang
Tahun Pelajaran 2009 – 2010

NO	NAMA SISWA	MATA PELAJARAN											JML	Rata2
		AGM	PKn	B.IN	MAT	IPA	IPS	SBK	PENJ	B.JW	KPLD	B.ING		
1	Ferri Fido S.	66	65	60	60	60	60	76	75	60	69	66	717	65.2
2	Krisdiantoro	64	65	60	60	60	60	75	79	60	68	63	714	64.9
3	M. Yusuf K.	60	69	68	60	77	60	74	76	66	76	59	745	67.7
4	Yanakfi S.	66	68	61	60	61	61	78	74	60	74	66	719	65.4
5	M. Alfin S.	60	66	65	56	56	57	78	78	50	65	62	653	59.4
6	Arkan Pradipta	62	64	64	60	61	60	80	75	60	71	59	696	63.3
7	Bima Indianto	73	71	72	71	61	63	80	74	70	81	57	773	70.3
8	Brian Surya P.	60	62	65	62	63	63	73	76	62	74	61	710	64.5
9	Dhanang W.U.	63	68	79	85	88	73	79	78	72	82	80	827	75.2
10	Danang Adi P.	66	73	82	65	76	70	75	73	74	79	74	807	73.4
11	Dwi Novianto	77	69	80	83	73	77	77	79	72	82	69	838	76.2
12	E. Agung F.	84	81	78	80	89	79	79	79	72	88	86	895	81.4
13	Ghofur N.M.	70	67	62	63	56	60	80	72	63	74	69	736	66.9
14	Haidar K.S.	65	76	73	61	62	61	78	78	65	79	66	764	69.5
15	M. Mardhani	87	74	70	61	56	60	78	76	64	83	74	783	71.2
16	M. Ranggi	79	78	94	76	90	63	79	78	82	80	84	883	80.3
17	M. Yusuf AS.	65	60	46	50	56	61	78	71	50	79	33	629	57.2
18	Rega R.	67	69	70	63	52	62	79	75	58	70	66	721	65.5

19	Satria Andika A.	73	71	72	70	62	61	79	74	88	82	80	812	73.8
20	Taufiq I.R.	66	74	61	65	62	64	78	73	67	81	82	773	70.3
21	Aldila Arifin	69	69	76	65	93	63	77	78	82	72	84	828	75.3
22	Alfira Rahma	74	70	68	76	85	74	78	74	75	82	75	831	75.5
23	Annisa Putri	67	62	61	58	61	60	80	73	59	74	44	679	61.7
24	Aulia Sandhi	66	66	74	70	72	75	80	80	82	89	74	828	75.3
25	Carrisa Lola	84	77	71	80	89	77	80	78	74	86	76	872	79.3
26	Carmalita P.	84	74	82	91	94	81	79	75	72	86	77	895	81.4
27	Dian Arya H.	70	77	82	71	71	73	78	74	68	83	68	815	74.1
28	Defi Dwi N.	91	79	85	74	86	78	80	75	75	93	86	902	82.0
29	Melania Atalia	67	65	69	60	76	66	80	74	60	84	78	779	70.8
30	Myda Larasati	70	78	80	72	49	62	78	76	68	84	63	780	70.9
31	Nabila Tsalsa	86	62	66	64	67	73	79	76	65	73	72	783	71.2
32	Olivia Mutia	71	60	66	89	90	81	80	72	65	82	74	830	75.5
33	Prilasari Inggit	71	75	78	72	61	61	79	76	66	89	73	801	72.8
34	Rosalinda Ayu	67	73	67	61	76	70	80	74	68	86	69	791	71.9
35	Salma Lutfi W.	65	73	77	65	59	65	80	75	78	83	67	777	70.6
36	Septiana Kartika	64	75	69	60	68	60	75	73	62	82	71	759	69.0
37	Tassya Permata	61	84	79	61	64	75	80	76	76	80	88	824	74.9
38	Vina Agustin	63	73	66	61	60	60	80	74	62	64	58	721	65.5
39	Vitiyani	60	68	65	57	59	60	76	73	64	65	41	658	59.8
40	Yulya Dwi K.	67	72	70	61	71	65	70	73	68	82	64	753	68.5

PERPUSTAKAAN
UNNES

Lanjutan lampiran 10

Nilai Raport Semester Genap (2) Siswa Kelas V Sekolah Dasar
Negeri Pudak Payung 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang
Tahun Pelajaran 2009 – 2010

NO	NAMA SISWA	MATA PELAJARAN											JML	Rata2
		AGM	PKn	B.IN	MAT	IPA	IPS	SBK	PENJ	B.JW	KPLD	B.ING		
1	Krismantoro	73	62	50	57	56	60	76	75	59	70	60	648	58.9
2	Muklisin	73	64	64	56	60	60	70	72	59	69	53	660	60.0
3	Riyo Gatot	70	81	51	70	67	74	76	76	65	71	26	727	66.1
4	Afrizal Adi N.	93	84	88	70	81	76	78	75	78	89	86	898	81.6
5	Enriko	79	85	67	80	88	77	79	76	88	85	64	868	78.9
6	Devendi J.	83	67	77	72	79	61	79	74	80	88	75	835	75.9
7	Galih R.	76	60	63	50	40	60	79	76	60	67	56	637	57.9
8	Handaru	81	80	81	83	79	85	79	76	76	89	87	896	81.5
9	Hudan T.	73	78	70	61	67	61	79	75	74	89	74	801	72.8
10	Imanda M.	66	80	69	66	68	63	78	78	70	79	74	791	71.9
11	Irfandi D.	86	86	86	89	83	81	80	78	80	84	89	922	83.8
12	Jorgen N.	70	63	60	60	60	60	73	70	60	73	56	705	64.1
13	Jorgik D.	70	60	60	60	60	60	68	70	60	69	56	693	63.0
14	Kukuh B.	80	60	60	60	60	50	67	68	50	62	50	667	60.6
15	Rahmad H.	70	60	60	60	60	60	67	68	50	66	51	672	61.1
16	Rama A.	70	70	60	60	60	60	74	73	60	79	69	735	66.8
17	Renanda M.	80	75	70	79	77	80	78	75	80	87	83	864	78.5
18	Ricky Setyo P.	80	75	80	79	80	81	73	69	80	87	83	867	78.8
19	Rizky S.	70	70	70	66	70	60	78	72	70	76	79	781	71.0

NO	NAMA SISWA	MATA PELAJARAN											JML	Rata2
		AGM	PKn	B.IN	MAT	IPA	IPS	SBK	PENJ	B.JW	KPLD	B.ING		
20	Rifky	80	75	70	82	75	80	78	76	70	87	90	863	78.5
21	Ainaya	60	60	70	60	60	60	76	72	60	79	65	722	65.6
22	Amalia Krisna	70	80	60	80	75	70	72	73	80	84	76	820	74.5
23	Anadila Sabrina	80	60	60	60	60	60	79	70	60	68	66	723	65.7
24	Anindita Dwi	70	60	60	60	60	60	73	72	50	66	61	692	62.9
25	C Marissa	70	60	60	50	60	60	74	66	50	67	85	702	63.8
26	Devita Riski	70	75	60	70	70	70	77	70	70	80	71	783	71.2
27	Dewi Sekar	70	65	60	60	70	60	73	71	60	74	64	727	66.1
28	Dea Eka	70	70	70	70	80	70	71	70	66	83	69	789	71.7
29	Eva O.	80	85	80	86	70	85	76	76	80	91	91	900	81.8
30	Farida A.	81	70	60	70	70	75	68	73	60	80	90	797	72.5
31	Felia Dewi	70	80	60	60	80	60	69	76	60	67	62	744	67.6
32	Feliana	80	80	70	80	70	70	72	78	80	84	90	854	77.6
33	Intan P.	70	70	70	80	60	85	67	66	60	73	70	771	70.1
34	Kristina L.	60	60	60	60	70	60	77	71	50	62	62	692	62.9
35	Lucia A.	80	70	70	65	70	70	72	70	65	79	77	788	71.6
36	Nabila N.	70	70	60	60	70	60	68	78	60	83	61	740	67.3
37	Nurul	80	86	76	87	75	80	71	80	79	86	71	871	79.2
38	Retno C.	70	85	80	87	81	85	80	77	80	91	93	909	82.6
39	Sutra M.	70	70	70	60	65	60	68	70	60	83	70	746	67.8
40	Winda T.	80	80	80	85	80	85	78	74	80	89	90	901	81.9

PERPUSTAKAAN UNNES

Lanjutan lampiran 10

Nilai Raport Semester Genap (2) Siswa Kelas V Sekolah Dasar
Negeri Pudak Payung 03 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang
Tahun Pelajaran 2009 – 2010

NO	NAMA SISWA	MATA PELAJARAN											JML	Rata2
		AGM	PKn	B.IN	MAT	IPA	IPS	SBK	PENJ	B.JW	KPLD	B.ING		
1	Zaenal Arifin	80	85	80	85	85	89	80	76	80	94	95	929	84.5
2	Tegar Istiqlal	90	85	80	85	85	85	75	75	80	91	92	923	83.9
3	Yoga Andriyan	60	80	70	70	70	70	72	74	70	79	80	795	72.3
4	Alan Hutama	80	80	70	78	75	80	74	78	60	86	83	844	76.7
5	Agung Susilo	80	80	70	70	70	70	74	76	70	91	83	834	75.8
6	Aditya Fajar	70	70	60	60	65	70	76	73	50	84	69	747	67.9
7	Agus Kustiarto	80	70	70	60	65	60	66	73	50	70	55	719	65.4
8	Bambang Satria	80	70	80	70	70	80	71	72	70	84	81	828	75.3
9	Ersian S.	60	60	60	50	60	50	65	74	50	68	60	657	59.7
10	Irfan Yuliyanto	70	70	60	65	65	60	77	70	70	68	75	750	68.2
11	Totok Widyanto	70	70	60	60	60	60	70	70	50	73	66	709	64.5
12	Teedy Arya Tya	80	80	70	76	80	80	72	68	70	87	86	849	77.2
13	Jayadi	70	70	60	61	70	60	67	72	50	78	69	727	66.1
14	Sandy Yudha	80	80	80	82	81	82	76	71	70	86	93	881	80.1
15	Abul Fayd Dzun	80	85	85	86	85	86	76	74	80	93	96	926	84.2
16	Albertus Agung	80	80	80	80	75	75	73	72	70	86	86	857	77.9
17	Aldiyan	60	70	60	60	60	51	72	63	60	52	74	682	62.0
18	Andrevanus P.P.	70	80	80	70	70	70	77	75	80	85	74	831	75.5

NO	NAMA SISWA	MATA PELAJARAN											JML	Rata2
		AGM	PKn	B.IN	MAT	IPA	IPS	SBK	PENJ	B.JW	KPLD	B.ING		
19	Ari Widiyanto	80	80	80	80	80	80	77	76	70	82	85	870	79.1
20	Dimas Saputra	70	70	70	70	70	71	76	70	65	81	73	786	71.5
21	Anggun Nela A.	60	60	60	60	60	50	76	70	50	72	64	682	62.0
22	Anis Suko R.	60	70	60	60	60	50	69	71	50	69	50	669	60.8
23	Ayunda Risma	70	70	60	60	65	67	68	74	60	86	69	749	68.1
24	Desi Kartika	80	80	70	70	75	67	74	73	70	86	80	825	75.0
25	Dinda Ayu O.	60	69	68	60	77	60	74	76	66	76	59	745	67.7
26	Drista Aristya	66	68	61	60	61	61	78	74	60	74	66	719	65.4
27	Ervira Widya	60	66	65	56	56	57	78	78	50	65	62	653	59.4
28	Puji Lestari	62	64	64	60	61	60	80	75	60	71	59	696	63.3
29	Putri Pariyanti	73	71	72	71	61	63	80	74	70	81	57	773	70.3
30	Risti	69	62	65	62	63	63	73	76	62	74	61	710	64.5
31	Sepdiana Dewi	63	68	79	85	88	73	79	78	72	82	80	827	75.2
32	Yutika Ayu W.	66	73	82	65	76	70	75	73	74	79	74	807	73.4

PERPUSTAKAAN
UNNES

Lanjutan lampiran 10

Nilai Raport Semester Genap (2) Siswa Kelas V Sekolah Dasar
Negeri Gedawang 02 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang
Tahun Pelajaran 2009 – 2010

NO	NAMA SISWA	MATA PELAJARAN											JML	Rata2
		AGM	PKn	B.IN	MAT	IPA	IPS	SBK	PENJ	B.JW	KPLD	B.ING		
1	Eko Agus H.	71	60	66	89	90	81	80	72	65	82	74	830	75.5
2	Gigih Ari A.	71	75	78	72	61	61	79	76	66	89	73	801	72.8
3	Aldo Yudi P.	67	73	67	61	76	70	80	74	68	86	69	791	71.9
4	Arif Laksono	65	73	77	65	59	65	80	75	78	83	67	777	70.6
5	Favolcha Alif	64	75	69	60	68	60	75	73	62	82	71	759	69.0
6	Feri Ardiyanto	61	84	79	61	64	75	80	76	76	80	88	824	74.9
7	Guntur Cahyo	63	73	66	61	60	60	80	74	62	64	58	721	65.5
8	Hendro Priyono	60	60	60	50	60	50	65	74	50	68	60	657	59.7
9	Hisbu Latif Moh	84	74	82	91	94	81	79	75	72	86	77	895	81.4
10	Jalu Syafa Isyana	70	77	82	71	71	73	78	74	68	83	68	815	74.1
11	Kevin Muliawan	91	79	85	74	86	78	80	75	75	93	86	902	82.0
12	Krisna Deva	67	65	69	60	76	66	80	74	60	84	78	779	70.8
13	Mochamad Ali	70	78	80	72	49	62	78	76	68	84	63	780	70.9
14	Muhamad Rizki	86	62	66	64	67	73	79	76	65	73	72	783	71.2
15	Naufal Fikri A.	70	80	60	80	75	70	72	73	80	84	76	820	74.5
16	Prasetyo M.	80	60	60	60	60	60	79	70	60	68	66	723	65.7
17	Rendra Rismanto	70	60	60	60	60	60	73	72	50	66	61	692	62.9
18	Wartomo	70	60	60	50	60	60	74	66	50	67	85	702	63.8
19	Windi Romandan	70	75	60	70	70	70	77	70	70	80	71	783	71.2

NO	NAMA SISWA	MATA PELAJARAN											JML	Rata2
		AGM	PKn	B.IN	MAT	IPA	IPS	SBK	PENJ	B.JW	KPLD	B.ING		
20	Yayang Wka Adi	73	62	50	57	56	60	76	75	59	70	60	648	58.9
21	Sumartini	43	64	64	56	60	60	70	72	59	69	53	660	60.0
22	Sri Mindarsih	70	81	51	70	67	74	76	76	65	71	26	727	66.1
23	Desi Mayasari	83	84	88	70	81	76	78	75	78	89	86	898	81.6
24	Dewi Karomah	79	85	67	80	88	77	79	76	88	85	64	868	78.9
25	Era Ardiana	83	67	77	72	79	61	79	74	80	88	75	835	75.9
26	Fenny Safitri	76	60	63	50	40	60	79	76	60	67	56	637	57.9
27	Indah Widhi P.	81	80	81	83	79	85	79	76	76	89	87	896	81.5
28	Maria Hacika	73	78	70	61	67	61	79	75	74	89	74	801	72.8
29	Rani A.S.	66	80	69	66	68	63	78	78	70	79	74	791	71.9
30	Sri Dana P.	70	70	70	70	70	71	76	70	65	81	73	786	71.5
31	Tia Lutfi F.	60	60	60	60	60	50	76	70	50	72	64	682	62.0
32	W. Istiqomah	60	80	70	70	70	70	72	74	70	79	80	795	72.3

PERPUSTAKAAN
UNNES

Lampiran 11

DOKUMEN PENELITIAN

Persiapan start lari 40 meter

Posisi gantung siku tekuk

Lanjutan lampiran 11

Posisi awal baring duduk

Gerakan baring duduk

Lanjutan lampiran 11

Posisi raihan loncat tegak

Pelaksanaan lari 600 meter

Lanjutan lampiran 11

Finish lari 600 meter dan pencatatan hasil

PERPUSTAKAAN
UNNES