



**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS III, IV, V  
SD NEGERI 3 SUKOSONO KECAMATAN KEDUNG  
KABUPATEN JEPARA TAHUN 2009/2010**

**SKRIPSI**

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

Oleh  
**EVA EDI SISWANTO**  
**NIM. 6101908063**

PERPUSTAKAAN  
**UNNES**

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

**2010**

## SARI

Eva Edi Siswanto, 2010. “ **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas III SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010**”. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei teknik tes.

Populasi dalam penelitian adalah siswa Kelas III, IV dan V SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan jumlah 80 siswa. Teknik penarikan sampel adalah *total sampling* sehingga seluruh anggota populasi menjadi sampel. Variabel penelitian ini adalah kesegaran jasmani yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari 5 item tes, yaitu: 1). Lari 40 meter, 2). Gantung siku tekuk, 3). Baring duduk 30 detik, 4). Loncat tegak, 5). lari 600 meter. Metode analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif prosentase, dengan pengelompokan kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali.

Hasil penelitian menunjukkan gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III, IV dan V SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010 adalah untuk kategori kurang sekali 14%, kategori kurang 75 %, kategori sedang 11%, kategori baik dan baik sekali 0%.

Simpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010 termasuk kategori kurang mencapai 75% dengan jumlah 60. Disarankan bagi guru penjasorkes SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun Pelajaran 2009/2010 agar dapat lebih meningkatkan lagi tingkat kesegaran jasmani siswanya melalui aktivitas jasmani di luar jam sekolah. Para siswa SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun Pelajaran 2009/2010 dapat melakukan aktivitas olahraga yang dapat menunjang kesegaran jasmaninya. Bagi para pembaca hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang masalah kesegaran jasmani siswa SD Negeri 3 Sukosono tersebut.

Menurut saya alangkah baiknya kalau diadakan Senam kesegaran jasmani yang dilakukan 1 minggu sekali (hari jum'at pagi), hal ini dilakukan sebagai salah satu usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani para siswa dan sebagai pembelajaran dan pembiasaan kepada siswa untuk selalu melakukan gaya hidup sehat.

## **PERSETUJUAN**

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan oleh dosen pembimbing I dan II serta ketua jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Pada tanggal 2010. Untuk diajukan ke Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

**Pembimbing I**

**Drs. Zaeni, M.Pd**  
**NIP. 19580709 198403 1 004**

**Pembimbing II**

**Drs. Kriswantoro, M.Pd**  
**NIP. 19610630 198703 1 003**

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan FIK PJKR**

**Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd**  
**NIP. 19610630 198703 1 003**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### **Motto :**

Allah meningkatkan orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan, beberapa derajat. (Q.S : Al-Mujahadah ayat 11)

### **Persembahan :**

- *Bapak dan Ibu tercinta, terima kasih atas segala pengorbanan, doa dan kasih sayang yang selama ini Bapak dan Ibu berikan.*
- *Kakak dan Adikku tersayang, atas doa dan support yang kalian berikan.*
- *Sahabat Green Mansion House Cost thanks banget bantuannya.*
- *Almamaterku*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan ridho serta karunia-Nya sehingga pada kesempatan ini penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tidak ada hambatan apapun. Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas III, IV, V SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung kabupaten Jepara Tahun 2009/2010” dimaksudkan untuk mengetahui tingkat jasmani siswa Kelas III, IV, V SD Negeri Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara.

Penulis sadar bahwa tanpa bantuan dan uluran tangan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah diberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan FIK UNNES yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua jurusan PJKR FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Zaeni, M.Pd selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk hingga terselesainya skripsi ini.
5. Drs. Kriswantoro, M.Pd selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk hingga terselesainya skripsi ini.
6. Bapak dan ibu dosen yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
7. Serta semua staf tata usaha FIK UNNES dan layanan serta informasi kepada penulis hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
8. Kepala SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian, sehingga tercapai kelancaran dalam menyelesaikan skripsi.
9. Siswa Kelas III, IV dan V SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara tahun pelajaran 2009/2010 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

10. Teman-teman mahasiswa transfer ( Rombel A PKG PGPJSD S1 ), yang telah banyak membantu penulis.
11. Semua pihak yang tak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan demi kelancaran penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa pengetahuan yang penulis miliki masih sangat kurang, sehingga penulisan skripsi juga masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat diharapkan demi sempurnanya skripsi ini. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca terutama bagi pendidik.

Semarang, Agustus 2010

Penulis



## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
SARI .....	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Permasalahan .....	7
1.3. Tujuan Penelitian .....	7
1.4. Penegasan Istilah .....	7
1.5. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	10
2.2. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	15
2.3. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	15
2.4. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani .....	16
2.5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	23
2.6. Manfaat Kesegaran Jasmani .....	25
2.7. Kesegaran Jasmani bagi anak SD .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Metode Penentuan Objek Penelitian .....	29
3.1.1 Penentuan Populasi .....	29
3.1.2 Penentuan Sampel.....	30
3.2 Variabel Penelitian.....	31

3.2.1	Variabel Terikat .....	31
3.2.2	Variabel Bebas .....	31
3.3	Metode Pengumpulan Data .....	31
3.3.1	Metode Tes .....	32
3.3.2	Metode Studi Pustaka .....	32
3.4	Instrumen Penelitian .....	33
3.4.1	Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. ....	34
3.4.2	Urutan Pelaksanaannya sebagai berikut.....	34
3.4.3	Petunjuk Umum Pelaksanaan Tes Untuk Peserta .....	34
3.4.4	Petunjuk Umum Pelaksanaan Tes Untuk Petugas.....	34
3.4.5	Petunjuk Penelitian .....	35
3.5	Alat dan Perlengkapan .....	36
3.6	Metode Analisis Data .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	38
4.2	Pembahasan .....	44
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Simpulan .....	48
5.2	Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....		50
<b>LAMPIRAN</b>		

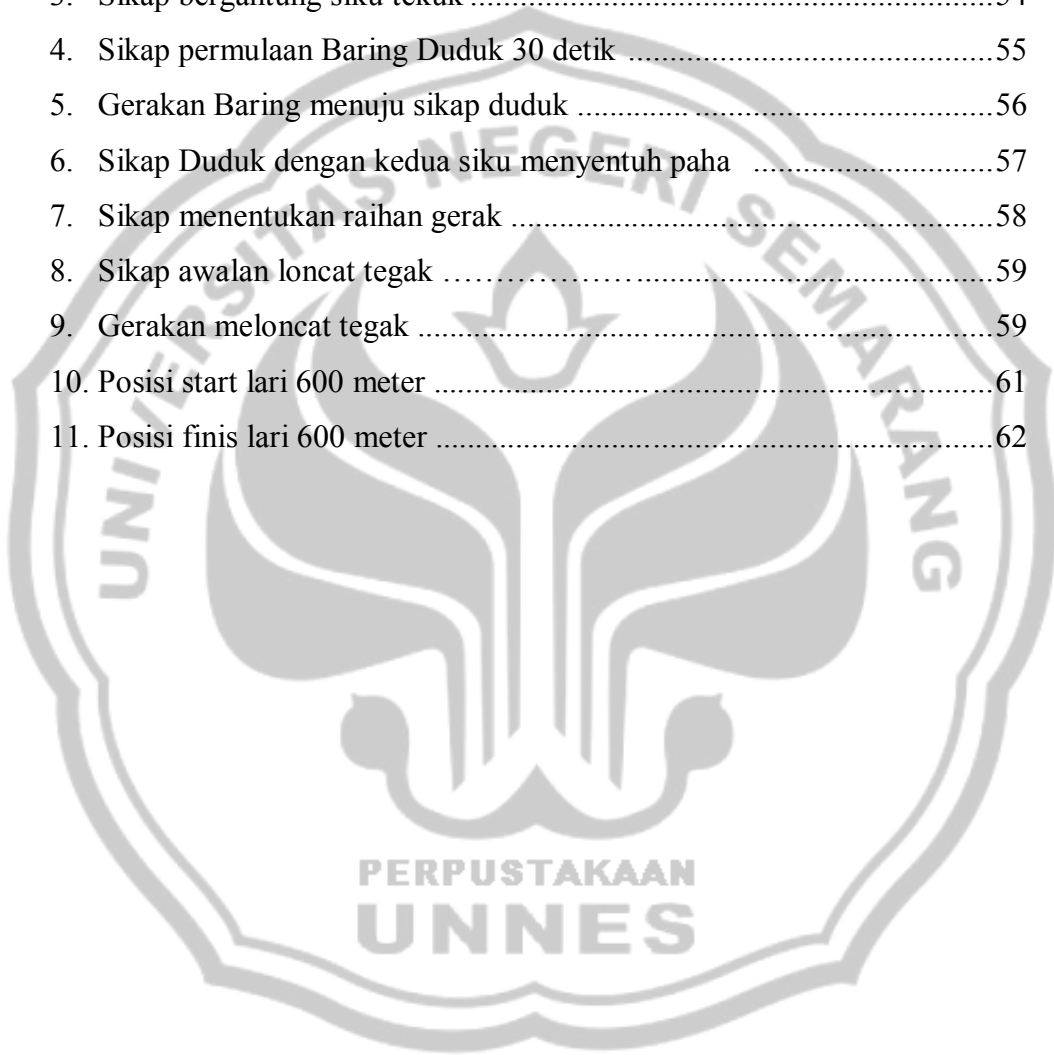


## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Diskripsi Hasil Penelitian tes kesegaran jasmani pada siswa Kelas III SD Negeri 3 Sukosono Kec. Kedung Jepara .....	38
2. Diskripsi Hasil Penelitian tes kesegaran jasmani pada siswa Kelas IV SD Negeri 3 Sukosono Kec. Kedung Jepara .....	39
3. Diskripsi Hasil Penelitian tes kesegaran jasmani pada siswa Kelas V SD Negeri 3 Sukosono Kec. Kedung Jepara .....	40
4. Daftar Nilai Hasil Tes TKJI Siswa Kelas III SDN 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara.....	40
5. Daftar Nilai Hasil Tes TKJI Siswa Kelas IV SDN 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara.....	41
6. Daftar Nilai Hasil Tes TKJI Siswa Kelas V SDN 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara.....	43

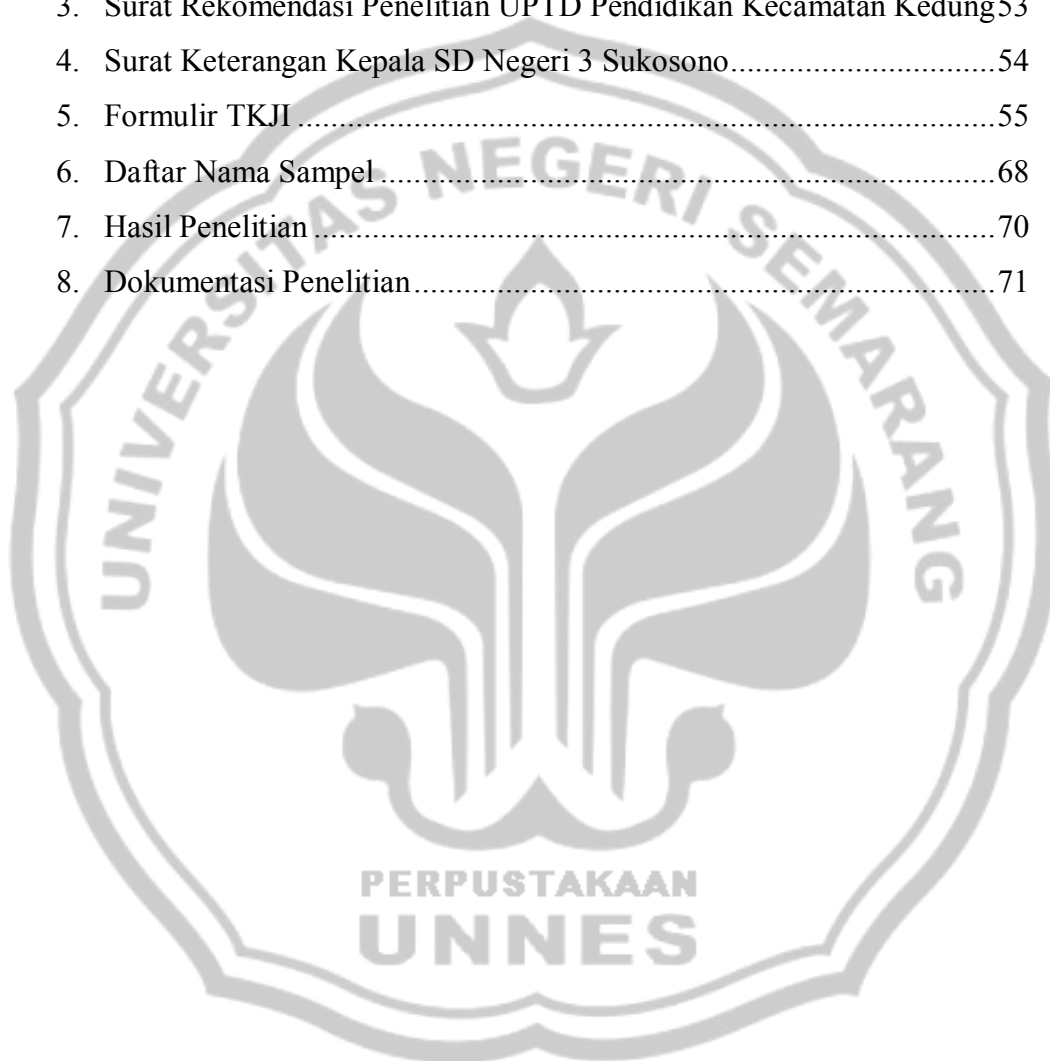
## DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Lari 40 meter .....	51
2. Persiapan Gantung Siku Tekuk(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	53
3. Sikap bergantung siku tekuk .....	54
4. Sikap permulaan Baring Duduk 30 detik .....	55
5. Gerakan Baring menuju sikap duduk .....	56
6. Sikap Duduk dengan kedua siku menyentuh paha .....	57
7. Sikap menentukan raihan gerak .....	58
8. Sikap awalan loncat tegak .....	59
9. Gerakan meloncat tegak .....	59
10. Posisi start lari 600 meter .....	61
11. Posisi finis lari 600 meter .....	62



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Surat Penetapan Pembimbing .....	51
2. Surat Ijin Penelitian dari UNNES .....	52
3. Surat Rekomendasi Penelitian UPTD Pendidikan Kecamatan Kedung53	
4. Surat Keterangan Kepala SD Negeri 3 Sukosono.....	54
5. Formulir TKJI.....	55
6. Daftar Nama Sampel.....	68
7. Hasil Penelitian.....	70
8. Dokumentasi Penelitian.....	71



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani merupakan bagian dari upaya mewujudkan pembangunan manusia Indonesia seutuhnya serta upaya peningkatan kualitas Indonesia yang dtujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat. Oleh karena itu pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani harus dilakukan secara efektif dan efisien. Sejak Repelita IV sampai dengan Repelita VII berbagai upaya pemerintah telah dilakukan untuk meningkatkan mutu (kualitas) manusia Indonesia yang meliputi fisik dan non fisik. Peningkatan kualitas itu dihubungkan dengan upaya menjadikan penduduk sebagai modal pembangunan (GBHN, 2000:7). Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah untuk menunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional antara lain dengan peningkatan kesegaran jasmani bagi pelaksana pendidikan.

Manusia sebagai individu yang merupakan gabungan dua unsur terdiri dari jasmani dan rohani, dari kedua unsur tersebut satu sama lain tidak dapat dipisahkan dan merupakan satu kesatuan yang utuh, maka kedua unsur tersebut harus dibina, disempurnakan dan dipelihara dengan baik agar terwujud individu yang utuh. Berdasarkan kesatuan kedua unsure tersebut, dalam usaha menunjang tercapainya pendidikan nasional tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual saja namun juga ditentukan oleh kemampuan jasmani yang memadai.

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

Titik berat dari upaya pemerintah dan masyarakat dalam meningkatkan kesegaran jasmani bangsa adalah mendidik dan membudayakan masyarakat sehingga tercipta suatu iklim yang dapat mendorong dan menyadarkan setiap individu akan pentingnya kesegaran jasmani dalam kehidupan melalui jalur pendidikan dan pendidikan luar sekolah.

Langkah awal dalam melakukan upaya tersebut telah dilakukan dengan mengembangkan suatu pola kerja yang menitik beratkan pada upaya menghasilkan sumber daya insani berkualitas yang dapat dimanfaatkan dalam berbagai bidang, melalui surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor : 075/U/1993. Pola umum pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani yang pada dasarnya memberi arahan bahwa sasaran yang akan dicapai meliputi peserta didik (siswa, mahasiswa dan warga belajar) tenaga pendidikan / pengelola kegiatan kesegaran jasmani maupun masyarakat umum.

Peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang

mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar mengajar dengan baik (Engkos Kosasih 1993.2).

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani (Standar Kompetensi Penjas, 2004:5).

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah dasar diharapkan akan membuat siswa selalu membiasakan, hidup sehat sehari-hari, sehingga meningkatkan kesegaran jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi. Hal ini sesuai tujuan Pendidikan Jasmani dalam kurikulum 2004, sebagai berikut:

- a. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- b. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi, dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- c. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani.
- d. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- e. Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.

- f. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani.
- g. Mengembangkan bakat dan minat pada peserta didik.
- h. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- i. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
- j. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif (Standar Kompetensi Penjas, 2004:6).

Dari uraian diatas dapat dikatakan bahwa siswa yang melakukan aktivitas jasmani akan memperoleh peningkatan dalam kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada siswa dalam meningkatkan belajarnya. Untuk itulah pendidikan jasmani perlu dilaksanakan di sekolah-sekolah sejak dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi.

Dari segi medis, kesegaran jasmani menunjukkan petensi fungsional dan potensi metabolik, sehingga kesegaran jasmani merupakan wujud dari kapasitas fungsional seseorang secara total melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Oleh karena itu kita harus dapat menjaga dan memelihara kesehatan dan kesegaran jasmani. Bila badan kita sehat tentu kita dapat bekerja dan belajar secara baik. Untuk membentuk masyarakat yang mental jasmaninya sehat, maka perlu dibina lebih dulu kesehatan perorangan dengan sebaik-baiknya (Djoko Pekik Irianto, 1999: 9)

Penerapan pola hidup sehat ini dimulai dengan pembiasaan hidup sehat yang dapat dicapai melalui proses pendidikan dan pembudayaan, sehingga peningkatan kualitas fisik yang meliputi perbaikan status gizi, peningkatan status kesehatan dan kebugaran jasmani juga harus dilakukan melalui proses pendidikan dan pembudayaan. Ini semua ditempuh melalui pembinaan kebugaran jasmani, pendidikan jasmani, pendidikan kesehatan, serta pengembangannya yang ditujukan kepada seluruh masyarakat sekolah.

Agar perilaku hidup sehat dan kebugaran jasmani tetap terjaga, maka harus ditanamkan sedini mungkin dari mulai pendidikan dasar, baik di sekolah maupun di rumah, sebab perilaku hidup sehat dan kebugaran jasmani merupakan kebiasaan yang membutuhkan ketekunan.

Secara topografi, SD Negeri 3 Sukosono merupakan sekolah dibawah naungan UPT Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Jepara, tepatnya berada di sebelah timur kota Jepara. Lokasi berada di Jalan Sukosono – Nglangon km.12, dibatasi sebelah Utara Desa Nglangon, sebelah timur Desa Ngabul, sebelah selatan Desa Dongos dan sebelah barat Desa Kerso. Meskipun SD Negeri 3 Sukosono berada di desa dan agak di dalam, tetapi dapat dijangkau dengan roda dua maupun lebih. Karena letaknya memang mudah dijangkau dan masyarakatnya bermata pencaharian bervariasi.

Dengan aktifitas jasmani yang dilakukan oleh siswa SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan kedung Kabupaten Jepara sangat mempengaruhi semangat belajar didalam kelas. Hal ini terbukti siswa lebih ceria, segar, dan penuh semangat dalam mengikuti proses belajar mengajar di sekolah.



Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian skripsi dengan judul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas III, IV, dan V SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010"

Alasan yang mendasar mengapa peneliti memilih SD Negeri 3 Sukosono sebagai tempat penelitian adalah karena SD Negeri 3 Sukosono sampai saat ini belum ada guru tetapnya, jadi pembelajaran pendidikan jasmani diampu oleh guru kelas masing-masing, mulai tahun 2007 baru ada guru tidak tetap (peneliti) sehingga pembelajaran pendidikan penjas mulai menunjukkan aktifitasnya dan mulai mewakili tingkat Kecamatan maupun Kabupaten.

Adapun alasan pemilihan judul penelitian ini adalah karena kesegaran jasmani merupakan salah satu unsur sekaligus sarana penting yang dibutuhkan oleh setiap manusia untuk menjaga dan meningkatkan efisiensi dan efektifitas fisiologi tubuhnya dalam kehidupan sehari-hari. Demikian pula halnya dengan para siswa SD Negeri 3 Sukosono yang sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan menuju manusia dewasa.

## **1.2. Permasalahan**

Kesegaran jasmani harus selalu diwujudkan dalam kehidupan manusia dengan melihat faktor-faktor maupun unsur-unsur lain yang berperan dalam mewujudkan kesegaran jasmani tersebut.

Menurut Dangsina Moeloek (1984: 17), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani adalah faktor makanan dan gizi, faktor tidur

dan istirahat, faktor latihan dan olahraga, faktor kebiasaan hidup sehat dan faktor lingkungan.

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, maka muncul permasalahan yaitu, ” Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010”

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian pada umumnya untuk menentukan, menggambarkan dan mengkaji suatu ilmu pengetahuan. Penentuan tujuan sangat penting dalam melakukan sebuah penelitian. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010.

### **2. Penegasan Istilah**

Agar terhindar dari kesalahan dalam memahami makna judul penelitian di atas, maka perlu diberikan penjelasan atas penegasan istilah-istilah yang terdapat dalam judul penelitian sebagai berikut.

#### **1.4.1 Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Tri Nurharsono, 2006: 52).

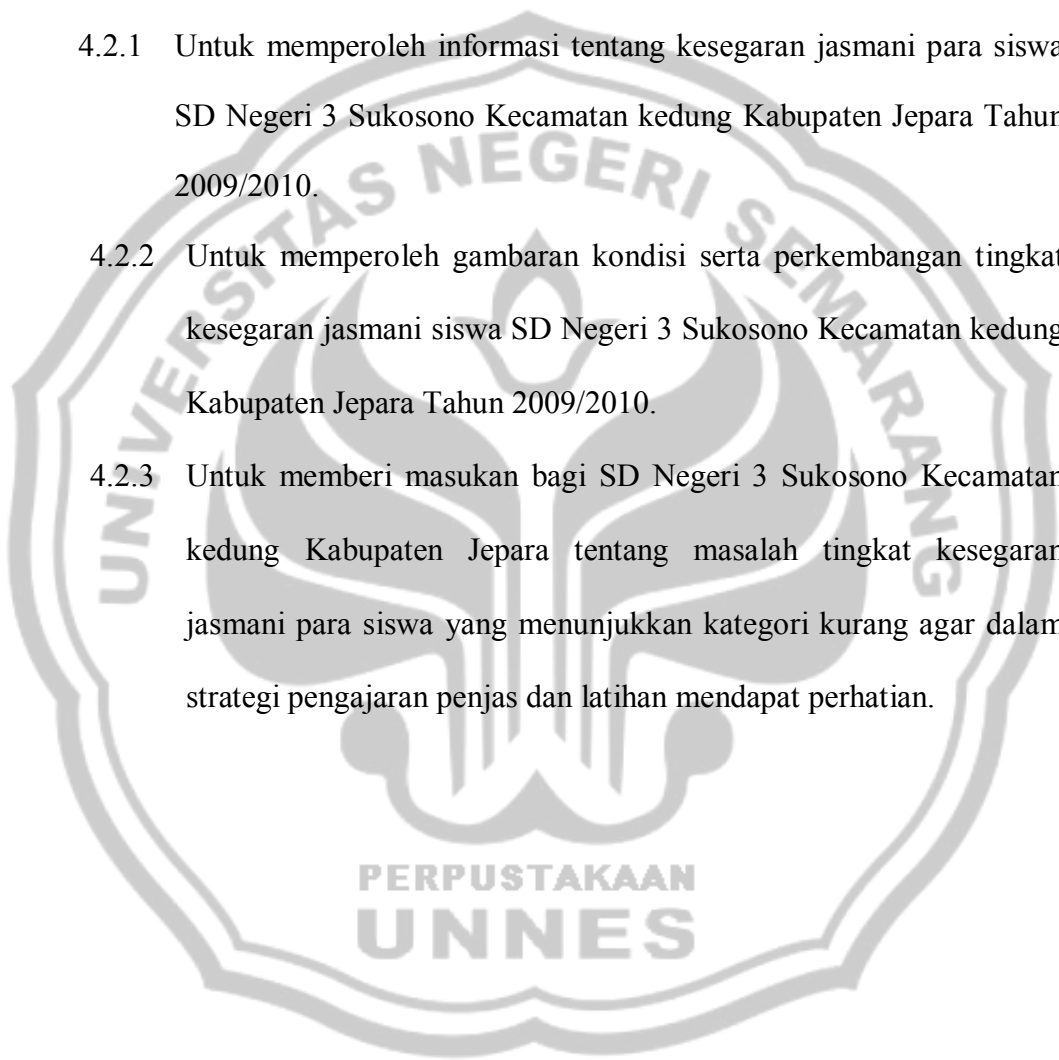
Menurut Sudarno SP (1992: 9) Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan,

baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif.

### 3. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini ada beberapa manfaat yang bisa diambil, diantaranya adalah :

- 4.2.1 Untuk memperoleh informasi tentang kesegaran jasmani para siswa SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010.
- 4.2.2 Untuk memperoleh gambaran kondisi serta perkembangan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010.
- 4.2.3 Untuk memberi masukan bagi SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan kedung Kabupaten Jepara tentang masalah tingkat kesegaran jasmani para siswa yang menunjukkan kategori kurang agar dalam strategi pengajaran penjas dan latihan mendapat perhatian.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 Pengertian Kesegaran Jasmani.

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kondisi agar kesegaran jasmani tetap baik, sehingga sudah menjadi suatu hal yang umum jika kita melihat pria, wanita, tua maupun muda yang melakukan kegiatan-kegiatan olahraga.

Kesegaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik berulang-ulang dalam kurun waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan kondisi fisik demikian, maka akan memungkinkan seseorang mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah sakit dan terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat serta dapat berprestasi secara optimal dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan baik sebagai pelajar, mahasiswa, karyawan ataupun olahragawan (Pusegjas, 1998: 1).

Untuk mendapat kesegaran jasmani yang baik seseorang harus melakukan latihan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya dengan kondisi jasmani dan rohani yang baik dan seimbang maka tujuan yang akan dicapai bisa terpenuhi. Namun demikian masih banyak yang belum mengetahui bagaimana pengertian kesegaran jasmani yang sebenarnya. Banyak yang mempersepsikan bahwa kesegaran jasmani dari kata *physical fitness*, dimana istilah tersebut mencakup

pengertian yang kompleks, sehingga tidak menjadi suatu hal yang mudah untuk menyusun suatu batasan secara singkat dan tepat untuk memahami pengertian dan makna dari kesegaran jasmani, maka penulis akan mengutip dari beberapa pendapat para ahli yang menyimpulkan sebagai berikut:

Orang yang fit adalah orang sehat yang mempunyai kemampuan untuk mengatasi pekerjaan sehari-hari dan masih mempunyai tenaga cadangan yang cukup tidak hanya untuk menghadapi keadaan darurat, tetapi juga untuk mengisi waktu terluang. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Iskandar ZA, 1999: 4).

Ditinjau dari segi faal (fisiologis), kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Dangsina Moeloek, 1984: 2).

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan sesuatu sehari-hari tanpa timbul kelelahan dan sisa tenaganya masih dapat untuk menikmati waktu luang, serta siap menghadapi kesukaran atau bahaya yang mungkin timbul dimana orang-orang yang tidak fit tidak akan mampu melakukan (Soegiyono, 1982: 6).

Apabila ditinjau dari segi harfiahnya, kesegaran jasmani atau physical fitness berarti kemampuan fisik terhadap tugas-tugasnya yang dalam pelaksanaannya tergantung dari aspek-aspek jasmaniah dan rohaniah individu

yang bersangkutan, misalnya untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya diperlukan kesesuaian bentuk tubuh, cabang olahraga bersangkutan, efektifitas alat-alatnya untuk cabang olahraga tersebut dan pandangan sikap individu untuk melaksanakannya (Depdikbud, 1995: 45).

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas-tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya dan untuk keperluan-keperluan yang sifatnya mendadak. Dapat pula ditambahkan kesegaran jasmani merupakan kemampuan menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang tidak akan mampu melakukannya (Sadoso Sumardjono, 1998: 19).

Kesegaran jasmani berkenaan dengan kapasitas organ tubuh dari seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan mempunyai kekuatan dengan tenaga cadangan, untuk menghadapi dengan baik keadaan darurat disekitarnya menimpa dirinya sekonyong-konyong.

Dari beberapa pendapat para ahli tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai kapasitas cadangan tenaga untuk mengatasi kesulitan yang tidak terduga sebelumnya.

Pada hakekatnya kesegaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat

kegiatan fisik. Hal ini berarti kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran menyeluruh yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (Depdikbud, 1998: 46-47).

Jadi jelaslah bahwa dalam setiap kegiatan fisik (fisik mendapat pembebanan) dibutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang ditunjang oleh faal tubuh yang selanjutnya akan mengubah kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan dengan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya dimasa yang akan datang. Ini berarti dalam jasmani yang segar terdapat berbagai aspek-aspek kehidupan yang menunjang secara keseluruhan untuk mencapai hasil yang lebih baik (M. Ichsan 1988: 54-55).

Dari hal tersebut dapat dimengerti bahwa pada dasarnya *physiological fitness* adalah derajat sehat yang sesuai dengan tugas fisik yang harus dilakukan oleh seseorang, sehingga kebugaran jasmani sesungguhnya adalah pengertian yang bersifat relatif.

Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap aktivitas fisik, kita mengetahui bahwa untuk dapat melakukan suatu pekerjaan diperlukan kondisi jiwa dan raga yang sesuai dengan tingkat kerja itu, jadi untuk

tiap jenis pekerjaan diperlukan kondisi dan syarat faal yang sesuai dengan beratnya tugas fisik yang harus dilakukan seseorang.

Akhirnya kesegaran jasmani jangan dilihat dari satu sisi dan secara sendiri, terpisah dari aspek-aspek lainnya, kesegaran jasmani selalu dipengaruhi atau mempengaruhi faktor mental dan sosial yang ada.

## 2.2 Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi tiga golongan, yaitu:

- a. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan:
  - 1) Kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi.
  - 2) Kesegaran jasmani bagi karyawan atau pekerja untuk meningkatkan efisiensi dan produktifitas kerja.
  - 3) Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan belajar.
- b. Golongan yang dihubungkan dengan keadaan, yaitu:
  - 1) Kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
  - 2) Kesegaran jasmani bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1998: 6-7).



Perlu ditegaskan bahwa, kebugaran jasmani tidak hanya berfungsi dalam olahraga saja, tetapi berfungsi juga dalam kehidupan seseorang secara menyeluruh.

Berdasarkan fungsi kebugaran jasmani, untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia, berguna untuk mempertinggi daya tahan kerja. Daya tahan kerja dapat ditingkatkan dengan meningkatkan keseimbangan antara latihan-latihan olahraga yang dilakukan dengan reaksi organ-organ tubuh, dengan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan.

### **2.3 Hakekat Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani memiliki peran dalam kegiatan sehari-hari. Pentingnya kebugaran jasmani telah melahirkan slogan bahwa kebugaran jasmani yang baik dari suatu bangsa dapat meningkatkan character and nation building.

Kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang termasuk anak usia sekolah mulai TK sampai SMA. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi siswa mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Pada dasarnya manusia adalah makhluk hidup sekaligus makhluk sosial yang sudah barang tentu akan selalu bersosialisasi dan bermasyarakat untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak, manusia akan selalu berusaha keras untuk memenuhinya,

maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhan dan keperluan hidupnya diperlukan suatu kondisi tubuh yang sehat. Dengan kondisi kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik maka aktifitas dan kegiatan manusia dalam kesehariannya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya akan lebih baik jika dibandingkan pemenuhan kebutuhan hidup orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah (Iskandar ZA, 1999: 1-2).

Jelaslah bahwa hakekat kebugaran dalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting untuk menjalankan segala bentuk kegiatan dan aktivitas.

#### **2.4 Komponen – komponen Kebugaran Jasmani**

Menurut M. Sajoto (1988: 16) bahwa komponen kebugaran jasmani meliputi 10 komponen. Adapun sepuluh komponen tersebut adalah sebagai berikut :

1. Kekuatan (*Strength*)
2. Daya Tahan (*Endurance*)
3. Daya Otot (*Muscular Power*)
4. Kecepatan (*Speed*)
5. Kelentukan (*Flexibility*)
6. Kelincahan (*Agility*)
7. Koordinasi (*Coordination*)
8. Keseimbangan (*Balance*)
9. Ketepatan (*Accuracy*)
10. Reaksi (*Reaction*)

11. Untuk penjelasan pengertian dan komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut adalah:

12. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah komponen kebugaran jasmani seorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1988: 16-17). 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, 1999: 66).

13. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu lama (Suharno HP, 1986: 38).

Daya tahan dapat diartikan sebagai suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang cukup lama (Rusli Lutan, 1999: 71).

14. Daya Otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (M. Sajoto, 1988: 17). Daya otot oleh beberapa ahli disebut sebagai daya ledak atau tenaga otot. Sedangkan tenaga ledak otot (*muscular explosive power*) adalah kemampuan otot atau sekelompok

otot melakukan kerja secara eksplosif dan dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot (Dangsina Moeloek, 1984: 7).

Pernyataan diatas mengandung pengertian yang sama bahwa daya otot adalah daya eksplosif atau kemampuan sekelompok otot untuk mengangkat beban secara maksimal dalam waktu yang sependek-pendeknya.

#### 15. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1988: 17)

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

Faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain adalah: 1) Kelentukan, 2) Tipe tubuh, 3) Usia, 4) Jenis Kelamin (Dangsina Moeloek, 1984: 7-8).

#### 16. Kelentukan (*Flexibility*)

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, 1988: 17).

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Jangkauan gerak alami tiap sendi pada tubuh tergantung pada pengaturan tendo-tendo, ligamenta, jaringan penghubung dan otot-otot (Rusli Lutan, 1999: 75). Dengan kelentukan tubuh atau penguluran tubuh yang luas, seseorang dapat melakukan gerakan secara bebas, sehingga semakin sedikit tenaga yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

#### 17. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi diarena tertentu. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain (M. Sajoto, 1988: 19) . sedangkan menurut Dangsina Moeloek (1984: 4) menggunakan istilah ketangkasan adalah kemampuan merubah arah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Kelincahan seseorang dipengaruhi oleh: Usia, tipe tubuh, jenis kelamin, berat badan kelelahan (Dangsina Moeloek, 1984: 9). Dari kedua pernyataan tersebut mengandung pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh tertentu tanpa mengganggu keseimbangan.

#### 18. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (M. Sajoto, 1988: 19).

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerakan menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Dangsina Moeloek, 1984: 11).

Pada gerakan yang tidak mempunyai koordinasi baik akan mengakibatkan kerugian, pengeluaran tenaga yang berlebihan mengganggu keseimbangan, cepat lelah, kurang tepat sasaran yang diinginkan, bahkan dapat mengakibatkan cedera yang tidak diinginkan.

Jadi dapat disimpulkan, bahwa seseorang akan dapat menyatakan beberapa macam gerakan yang berangkai dan utuh bila mempunyai koordinasi yang baik.

#### 19. Keseimbangan (*Balance*)

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

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot selama melakukan gerakan dengan perubahan

letak titik-titik badan yang cepat pula, baik dalam gerak statis maupun gerak dinamis. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam bermacam-macam gerak.

(M. Sajoto 1988: 19).

#### 20. 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, 1988: 18).

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

#### 21. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau feeling lainnya (M. Sajoto, 1988: 18).

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan dengan mulainya reaksi rangsangan untuk kecepatan reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya, dan sentuhan (Tri Nurharsono, 2006: 55)

Dengan memiliki komponen kesegaran jasmani tersebut diatas tidaklah berarti bahwa semua orang harus dapat mengembangkannya secara

keseluruhan, karena bagaimanapun juga manusia memiliki kelebihan dan kekurangan. Faktor dalam (*endogenic factor*) dan faktor luar (*exogenic factor*) selalu mempunyai pengaruh selain dari itu faktor jenis kelamin menentukan pula.

Pada umumnya kesegaran jasmani terarah pada 1) daya tahan, 2) keseimbangan, 3) sikap dan tingkah laku adalah unsur dari kesegaran jasmani.

Kesepuluh komponen kesegaran jasmani tersebut diatas tidak perlu dimiliki oleh setiap orang secara sempurna. Ergosistem sekunder termasuk daya tahan, kekuatan, daya otot seperti telah diuraikan diatas adalah unsur terpenting karena secara langsung menyangkut tingkat kesehatan, jadi kesegaran jasmani bersifat spesifik, artinya selalu dihubungkan dengan tugas pekerjaan tertentu (A. Kamiso, 1988: 65).

## **2.5 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Dari komponen kesegaran jasmani yang telah diuraikan di atas, semua itu dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Disamping itu masih ada faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani orang satu dengan orang lain berbeda. Faktor-faktor tersebut antara lain:

### **a. Makanan**

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



- 1) Dapat menyediakan untuk pertumbuhan tubuh
- 2) Dapat untuk memelihara tubuh
- 3) Dapat untuk reparasi keadaan tubuh yang sudah aus atau rusak.

Makanan adalah sumber energi yang digunakan untuk melakukan aktivitas. Dari berbagai macam golongan makanan harus mengandung :

- 1). Karbohidrat, 2). Lemak, 3). Protein, 4). Vitamin, 5). Mineral, 6). Air

(Soegeng Santoso, 1995: 91).

Departemen Kesehatan RI telah menetapkan suatu pedoman sebagai penuntun dalam menyusun makanan sehari-hari yang disebut pedoman susunan makanan seimbang. Dalam pedoman tersebut unsur makanan yang dibutuhkan oleh tubuh dibagi menjadi 3 (tiga) golongan, yaitu: 1). Golongan unsur pemberi tenaga adalah hidrat arang, lemak, dan protein, 2). Golongan unsur pembangun sel jaringan tubuh, ialah protein dan mineral, 3). Golongan unsur sebagai pengatur pekerjaan jaringan-jaringan tubuh, ialah vitamin dan mineral.

Dalam susunan sehari-hari, ketiga unsur tersebut harus ada dalam keadaan yang seimbang agar tubuh sehat, zat-zat gizi tersebut oleh tubuh untuk: 1). Mempertahankan kelangsungan fungsi normal (maintenance), 2). Pertumbuhan, 3). Perbaikan tubuh yang rusak, 4). Aktivitas kerja, 5). Tenaga yang diperlukan untuk pengolahan bahan makanan didalam tubuh.

Selain zat-zat tersebut perlu diperhatikan banyaknya kalori yang dikandung, sehingga kebutuhan energi tetap terpenuhi dan kerja menjadi

lebih baik, semakin banyak gizi seseorang diharapkan semakin baik pula kondisinya dan fungsi kesegaran jasmaninya. Makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh kita. Zat-zat gizi tersebut adalah hidrat arang, lemak, protein, vitamin, mineral dan air (Soegeng Santoso, 1995: 91)

b. Olahraga

Faktor utama dalam pembinaan kesegaran jasmani adalah olahraga, seharusnya dianggap sebagai kewajiban manusia sepanjang hidupnya untuk menjalankan kegiatan fisik secara teratur, agar terpelihara kesehatan jasmani. Latihan olahraga merupakan bentuk rangsangan bagi pertumbuhan badan sehingga badan dapat berkembang baik dengan batas potensinya. Demikian juga dengan olahraga, dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu kita, sehingga pikiran kita akan menjadi segar untuk melanjutkan tugas sehari-hari (Djoko Pekik Irianto, 2004: 9).

c. Faktor Kebiasaan

Di samping faktor tersebut diatas, kesegaran jasmani juga dapat dipengaruhi faktor kebiasaan hidup sehat. Kebiasaan hidup sehat merupakan pengaturan antara kerja, olahraga, istirahat, maupun kebiasaan dari pribadi untuk menjaga kebersihan seperti kalau kita baru selesai melakukan olahraga, kita harus mandi dan mencuci kebersihan pribadi (Djoko Pekik Irianto, 2004: 9).

#### d. Lingkungan Hidup Sehat

Lingkungan selalu mempengaruhi kesehatan sejak bayi dalam kandungan ibu sampai akhir hidup. Kita harus membiasakan diri hidup sehat dan teratur, serta harus memperhatikan lingkungan sekelilingnya, apakah lingkungan itu dapat dikatakan sehat atau tidak sehat. Sehingga setelah kita melakukan aktivitas kita dapat beristirahat dengan tenang dan nyaman, disamping itu kita harus melakukan olahraga secara teratur untuk menjaga kondisi badan agar tetap segar, sehingga dapat melakukan tugas atau aktivitas sesuai dengan kemampuan (Djoko Pekik Irianto, 2004: 9).

### **2.6 Manfaat Kesegaran Jasmani**

Latihan –latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar atau memberikan manfaat bagi tubuh yaitu:

2. Memperkuat sendi dan ligamen-ligamen
3. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru (*cardioresperatory*)
4. Memperkuat tekanan darah.
5. Mengurangi lemak tubuh
6. Memperbaiki bentuk tubuh
7. Mengurangi kadar gula
8. Mengurangi resiko terhadap penyakit jantung koroner
9. Memperlancar pertukaran gas (Depdikbud, 1998: 3)

## 2.7 Kesegaran Jasmani bagi anak SD

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

Kesegaran jasmani yaitu mengutamakan partisipasi semua siswa dan upaya pendidikan membentuk kebiasaan hidup aktif disepanjang hayat. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan adalah tercapainya derajat kesegaran jasmani.

Pembelajaran pendidikan jasmani di SD mempunyai implikasi yang luas dalam pengembangan pembelajaran, berarti proses yang menghasilkan perubahan yang relatif permanen dalam perilaku atau potensi perilaku seseorang. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam proses pembelajaran terjadi proses dua arah yang saling menguntungkan, interaksi antara guru dengan siswa dan sebaliknya interaksi siswa dengan guru serta perubahan perilaku siswa menuju perubahan secara baik. Dalam proses belajar mengajar pada umumnya terdiri dari tiga tahap yaitu:

- a. Tahap sebelum mengajar
- b. Tahap terjadi pembelajaran
- c. Tahap setelah pembelajaran

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, kognitif, sosial, dan emosional. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai sikap (sikap mental, emosional, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Depag RI, 2004: 293).

Dengan pendidikan jasmani peserta didik akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil dan memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan terhadap gerak manusia. Demikian juga di SD Negeri 2 Lebuawu Pecangaan Jepara, dengan adanya pendidikan jasmani, para siswa lebih nampak bugar, terampil dan kreatif. Hal ini membuktikan betapa pentingnya pendidikan jasmani bagi anak SD/MI untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Berbagai informasi dan referensi dalam landasan tersebut dapat disimpulkan bahwa keberadaan tingkat kesegaran jasmani dengan berbagai hal dan faktor yang mempengaruhi sangat penting dalam kehidupan para siswa. Hal ini dapat berpengaruh dalam proses pertumbuhan kembang siswa secara fisik, mental, sosial, emosional dan intelektual.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

#### **3.1 Metode Penentuan Objek Penelitian**

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

##### **3.1.1 Penentuan Populasi**

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Soekidjo Notoatmojo, 1987: 79). Populasi adalah keseluruhan objek penelitian baik terdiri dari benda yang nyata, abstrak, peristiwa ataupun gejala yang merupakan sumber data dan memiliki karakter tertentu dan sama (Sukandarrumini, 2002: 47).

Populasi adalah individu yang dijadikan objek penelitian dan keseluruhan individu tersebut paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (Sutrisno Hadi, 1987: 220).

Dengan pengertian tersebut diatas maka populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa Kelas III, IV, dan V SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010 yang berjumlah 80 siswa.

Adapun dasar penelitian mengambil populasi tersebut adalah:

- 1) Mereka adalah siswa Sekolah Dasar yang berada dalam satu lokasi
- 2) Yang sama-sama diberikan pendidikan jasmani
- 3) Dalam tingkat usia yang relatif sama, yaitu antara 9-11 tahun

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

### **3.1.2 Penentuan Sampel**

Sampel adalah pengambilan sebagian dari populasi (seluruh data) yang digunakan untuk mewakili nilai atau sifat seluruh populasi yang ada (Pangestu Subagyo, 2004: 67). Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Soekidjo Notoatmojo, 1987: 79).

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa Kelas III, IV, dan V SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010 yang berjumlah 80 siswa. Teknik penarikan sampel dengan total sampling karena jumlah anggota kurang dari 100 sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel.

## **3.2 Variabel Penelitian.**

Setiap penelitian mempunyai obyek yang dijadikan sasaran dalam penelitian, objek tersebut sering kita sebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi 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 2007 untuk anak usia 8-10 tahun yang meliputi 5 item instrumen tes, yaitu 1) Lari 40 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 detik, 4) Loncat tegak, 5) lari 600 meter.

### **3.2.1 Variabel Terikat**

Variabel terikatnya adalah tingkat kesegaran jasmani yang diukur melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 8-10 tahun.

### **3.2.2 Variabel Bebas**

Variabel bebas dalam penelitian proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani.

## **3.3 Metode Pengumpulan Data**

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



Adapun data yang dikumpulkan tentang tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 3 Sukosono Kedung Jepara tahun 2009/2010 dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 8-10 tahun. Dalam mengumpulkan data, peneliti melakukan survei dengan cara:

### **3.3.1 Metode Tes**

Untuk mengambil data, peneliti menggunakan tes standar (*Standardize Test*) yaitu tes yang telah mengalami uji coba dan revisi berkali-kali sehingga sudah dapat dikatakan baik, dimana sudah dicantumkan petunjuk pelaksanaan, waktu yang dibutuhkan, bahan yang diperlukan dan validitas serta realibilitasnya.

Tes lapangan dilakukan untuk mengetahui status atau tingkat kesegaran jasmani siswa dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2007 untuk anak umur 8-10 tahun yaitu pengukuran melalui 5 macam item tes, yaitu: 1) Lari 40 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 detik, 4) Loncat tegak, 5) lari 600 meter.

### **3.3.2 Metode Studi Pustaka**

Metode studi pustaka merupakan cara pengumpulan data yang bersifat teoritis mengenai permasalahan-permasalahan yang ada hubungannya dengan masalah dalam penelitian. Metode ini dilakukan untuk menunjang kelengkapan data dengan menggunakan buku-buku literatur yang berhubungan dengan masalah penelitian ini.

Adapun prosedur atau langkah-langkah pengumpulan data meliputi beberapa tahap yaitu:

- Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini dilakukan dari proses pengurusan ijin yang dilakukan oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang (UNNES) kemudian surat tersebut disampaikan kepada Kepala Kantor UPT Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kecamatan Pecangaan. Kemudian UPTD DIKPORA merekomendasikan surat tembusan kepada Kepala SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara, tempat mengadakan penelitian. Setelah mendapat ijin dari SD Negeri 3 Sukosono, maka penulis mulai mengambil data untuk proses penyelesaian skripsi.

- Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan tes yang dilakukan hari Rabu tanggal 2-3 Juni 2010.

### **3.4 Instrumen Penelitian**

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Suharsimi Arikunto, 2005: 101

Instrumen yang diperlukan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2007 untuk anak umur 8-10 tahun. Beberapa ketentuan yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk tersebut usia tersebut adalah sebagai berikut:

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

**3.4.2 Urutan Pelaksanaannya sebagai berikut:**

Lari 40 meter, putra dan putri

Gantung Siku Tekuk

Baring Duduk

Loncat Tegak

Lari 600 meter, putra dan putri.

### **3.4.3 Petunjuk Umum Pelaksanaan Tes Untuk Peserta**

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

### **3.4.4 Petunjuk Umum Pelaksanaan Tes Untuk Petugas**

- a. Harap memberikan pemanasan terlebih dahulu.
- b. Memberi kesempatan pada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan.
- c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin.
- d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas.

- e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan 1 (satu) butir tes atau lebih tidak diberikan nilai.
- f. Untuk mencatat hasil nilai tes dapat dipergunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

### 3.4.5 Petunjuk Penelitian

Penilaian kebugaran jasmani Indonesia bagi anak yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan Tabel Nilai ( untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes ) dan menggunakan Norma ( untuk menentukan klasifikasi atau kategori tingkat kebugaran jasmani ). Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak umur 8-10 tahun yang telah mengikuti tes tersebut masih merupakan ” Hasil Kasar ”. Tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- 1) Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk dipergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- 2) Untuk butir tes baring duduk dipergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
- 3) Untuk butir tes loncat tegak dipergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut diatas perlu diolah dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti ini adalah ” Nilai ”. Nilai tes kebugaran jasmani diperoleh

dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu. Langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari 5 butir tes tersebut.

Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak.

Tabel Nilai

Untuk jelasnya dapat dilihat tabel 3 dan tabel 4 pada lampiran 7 halaman 67

Tabel Norma

Untuk jelasnya dapat dilihat tabel 5 pada lampiran 8 halaman 68

### **3.5 Alat dan Perlengkapan**

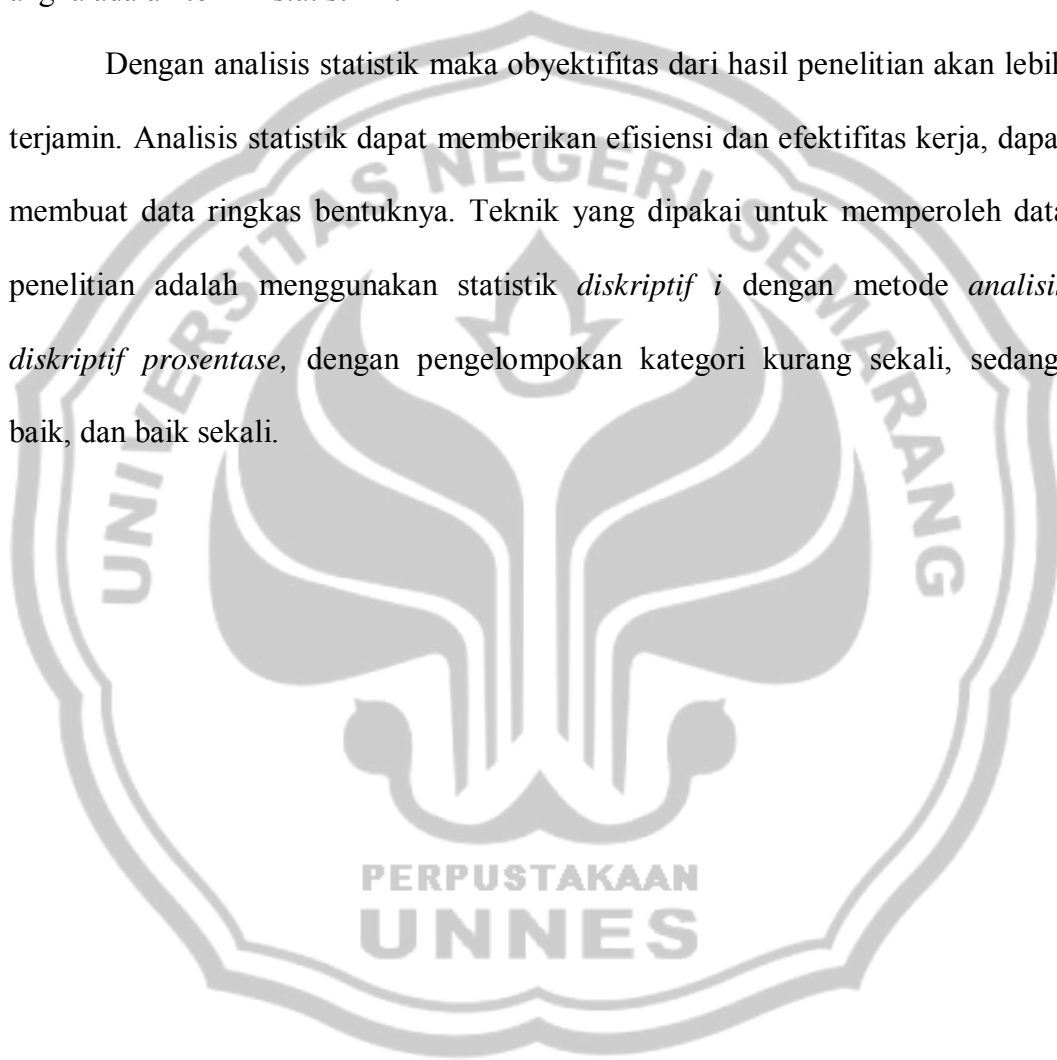
Alat dan pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah lintasan yang datar (lapangan), *stop watch*, serbuk kapur, peluit, bendera start, alat tulis, nomor dada, palang tunggal, papan berskala dan alat-alat lain yang mendukung kelancaran tes.

### **3.6 Metode Analisis Data**

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 statistik dapat memberikan efisiensi dan efektifitas kerja, dapat membuat data ringkas bentuknya. Teknik yang dipakai untuk memperoleh data penelitian adalah menggunakan statistik *diskriptif i* dengan metode *analisis diskriptif prosentase*, dengan pengelompokan kategori kurang sekali, sedang, baik, dan baik sekali.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil dari analisa data dari pengumpulan data yang diolah menggunakan analisa *deskriptif prosentase* maka hasil penelitian diketahui bahwa untuk setiap item tes kesegaran Jasmani yang dilakukan pada siswa Kelas III, IV, dan V SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun Pelajaran 2009/2010, didapatkan antara skor tertinggi dan terendah untuk setiap item tes dan hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel berikut:

**Tabel 1**

**Diskripsi hasil penelitian tes kesegaran dan Jasmani pada siswa Kelas III SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun Pelajaran 2009/2010**

No	Jenis Tes	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rata-rata
1	Lari 40 Meter	3	1	2
2	Gantung Siku Tekuk	4	2	3
3	Baring Duduk 30 Detik	4	1	2,5
4	Loncat Tegak	4	1	2,5
5	Lari 600 Meter	3	1	2

(Sumber: SD Negeri 3 Sukosono Tahun 2010)

Tabel 2

**Diskripsi hasil penelitian tes kesegaran dan Jasmani pada siswa Kelas IV  
SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara  
Tahun Pelajaran 2009/2010**

No	Jenis Tes	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rata-rata
1	Lari 40 Meter	3	1	2
2	Gantung Siku Tekuk	3	1	2
3	Baring Duduk 30 Detik	4	2	3
4	Loncat Tegak	4	2	3
5	Lari 600 Meter	2	1	1,5

(Sumber: SD Negeri 3 Sukosono Tahun 2010)

Dari hasil penelitian di atas dapat dianalisis bahwa masing-masing item tes kesegaran Jasmani yang di berikan pada siswa SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara menunjukkan item tertinggi pada siswa putra adalah, gantung siku tekuk baring duduk 30 detik dan loncat tegak dengan skor 4, sedangkan skor terendah adalah pada item lari 40 meter dan lari 600 meter. Untuk putri item tertinggi adalah pada baring duduk 30 detik dan loncat tegak dengan skor 4, sedangkan skor terendah adalah pada item lari 40 meter dan lari 600 meter, dan nilai terendah pada semua item adalah .

Secara umum hasil penelitian di atas menunjukkan item tertinggi yaitu pada gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik dan loncat tegak dengan skor 4. Sedangkan skor terendah terdapat pada lari 40 meter baring duduk 30 detik dan lari 600 meter dengan skor 1.

Selanjutnya dianalisis dengan *deskripsi prosentase* diperoleh klasifikasi atau kategori tingkat kesegaran Jasmani pada siswa SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara adalah sebagai berikut:



**Tabel 3**

**Diskripsi Hasil Penelitian Tes Kesegaran Jasmani pada siswa Kelas V  
SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara  
Tahun Pelajaran 2009/2010**

No	Jenis Tes	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rata-rata
1	Lari 40 Meter	3	1	2
2	Gantung Siku Tekuk	3	1	2
3	Baring Duduk 30 Detik	4	2	3
4	Loncat Tegak	4	2	3
5	Lari 600 Meter	2	1	1,5

(Sumber: SD Negeri 3 Sukosono Tahun 2010)

**Tabel 4**

**Deskripsi gambaran tingkat kesegaran Jasmani pada siswa Kelas III  
SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara  
Tahun Pelajaran 2009/2010**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase (%)
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
2	18-21	Baik (B)	0	0
3	14-17	Sedang (S)	2	11
4	10-13	Kurang (K)	12	63
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	5	26
Jumlah ( $\Sigma$ )			$\Sigma f = 19$	100 %

(Sumber: SD Negeri 3 Sukosono Tahun 2010)

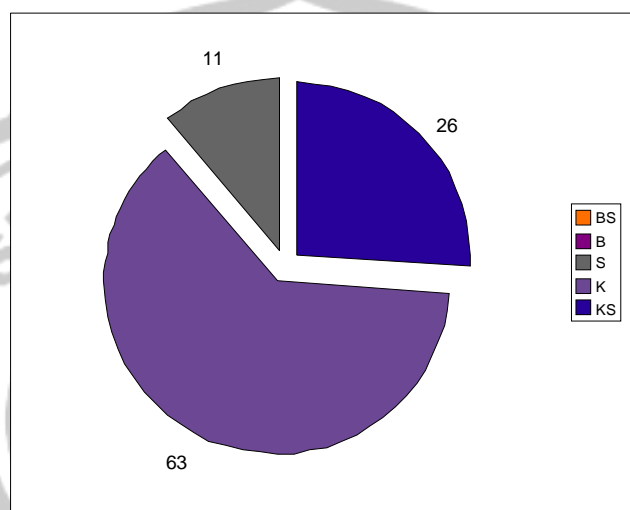
Tabel di atas menunjukkan bahwa *prosentase* hasil tes kesegaran Jasmani adalah:

- 1 Kategori Baik Sekali 0 siswa jumlah Prosentase 0 %
- 2 Kategori Baik 0 siswa Prosentase 0 %

- 3 Kategori Sedang 2 siswa Prosentase 11 %
- 4 Kategori Kurang 12 siswa Prosentase 63 %
- 5 Kategori Kurang Sekali 5 siswa Prosentase 26 %

**Gambar 1**

**Diagram Prosentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas III  
SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara  
Tahun Pelajaran 2009/2010**



(Sumber: SD Negeri 3 Sukosono Tahun 2010)

**Tabel 4**

**Deskripsi gambaran tingkat kesegaran Jasmani pada siswa Kelas IV  
SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara  
Tahun Pelajaran 2009/2010**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase (%)
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
2	18-21	Baik (B)	0	0
3	14-17	Sedang (S)	2	6
4	10-13	Kurang (K)	30	88
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	2	6
Jumlah ( $\Sigma$ )			$\Sigma f = 34$	100 %

(Sumber: SD Negeri 3 Sukosono Tahun 2010)

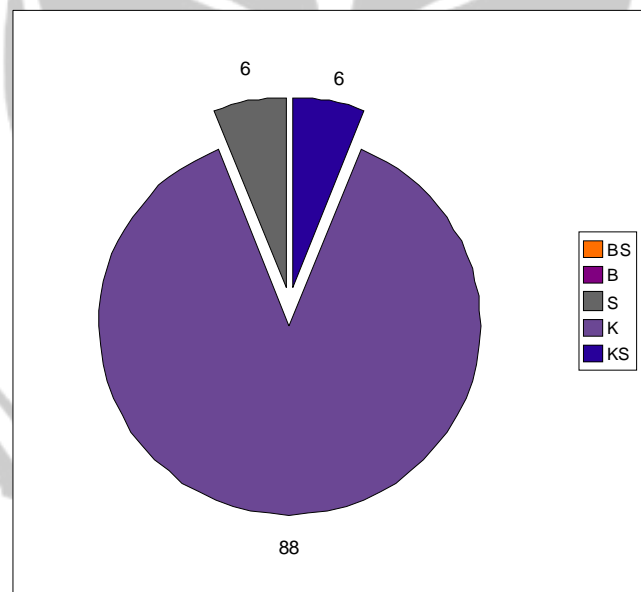
Tabel di atas menunjukkan bahwa *prosentase* hasil tes kesegaran

Jasmani adalah:

- 1 Kategori Baik Sekali 0 siswa jumlah Prosentase 0 %
- 2 Kategori Baik 0 siswa Prosentase 0 %
- 3 Kategori Sedang 2 siswa Prosentase 6 %
- 4 Kategori Kurang 30 siswa Prosentase 66 %
- 5 Kategori Kurang Sekali 2 siswa Prosentase 6 %

**Gambar 2**

**Diagram Prosentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV  
SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara  
Tahun Pelajaran 2009/2010**



(Sumber: SD Negeri 3 Sukosono Tahun 2010)

**Tabel 6**  
**Deskripsi gambaran tingkat kesegaran Jasmani pada siswa Kelas V**  
**SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara**  
**Tahun Pelajaran 2009/2010**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase (%)
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
2	18-21	Baik (B)	0	0
3	14-17	Sedang (S)	5	18.5
4	10-13	Kurang (K)	18	66.7
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	4	14.8
Jumlah ( $\Sigma$ )			$\Sigma f = 27$	100 %

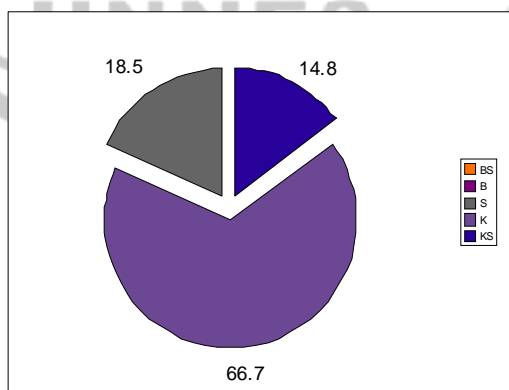
(Sumber: SD Negeri 3 Sukosono Tahun 2010)

Tabel di atas menunjukkan bahwa *prosentase* hasil tes kesegaran Jasmani adalah:

- 6 Kategori Baik Sekali 0 siswa jumlah Prosentase 0 %
- 7 Kategori Baik 0 siswa Prosentase 0 %
- 8 Kategori Sedang 5 siswa Prosentase 18,5 %
- 9 Kategori Kurang 18 siswa Prosentase 66,7 %
- 10 Kategori Kurang Sekali 4 siswa Prosentase 14,8 %

**Gambar 3**

**Diagram Prosentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V**  
**SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara**  
**Tahun Pelajaran 2009/2010**



(Sumber: SD Negeri 3 Sukosono Tahun 2010)

## 4.2. Pembahasan

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa gambaran tingkat kesegaran Jasmani siswa Kelas III SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010 menunjukkan kategori sedang 11%, kategori kurang 63%, kategori baik sekali dan baik 0%, sedang kurang sekali 26%.

Berdasarkan gambar 2 menunjukkan bahwa gambaran tingkat kesegaran Jasmani siswa Kelas IV SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010 menunjukkan kategori sedang 6%, kategori kurang 88%, kategori baik sekali dan baik 0%, sedang kurang sekali 6%.

Berdasarkan gambar 3 menunjukkan bahwa gambaran tingkat kesegaran Jasmani siswa Kelas V SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010 menunjukkan kategori sedang 18,5%, kategori kurang 66,7%, kategori baik sekali dan baik 0%, sedang kurang sekali 14,8%.

Secara keseluruhan berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa gambaran tingkat kesegaran Jasmani siswa Kelas III, IV, V SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010 menunjukkan kategori kurang mencapai 75 %, kategori sedang 11 %, kategori kurang sekali 14 %, kategori baik sekali dan baik 0 %. Hal itu kemungkinan disebabkan karena beberapa faktor yaitu:

### 4.2.1 Aktivitas Fisik

Kebugaran fisik (*Physical fitness*), kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kesalahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Joko Pekik Irianto (2004:4)

bahwa kebugaran sangat erat hubungannya dengan kesehatan. Yang memiliki 4 (empat) komponen dasar, meliputi: 1) daya tahan paru-jantung, 2) kekuatan dan daya otot, 3) kelentukan, 4) komposisi tubuh. Intensitas menunjukkan pada kualitas suatu latihan, sedang waktu menunjukkan pada seberapa banyak waktu yang diperlukan setiap kali melakukan latihan. Waktu yang hanya 2 x 40 menit tiap minggu tentunya masih sangat kurang dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa baik dari frekuensi, intensitas maupun waktunya jadi wajar jika banyak siswa SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara yang memiliki kebugaran jasmani kurang. Jika hanya mengandalkan aktifitas yang dilakukan pada saat pelajaran pendidikan olahraga. Oleh karena itu perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa misalnya dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ataupun masuk klub-klub olahraga tertentu yang dipandang sesuai dengan kemampuan dan minat dari masing-masing individu.

#### **4.2.2 Makanan Sehari-hari**

Energi yang diperlukan untuk melakukan aktifitas fisik atau kinerja diperoleh dari hasil metabolisme makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Makanan itu harus mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak dan zat-zat penting lainnya. Djoko Pekik Irianto (2004 : 7) menyatakan, bahwa untuk dapat mempertahankan secara layak setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas. Yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Seseorang yang kurang dalam mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan

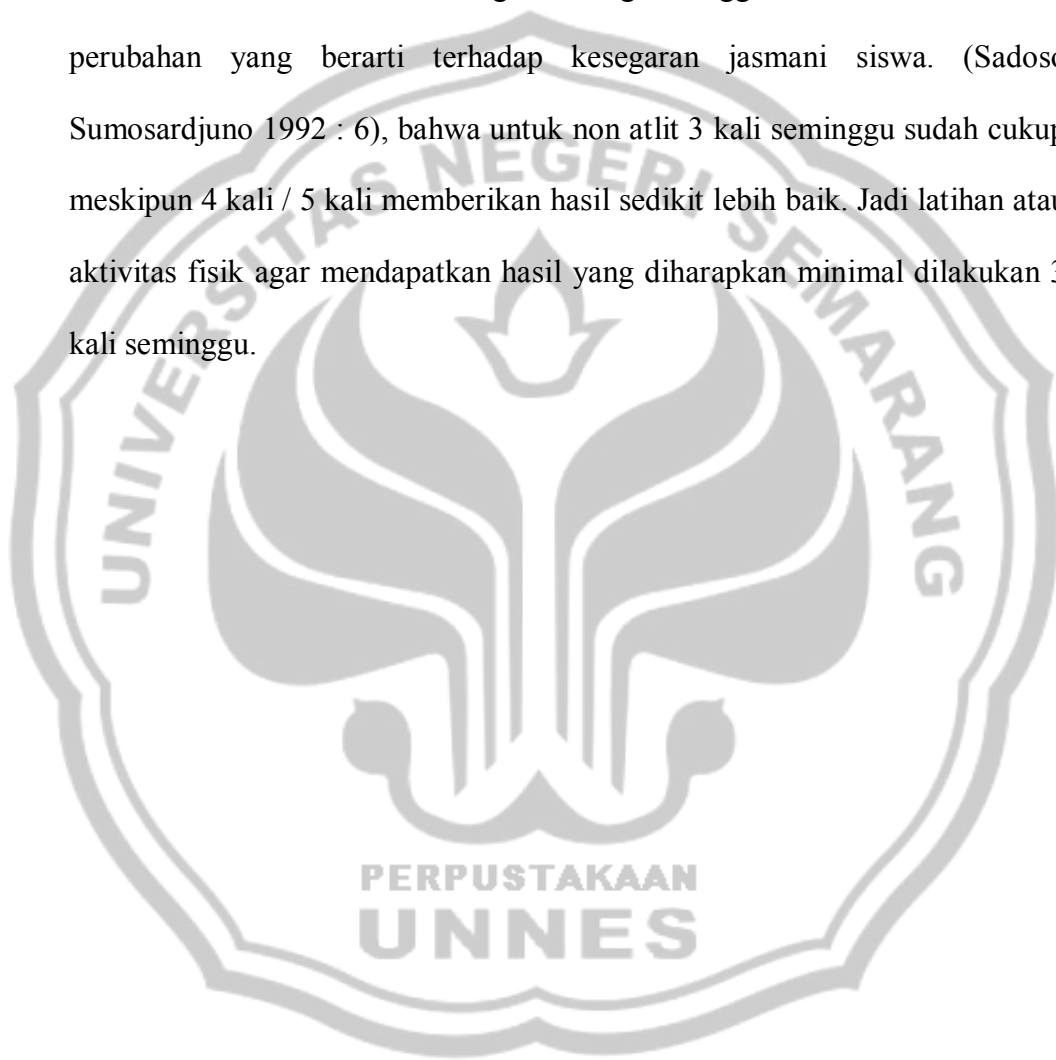
oleh tubuh tentunya akan berpengaruh terhadap pekerjaan yang dilakukan sehari-hari. Begitu juga akan berpengaruh terhadap kualitas maupun kuantitas dalam melakukan kegiatan fisik. Siswa SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani kemungkinan terjadi karena berkurangnya zat-zat gizi yang dikonsumsi sehari-hari sehingga mereka dalam melakukan aktifitas jasmani tidak ada tenaga yang cukup.

#### **4.2.3 Faktor Guru**

Peranan guru olahraga dan kesehatan sangat menentukan terhadap pencapaian kesegaran jasmani seorang siswa. Siswa SD masih banyak memerlukan bimbingan maupun pengarahan dari seorang guru. Guru Penjas orkes di SD dituntut peranannya secara aktif dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Mengoptimalkan jam pelajaran yang ada merupakan hal yang harus dilakukan oleh guru Penjas orkes karena pelajaran yang hanya 2 x 40 menit tiap minggu tidak mungkin dapat meningkatkan kesegaran jasmani seorang siswa. Proses belajar mengajar merupakan rangkaian kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan pengajaran yang telah ditetapkan. Untuk mengelola KBM dengan baik, seorang guru perlu dibekali dengan beberapa keterampilan diantaranya dalam merencanakan program pengajaran menganalisis GBPP dan mengelola kegiatan belajar mengajar. Pelajaran pendidikan jasmani harus direncanakan untuk mempermudah pelaksanaan proses belajar mengajar serta meningkatkan hasil belajar. Makin baik perencanaan yang dibuat makin mudah pelaksanaan kegiatan belajar mengajar, sehingga semakin tinggi hasil belajar mengajar yang dapat dicapai.

#### 4.2.4 Kurikulum

Alokasi waktu pendidikan jasmani dan kesehatan yang hanya 2 jam pelajaran tiap minggu secara teoritis tidak akan mampu meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Ditinjau dosisnya yang meliputi frekuensi, intensitas dan waktu masih sangat kurang sehingga tidak akan membawa perubahan yang berarti terhadap kesegaran jasmani siswa. (Sadoso Sumosardjuno 1992 : 6), bahwa untuk non atlit 3 kali seminggu sudah cukup meskipun 4 kali / 5 kali memberikan hasil sedikit lebih baik. Jadi latihan atau aktivitas fisik agar mendapatkan hasil yang diharapkan minimal dilakukan 3 kali seminggu.





## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran Jasmani siswa SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara Tahun 2009/2010 menunjukkan kategori kurang.

#### **5.2. Saran**

1. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini khususnya pihak SD Negeri 3 Sukosono Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara mampu memahami dan mencermati tingkat kesegaran jasmani seluruh siswa.
2. Siswa yang telah mempunyai kesegaran jasmani baik maupun sedang agar tetap diperhatikan dan ditingkatkan, sedangkan siswa yang masih mempunyai kesegaran jasmani kurang bahkan sangat kurang agar selalu berusaha untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmaninya.
3. Senam kesegaran jasmani yang dilakukan 1 minggu sekali (hari jum'at pagi), merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani para siswa, karena alokasi waktu hanya 1 hari saja.
4. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada anak-anak usia Sekolah Dasar, kegiatan seperti olah raga perlu ditingkatkan dengan kegiatan-kegiatan yang sekiranya dapat meningkatkan kesegaran jasmani, seperti olah raga lari, sepak bola, bola voli, yang dilakukan 2 kali dalam

seminggu, sehingga dapat menunjang tingkat kemampuan belajar siswa sekaligus prestasi belajar siswa, karena pembelajaran sejak dini akan mengakibatkan siswa terbiasa dengan pola hidup sehat.



## DAFTAR PUSTAKA

- A.Kamiso, 1998, *Komponen Kesegaran jasmani*, Semarang: Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, IKIP Semarang
- Depag RI, 2004, *Standar Kompetensi Madrasah Ibtidaiyah*, Jakarta: Dirjen Kelembagaan Agama Islam.
- Depdikbud, 1998, *Petunjuk pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*, Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Kesegaran Jasmani dan rekreasi
- Djoko Pekik Irianto, 1999, *Pedoman Praktis Berolahraga*, Yogyakarta: Penerbit Andi
- Djoko Pekik I, (2000). *Paduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta : Lukman Offset
- Engkos Kosasih, 1993, *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, Jakarta: Akademi Presindo
- Iskandar ZA, 1999, *Tes dan Latihan kesegaran Jasmani Untuk Anak Usia Sekolah*, Jakarta: Kantor Menpora.
- M. Ihsan, 1998, *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*, Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Depdikbud
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1998, *Petunjuk Teknik Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesehatan Jasmani*, Jakarta: Depdikbud
- Rusli Lutan, 1999, *Dasar-dasar Kepeleatihan*, Jakarta: Depdiknas
- Sukidjo Notoatmodjo, 1987, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: PT. Rinerka Cipta
- Sukandar Rumidi, 1996, *Metodologi Penelitian Petunjuk Praktis Untuk Penelitian Praktis Untuk Peneliti Pemula*. Surabaya : UNNESA.

## DAFTAR SAMPEL

No	No Dada	Nama	Kelas
1	1	SULISTIYANTO	III
2	2	AL HANIF H	III
3	3	KIKI ARDIYANSYAH	III
4	4	FERI PRATAMA	III
5	5	AHMAD ROSYID	III
6	6	NUR ANISAH	III
7	7	ISTIQOMAH	III
8	8	NOVITA ELIYANTI	III
9	9	FITRIYANI	III
10	10	SALSABILA. A	III
11	11	WAHYU SHYANISNGSIH	III
12	12	NIRMA YUNITA	III
13	13	ANA RANITA	III
14	14	DIAN FITRI WIJAYANTI	III
15	15	LINDA NUR SAFITRI	III
16	16	AYU DIYAH L	III
17	17	ANIK KRISTIYANITA	III
18	18	ELY FITRIYANI	III
19	19	M. NOR SOLEH	III
20	20	DEDE BUDIYANTO	IV
21	21	NASOHA	IV
22	22	NUR PUJIANI	IV
23	23	AGUS KRESTANTO	IV
24	24	LUKMAN HAKIM	IV
25	25	WIBHI LEKSONO	IV
26	26	AHMAD SURYANTO	IV
27	27	AGUS DARYANTO	IV
28	28	MUSTAJIRIN	IV
29	29	FERI ANDREA	IV
30	30	MUHAMMAD YUSUF	IV
31	31	NURUDIN	IV
32	32	M. SARWONO	IV
33	33	SAIFUL ROCHMAN	IV
34	34	M. ASHA FIRADANI	IV
35	35	RASITO	IV
36	36	KUSWANTORO	IV
37	37	SAIFUL NAZAR	IV
38	38	TINO PUTRA YOGA	IV
39	39	HERUPRASYO	IV
40	40	KHOIRUL AFRONI	IV
41	41	HERMANTO	IV
42	42	W.Y. SASTRA	IV
43	43	RIAGUNG SUSILO	IV
44	44	GANDIS PRATAMA Y.	IV
45	45	JAELANI	IV

No	No Dada	Nama	Kelas
46	46	CASWONO	IV
47	47	M. AGUS RIYANTO	IV
48	48	EKO MULYANTO	IV
49	49	KARDWIYOSO	IV
50	50	HARTONO	IV
51	51	SAIFUL NADHAR	IV
52	52	RISKI YULIANTO P.	IV
53	53	AHMAD NUROHMAN	IV
54	54	DIMAS BONDAN P.	V
55	55	WAHYU ARIFIN	V
56	56	A. FAUZI	V
57	57	AHMAD ROZIKIN	V
58	58	DWIKI KUKUH	V
59	59	WIJIL A.G.	V
60	60	FIRDATUN NAZILA L.	V
61	61	ILHAM NUR SAPUTRA	V
62	62	NAUFAL ULYA	V
63	63	NURYANA MAHSUNAH	V
64	64	ZULFA KHOFIDAH	V
65	65	PANJI NUGROHO	V
66	66	SLAMET KUSWANTO	V
67	67	YUSNI KURNIAWAN	V
68	68	NANDA ADITYA	V
69	69	ELANG ARYA	V
70	70	ARI PUTRA	V
71	71	NURYANA FAIZAH	V
72	72	ANISAUL FITRIYAH	V
73	73	ANDREA IFAN	V
74	74	ANIS FITRIYAH	V
75	75	DZURROTUL FIKRIYAH	V
76	76	AVIAN YOGA SAPUTRA	V
77	77	ALDINO SAPUTRA	V
78	78	ERLINA YULIARTI	V
79	79	MARATUS SHOLIHAH	V
80	80	MUILLATI SURRAYA	V

**Data Penelitian Tes TKJI Tahun 2010  
SD Negeri 3 Sukosono**

Data Siswa Putri

No	Jenis Tes	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rata-rata
1	Lari 40 meter	4	1	2,5
2	Gantung siku tekuk	4	2	3
3	Baring duduk 30 detik	4	1	2,5
4	Loncat tegak	5	1	3
5	Lari 600 meter	3	1	2
		20	6	13

**Data Penelitian Tes TKJI Tahun 2010  
SD Negeri 3 Sukosono**

Data Siswa Putra

No	Jenis Tes	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rata-rata
1	Lari 40 meter	5	2	3,5
2	Gantung siku tekuk	5	2	3,5
3	Baring duduk 30 detik	5	2	3,5
4	Loncat tegak	5	2	3,5
5	Lari 600 meter	3	1	2
		23	9	16

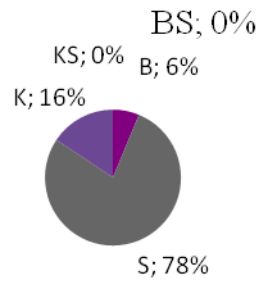
**HASIL PENELITIAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI  
SISWA KELAS III, IV, V SDN 3 SUKOSONO KEDUNG  
JEPARA TAHUN PELAJARAN 2009/2010**

No	Testee	Lari 40 meter (detik)	Gantung Siku Tekuk (detik)	Baring Duduk 30 detik (kali)	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 meter (menit dan detik)	Nilai	Kategori
1	1	2	3	3	3	2	13	K
2	2	2	4	4	3	2	15	S
3	3	2	3	2	3	1	11	K
4	4	2	4	2	3	2	13	K
5	5	2	3	3	4	2	14	S
6	6	1	2	3	3	1	10	K
7	7	2	2	2	2	2	10	K
8	8	2	2	2	2	2	10	K
9	9	1	2	4	2	3	12	K
10	10	1	2	2	1	2	8	KS
11	11	1	2	2	2	2	9	KS
12	12	1	3	2	1	2	9	KS
13	13	1	3	2	2	2	10	K
14	14	2	2	3	2	1	10	K
15	15	2	3	3	3	2	13	K
16	16	1	2	2	2	2	9	KS
17	17	2	2	2	2	2	10	K
18	18	3	2	1	2	2	10	K
19	19	1	2	3	1	2	9	KS
20	20	1	1	4	2	2	10	K
21	21	2	3	2	3	1	11	K
22	22	3	1	4	3	1	12	K
23	23	2	2	3	2	1	10	K
24	24	2	2	3	2	2	11	K
25	25	2	2	3	2	1	10	K
26	26	2	2	3	2	1	10	K
27	27	3	2	3	2	1	11	K
28	28	3	3	2	4	1	13	K
29	29	2	2	3	2	2	11	K
30	30	3	3	3	4	2	15	S
31	31	1	2	2	2	2	9	KS
32	32	2	3	4	3	1	13	K
33	33	1	1	4	2	2	10	K
34	34	2	3	2	3	1	11	K
35	35	3	1	4	3	1	12	K
36	36	2	2	3	2	1	10	K
37	37	2	2	3	2	2	11	K
38	38	2	2	3	2	1	10	K
39	39	2	2	3	2	1	10	K

40	40	3	2	3	2	1	11	K
41	41	3	3	2	4	1	13	K
42	42	2	2	3	2	2	11	K
43	43	3	3	3	4	2	15	S
44	44	1	2	2	2	2	9	KS
45	45	2	3	4	3	1	13	K
46	46	1	1	4	2	2	10	K
47	47	2	3	2	3	1	11	K
48	48	3	1	4	3	1	12	K
49	49	2	2	3	2	1	10	K
50	50	2	2	3	2	2	11	K
51	51	2	2	3	2	1	10	K
52	52	2	2	3	2	1	10	K
53	53	3	2	3	2	1	11	K
54	54	3	3	2	4	1	13	K
55	55	2	2	3	2	2	11	K
56	56	3	3	3	4	2	15	S
57	57	1	2	2	2	2	9	KS
58	58	2	3	4	3	1	13	K
59	59	1	1	4	2	2	10	K
60	60	2	3	2	3	1	11	K
61	61	3	1	4	3	1	12	K
62	62	2	2	3	2	1	10	K
63	63	2	2	3	2	2	11	K
64	64	2	2	3	2	1	10	K
65	65	2	2	3	2	1	10	K
66	66	3	2	3	2	1	11	K
67	67	3	3	2	4	1	13	K
68	68	2	2	3	2	2	11	K
69	69	3	3	3	4	2	15	S
70	70	1	2	2	2	2	9	KS
71	71	2	3	4	3	1	13	K
72	72	2	2	3	2	2	11	K
73	73	3	3	3	4	2	15	S
74	74	1	2	2	2	2	9	KS
75	75	2	3	4	3	1	13	K
76	76	2	2	3	2	2	11	K
77	77	3	3	3	4	2	15	S
78	78	1	2	2	2	2	9	KS
79	79	2	3	4	3	1	13	K
80	80	3	3	3	4	2	15	S
<b>Jumlah</b>		<b>162</b>	<b>183</b>	<b>230</b>	<b>201</b>	<b>124</b>	<b>900</b>	<b>K</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>2,03</b>	<b>2,29</b>	<b>2,88</b>	<b>2,51</b>	<b>1,55</b>	<b>13</b>	
<b>Max</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	
<b>Min</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
		2	2,5	2,5	2,5	2		



### Prosentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra



### Prosentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri

