



**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI
SISWA PUTRA KELAS IV DAN V SD DESA TERTINGGAL
(IDT) DAN DESA MAJU (NON IDT)
DI KECAMATAN PETARUKAN KABUPATEN PEMALANG
TAHUN PELAJARAN 2009 / 2010**

SKRIPSI

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

Oleh

REMANTO

6101908127

**PERPUSTAKAAN
UNNES**

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

2009 / 2010

SARI

Remanto, 2010, Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (NON IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang Tahun 2010 Pembimbing I Drs. Zaeni, M.Pd., Pembimbing II Drs. Margono, M.Kes.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (NON IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010? Sedangkan Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (NON IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (NON IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang sejumlah 80 siswa dengan rincian sebagai berikut: 40 Siswa Putra Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Desa Tertinggal (IDT) dan 40 Siswa Putra Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Desa Maju (NON IDT). Sampel diambil semua dengan menggunakan teknik Total Sampling, Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dalam menganalisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Berdasarkan analisis persentase, tingkat kesegaran jasmani pada Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Desa Tertinggal (IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang adalah sebagai berikut: kategori baik sekali 5%, kategori baik 20%, kategori sedang 62,5%, kategori kurang 12,5% dan kategori kurang sekali 0%. Sedangkan pada Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Desa Maju (Non IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang adalah sebagai berikut: kategori baik sekali 7,5%, kategori baik 57,5%, kategori sedang 30%, kategori kurang 5% dan kategori kurang sekali 0%. Jadi dengan analisa data di atas ternyata tingkat kesegaran jasmani SD Desa Maju (Non IDT) lebih baik dibanding SD Desa Tertinggal (IDT)

Dari hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Desa Maju (Non IDT) lebih baik dibanding SD Desa Tertinggal (IDT). Untuk itu peneliti menyarankan dalam penelitian ini agar bisa dijadikan acuan bagi guru penjasorkes di Kecamatan Petarukan bisa berperan serta pihak sekolah dapat memperhatikan tentang peningkatan kondisi kesegaran jasmani siswa melalui aktifitas fisik dan olahraga yang diharapkan proses belajar mengajar menjadi lebih baik, efektif dan optimal. Dan bagi para pembaca hasil penelitian ini dapat menambah informasi ilmiah tentang kesegaran jasmani, khususnya pada siswa di SD Desa Tertinggal (IDT) dan SD Desa Maju (Non IDT) di Kecamatan Petarukan.

PENGESAHAN

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

Hari : Senin
Tanggal : 16 Agustus 2010

Panitia Ujian

Ketua,

Sekretaris,

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

Drs. Tri Rustiadi, M.Kes.
NIP. 19641023 199002 1 001

Dewan Penguji :

1. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd. (Ketua) _____
NIP. 19620425 198601 1 001
2. Drs. Zaeni, M.Pd. (Anggota) _____
NIP. 19580709 198403 1 004
3. Drs. Margono, M.Kes. (Anggota) _____
NIP. 19601210 198601 1 001

PERNYATAAN

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



Semarang, 16 Agustus 2010

Remanto

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

...Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat... (Q.S. Al Mujadalah:11)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. Kedua orang tua yang tercinta sebagai
Dharma Bhakti Ananda;
2. Istri tercinta (Sri Mukti);
3. Anak-anak tersayang (M. Fandhi
Pandiangan, Sandy Putra Pangestu dan
Sindy Claodia;
4. Almamater Fakultas Ilmu Keolahragaan
UNNES

KATA PENGANTAR

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

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

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas arahnya dalam penerimaan mahasiswa PKG.
2. Pembantu Dekan Bidang Akademik, atas ijinnya untuk mengadakan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas arahan dalam penyelesaian skripsi.
4. Pembimbing Utama, Bapak Drs. Zaeni, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping Bapak Drs. Margono, M.Kes., atas bimbingan dan pengarahan serta bantuan dalam penyelesaian skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas pemberian bekal ilmu sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
6. Kepala SD Negeri 01 Panjunan, SD Negeri 02 Panjunan, SD Negeri 03 Kendaldoyong dan SD Negeri 04 Kendaldoyong, atas ijin dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Bapak dan Ibu Serta saudara atas diberikannya restu, doa dan semangat sehingga mendapatkan kekuatan, semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 01 Panjunan, SD Negeri 02 Panjunan, SD Negeri 03 Kendaldoyong dan SD Negeri 04 Kendaldoyong Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemasang Tahun Pelajaran 2009/2010 atas kemauannya untuk dijadikan sampel penelitian.
9. Seluruh teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas bantuan tenaga dan fikiran sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.

Segala upaya ke arah kesempurnaan telah diupayakan, namun karena keterbatasan kemampuan, maka skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan dan kelemahan. Kritik dan saran dari siapa saja yang bersifat membangun sangat diharapkan.

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

Semarang, Agustus 2010

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SARI	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Permasalahan.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.5 Pemecahan Masalah.....	8
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	9
2.1 Landasan Teori.....	9
2.2 Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Survei	28
3.2 Metode Penentuan Obyek Penelitian.....	29
3.3 Teknik Pengambilan Data.....	44
3.4 Metode Analisa Data.....	45
3.5 Variabel Yang Dikendalikan Mempengaruhi Hasil Penelitian	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Hasil Penelitian.....	49

4.2 Pembahasan.....	69
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	74
5.1 Simpulan.....	74
5.2 Saran-Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	78



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Data Siswa Putra Kelas IV dan V Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (Non IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	29
2. Tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri.....	43
3. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	43
4. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	50
5. Tabel Analisis Deskripsi Tes Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	53
6. Tabel Analisis Deskripsi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	54
7. Tabel Analisis Deskripsi Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	56
8. Tabel Analisis Deskripsi Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	57
9. Tabel Analisis Deskripsi Tes Lari 600 M Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	58
10. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	60

11. Tabel Analisis Deskripsi Tes Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	63
12. Tabel Analisis Deskripsi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	64
13. Tabel Analisis Deskripsi Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	66
14. Tabel Analisis Deskripsi Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	67
15. Tabel Analisis Deskripsi Tes Lari 600 M Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	68



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lari 40 Meter	34
2. Gantung Siku Tekuk	35
3. Baring Duduk 30 Detik	37
4. Loncat Tegak	39
5. Lari 600 Meter	41
6. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	51
7. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	54
8. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	55
9. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	57
10. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010	58
11. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 600 M Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010	59
12. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010	61

13. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	64
14. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010	65
15. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	67
16. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010	68
17. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 600 M Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010	69



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Keputusan Dekan.....	78
2. Permohonan Ijin Penelitian	79
3. Surat Ijin Penelitian.....	80
4. Surat Keterangan Penelitian SD Negeri 01 Panjunan, SD Negeri 02 Panjunan, SD Negeri 03 Kendaldoyong dan SD Negeri 04 Kendaldoyong.....	81
5. Keterangan Pengujian Stop Watch	85
6. Keterangan Pengujian Ukuran Panjang (Tongkat Ukur) 1	87
7. Keterangan Pengujian Ukuran Panjang (Tongkat Ukur) 2	89
8. Tabel Daftar Peserta Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Desa Tertinggi (IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010	91
9. Tabel Daftar Peserta Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Desa Maju (Non IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010	93
10. Tabel Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Desa Tertinggi (IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010	95
11. Tabel Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Desa Maju (Non IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010	97
12. Daftar Nama Petugas Penelitian	99
13. Foto-foto Kegiatan Penelitian.....	100

HALAMAN PERSETUJUAN

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

Semarang, Juli 2010

Mahasiswa

Remanto
NIM. 6101908127

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

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

Drs. Margono, M.Kes.
NIP. 19601210 198601 1

001

Mengetahui
Ketua Jurusan PJKR UNNES

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

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di Indonesia. Khususnya di lembaga pendidikan dapat dibentuk cabang dan unit kegiatan olahraga, serta diselenggarakan kompetensi olahraga di cabang dan unit yang berjenjang dan berkelanjutan.

Pembinaan dan pengembangan olahraga diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga baik di tingkat daerah ataupun tingkat nasional

Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani adalah mengembangkan kebugaran jasmani bagi para siswa, program pembinaan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk tujuan yang bersifat mendidik itu, diarahkan pada tingkat atau peningkatan derajat kebugaran jasmani agar tujuan tersebut dapat dicapai maka salah satunya adalah memberi bekal bagi para guru pendidikan jasmani tentang kebugaran jasmani.

Banyak hal yang ingin memaparkan betapa pentingnya pembinaan kebugaran jasmani. Dengan olahraga yang cukup amat bermanfaat bagi anak karena latihan itu sangat penting untuk kesehatan khususnya untuk kekuatan tulang.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi para siswa di Sekolah Dasar, ini sudah menjadi salah satu tujuan pendidikan jasmani yang harus dicapai maka konsep tentang kebugaran jasmani dipahami dikuasai oleh para guru pendidikan jasmani.

Dalam masa pembangunan ini, semua warga Indonesia dituntut aktif ikut serta berperan dalam pembangunan nasional. Pembangunan nasional pada hakekatnya adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dan pembangunan masyarakat Indonesia seluruhnya dengan Pancasila sebagai dasar, tujuan dan pedomannya, seperti yang tertuang dalam Tap MPR No. 11/MPR/1993 tentang GBHN yang menjelaskan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, pemupukan watak, disiplin dan sportifitas serta pengembangan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan Nasional” (Engkos Kosasih 1995:5)

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

Titik berat dari upaya pemerintah dan masyarakat dalam meningkatkan 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 sekolah dan pendidikan luar sekolah, melalui organisasi olahraga dan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI).

Langkah awal dalam melakukan upaya tersebut telah dilakukan dengan mengembangkan suatu pola kerja yang menitikberatkan pada upaya menghasilkan sumber daya insani berkualitas yang dapat dimanfaatkan dalam berbagai bidang, melalui surat keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 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, warga belajar) tenaga kependidikan penyelenggara/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, 1993:10).

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

Melalui proses belajar tersebut pendidikan jasmani ingin mewujudkan sumbangannya terhadap perkembangan anak, sebuah perkembangan yang tidak berat sebelah. Perkembangannya bersifat menyeluruh yaitu psikomotorik, kognitif, dan afektif.

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

Dalam hal ini peneliti melihat siswa SD di Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (Non IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang dalam kehidupan sehari-hari sering melakukan aktifitas fisik, maka peneliti akan membandingkan dan ingin mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa putra yang berusia 10-12 tahun.

Pelaksanaan tugas gerak merupakan jantung pendidikan di SD yang diutamakan pengembangan dan kemudian penghalusan keterampilan gerak dasar kemudian menjadi dasar pelaksanaan olahraga atau kegiatan rekreasi. Konsentrasi pelaksanaan tugas gerak adalah untuk memperkaya perbendaharaan gerak anak, atas dasar itulah anak semakin terampil (Rusli Lutan: 2002:22).

Pada hakekatnya inti dari pendidikan jasmani adalah gerak, dalam pengertian ini ada dua hal yang harus dipahami yaitu pertama menjadikan gerak sebagai alat pendidikan, kedua menjadikan gerak sebagai alat pembinaan dan pengembangan

potensi peserta didik (Phil Yanuar Kiram:1992). Uraian di atas bisa dijadikan tantangan bagi guru pendidikan jasmani. Tantangan itu harus dapat diwujudkan baik dalam aktifitas pengajaran maupun dalam upaya perencanaan pengajaran itu sendiri.

Olahraga pendidikan berperan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Pertumbuhan adalah bertambahnya keadaan fisik secara kuantitas seperti bertambahnya tinggi, berat dan besar. Sedangkan berkembang adalah bertambahnya kemampuan yang bersifat kualitas seperti cerdas, pintar, kemampuan berfikir meliputi kemampuan intelektual. Dengan olahraga pendidikan sebagai salah satu alat pendidikan dapat dibentuk sikap tubuh maupun gerak tubuh yang sempurna sesuai dengan fungsi alat-alat tubuh tersebut. Tubuh tidak bengkok, tidak miring, dapat berjalan melompat dengan baik, maupun melakukan kegiatan lainnya sebagaimana mestinya.

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

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

- (a) Pembangkitan dan pertumbuhan kemauan belajar masyarakat dalam rangka terciptanya masyarakat gemar belajar
- (b) Pemberian motivasi dan pembinaan masyarakat agar mau dan mampu menjadi tenaga pendidik dalam pelaksanaan azas saling membelajarkan
- (c) Pemberian pelayanan informasi kegiatan pendidikan luar sekolah, pemuda dan olahraga

- (d) Pembuatan percontohan berbagai program dan pengendalian mutu pelaksanaan program pendidikan luar sekolah pemuda dan olahraga
- (e) Penyediaan sarana dan fasilitas belajar

Dengan memperhatikan uraian dalam latar belakang masalah tersebut di atas maka penulis mengadakan penelitian dengan judul “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (Non IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010”.

Alasan penulis memilih judul tersebut adalah:

- 1) Kesegaran jasmani merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang keberadaannya sangat dibutuhkan bagi siswa SD yang tumbuh kembang
- 2) Siswa Putra SD di Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (Non IDT) di Kecamatan Petarukan perlu dirangsang dan diberikan peluang untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang prima
- 3) Belum pernah dilakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani di SD di Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (Non IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2009/2010 khususnya usia 10-12 tahun.

1.2 Permasalahan

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang akan diperdalam penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar di Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (Non IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang?

1.2.1.1 SD Negeri 01 dan 02 Panjunan Kecamatan Petarukan Kabupaten

Pemalang tahun pelajaran 2009/2010 merupakan Desa Tertinggal (IDT)?

1.2.1.2 SD Negeri 03 dan 04 Kendaldoyong Kecamatan Petarukan Kabupaten

Pemalang tahun pelajaran 2009/2010 merupakan Desa Maju (Non IDT)?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 01 dan 02 Panjunan Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang (Desa Tertinggal) tahun pelajaran 2009/2010.
- 2) Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 03 dan 04 Kendaldoyong Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang (Desa Maju) tahun pelajaran 2009/2010.
- 3) Untuk membandingkan, mana yang lebih baik tingkat kebugaran jasmani antara Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (Non IDT).

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibedakan menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat pragmatis.

- 1) Manfaat Teoritis

Sebagai masukan untuk menambah ilmu pengetahuan di bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

2) Manfaat Pragmatis

Dengan mengadakan penelitian ini, peneliti dapat menambah pengalaman yang diperoleh di bangku perkuliahan dengan kondisi nyata di lapangan.

1.5 Pemecahan Masalah

Berdasarkan pada masalah-masalah yang ada dalam penelitian ini dan agar tidak menimbulkan pemahaman yang salah dalam penelitian ini, maka perlu dicari pemecahan masalah tersebut. Dalam pemecahan masalah ini, maka yang perlu diteliti hanya permasalahan Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (Non IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.

1.5.1 Desa IDT (Desa Tertinggal)

Suatu desa tertinggal, yang meliputi dalam hal: kesehatan, pendidikan, ekonomi, sosial dan budaya, kurangnya air bersih, sarana dan prasarana umum kurang memadai dan sarana olahraga tidak ada.

1.5.2 Desa Non IDT (Desa Maju)

Suatu desa yang sudah maju dalam meliputi: kesehatan, pendidikan, ekonomi, sosial dan budaya, air bersih yang cukup, sarana dan prasarana umum kurang memadai dan sarana olahraga tersedia.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Hakekat Kesegaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktifitas dalam kegiatan sehari-hari.

2.1.1.1 Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan hal yang sudah populer dikalangan masyarakat saat ini, untuk mempertegas agar pengertiannya lebih sesuai dengan apa yang dimaksud dengan permasalahan tersebut, maka penulis mencantumkan pendapat dari para ahli atau pakar kesegaran jasmani.

Menurut Jintan Hutapea (1995:5) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberi kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan (*stres*) fisik yang layak.

Pembebanan fisik pada seseorang adalah sangat individual dan tergantung tugasnya, maka kesegaran jasmani yang dimilikinya harus sesuai dalam pembebanan dalam penghidupannya. Semakin berat tugas fisik yang harus dilakukannya, makin tinggi pula kesegaran jasmani yang harus dimilikinya.

Kamiso (1991:27) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan. Oleh karena itu tubuh masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok hari.

Dengan pengertian di atas dapatlah dimengerti bahwa pada dasarnya kesegaran jasmani merupakan derajat sehat yang sesuai dengan tugas tuntutan jasmaniah seseorang. Sebagai konsekwensi pengertian di atas maka pengertian olahraga kesehatan dapat dianggap sama dengan olahraga kesegaran jasmani.

Parameter kesegaran jasmani yang dapat dipergunakan sebagai petunjuk derajat kesegaran jasmani adalah kompleks dikarenakan kesegaran jasmani mengandung berbagai unsur.

Istilah kebugaran fisik atau kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan, tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga dapat menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan-keadaan mendadak yang tidak diperkirakan. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani baik dapat diartikan orang yang cukup mempunyai kesanggupan kemampuan untuk

melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Kamiso, 1991:60).

Dari pendapat di atas peneliti menyimpulkan bahwa: keadaan jasmani yang sehat yang mempunyai cukup kemampuan serta kekuatan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki sisa tenaga untuk mengisi waktu luangnya dan tugas-tugas yang mendadak lainnya.

2.1.1.2 Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran jasmani atau kondisi fisik menurut M. Sajoto ada sepuluh komponen yaitu sebagai berikut:

(1) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah komponen fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

(2) Daya Tahan (*Endurance*), dalam hal ini dikenal 2 macam daya tahan, yaitu:

(a) Daya Tahan Umum (*General Endurance*)

Adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang relatif lama (M Sajoto, 1990:16).

(b) Daya Tahan Otot (*Local Endurance*)

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

(3) Daya Ledak (*Muscular Power*)

Kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak (*Power*)= kekuatan (*Force*) kecepatan (*Velocity*) seperti dalam lompat tinggi, tolak peluruserta gerak lain yang bersifat *explosive* (M Sajoto: 17).

(4) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, seperti lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan *explosive* (1990:17).

(5) Daya Lentur (*fleksibility*)

Daya lentur adalah efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat *fleksibilitas* persendian pada tubuh.

Untuk memperbaiki kelenturan atau memelihara kelenturan tubuh kita maka harus menggerakkan persendian kita pada daerah geraknya maksimal secara teratur (1990:16).

(6) Kelincahan (*Agility*)

Adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M Sajoto, 1990:16).

(7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara *efektif*, misalnya dalam bermain tenis, seseorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik, bila ia dapat bergerak ke arah bola sambil mengayun raket kemudian memukulnya dengan teknik yang benar (1990:17).

(8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otaknya, seperti dalam *handstand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain-lain) (1990:18).

(9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan bagian tubuh.

(10) Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsang yang ditimbulkan lewat indra, syaraf atau feeling lainnya, seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain (M.Sajoto, 1990:18).

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari, maka harus dikembangkan kesepuluh komponen kesegaran jasmani tersebut dalam porsi yang sama, tetapi yang perlu dikembangkan adalah

yang sesuai dengan pekerjaan sehari-hari. Dari sepuluh komponen kebugaran jasmani dalam olahraga adalah kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur dan keseimbangan, sedangkan unsur yang lain juga berpengaruh namun tidak sama besarnya dengan keenam unsur kebugaran jasmani tersebut di atas.

2.1.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, dimana faktor tersebut saling melengkapi. Faktor utama yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain: faktor latihan, faktor istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan serta faktor gizi dan makanan (Dangsina Moeloek, 1998:12).

2.1.1.3.1 Faktor Latihan

Yang dimaksud latihan di sini adalah latihan olahraga yaitu pengulangan dari beberapa gerak tertentu, secara sistematis dan teratur berirama dengan tujuan untuk memelihara atau meningkatkan kemampuan seseorang dalam mencapai prestasi maksimal (Harsono, 1998:10).

Adapun prinsip-prinsip latihan menurut Suharno HP adalah sebagai berikut:

- 1) Prinsip latihan harus sepanjang tahun tanpa terseling (*kontinuitas* dalam latihan)

Mengingat sifat adaptasi atlet (manusia) terhadap beban latihan yang diterima bersifat labil dan sementara, maka untuk mencapai mutu prestasi maksimal, adaptasi atlet akan menurun lagi bila beban latihan menjadi ringan dan latihan tidak kontinyu (latihan panas-panas tahi ayam). Tindakan-tindakan yang perlu dilaksanakan pelatih agar prestasi dan adaptasi atlet jangan sampai menurun:

- (1) Sasaran latihan setiap periode harus berbeda penekanannya
- (2) Pergunakanlah bermacam-macam metode latihan sesuai dengan tujuan latihan
- (3) Betul dan tepat penggunaan intensitas latihan dalam periode persiapan, periode pertandingan dan periode peralihan (Suharno HP, 1982:19).

2) Kenaikan beban yang teratur

Latihan makin lama meningkat beratnya, tetapi kenaikan beban latihan harus sedikit. Hal ini penting untuk menjaga agar tidak terjadi *overtraining* dan proses adaptasi atlet terhadap *loading* akan menjamin keteraturannya. *Loading* diperberat setingkat demi setingkat dengan merubah salah satu atau semua ciri-ciri *loading* seperti: *intensity*, *volume*, *recovery*, *frekwensi* dan lain-lain. Kenaikan beban yang meloncat dan cepat beratnya, akan mengakibatkan terjadinya *overtraining* dan penghentian prestasi atlet (Suharno HP, 1982:22).

3) Prinsip *Individual* (perorangan atlet)

Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak dan tingkatan kemampuannya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan pelatih agar pemberian dosis latihan, metode latihan dapat serasi untuk mencapai mutu prestasi tiap-tiap individu. Olahraga yang bersifat regu atau tim meskipun tujuan akhir kelompok regu, dimana minta perhatian dalam hal fisik, mental, watak dan kemampuannya (Suharno HP, 1982:22).

4) Prinsip *Interval*

Prinsip *interval* sangat penting dalam rencana latihan dari yang bersifat harian, mingguan, bulanan, kuartalan, tahunan yang berguna untuk pemulihan fisik dan mental atlet dalam menjalankan latihan. Masalah interval dapat dilaksanakan dengan istirahat perlu tanpa menjalankan latihan, maupun istirahat aktif (Suharno HP, 1982:23).

5) Prinsip *Stres* (penekanan *Over Load*)

Latihan harus mengakibatkan penekanan mental dan fisik atlet. Beban latihan yang dikerjakan oleh atlet sebaiknya atlet betul-betul merasa berat, kemudian timbul kelelahan fisik dan mental secara menyeluruh. *Stres* fisik dapat ditimbulkan dengan jalan pemberian beban latihan yang lebih dari batas kemampuan si atlet (Suharno HP, 1982:26).

6) Prinsip Spesialisasi (*Spesifik*)

Latihan harus memiliki ciri dan bentuk yang khas sesuai dengan cabang olahraga. Hal tersebut sesuai dengan sifat dan tuntutan tiap-tiap cabang yang selalu berbeda-beda.

7) Prinsip *Nutrisium* (gizi makanan)

Sejak masih dalam kandungan manusia sudah memerlukan makanan dan gizi yang cukup yang digunakan untuk pertumbuhan. Jadi dalam pembinaan kesegaran jasmani, tubuh haruslah cukup makanan yang bergizi yang mengandung unsur-unsur: protein, lemak, karbohidrat, garam mineral, vitamin dan air (Suharno, 1982:27).

2.1.1.3.2 Faktor Istirahat

Tubuh akan merasa lelah setelah melakukan aktivitas, hal ini disebabkan oleh pemakaian tenaga untuk aktivitas yang bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang telah terpakai, diperlukan istirahat. Dengan istirahat tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang.

Mengingat pentingnya istirahat dalam proses pengembalian tenaga, diperlukan antara istirahat dan aktivitas yang dilakukan. Sedangkan istirahat yang baik dan yang ideal adalah dengan tidur.

2.1.1.3.3 Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Seseorang apabila menginginkan kesegaran jasmaninya tetap terjaga, maka ia harus menerapkan cara hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti:

- 1) Makan makanan yang bersih dan mengandung gizi yang baik
- 2) Selalu menjaga kebersihan pribadi, mandi yang teratur
- 3) Menjaga kebersihan gigi, rambut, kuku dan pakaian yang bersih.

2.1.1.3.4 Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu yang lama, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial, mulai dari lingkungan perumahan, lingkungan pelayanan daerah tempat tinggal dan sebagainya. Kualitas kesehatan seseorang dapat dilihat dengan keadaan kesegaran jasmaninya, bagian yang paling kelihatan dari kesegaran secara umum adalah kesegaran jasmani.

2.1.1.3.5 Makanan dan Gizi

Sejak masih dalam kandungan manusia sudah memerlukan makanan dan gizi yang cukup yang digunakan untuk pertumbuhan. Jadi dalam pembinaan kesegaran jasmani, tubuh haruslah cukup makanan yang bergizi yang mengandung unsur-unsur: protein, lemak, karbohidrat, garam mineral, vitamin dan air.

1) Protein

Ada dua macam protein, yaitu protein nabati dan protein hewani. Protein hewani adalah protein yang berasal dari hewan, sedangkan protein nabati adalah protein yang berasal dari tumbuh-tumbuhan.

Protein berfungsi sebagai bahan pembangunan tubuh, untuk pertumbuhan, untuk pengganti bagian tubuh yang rusak, pembuatan enzim hormon, pigmen dan penghasil kalori (kalori protein mengandung unsur karbon), maka protein dapat pula berperan sebagai zat tenaga, zat pembakar apabila kebutuhan tubuh akan kalori tidak dapat dipenuhi oleh hidrat arang dan lemak, apabila protein digunakan sebagai zat tenaga atau zat pembakar maka protein tidak dapat digunakan sebagai bahan pembentuk sel-sel tubuh (Djaelani, 2002:91).

Sehingga dapat disimpulkan selain sebagai zat pembangun protein juga dapat berfungsi sebagai sumber tenaga bagi tubuh, ini berarti protein berperan dalam kesegaran jasmani.

2) Lemak

Lemak merupakan bahan makanan yang memberikan kalori. Lemak juga berfungsi sebagai pelarut vitamin A, D, E, K. lemak berfungsi pula sebagai pelindung terhadap perusak mekanis. Lemak juga bertindak sebagai isolasi

mencegah hilangnya panas yang terlalu cepat, seperti halnya hidrat arang. Molekul lemak terdiri dari unsur-unsur *Karbon (C)*, *Hidrogen (H)* dan *Oksigen (O)*. fungsi utama lemak adalah memberi tenaga tubuh. Satu gram lemak kalau dibakar dalam tubuh menghasilkan 9 kalori (Djaelani, 2002:91). Dengan demikian dapat disimpulkan selain sebagai pelarut vitamin dan pelindung bagi tubuh lemak juga berperan sebagai penghasil kalori yang ikut menentukan kesegaran jasmani seseorang.

3) Karbohidrat

Karbohidrat adalah zat makanan yang memberikan tenaga paling banyak. Zat ini juga berfungsi sebagai oksidasi atau pembakar lemak, karena karbohidrat maka penghancuran protein sebagai tenaga berkurang, sehingga protein dapat banyak dimanfaatkan sebagai bahan pembangunan.

Susunan karbohidrat atau hidrat arang terdiri dari unsur-unsur *Karbon (C)*, *Hidrogen (H)*, *Oksigen (O)*. dalam tubuh, hidrat arang akan dibakar dan menghasilkan tenaga dan panas. Satu gram hidrat arang akan menghasilkan 4 kalori. Dalam hidangan sehari-hari rakyat Indonesia lebih kurang 60-80% kalori yang dibutuhkan sehari berasal dari hidrat arang, bahkan ada yang mencapai 90% (Djaelani, 2002:91).

4) Vitamin

Vitamin berfungsi sebagai penjaga agar tubuh tetap normal. Pemenuhan vitamin dalam tubuh haruslah tetap, sebab apabila kekurangan vitamin tertentu akan menderita penyakit tertentu pula, tetapi apabila kelebihan juga tidak berfungsi. Kekurangan salah satu vitamin disebut avitaminosis. Fungsi utama

adalah untuk mengatur metabolisme protein, lemak dan hidrat arang (Djaelani, 2002:91). Sehingga dapat disimpulkan vitamin berperan sebagai pengatur metabolisme dalam tubuh dan orang yang metabolismenya normal akan memiliki kesegaran jasmani yang baik.

5) Air

Tubuh sebagian besar terdiri dari air. Air di dalam tubuh, selain berfungsi sebagai zat pembangun juga merupakan bagian dari jaringan-jarinagn tubuh, air berfungsi pula sebagai zat pengatur, air berperan antara lain sebagai zat pelarut hasil-hasil pencernaan, sehingga zat-zat yang diperlukan tubuh dapat diserap melalui dinding usus, sebaliknya dengan adanya air sisa-sisa pencernaan dapat pula dikeluarkan dari tubuh, melalui paru-paru, kulit, ginjal maupun usus. Selain itu air berfungsi dalam pengaturan panas tubuh, dengan jalan mengalirkan panas yang dihasilkan keseluruhan tubuh.

Dengan demikian dapat dikatakan pelarut hasil-hasil pencernaan di dalam tubuh oleh air akan menjadikan zat-zat yang diperlukan oleh tubuh dapat diserap melalui dinding usus halus, sehingga air berfungsi sebagai pengatur metabolisme hasil-hasil pencernaan ke dalam jaringan sebagai hasil pembakaran zat-zat makanan, yang nantinya akan berfungsi sebagai sumber tenaga. Jadi apabila seseorang mempunyai metabolisme tubuh yang baik tingkat kesegaran jasmaninya juga akan baik.

2.1.1.4 Tes Kesegaran Jasmani

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

- (1) Tes *Harvard Step*
- (2) Tes *Aerobik*
- (3) Tes *Batery ACSPFT*
- (4) Tes *Argometer Sepeda*

Dari bermacam-macam tes kebugaran jasmani yang ada, dalam penelitian ini digunakan tes *batery ACSPFT* yang sesuai dengan kondisi atlet Indonesia maka disebut tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun (Depdikbud, 1995).

Alasan penggunaan tes tersebut adalah:

- 1) Tidak dituntut kemampuan berupa ketangkasan dan ketrampilan istimewa
- 2) Mudah dalam penggunaan alat tes, dengan stopwatch dan roll meter
- 3) Dalam lokakarya kebugaran jasmani di Jakarta tahun 1984, tes kebugaran jasmani telah disepakati dan ditetapkan menjadi tolok ukur (kelompok umur tertentu) yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia dengan pertimbangan sesuai kondisi anak Indonesia.

Tes kebugaran jasmani dilakukan siswa putra kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (Non IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2009/2010 dan tidak dalam keadaan sakit, sehingga mampu mengikuti tes dengan baik. Setiap siswa diwajibkan melakukan serangkaian tes secara berurutan dalam satuan waktu, siswa yang tidak mengikuti salah satu tes berarti gagal. Rangkaian butir tes kebugaran jasmani untuk anak umur 10-12 tahun adalah sebagai berikut:

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

(Depdikbud, 1995).

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (Non IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang, dilaksanakan tes tersebut di atas yaitu tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun, siswa putra kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (Non IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang.

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

2.1.2 Sejarah Kebugaran Jasmani

Dari catatan-catatan dan peninggalan pra sejarah kita dapat menelusuri jejak kehidupan nenek moyang kita masa silam. Jelaslah bahwa untuk mempertahankan hidup dan sejenisnya, mereka bergerak untuk mengejar dan mencari mereka bergerak memburu binatang liar atau menangkap ikan. Setelah

mengenal perladangan dan bercocok tanam, mereka bergerak untuk berpindah tempat, membuka tempat dan berladang, bahkan setelah masa panen untuk menunjukkan terima kasih dan rasa syukurnya mereka bergerak dalam tari-tarian ritual. Pendeknya kehidupan nenek moyang selalu diwarnai dengan gerak jasmaniah (Depdikbud, 1995).

2.1.3 Teknik Dasar Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani

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

2.1.3.1 Petunjuk Pelaksanaan Tes

2.1.3.1.1 Peserta

- 1) Peserta harus dalam keadaan sehat dan siap melaksanakan tes
- 2) Sudah makan, sedikitnya 2 jam sebelum melaksanakan tes
- 3) Memakai pakaian dan sepatu olahraga
- 4) Mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
- 5) Melakukan pemanasan lebih dulu
- 6) Jika tidak dapat melaksanakan salah satu tes dianggap gagal

2.1.3.1.2 Petugas

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

2.1.4 Prinsip Dasar

Tes kesegaran jasmani Indonesia adalah tolok ukur kesegaran jasmani berbentuk rangkaian. Butir-butir tes yang masuk dalam rangkaian merupakan satu tolok ukur. Sehubungan dengan hal itu, kalau menyelenggarakan tes kesegaran jasmani Indonesia supaya berpedoman pada prinsip berikut ini:

- 1) Tes tidak dapat dilaksanakan secara bertahap seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus
- 2) Senggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes berikutnya jangan sampai memberi kesempatan peserta beristirahat
- 3) Pelaksanaan butir-butir tes tidak memakan waktu lama dan tidak menguras tenaga, sehingga senggang waktu pada saat perpindahan tidak lebih dari 3 menit, lebih cepat lebih baik
- 4) Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan, tidak boleh dibolak-balik atau dilaksanakan secara serentak.

2.1.4.1 Mengatur Penyelenggaraan Tes

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

1) Prasarana

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

2) Peserta

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

3) Waktu

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

4) Peralatan dan Perlengkapan

Kalau jumlah peserta diketahui, waktu yang tersedia juga diketahui, maka untuk dapat mentes seluruh peserta, pengaturannya diperhitungkan berdasarkan gelombang pelaksanaannya. Setiap gelombang berapa peserta harus melaksanakan tes sekaligus. Sesuai dengan jumlah siswa yang akan

melakukan tes dalam tiap gelombang, maka peralatan yang dibutuhkan minimal sama dengan jumlah peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang/gelombang, maka peralatan yang harus disediakan untuk masing-masing butir tes juga 5 buah. Untuk lari 40 meter 5 *stop watch*, baring duduk 5 tempat + 1 *stop watch*, gantung siku tekuk 5 palang tunggal, (5 *stop watch*) loncat tegak 5 papan loncat dan untuk lari 600 meter lebih kurang sama. Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain: bendera star, nomor dada, kapur, tiang pancang, tali, formulir tes dengan alat tulisnya.

5) Petugas

Sesuai jumlah peralatan tes yang ada, maka jumlah petugas yang diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugas bertugas pada satu butir tes. Kendala utama untuk penyelenggaraan TKJI disekolah adalah masalah sarana, prasarana dan petugas. Apabila guru pendidikan jasmani kreatif, terampil dan menguasai persoalan, maka kendala tersebut dapat diperkecil.

2.1.5 Fungsi Kesegaran Jasmani

Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah merupakan satu bentuk pembinaan kesegaran jasmani bagi anak. Bila pelaksanaan kegiatannya dilakukan dengan baik dan teratur niscaya pembinaannya akan tercapai. Hal ini mengingat bahwa pendidikan jasmani diberikan kepada siswa dengan pelaksanaan dan unsur gerak kesegaran jasmani adalah sebagai berikut: 1. kekuatan otot, 2. kecepatan, 3. daya, 4. kelincahan, 5. koordinasi, 6. keseimbangan, 7. ketepatan, 9. kekuatan. Dengan demikian kesegaran jasmani sangat baik diberikan pada siswa yang

belajar pada tingkat sekolah dasar untuk menuju keberhasilan pendidikan (Dekdikbud, 1995).

2.2 Hipotesis

Hipotesis adalah pertanyaan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya. Hipotesa akan diterima kalau bahan-bahan membenarkan pernyataan itu dan akan ditolak bilamana kenyataannya menyangkalnya (Sutrisno Hadi, 1994: 257).

Berdasarkan permasalahan dan landasan teori serta mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani tersebut di atas maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (Non IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010, maka yang kategori lebih baik adalah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT), karena di Desa Maju (Non IDT) segala aspek yang menunjang, baik sosial, budaya, ekonomi, pendidikan lebih terpenuhi dibanding dengan di Desa Tertinggal (IDT).

BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian yang ilmiah dibutuhkan suatu metodologi penelitian yang tepat. Metode penelitian artinya suatu cara kerja dalam penelitian untuk memahami suatu objek penelitian atau menjelaskan pengertian metode penelitian sebagai cara untuk melakukan penelitian.

Menurut Sutrisno Hadi (1990:1) bahwa metodologi adalah jalan atau cara yang akan ditempuh dalam suatu penyelidikan untuk mencari dan mengumpulkan data secara sistematis. Suharsimi Arikunto (2002:136) adalah usaha menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan, usaha mana dilakukan dengan menggunakan metode-metode ilmiah sehingga dapat dipertanggungjawabkan.

Atas dasar pendapat tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa metodologi penelitian adalah ilmu pengetahuan yang dipakai oleh peneliti berkaitan tentang teknik dan cara yang perlu ditempuh dalam usaha untuk menemukan, mengumpulkan dan menguji suatu data atau informasi di lokasi penelitian.

3.1 Survei

Menurut Suharsimi Arikunto, survei adalah salah satu jenis penelitian untuk mengetahui pendapat dari informasi yang diperoleh dari penelitian dapat

dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi (Suharsimi Arikunto, 1993: 312)

3.2 Metode Penentuan Obyek Penelitian

Dalam menentukan masalah penentuan obyek penelitian, ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu mengenai langkah-langkah yang harus ditempuh supaya tidak terjadi kesalahan dalam penelitian, antara lain:

3.2.1 Penentuan Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari individu yang dijadikan obyek penelitian dan keseluruhan individu tersebut paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa putra kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (Non IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2009/2010 sejumlah 4 SD yang terdiri:

Tabel 1 : Data Siswa Putra Kelas IV dan V Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (Non IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

No	Nama Sekolah	Jumlah Siswa Putra		Total	Ket
		IV	V		
1.	SDN Panjunan 01	10	10	20	IDT
2.	SDN Panjunan 02	12	8	20	IDT
3.	SDN Kendaldoyong 03	10	10	20	Non IDT
4.	SDN Kendaldoyong 04	10	10	20	Non IDT
Jumlah		42	38	80	

Dengan demikian jumlah populasi sebesar 40 siswa dari Desa Tertinggal (IDT) dan 40 siswa dari Desa Maju (Non IDT). Jadi jumlah populasinya 80 siswa.

Adapun dasar peneliti mengambil populasi tersebut adalah:

- (a) Mereka adalah siswa satu jenis yaitu putra.
- (b) Mereka mempunyai usia yang relatif sama, walaupun ada perbedaan atau selisih hanya sedikit.
- (c) Karena tes keseharan jasmani yang digunakan untuk anak usia 10-12 tahun maka populasi yang digunakan adalah siswa putra kelas IV dan V SD.

3.2.2 Penentuan Sampel

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

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2009/2010 yang berjumlah 80 siswa dari jumlah populasi yang ada yaitu 80 siswa, sehingga teknik pengambilan sampel adalah secara total *sampling*. Apabila subyek penelitian kurang dari 100 maka dalam penentuan besarnya sampel lebih baik diambil semua, sehingga penelitian merupakan penelitian populasi (Suharsimi Arikunto, 1993:107).

3.2.3 Variabel Penelitian

Variabel dapat diartikan sebagai suatu konsep yang memiliki nilai ganda atau dengan kata lain suatu faktor yang jika diukur akan menghasilkan skor yang bervariasi variabel penelitian merupakan gejala yang menjadi obyek penelitian. Variabel adalah suatu konsep benda yang bervariasi. Sedangkan variabel menurut Sutrisno Hadi (1994:79) bahwa istilah gejala adalah semua subyek yang menjadi

sasaran penelitian sehingga variabel mempunyai pengertian segala sesuatu yang menjadi obyek penelitian atau faktor yang akan berpengaruh dalam peristiwa yang akan diteliti. Dari pendapat di atas peneliti mengambil kesimpulan bahwa variabel adalah gejala yang memiliki ciri-ciri khusus dan bervariasi yang menjadi obyek penelitian.

Variabel dalam penelitian ini hanya ada satu yaitu variabel tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (Non IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang.

3.2.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang diperlukan dalam penelitian ini adalah Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun yang dikeluarkan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi tahun 1986. tes kesegaran jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun ini dipergunakan untuk menilai kesegaran jasmani seseorang berdasarkan prestasi yang diperlihatkan. Penetapan klasifikasi kesegaran jasmani ditetapkan berdasarkan jumlah nilai yang diperoleh peserta tes untuk melakukan lima butir tes yang merupakan satu rangkaian secara sekaligus tanpa istirahat. Materi tes kesegaran jasmani Indonesia usia 10-12 tahun adalah sebagai berikut:

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

3.2.4.1 Ketentuan Pelaksanaan Tes

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

3.2.4.2 Petunjuk Umum Pelaksanaan tes

3.2.4.2.1 Peserta

- 1) Tes ini memerlukan banyak tenaga dan melelahkan, oleh karena itu harus dalam keadaan sehat dan siap
- 2) Peserta diharapkan sudah makan sedikitnya 2 jam sebelum makan
- 3) Peserta diharapkan memakai pakaian olahraga yang sesuai, jika bersepatu hendaknya bersepatu olahraga yang sesuai
- 4) Peserta hendaknya telah mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
- 5) Sebelum melaksanakan tes peserta sebaiknya melakukan pemanasan terlebih dahulu

- 6) Peserta harus melakukan semua butir tes, sesuai rangkaian yang telah ditentukan, jika salah satu butir tes saja peserta tidak ikut melakukannya berarti dinyatakan gagal dan tidak diberi nilai

3.2.4.2.2 Petugas

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

3.2.4.3 Pelaksanaan Tes Lari Cepat 40 meter

Tujuan : untuk mengukur kecepatan lari

3.2.4.3.1 Fasilitas yang diperlukan

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

3.2.4.3.2 Petugas yang diperlukan

- (a) Pemberi aba-aba keberangkatan

(b) Pengukur waktu sesuai dengan jumlah peserta pada tiap kelompok

(c) Petugas pencatat hasil 2 orang, yang satu sebagai pengawas

3.2.4.3.3 Pelaksanaan Tes

(a) Sikap permulaan : Peserta berdiri dibelakang garis start

(b) Pengukuran waktu *stopwatch* dijalankan bersamaan bendera *start* dikibaskan ke atas dan dihentikan tepat saat peserta tes melintasi garis *finish*

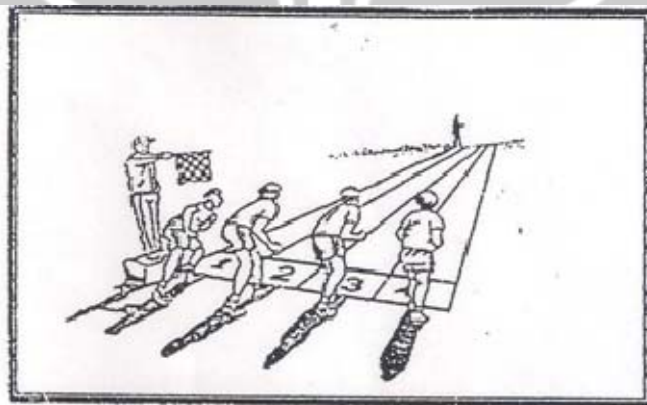
(c) Bila peserta tes mencuri start, tes lari dihentikan dan diulang..

3.2.4.3.4 Hasil yang dicatat

Waktu yang dicapai peserta lari dicatat menggunakan detik.

3.2.4.3.5 Penilaian

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



GAMBAR 1

Lari 40 Meter

(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Depdikbud 1995 : 7)

Keterangan Gambar : Posisi Start Lari 40 meter

3.2.4.4 Tes Gantung Siku Tekuk

Tujuan : Mengukur kekuatan otot lengan

3.2.4.4.1 Alat dan Fasilitas

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

3.2.4.4.2 Petugas

Pengamat waktu 3 orang dan pencatat hasil satu orang

3.2.4.4.3 Pelaksanaan

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

3.2.4.4.4 Pencatatan

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



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

Keterangan Gambar : Sikap Bergantung Siku Tekuk

3.2.4.5 Baring Duduk 30 detik

3.2.4.5.1 Tujuan

Untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

3.2.4.5.2 Alat dan Fasilitas

(a) Lantai / lapangan rumput yang rata dan bersih

(b) *Stopwatch*

(c) Nomor dada

(d) Formulir tes dan alat tulis

3.2.4.5.3 Petugas Tes

(a) Pengamat waktu 1 orang

(b) Penghitung gerakan sejumlah peserta dalam kelompok

(c) Pencatat hasil 1 orang

3.2.4.5.4 Pelaksanaan

Sikap Permulaan

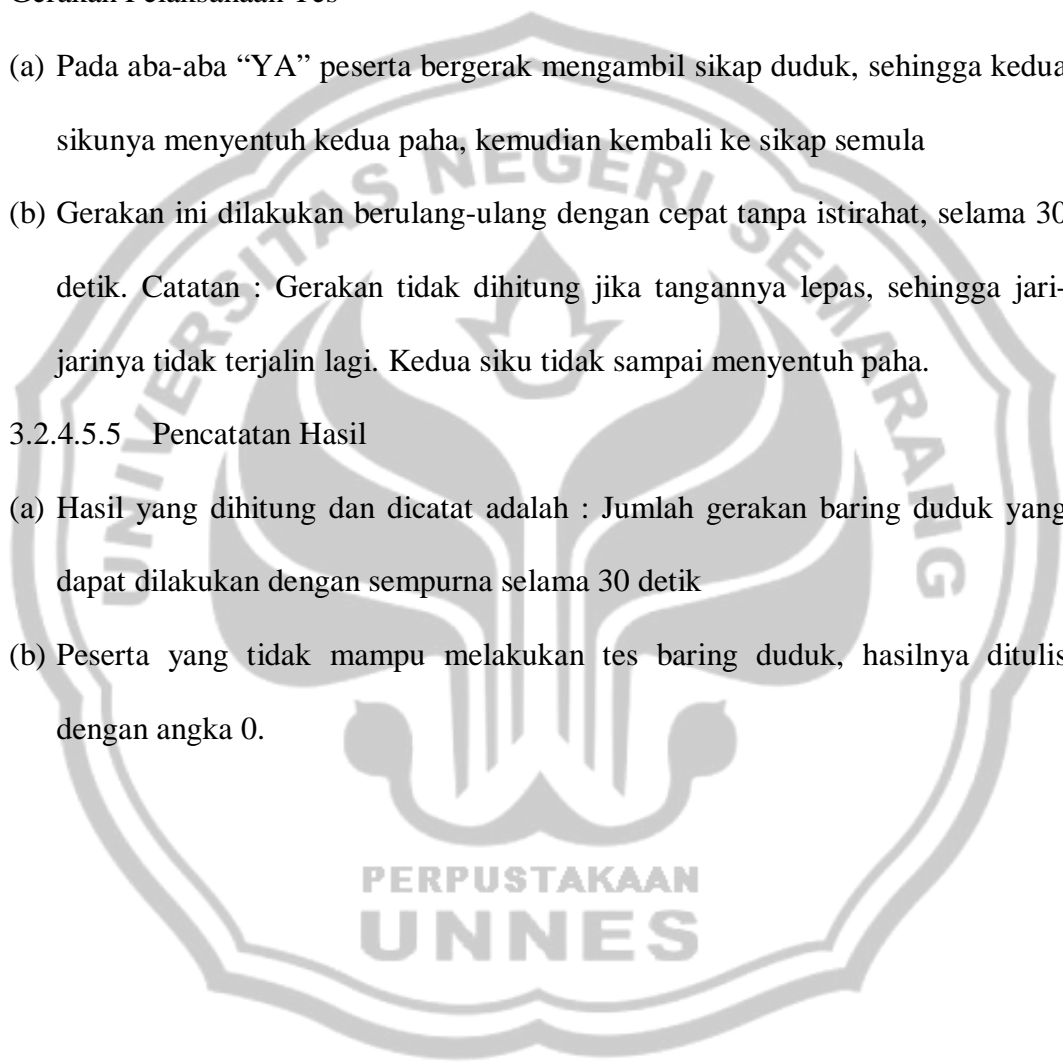
- (a) Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut kurang lebih 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan di belakang kepala
- (b) Peserta memegang kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat

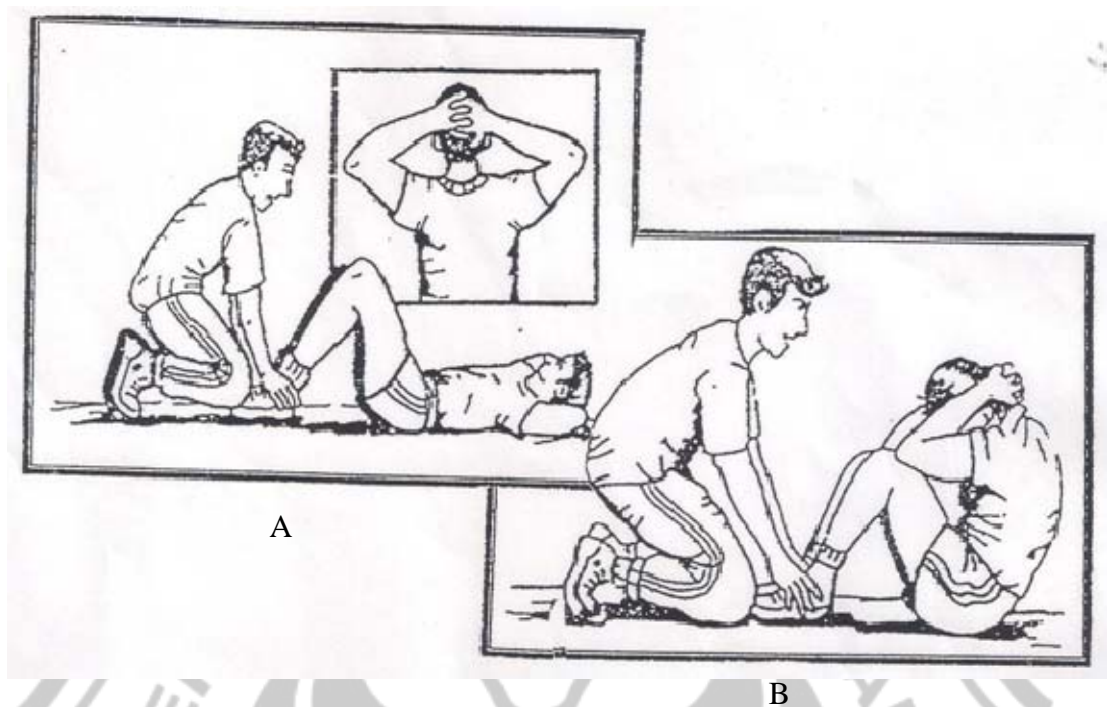
Gerakan Pelaksanaan Tes

- (a) Pada aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap semula
- (b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 30 detik. Catatan : Gerakan tidak dihitung jika tangannya lepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.

3.2.4.5.5 Pencatatan Hasil

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





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

Keterangan Gambar : A. Sikap Permulaan Baring Duduk
B. Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha

3.2.4.6 Loncat Tegak

3.2.4.6.1 Tujuan

Untuk mengukur tenaga *eksplosif*

3.2.4.6.2 Alat dan Fasilitas

- (a) Papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding tembok atau tiang
- (b) Serbuk kapur
- (c) Alat Penghapus
- (d) Nomor dada

(e) Formulir tes dan alat tulis

3.2.4.6.3 Petugas dan Pencatat Hasil

(a) 1 orang sebagai pencatat hasil loncatan

(b) 1 orang sebagai pengatur loncatan

3.2.4.6.4 Pelaksanaan

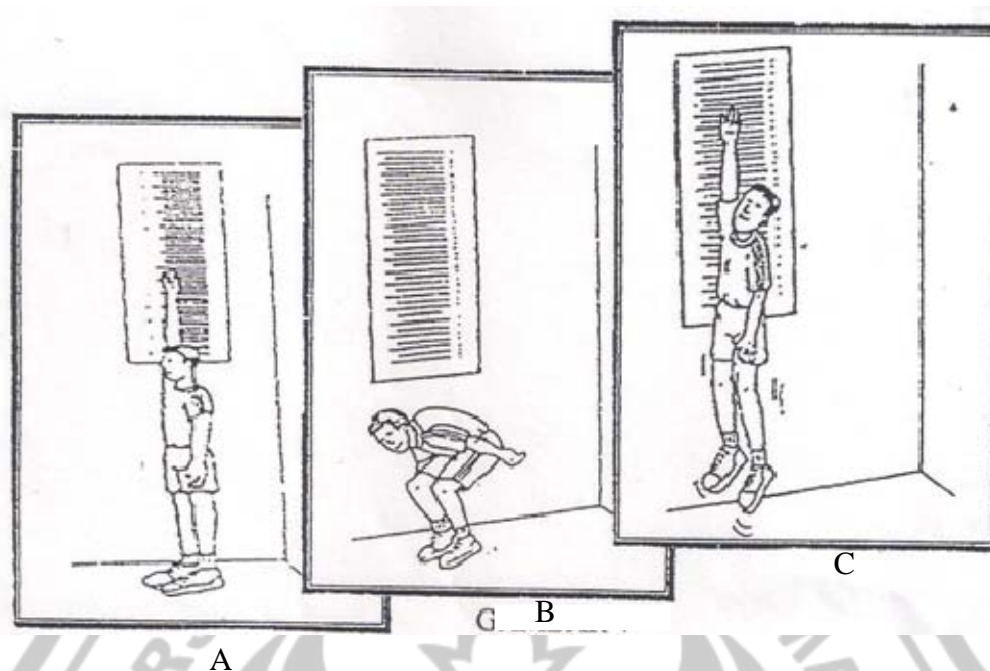
Sikap Permulaan

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

Gerakan Pelaksanaan

(a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang (Persiapan loncat) kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas

(b) Ulangi loncatan sampai 3 kali berturut-turut



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

Keterangan gambar: A. Sikap Menentukan Raihan Tegak
B. Sikap Awal Loncat Tegak
C. Gerakan Meloncat Tegak

3.2.4.6.5 Pencatatan Hasil

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

3.2.4.7 Lari 600 meter

3.2.4.7.1 Tujuan

Mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan

3.2.4.7.2 Alat dan Fasilitas

- (a) Lintasan lari 600 meter

- (b) *Stopwatch* sejumlah peserta dalam kelompok
- (c) Bendera *start*
- (d) Peluit dan alat tulis
- (e) Tiang pancang / serbuk kapur sebagai garis *start*
- (f) Nomor dada
- (g) Formulir Tes

3.2.4.7.3 Petugas Pelaksana Tes

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

3.2.4.7.4 Pelaksanaan

Sikap Permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *start*

Pelaksanaan Gerak

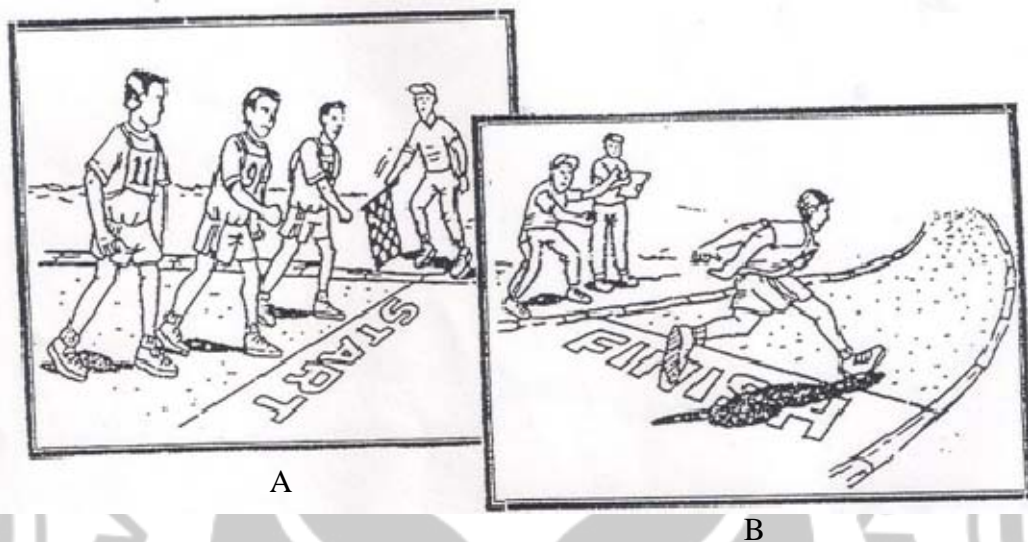
Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 600 meter.

Catatan: lari diulang bilamana ada pelari mencuri garis *start*.

3.2.4.7.5 Pencatatan Hasil

- (a) Pembagian waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*

(b) Hasil yang dicatat adalah : Waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



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

Keterangan gambar: A. Posisi Start Lari 600 Meter
B. Finish Lari 600 Meter

3.2.4.8 Cara Penilaian TKJI 10-12 Tahun

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

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

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

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

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

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

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

(Depdiknas, 2003 : 24)

Tabel 3 : Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

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

(Depdiknas, 2003 : 25)

3.2.5 Validitas dan Reliabilitas

3.2.5.1 Validitas instrumen

Sebuah instrumen dikatakan *valid* apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat (Suharsimi Arikunto, 1992:136)

3.2.5.2 Reliabilitas instrumen

Reliabilitas instrumen menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas menunjukkan pada keterandalan sesuatu, *reliable* artinya dipercaya, jadi dapat diandalkan (Suharsimi Arikunto, 1993:142).

3.3 Teknik Pengambilan Data

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

Metode ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data-data mengenai tingkat kebugaran jasmani Indonesia siswa putra kelas IV dan V Putra SD Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (Non IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang dengan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun.

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

3.3.1 Cara Mendapatkan Sampel

Menyusun daftar siswa yang akan dijadikan subyek penelitian (populasi sebanyak 80 siswa) dan membagi regu sesuai dengan jenis kelamin putra dan tingkatan-tingkatan usia

3.3.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2010.

3.3.3 Lokasi Penelitian

Tes dilaksanakan sekali dan dipusatkan di kompleks SD Negeri 04 Kendaldoyong Petarukan Kabupaten Pemalang.

3.3.4 Tenaga Pembantu Saat Penelitian

Tenaga pembantu penelitian adalah teman olahraga peneliti sebanyak 9 orang.

3.4 Metode Analisa Data

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

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

3.5 Variabel Yang Dikendalikan Mempengaruhi Hasil Penelitian

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

3.5.1 Faktor Kesungguhan Hati

Faktor kesungguhan hati dari setiap peserta sampel yang mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia ini tentunya tidak sama, sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian. Untuk menghindari hal tersebut, maka usaha yang dilakukan peneliti terhadap sampel adalah dengan memberi informasi dan motifasi bahwa dalam tes ini sifatnya berlomba antara siswa SD kelas IV dan V Putra SD Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (Non IDT) di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang. Sehingga hal ini akan memacu siswa untuk melakukan tes secara sungguh-sungguh.

3.5.2 Faktor Kegiatan Anak Di Luar Penelitian

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

3.5.3 Faktor Alat

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

3.5.4 Faktor Kemampuan Anak

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

3.5.5 Faktor Petugas Pengambil Data

Petugas pengambil data merupakan salah satu bagian yang sangat menentukan untuk mencapai suatu hasil penelitian yang baik. Apalagi dalam

pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang melibatkan sampel cukup besar. Usaha yang dilakukan peneliti untuk menghindari terjadi kesalahan dalam pengambilan hasil tes penelitian adalah :

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Pengambilan data penelitian dilakukan di SD Desa Tertinggal (IDT) dan SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010. Siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 80 siswa Putra kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.

Beberapa analisis data hasil penelitian yang akan dijelaskan dalam penelitian ini meliputi 5 item tes yang dinilai dalam variabel penelitian. Hasil data dari kelima item tes tersebut diperoleh dari siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) dan SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.

4.1.1 Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa Putra kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 adalah sebagai berikut:

Tabel 4 : Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

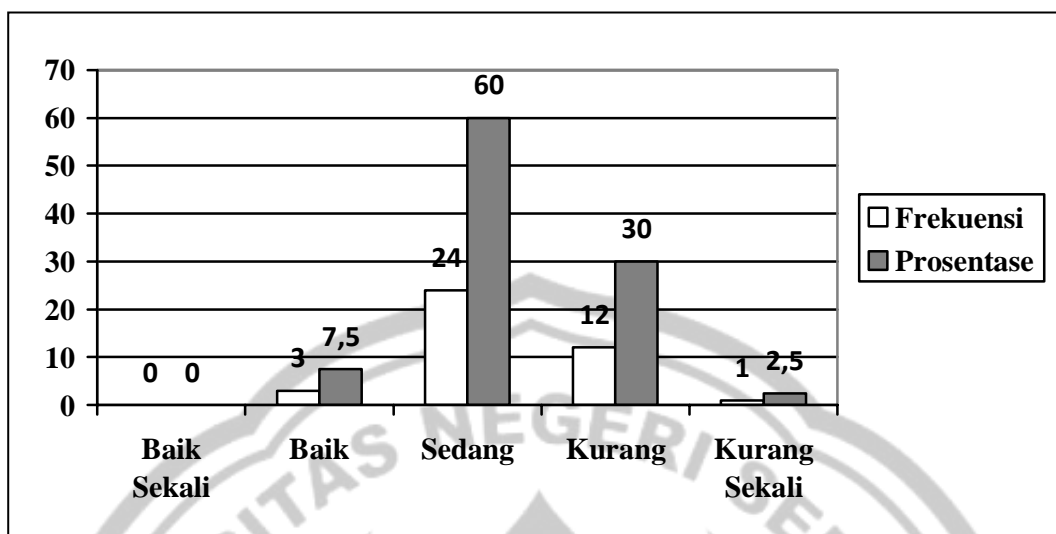
No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1.	22 – 25	Baik Sekali	2	5%
2.	18 – 21	Baik	8	20%
3.	14 – 17	Sedang	25	62,5%
4.	10 – 13	Kurang	5	12,5%
5.	6 – 9	Kurang Sekali	0	2,5%
			$\Sigma F = 40$	100%

(Sumber: Hasil Analisis Data lampiran 10)

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori sebagai berikut:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori kurang sekali adalah 0%.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori kurang adalah 12,5%.
3. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori sedang adalah 62,5%.
4. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori baik adalah 20%.
5. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori baik sekali adalah 5%.

Selanjutnya berdasarkan uraian di atas dapat dibuat grafik sebagai berikut:



Gambar 6 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Kesehatan Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 (Sumber: Hasil Analisis data lampiran 10)

Berdasarkan grafik di atas dapat disimpulkan bahwa:

1. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesehatan Jasmani dalam kategori kurang sekali tidak ada. Hal ini berdasarkan data pada (lampiran 10) dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan tidak ada siswa yang nilainya kurang dari 9.
2. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesehatan Jasmani dalam kategori kurang berjumlah 5 anak. Hal ini berdasarkan data pada (lampiran 10) dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa tersebut memperoleh kurang. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesehatan Jasmani yang kurang. Pada data lampiran 10 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 5

siswa tersebut memperoleh nilai lebih dari 9 dan kurang dari 14 dengan kategori kurang.

3. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori sedang berjumlah 25 anak. Hal ini berdasarkan data pada (lampiran 10) dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa tersebut memperoleh sedang. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang sedang. Pada data lampiran 10 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 25 siswa tersebut memperoleh nilai lebih dari 14 dan kurang dari 18 dengan kategori sedang.
4. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori baik berjumlah 8 anak. Hal ini berdasarkan data pada (lampiran 10) dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa tersebut memperoleh baik. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang baik. Pada data lampiran 10 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 8 siswa tersebut memperoleh nilai lebih dari 18 dan kurang dari 22 dengan kategori baik.
5. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori baik sekali berjumlah 2 anak. Hal ini berdasarkan data pada (lampiran 10) dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan tidak ada siswa memperoleh baik sekali. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang baik. Pada data lampiran 10 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 2 siswa yang memperoleh nilai lebih dari 22 dengan kategori baik sekali.

4.1.2 Deskripsi Hasil Tiap Item Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

Hasil prosentase tiap item tes kesegaran jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 yaitu:

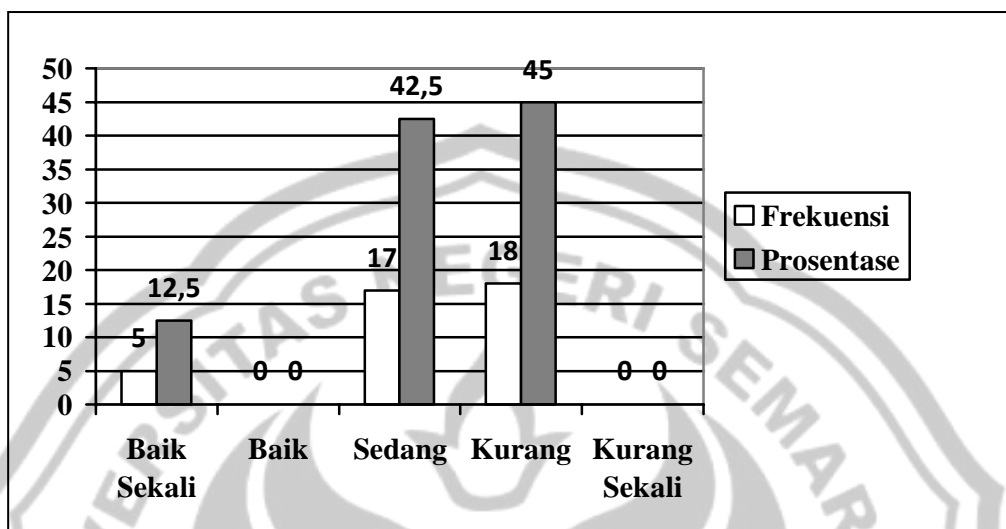
1. Lari 40 M

Tabel 5 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	5	12,5%	12,5%	12,5%
Baik	0	0%	0%	12,5%
Sedang	17	42,5%	42,5%	55%
Kurang	18	45%	45%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	40	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada item tes lari 40 M siswa putra yang berhasil melakukan lari 40 M dengan baik sekali ada 5 anak atau setara dengan 12,5% untuk tingkat keberhasilannya, 0 anak atau setara dengan 0% termasuk dalam kategori baik, 17 anak atau setara dengan 42,5% termasuk kategori sedang, ada 18 anak atau setara dengan 45% yang termasuk dalam kategori kurang dan ada 0 anak atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 7 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

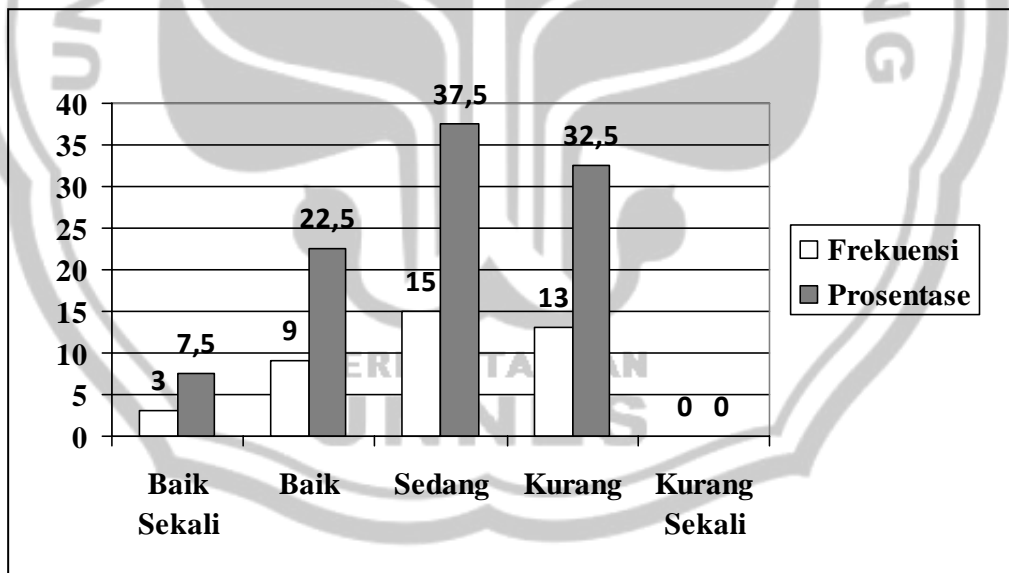
2. Tes Gantung Siku Tekuk

Tabel 6 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	3	7,5%	7,5%	7,5%
Baik	9	22,5%	22,5%	30%
Sedang	15	37,5%	37,5%	67,5%
Kurang	13	32,5%	32,5%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	40	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada item tes gantung siku tekuk siswa putra yang berhasil melakukan gantung siku tekuk dengan baik sekali ada 3 anak atau setara dengan 7,5% untuk tingkat keberhasilannya, 9 anak atau setara dengan 22,5% termasuk dalam kategori baik, 15 anak atau setara dengan 37,5% termasuk kategori sedang, ada 13 anak atau setara dengan 32,5% yang termasuk dalam kategori kurang dan ada 0 anak atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 8 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

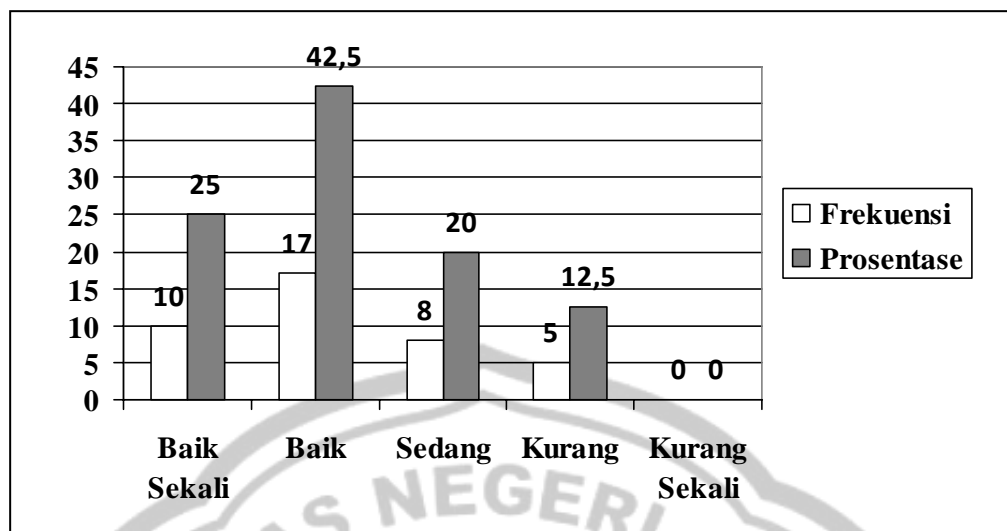
3. Tes Baring Duduk 30 Detik

Tabel 7 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	10	25%	25%	25%
Baik	17	42,5%	42,5%	67,5%
Sedang	8	20%	20%	87,5%
Kurang	5	12,5%	12,5%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	40	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada item tes baring duduk 30 detik siswa putra yang berhasil melakukan baring duduk 30 detik dengan baik sekali ada 10 anak atau setara dengan 25% untuk tingkat keberhasilannya, 17 anak atau setara dengan 42,5% termasuk dalam kategori baik, 8 anak atau setara dengan 20% termasuk kategori sedang, ada 5 anak atau setara dengan 12,5% yang termasuk dalam kategori kurang dan ada 0 anak atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Baring Duduk 30 detik Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 9 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

4. Tes Loncat Tegak

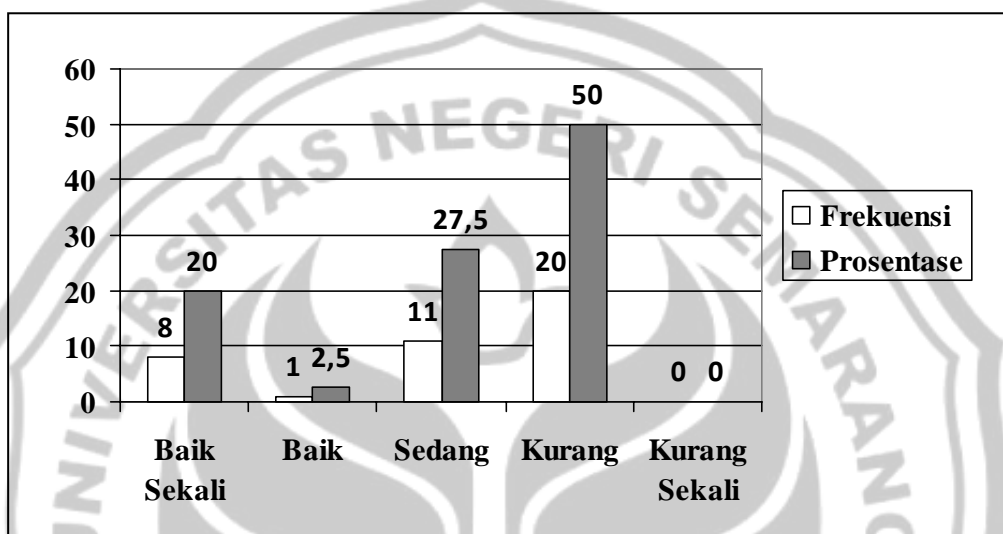
Tabel 8 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	8	20%	20%	20%
Baik	1	2,5%	2,5%	22,5%
Sedang	11	27,5%	27,5%	50%
Kurang	20	50%	50%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	40	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada item tes loncat tegak siswa putra yang berhasil melakukan loncat tegak dengan baik sekali ada 8 anak atau setara dengan 20 % untuk tingkat keberhasilannya, 1 anak atau setara dengan 2,5% termasuk dalam kategori baik, 11 anak atau setara dengan 27,5% termasuk kategori sedang, ada 20 anak atau setara

dengan 50% yang termasuk dalam kategori kurang dan ada 0 anak atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 10 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

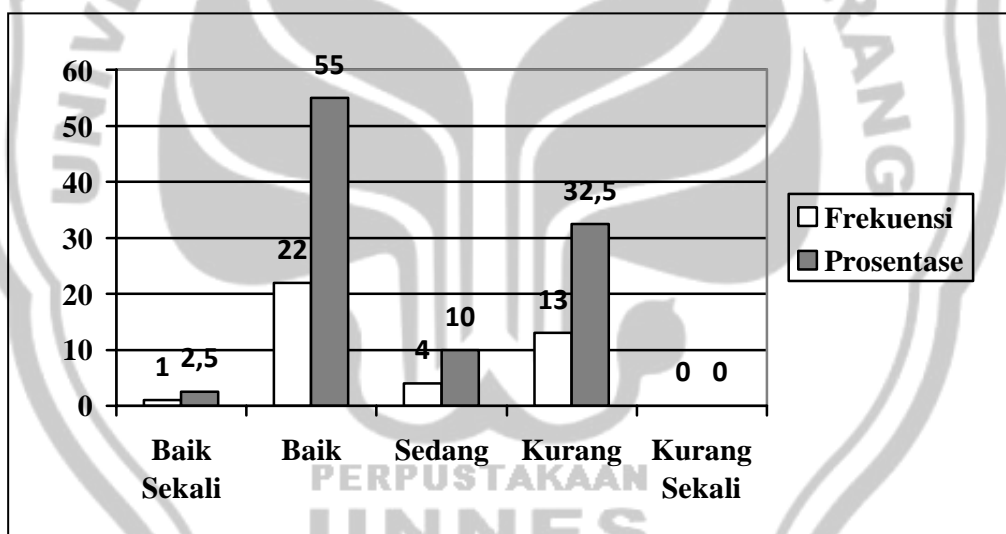
5. Tes Lari 600 M

Tabel 9 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Lari 600 M Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	1	2,5%	2,5%	2,5%
Baik	22	55%	55%	57,5%
Sedang	4	10%	10%	67,5%
Kurang	13	32,5%	32,5%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	40	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada item tes lari 600 M siswa putra yang berhasil melakukan lari 600 M dengan baik sekali ada 1 anak atau setara dengan 2,5% untuk tingkat keberhasilannya, 22 anak atau setara dengan 55% termasuk dalam kategori baik, 4 anak atau setara dengan 10% termasuk kategori sedang, ada 13 anak atau setara dengan 32,5% yang termasuk dalam kategori kurang dan ada 0 anak atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram lari 600 M Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 11 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 600 M Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

Dan selanjutnya hasil data dari kelima item tes yang diperoleh dari siswa putra kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.

4.1.3 Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa Putra kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 adalah sebagai berikut:

Tabel 10 : Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1.	22 – 25	Baik Sekali	3	7,5%
2.	18 – 21	Baik	23	57,5%
3.	14 – 17	Sedang	12	30%
4.	10 – 13	Kurang	2	5%
5.	6 – 9	Kurang Sekali	0	0%
			$\Sigma F = 40$	100%

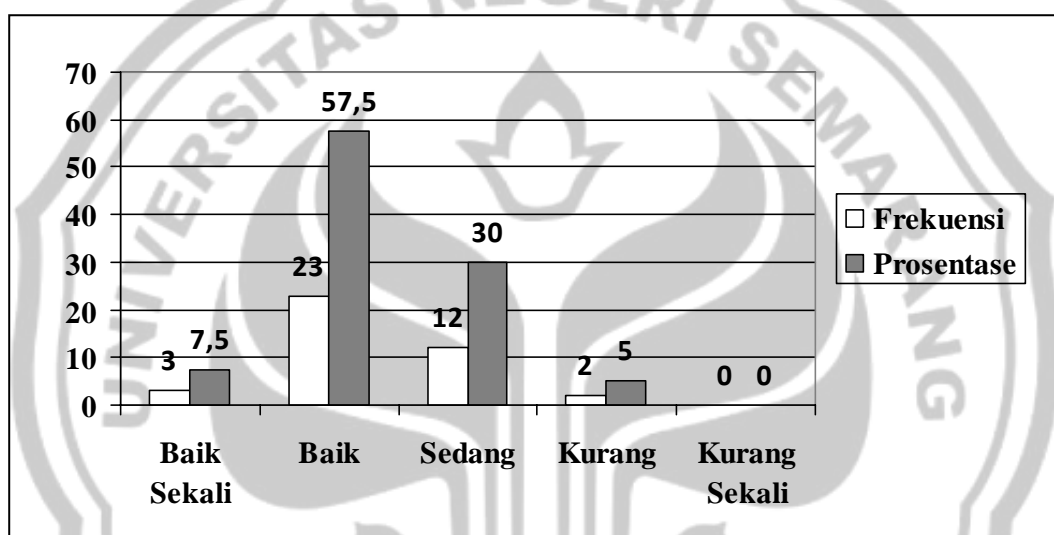
(Sumber: Hasil Analisis Data lampiran 11)

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori sebagai berikut:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori kurang sekali adalah 0%.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori kurang adalah 5%.
3. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori sedang adalah 30%.

4. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori baik adalah 57,5%.
5. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori baik sekali adalah 7,5%.

Selanjutnya berdasarkan uraian di atas dapat dibuat grafik sebagai berikut:



Gambar 12 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 (Sumber: Hasil Analisis data lampiran 11)

Berdasarkan grafik di atas dapat disimpulkan bahwa:

1. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori kurang sekali tidak ada. Hal ini berdasarkan data pada (lampiran 11) dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan tidak ada siswa yang nilainya kurang dari 9.

2. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori kurang berjumlah 2 anak. Hal ini berdasarkan data pada (lampiran 11) dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa tersebut memperoleh kurang. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang kurang. Pada data lampiran 11 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 2 siswa tersebut memperoleh nilai lebih dari 9 dan kurang dari 14 dengan kategori kurang.
3. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori sedang berjumlah 12 anak. Hal ini berdasarkan data pada (lampiran 11) dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa tersebut memperoleh sedang. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang sedang. Pada data lampiran 11 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 12 siswa tersebut memperoleh nilai lebih dari 14 dan kurang dari 18 dengan kategori sedang.
4. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori baik berjumlah 23 anak. Hal ini berdasarkan data pada (lampiran 11) dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa tersebut memperoleh baik. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang baik. Pada data lampiran 11 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 23 siswa tersebut memperoleh nilai lebih dari 18 dan kurang dari 22 dengan kategori baik.
5. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori baik sekali berjumlah 3 anak. Hal ini berdasarkan data pada (lampiran 11) dari 5 item tes

yang sudah dilaksanakan tidak ada siswa memperoleh baik sekali. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang baik sekali. Pada data lampiran 11 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 3 siswa yang memperoleh nilai lebih dari 22 dengan kategori baik sekali.

4.1.4 Deskripsi Hasil Tiap Item Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

Hasil prosentase tiap item tes kesegaran jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 yaitu:

1. Lari 40 M

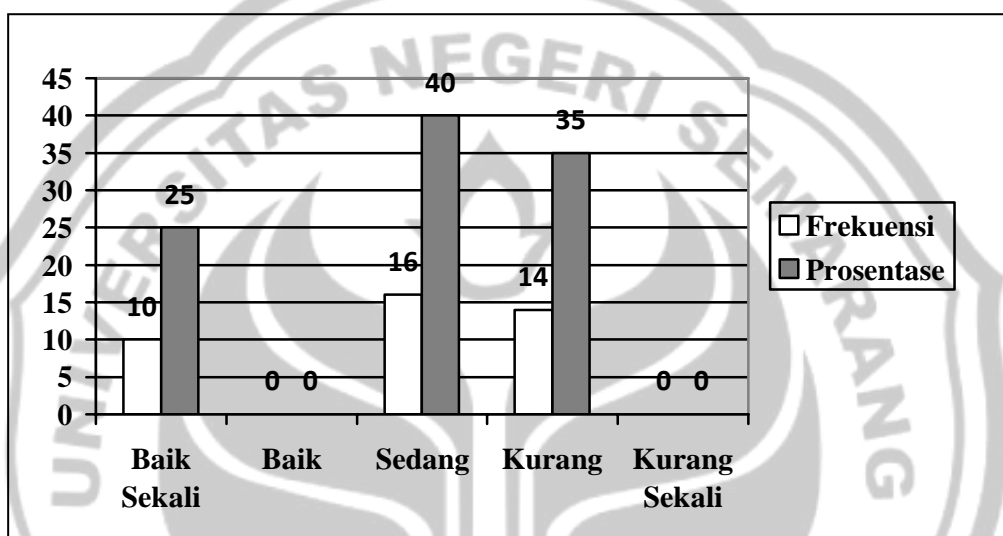
Tabel 11 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	10	25%	25%	25%
Baik	0	0%	0%	25%
Sedang	16	40%	40%	65%
Kurang	14	35%	35%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	40	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada item tes lari 40 M siswa putra yang berhasil melakukan lari 40 M dengan baik sekali ada 10 anak atau setara dengan 25% untuk tingkat keberhasilannya, 0 anak atau setara dengan 0% termasuk dalam kategori baik, 16 anak atau setara dengan

40% termasuk kategori sedang, ada 14 anak atau setara dengan 35% yang termasuk dalam kategori kurang dan ada 0 anak atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 13 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

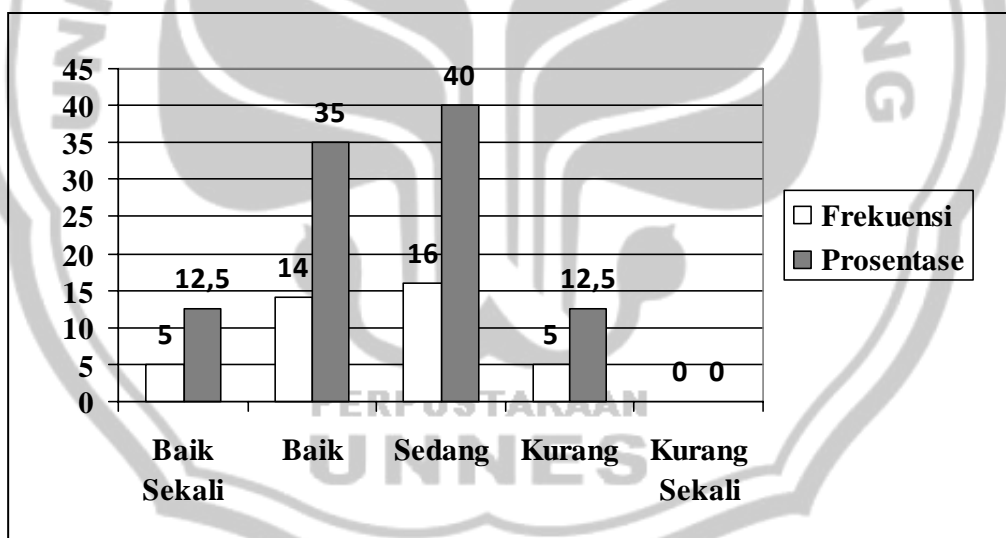
2. Tes Gantung Siku Tekuk

Tabel 12 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	5	12,5%	12,5%	12,5%
Baik	14	35%	35%	47,5%
Sedang	16	40%	40%	87,5%
Kurang	5	12,5%	12,5%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	40	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada item tes gantung siku tekuk siswa putra yang berhasil melakukan gantung siku tekuk dengan baik sekali ada 5 anak atau setara dengan 12,5% untuk tingkat keberhasilannya, 14 anak atau setara dengan 35% termasuk dalam kategori baik, 16 anak atau setara dengan 40% termasuk kategori sedang, ada 5 anak atau setara dengan 12,5% yang termasuk dalam kategori kurang dan ada 0 anak atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 14 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

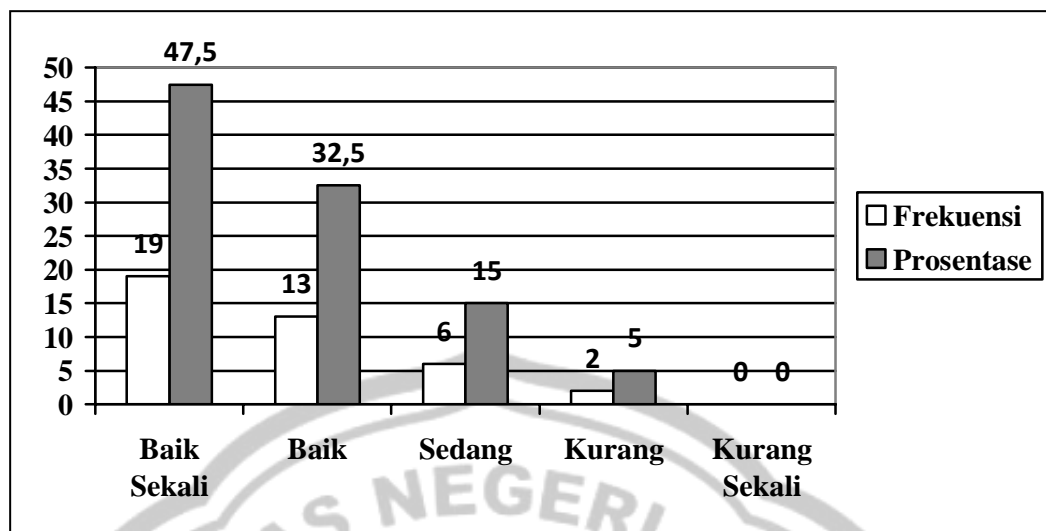
3. Tes Baring Duduk 30 Detik

Tabel 13 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	19	47,5%	47,5%	47,5%
Baik	13	32,5%	32,5%	80%
Sedang	6	15%	15%	95%
Kurang	2	5%	5%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	40	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada item tes baring duduk 30 detik siswa putra yang berhasil melakukan baring duduk 30 detik dengan baik sekali ada 19 anak atau setara dengan 47,5% untuk tingkat keberhasilannya, 13 anak atau setara dengan 32,5% termasuk dalam kategori baik, 6 anak atau setara dengan 15% termasuk kategori sedang, ada 2 anak atau setara dengan 5% yang termasuk dalam kategori kurang dan ada 0 anak atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Baring Duduk 30 detik Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 15 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

4. Tes Loncat Tegak

Tabel 14 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

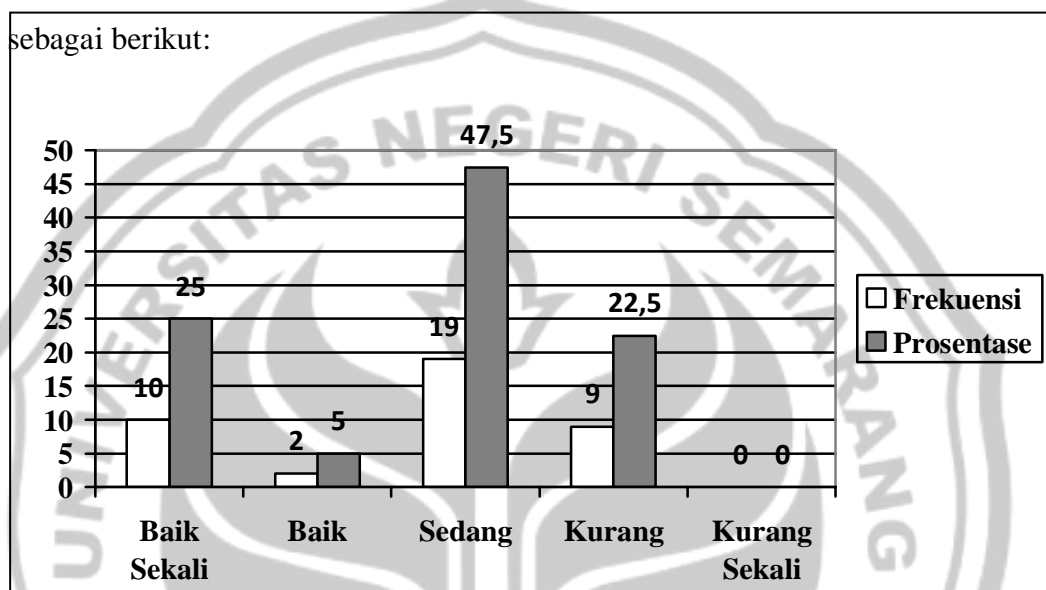
Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	10	25%	25%	25%
Baik	2	5%	5%	30%
Sedang	19	47,5%	47,5%	77,5%
Kurang	9	22,5%	22,5%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	40	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada item tes loncat tegak siswa putra yang berhasil melakukan loncat tegak dengan baik sekali ada 10 anak atau setara dengan 25% untuk tingkat keberhasilannya, 2 anak atau setara dengan 5% termasuk dalam kategori baik, 19 anak atau setara dengan 47,5% termasuk kategori sedang, ada 9 anak atau setara dengan 22,5%

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

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

sebagai berikut:



Gambar 16 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

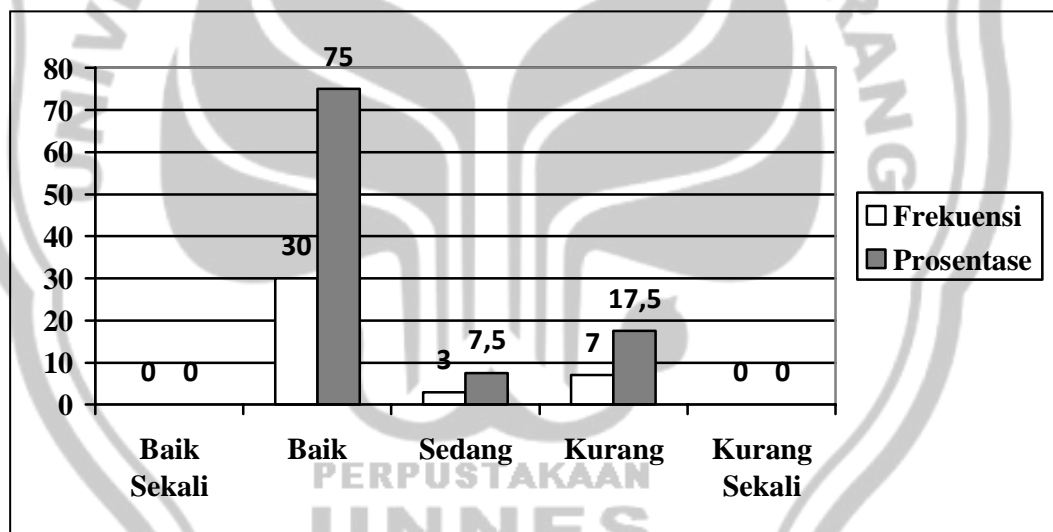
5. Tes Lari 600 M

Tabel 15 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Lari 600 M Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	0	0%	0%	0%
Baik	30	75%	75%	75%
Sedang	3	7,5%	7,5%	82,5%
Kurang	7	17,5%	17,5%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	40	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada item tes lari 600 M siswa putra yang berhasil melakukan lari 600 M dengan baik sekali ada 0 anak atau setara dengan 0% untuk tingkat keberhasilannya, 30 anak atau setara dengan 75% termasuk dalam kategori baik, 3 anak atau setara dengan 7,5% termasuk kategori sedang, ada 7 anak atau setara dengan 17,5% yang termasuk dalam kategori kurang dan ada 0 anak atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram lari 600 M Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 17 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 600 M Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun

Pelajaran 2009/2010 sesuai Tes Kesegaran Jasmani anak usia 10-12 tahun (Depdikbud, 1995) diketahui bahwa ada 2 siswa yang memperoleh hasil “Baik Sekali”, hal ini berarti 5% dari keseluruhan sampel siswa. Kemudian ada 8 siswa yang memperoleh hasil “Baik” atau setara dengan 20% dari jumlah keseluruhan sampel siswa. Kemudian ada 25 siswa yang memperoleh nilai hasil “Sedang” atau setara dengan 62,5% dari jumlah keseluruhan sampel siswa. Kemudian ada 5 siswa yang memperoleh hasil “Kurang” atau setara dengan 12,5% dari jumlah keseluruhan siswa. Selanjutnya tidak ada siswa yang memperoleh hasil “Kurang Sekali” atau setara dengan 0% dari jumlah keseluruhan sampel.

Dari tes kesegaran jasmani yang dilakukan dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang “Sedang”.

Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani siswa Putra Kelas IV dan V Putra SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 sesuai Tes Kesegaran Jasmani anak usia 10-12 tahun (Depdikbud, 1995) diketahui bahwa ada 3 siswa yang memperoleh hasil “Baik Sekali”, hal ini berarti 7,5% dari keseluruhan sampel siswa. Kemudian ada 23 siswa yang memperoleh hasil “Baik” atau setara dengan 57,5% dari jumlah keseluruhan sampel siswa. Kemudian ada 12 siswa yang memperoleh nilai hasil “Sedang” atau setara dengan 30% dari jumlah keseluruhan sampel siswa. Kemudian ada 2 siswa yang memperoleh hasil “Kurang” atau setara dengan 5%

dari jumlah keseluruhan siswa. Selanjutnya tidak ada siswa yang memperoleh hasil “Kurang Sekali” atau setara dengan 0% dari jumlah keseluruhan sampel.

Dari tes kesegaran jasmani yang dilakukan dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang “Baik”. Jadi dapat dibandingkan tingkat kesegaran jasmani antara siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) dan SD Desa Maju (Non IDT) ternyata tingkat kesegarannya lebih baik Desa Maju (Non IDT). Hal ini karena siswa SD Desa Maju sering melakukan kegiatan fisik dengan aktif berolahraga karena di Desa Maju fasilitas olahraga terpenuhi dibanding dengan siswa SD IDT yang jarang melakukan kegiatan fisik karena sarana olahraga yang tidak mendukung.

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

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

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

Meningkatkan kesegaran jasmani, dibutuhkan makanan dari gizi yang baik. Bagi tubuh makanan digunakan untuk membangun, memelihara serta memperbaiki bagian-bagian tubuh yang hilang atau rusak, memberi kekuatan atau tenaga, sehingga tubuh dapat bergerak dan bekerja, dan memberi bahan untuk mengatur proses-proses dalam tubuh (Mu'rifah dan Hadiyanto Wibowo, 1992:31-32).

Mengonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi empat sehat lima sempurna merupakan makanan yang tepat untuk pemenuhan zat-zat gizi yang diperlukan tubuh setiap harinya. Dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi tersebut dimungkinkan tingkat kesegaran jasmani seseorang akan semakin baik.

Selain makanan untuk mempertahankan kestabilan, meningkatkan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan beristirahat yang cukup setelah melakukan aktivitas. Kelelahan pada tubuh disebabkan karena penggunaan tenaga/energi serta penumpukan asam laktat dalam jaringan tubuh.

Beristirahat, tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang. Agar kepayahan dan kelelahan dapat kembali pada kondisi yang normal, maka diperlukan suatu istirahat yang cukup

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

Selain itu untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan membiasakan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang cukup mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, beristirahat dengan tidur yang cukup, tidak merokok maupun minum minuman yang mengandung alkohol.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 dalam kategori “sedang”. Dan bahwa “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 dalam kategori “baik”.

5.2 Saran-Saran

Dengan keadaan Tingkat Kesegaran Jasmani menurut Tes Kesegaran Jasmani Anak usia 10-12 Tahun (Depikbud, 1995) terhadap siswa Putra Kelas IV dan V SD Desa Tertinggal (IDT) dan Desa Maju (Non IDT) Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 tersebut penulis mencoba memberikan saran:

1. Bagi Siswa

Hendaknya siswa berusaha meningkatkan kesegaran jasmani sehingga dapat menunjang kemampuan belajar sekaligus prestasi belajar siswa.

2. Bagi Orang Tua

Hendaknya orang tua memperhatikan tingkat kesegaran jasmani anak dengan memberi gizi yang cukup serta mengarahkan anak untuk istirahat yang cukup.

3. Bagi Sekolah

Hendaknya sekolah melengkapi sarana dan prasarana untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani anak, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi belajar.



DAFTAR PUSTAKA

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

Rusli Lutan. 2003. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.

SK Rektor. 2002. *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Suharno, H.P. 1982. *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Negeri Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Edisi Revisi II). Jakarta: Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. 1990,1993. *Metode Reseach 1*. Yogyakarta: Andi Offset.





Gambar 6
Lokasi Penelitian



Gambar 7
Petugas Penelitian



Gambar 8
Tes Lari 40 Meter



Gambar 9
Tes Gantung Siku Tekuk



Gambar 10
Tes Baring Duduk



Gambar 11
Tes Loncat Tegak



Gambar 12
Tes Lari 600 Meter

