



**TINGKAT KESEGERAN JASMANI  
SISWA KELAS IV,V PUTRA SD NEGERI 03 DAN 04  
CIBELOK KECAMATAN TAMAN KABUPATEN  
PEMALANG TAHUN PELAJARAN 2009 / 2010**

**SKRIPSI**

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

**Oleh :**

**SUTARTI**

**6101908122**

**PERPUSTAKAAN  
UNNES**

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

**2009 / 2010**

## SARI

Sutarti, 2010, Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV,V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman 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

Latar belakang kondisi lingkungan sosial yang cukup agamis sehingga siswa juga dituntut oleh orang tuanya untuk mengikuti sekolah madrasah pada sore hari, untuk memperdalam pengetahuan mereka di bidang agama. Hal ini dikhawatirkan juga para siswa tidak cukup waktu untuk beristirahat. Dan mengingat kondisi ekonomi orang tua siswa yang rata-rata adalah petani, dengan tingkat pendidikan kurang, pengetahuan tentang makanan dan gizi kurang. Hal ini dapat menyebabkan ketahanan tubuh para siswa kurang.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010. Sedangkan Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang sejumlah 40 siswa. 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 Kelas IV,V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang adalah sebagai berikut: kategori baik sekali tidak ada atau setara dengan 0%, kategori baik berjumlah 16 siswa atau setara dengan 40%, kategori sedang berjumlah 16 siswa atau setara dengan 40%, kategori kurang berjumlah 8 siswa atau setara dengan 20% dan kategori kurang sekali tidak ada atau setara dengan 0%.

Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan gambaran ataupun masukan bagi pemerintah, guru dan semua yang berkecimpung dalam dunia pendidikan agar memperhatikan tingkat kesegaran jasmani anak-anak usia sekolah dasar dan diharapkan dapat menunjang kemampuan belajar sekaligus prestasi belajar siswa.

## PENGESAHAN

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

Hari : Kamis  
Tanggal : 19 Agustus 2010

### Panitia Ujian

Ketua,

Sekretaris,

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

Dra. Heny Setyawati, M.Si.  
NIP. 19670610 199203 2 001

### Dewan Penguji :

1. Drs. H. Uen Hartiawan, M.Pd. (Ketua) \_\_\_\_\_  
NIP.
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, Agustus 2010

Sutarti

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO:

“Barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, Maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pula mereka bersedih hati” (Q.S Al Baqarah: 112)

### PERSEMBAHAN:

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Suamiku tersayang (Maskur ZA),
2. Anak-anakku tersayang (Robi'atul Adawiyah, Dian Naila Shofwa, Nadya Rahma Febriana dan Febrilia Reiska Prima Dhany).
3. Almamaterku UNNES
4. Teman-teman mahasiswa UNNES
5. Semua pihak yang telah ikut membantu terselesaikannya skripsi ini.

## 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 03 dan 04 Cibelok, 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 Kelas IV dan V SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang 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, Juli 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.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
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.....	28
3.3 Teknik Pengambilan Data.....	41
3.4 Metode Analisa Data.....	42
3.5 Variabel Yang Dikendalikan Mempengaruhi Hasil Penelitian	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	46
4.1 Hasil Penelitian.....	46



4.2 Pembahasan.....	56
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	60
5.1 Simpulan .....	60
5.2 Saran-Saran .....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	63



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra .....	40
2. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	41
3. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 .....	47
4. Tabel Analisis Deskripsi Tes Lari 40 M Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 .....	50
5. Tabel Analisis Deskripsi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 .....	51
6. Tabel Analisis Deskripsi Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 .....	53
7. Tabel Analisis Deskripsi Tes Loncat Tegak Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 .....	54
8. Tabel Analisis Deskripsi Tes Lari 400 M Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 .....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lari 40 Meter .....	31
2. Gantung Siku Tekuk 30 Detik .....	33
3. Baring Duduk 30 Detik .....	35
4. Loncat Tegak .....	37
5. Lari 600 Meter .....	39
6. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 .....	48
7. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 40 M Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 .....	51
8. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 .....	52
9. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 .....	54
10. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Loncat Tegak Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 .....	55
7. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 400 M Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 .....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Keputusan Dekan .....	63
2. Permohonan Ijin Penelitian .....	64
3. Surat Ijin Penelitian.....	65
4. Surat Keterangan Penelitian SD Negeri 03 dan 04 Cibelok.....	66
5. Keterangan Pengujian Stop Watch .....	68
6. Keterangan Pengujian Ukuran Panjang (Tongkat Ukur) 1.....	70
7. Keterangan Pengujian Ukuran Panjang (Tongkat Ukur) 2.....	72
8. Tabel Daftar Peserta Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	74
9. Tabel Daftar Tes Sampel Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	76
10. Tabel Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.....	78
11. Daftar Nama Petugas Penelitian .....	80
12. Foto-foto Kegiatan Penelitian.....	81

PERPUSTAKAAN  
UNNES

## HALAMAN PERSETUJUAN

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

Semarang, Juli 2010

Mahasiswa

Sutarti  
NIM. 6101908122

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

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

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

001

PERPUSTAKAAN  
UNNES

Mengetahui

Ketua Jurusan PJKR UNNES

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

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Dalam masa pembangunan ini, semua warga Indonesia dituntut aktif ikut serta berperan dalam pembangunan nasional. Pembangunan nasional pada hakekatnya adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dan pembangunan masyarakat Indonesia seluruhnya dengan Pancasila sebagai dasar, tujuan dan pedomannya, seperti yang tertuang dalam Tap MPR No. 11/MPR/1993 tentang GBHN yang menjelaskan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, pemupukan watak, disiplin dan sportifitas serta pengembangan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan Nasional” (Engkos Kosasih 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 kebugaran 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 Kebugaran Jasmani yang pada dasarnya memberi arahan bahwa sasaran yang akan dicapai meliputi peserta didik (siswa, mahasiswa, warga belajar) tenaga kependidikan penyelenggara/pengelola kegiatan kebugaran jasmani maupun masyarakat umum.

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

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku. Guru mengajar dengan maksud agar terjadi proses belajar. Melalui proses tersebut, maka terjadi perubahan perilaku yang relatif melekat. Secara sederhana pendidikan jasmani tidak lain adalah proses

belajar untuk bergerak. Selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran dalam pendidikan jasmani anak diajarkan untuk bergerak melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya (Rusli Lutan:2002:15).

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

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

Dalam hal ini peneliti melihat siswa SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemasang dalam kehidupan sehari-hari sering melakukan aktifitas fisik, maka peneliti ingin sekali mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V putra.

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:

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

Dengan memperhatikan uraian dalam latar belakang masalah tersebut di atas maka penulis mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Putra Sd Negeri 03 Dan 04 Cibelok Kecamatan Taman 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 Negeri 03 dan 04 Cibelok perlu dirangsang dan diberikan peluang untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang prima
3. Belum pernah dilakukan penelitian tentang *survei* tingkat kesegaran jasmani di SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2009/2010 khususnya kelas IV dan V.

## **1.2 Permasalahan**

Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah: “Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2009/2010?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui status tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2009/2010”.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Setiap hasil penelitian diharapkan berguna bagi perkembangan ilmu dan teknologi, khususnya pada disiplin ilmu yang dijadikan obyek penelitian. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010, sehingga dapat dijadikan pertimbangan bagi pembinaan dalam rangka upaya peningkatan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar khususnya di SD Negeri 03 dan 04 Cibelok.

## **1.5 Pemecahan Masalah**

Berdasarkan pada masalah-masalah yang ada dalam penelitian ini dan agar tidak menimbulkan pemahaman yang salah dalam penelitian ini, maka yang perlu diteliti hanya permasalahan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas IV

dan V SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.



## **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 eknis 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 eknis*) yang memberi kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan (*eknis*) fisik yang layak.

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

Kamiso (1991:27) mengemukakan bahwa kebugaran 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 keletihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok hari.

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

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

Istilah kebugaran fisik atau kebugaran 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 kebugaran 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 eknis, seseorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik, bila ia dapat bergerak kearah bola sambil mengayun raket kemudian memukulnya dengan teknik yang benar (1990:17).

(8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, 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 kesegaran 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 kesegaran jasmani tersebut di atas.

### **2.1.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, dimana faktor tersebut saling melengkapi. Faktor utama yang mempengaruhi kesegaran 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, kwartalan, 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-jaringan 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 kesegaran jasmani yang ada, dalam penelitian ini digunakan tes *batery ACSPFT* yang sesuai dengan kondisi atlet Indonesia maka disebut tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 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 kesegaran jasmani di Jakarta tahun 1984, tes kesegaran jasmani telah disepakati dan ditetapkan menjadi tolok ukur (kelompok umur tertentu) yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia dengan pertimbangan sesuai kondisi anak Indonesia.

Tes kesegaran jasmani dilakukan siswa kelas IV dan V putra SD Negeri 03 dan 04 Kecamatan Taman 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 30 detik
- 3) Baring duduk 30 detik
- 4) Loncat tegak
- 5) Lari jarak sedang 600 meter

(Depdikbud, PJKR. 1995).

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV dan V putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang, dilaksanakan tes tersebut di atas yaitu tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun, siswa putra Sekolah Dasar Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman 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 (Dekdikbud, 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.

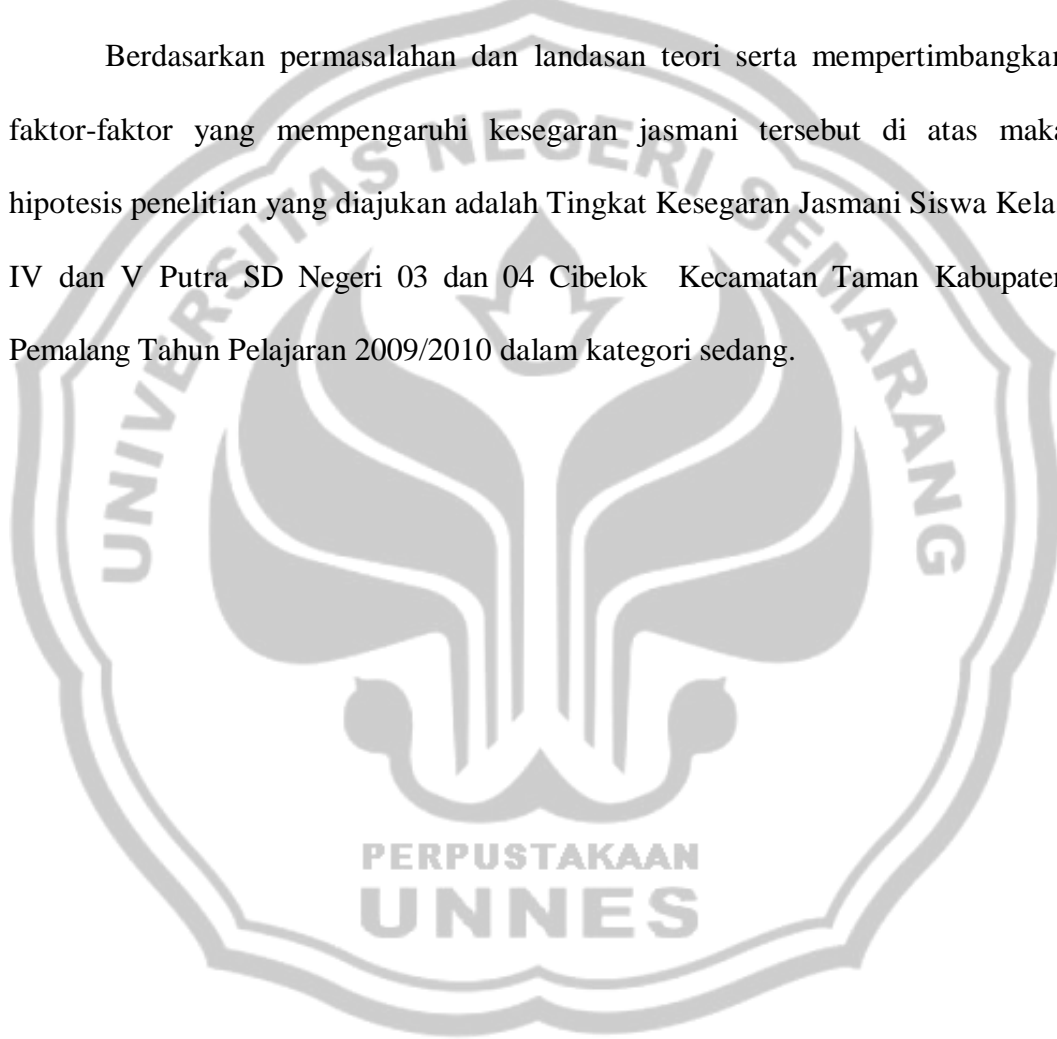
#### 2.1.5 Fungsi Kesegaran Jasmani

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. Hipotesis 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 Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 dalam kategori sedang.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

#### **3.1 Survei**

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

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

#### **3.2 Metode Penentuan Obyek Penelitian**

Hal yang perlu diperhatikan dalam penentuan obyek penelitian adalah langkah-langkah yang ditempuh supaya tidak terjadi kesalahan dalam penelitian.



Untuk mengurangi dan menghindari kesalahan yang mungkin terjadi, perlu pemisahan langkah untuk menentukan obyek penelitian antara lain:

### **3.2.1 Penentuan Populasi**

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

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2009/2010 yang berjumlah 40 siswa.

Adapun dasar peneliti menentukan populasi tersebut adalah:

- 1) Mereka adalah siswa sekolah dasar dalam usia 10-12 tahun
- 2) Dalam proses belajar mengajar sama
- 3) Mereka dalam tingkat yang sama antara 10-12 tahun

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

### **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 kelas IV dan V putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2009/2010 yang berjumlah 40 siswa dari jumlah populasi yang ada yaitu 40 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**

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

### **3.2.4 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) Angkat tekuk siku 30 detik
- 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*

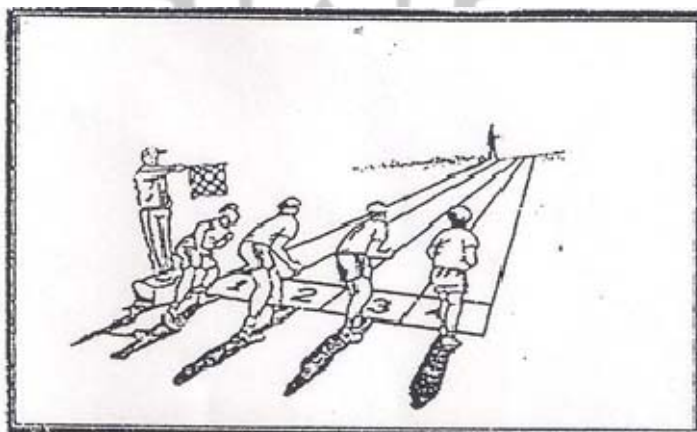
(c) Bila peserta tes mencuri *start*, tes lari dihentikan dan diulang..

#### 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 30 Detik  
(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

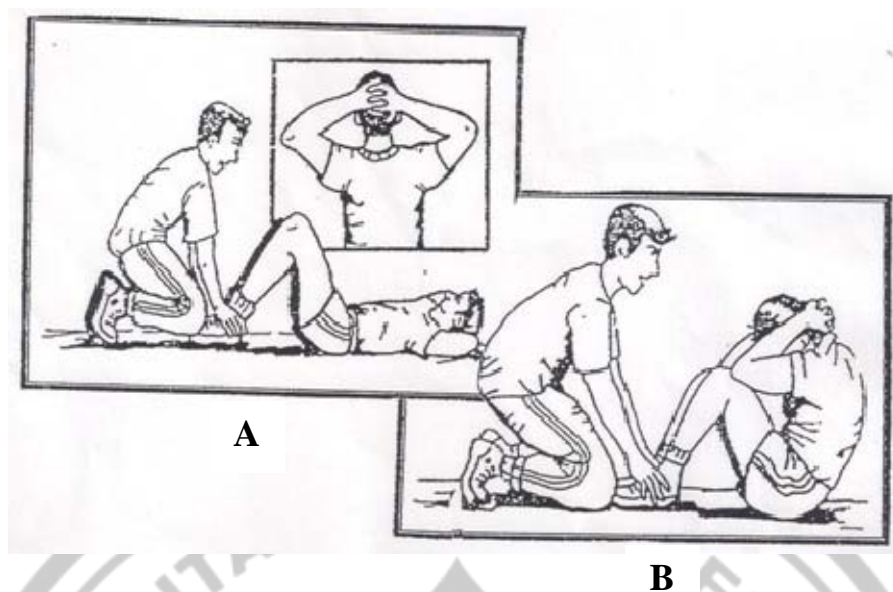
#### Gerakan Pelaksanaan Tes

- (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. Kdua 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

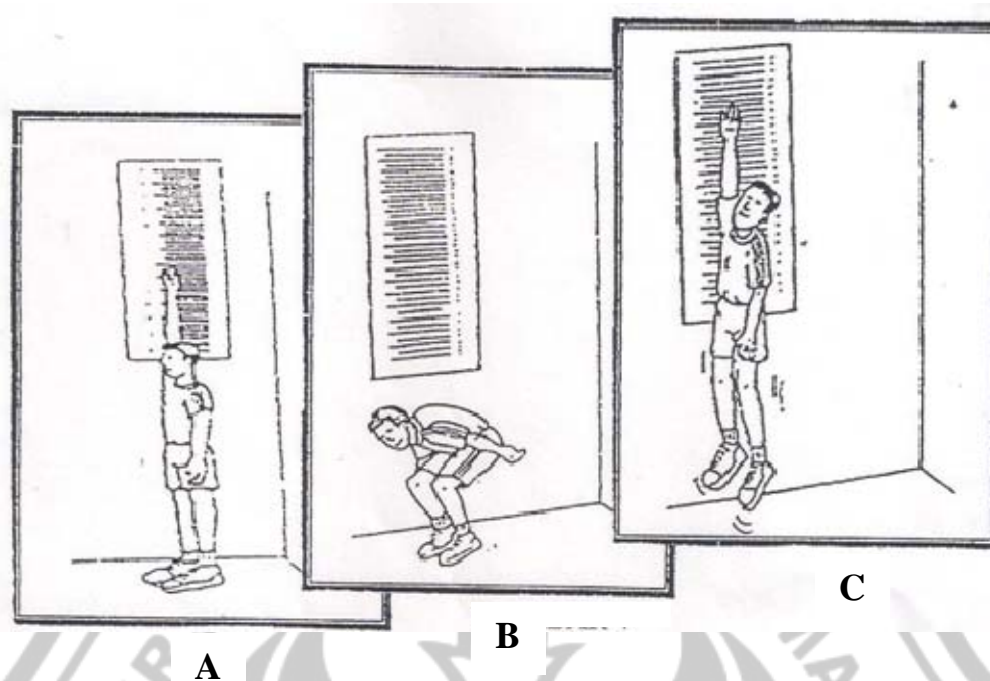
#### 3.2.4.6.4 Pelaksanaan

##### 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. Bantahan 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*

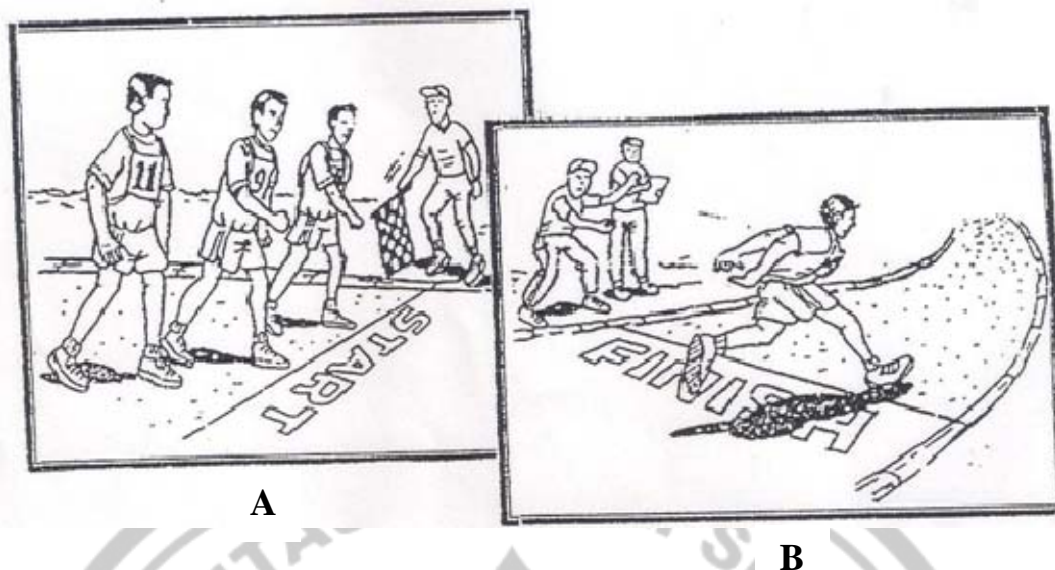
##### Pelaksanaan Gerak

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.



A

B

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

Lari 40 meter	Gantung Siku tekuk (detik)	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak cm	Lari 600 meter	Nilai
Sd-6,3"	51" keatas	23 ke 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 2 : 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. Reliabel 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 SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman 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 kelas IV dan V putra yang akan dijadikan subyek penelitian (populasi sebanyak 40 siswa).

### **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 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang.

### **3.3.4 Tenaga Pembantu Saat Penelitian**

Tenaga pembantu saat penelitian adalah teman olahraga peneliti sebanyak 4 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 kebugaran jasmani Indonesia ini tentunya tidak sama, sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian. Untuk menghindari hal tersebut, maka usaha yang dilakukan peneliti terhadap sampel adalah dengan memberi informasi dan motivasi bahwa dalam tes ini sifatnya berlomba antara siswa SD Negeri 03 dan 04 Cibelok kelas IV dan V. 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.

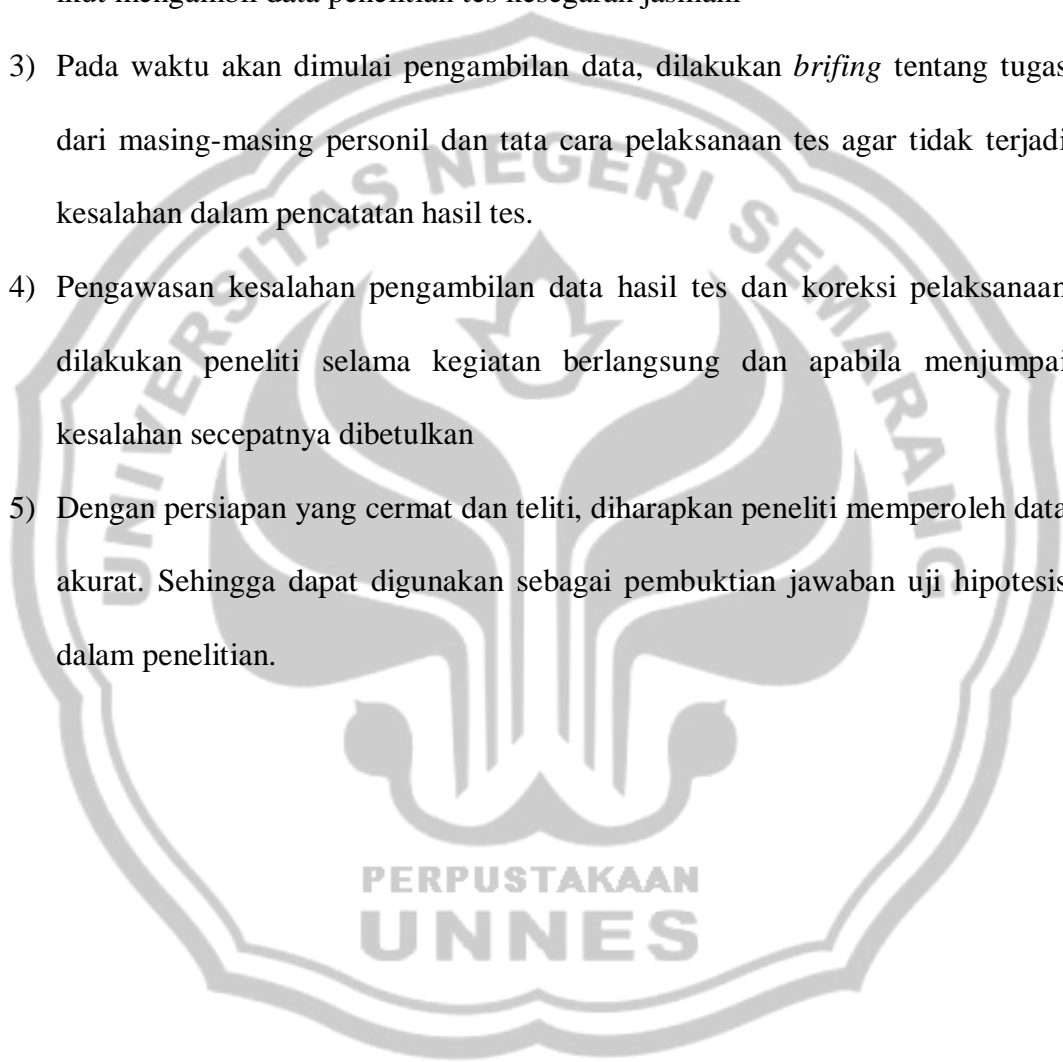
### **3.5.4 Faktor Kemampuan Anak**

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 pembetulan langsung merupakan cara yang lebih efektif. Pembetulan 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 kesegaran 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 kesegaran jasmani
- 3) Pada waktu akan dimulai pengambilan data, dilakukan *brifing* 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 Sekolah Dasar Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010. Siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 40 siswa kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman 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 kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010.

##### **4.1.1 Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang**

Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 adalah sebagai berikut:

Tabel 3 : Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

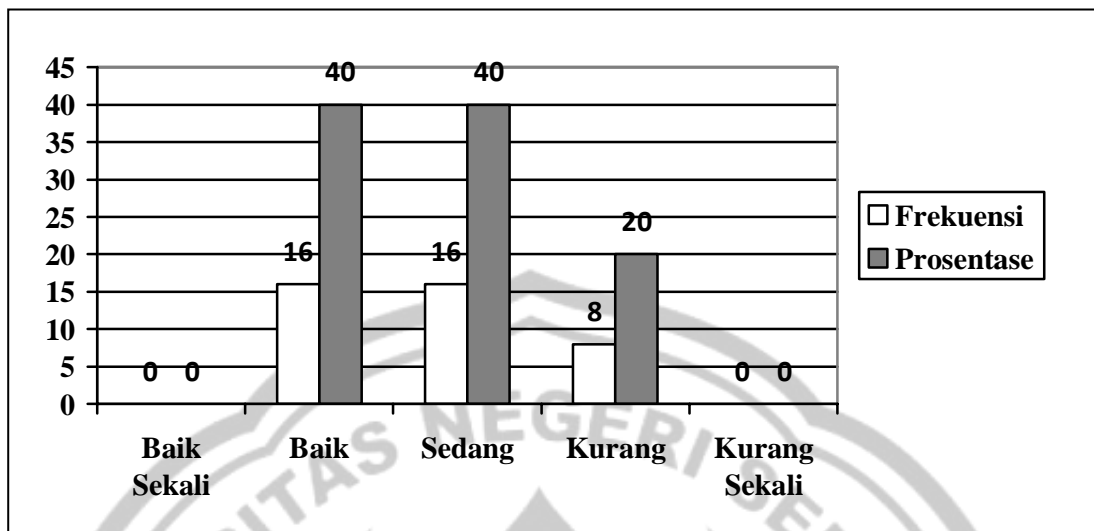
No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1.	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2.	18 – 21	Baik	16	40%
3.	14 – 17	Sedang	16	40%
4.	10 – 13	Kurang	8	20%
5.	6 – 9	Kurang Sekali	0	0%
			$\Sigma F = 40$	100%

(Sumber: Hasil Analisis Data lampiran 10)

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori sebagai berikut:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori kurang sekali adalah 0%.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori kurang adalah 20%.
3. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori sedang adalah 40%.
4. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori baik adalah 40%.
5. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori baik sekali adalah 0%.

Selanjutnya berdasarkan uraian di atas dapat dibuat grafik sebagai berikut:



Gambar 6 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 (Sumber: Hasil Analisis data lampiran 10)

Berdasarkan grafik di atas dapat disimpulkan bahwa:

1. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori kurang sekali tidak ada.
2. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori kurang berjumlah 8 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 Kesegaran Jasmani yang kurang. Pada data lampiran 10 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 8 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 16 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, 16 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 16 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, 16 siswa tersebut memperoleh nilai lebih dari 18 dan kurang dari 22 dengan kategori baik.
5. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori baik sekali tidak ada.

#### 4.1.2 Deskripsi Hasil Tiap Item Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang

Hasil prosentase tiap item tes kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 yaitu:

## 1. Lari 40 M

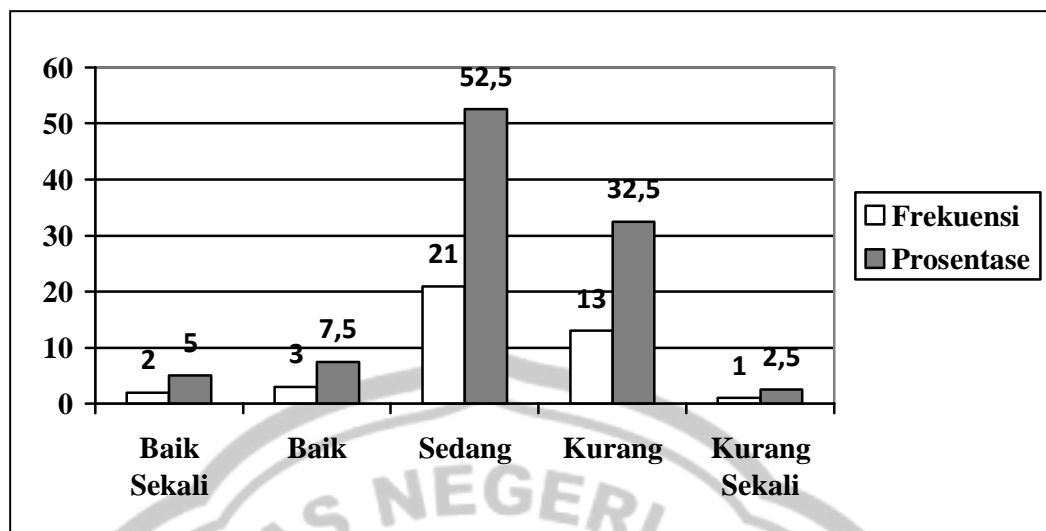
Tabel 4 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Lari 40 M Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	2	5%	5%	5%
Baik	3	7,5%	7,5%	12,5%
Sedang	21	52,5%	52,5%	65%
Kurang	13	32,5%	32,5%	97,5%
Kurang Sekali	1	2,5%	2,5%	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 2 anak atau setara dengan 5% untuk tingkat keberhasilannya, 3 anak atau setara dengan 7,5% termasuk dalam kategori baik, 21 anak atau setara dengan 52,5% termasuk kategori sedang, ada 13 anak atau setara dengan 32,5% yang termasuk dalam kategori kurang dan ada 1 anak atau setara dengan 2,5% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Lari 40 M Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:





Gambar 7 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 40 M Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

## 2. Tes Gantung Siku Tekuk

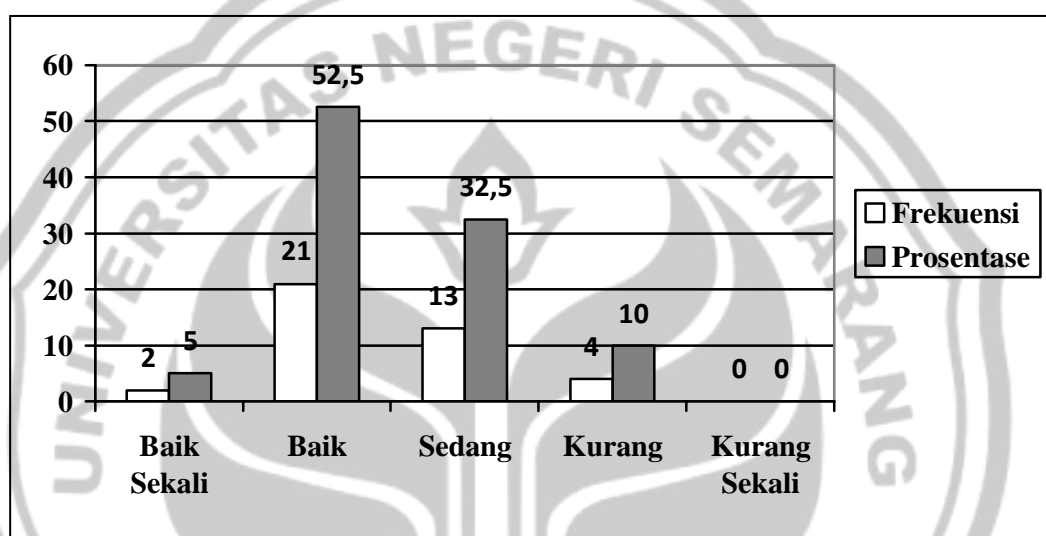
Tabel 5 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	2	5%	5%	5%
Baik	21	52,5%	52,5%	57,5%
Sedang	13	32,5%	32,5%	90%
Kurang	4	10%	10%	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 2 anak atau setara dengan 5% untuk tingkat keberhasilannya, 21 anak atau setara dengan 52,5% termasuk dalam kategori baik, 13 anak atau setara dengan 32,5% termasuk kategori sedang, ada 4 anak

atau setara dengan 10% 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 Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 8 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

### 3. Tes Baring Duduk 30 Detik

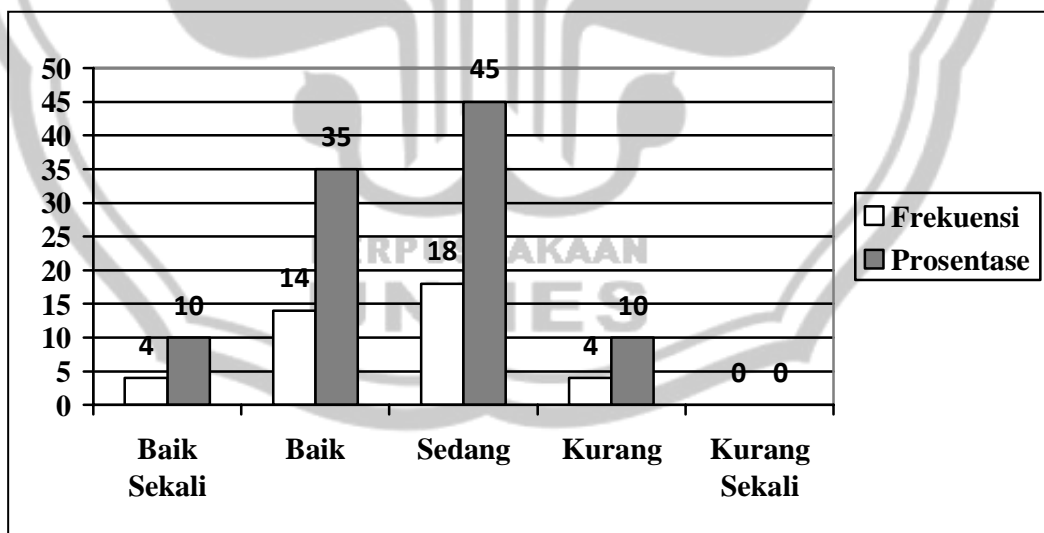
Tabel 6 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	4	10%	10%	10%
Baik	14	35%	35%	45%
Sedang	18	45%	45%	90%
Kurang	4	10%	10%	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 4 anak atau setara dengan 10% untuk tingkat keberhasilannya, 14 anak atau setara dengan 35% termasuk dalam kategori baik, 18 anak atau setara dengan 45% termasuk kategori sedang, ada 4 anak atau setara dengan 10% 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 Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 9 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

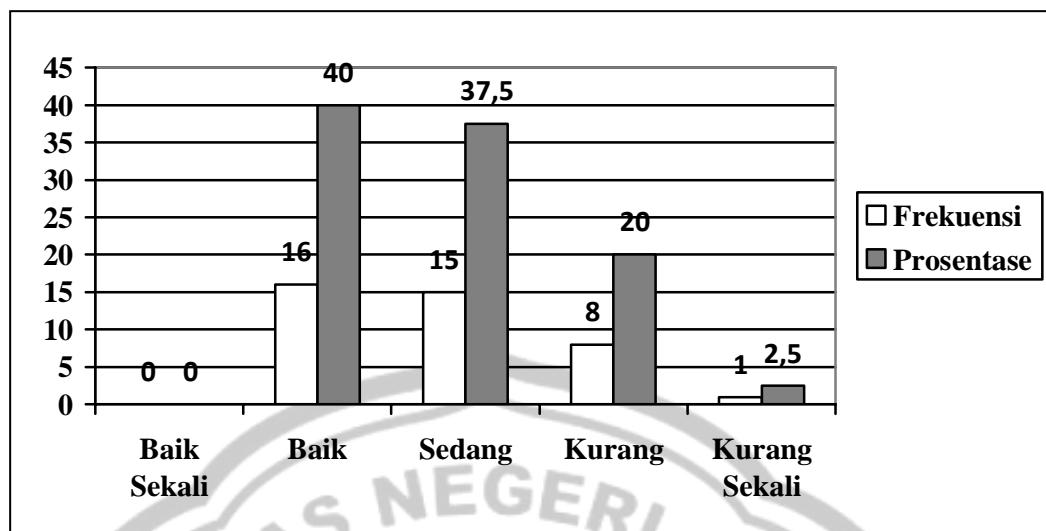
## 4. Tes Loncat Tegak

Tabel 7 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Loncat Tegak Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	0	0%	0%	0%
Baik	16	40%	40%	40%
Sedang	15	37,5%	37,5%	77,5%
Kurang	8	20%	20%	97,5%
Kurang Sekali	1	2,5%	2,5%	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 0 anak atau setara dengan 0% untuk tingkat keberhasilannya, 16 anak atau setara dengan 40% termasuk dalam kategori baik, 15 anak atau setara dengan 37,5% termasuk kategori sedang, ada 8 anak atau setara dengan 20% yang termasuk dalam kategori kurang dan ada 1 anak atau setara dengan 2,5% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Loncat Tegak Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 10 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Loncat Tegak Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

#### 5. Tes Lari 600 M

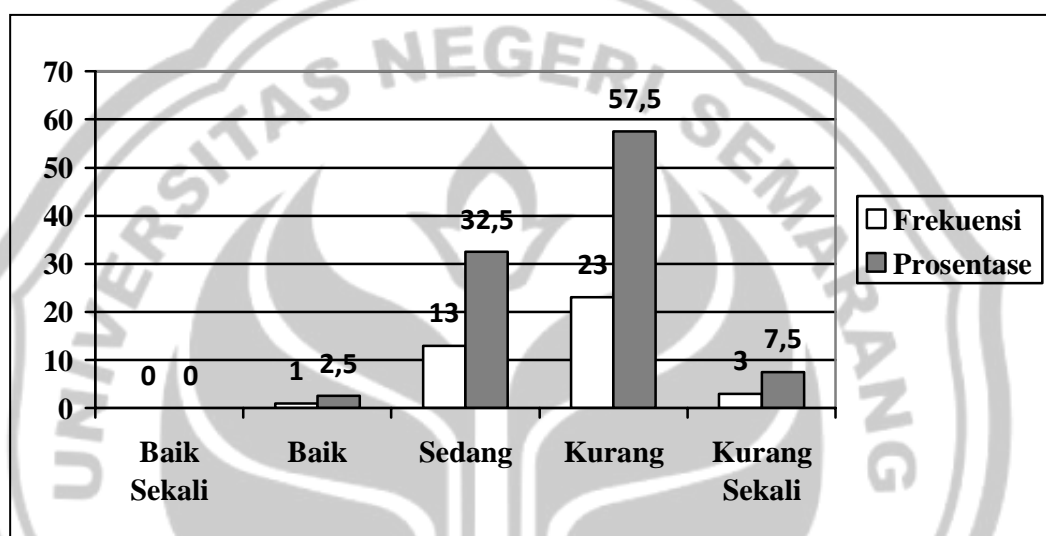
Tabel 8 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Lari 600 M Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	0	0%	0%	0%
Baik	1	2,5%	2,5%	2,5%
Sedang	13	32,5%	32,5%	35%
Kurang	23	57,5%	57,5%	92,5%
Kurang Sekali	3	7,5%	7,5%	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, 1 anak atau setara dengan 2,5% termasuk dalam kategori baik, 13 anak atau setara dengan

32,5% termasuk kategori sedang, ada 23 anak atau setara dengan 57,5% yang termasuk dalam kategori kurang dan ada 3 anak atau setara dengan 7,5% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram lari 600 M Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 11 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 600 M Siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010

## 4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 sesuai Tes Kesegaran Jasmani anak usia 10-12 tahun (Depdikbud, 1995) diketahui bahwa tidak ada siswa yang memperoleh hasil “Baik Sekali”, hal ini berarti 0% dari keseluruhan sampel siswa. Kemudian ada 16 siswa

yang memperoleh hasil “Baik” atau setara dengan 40% dari jumlah keseluruhan sampel siswa. Kemudian ada 16 siswa yang memperoleh nilai hasil “Sedang” atau setara dengan 40% dari jumlah keseluruhan sampel siswa. Kemudian ada 8 siswa yang memperoleh hasil “Kurang” atau setara dengan 20% dari jumlah keseluruhan siswa. Selanjutnya tidak ada siswa yang memperoleh hasil “Kurang Sekali” atau setara dengan 0% dari jumlah keseluruhan sampel.

Dari tes kebugaran jasmani yang dilakukan dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pematang Siantar Tahun Pelajaran 2009/2010 memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani yang “Sedang”.

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

Salah satu sasaran pendidikan jasmani yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan kebugaran 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), kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.

Bagi tubuh, kebugaran 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.

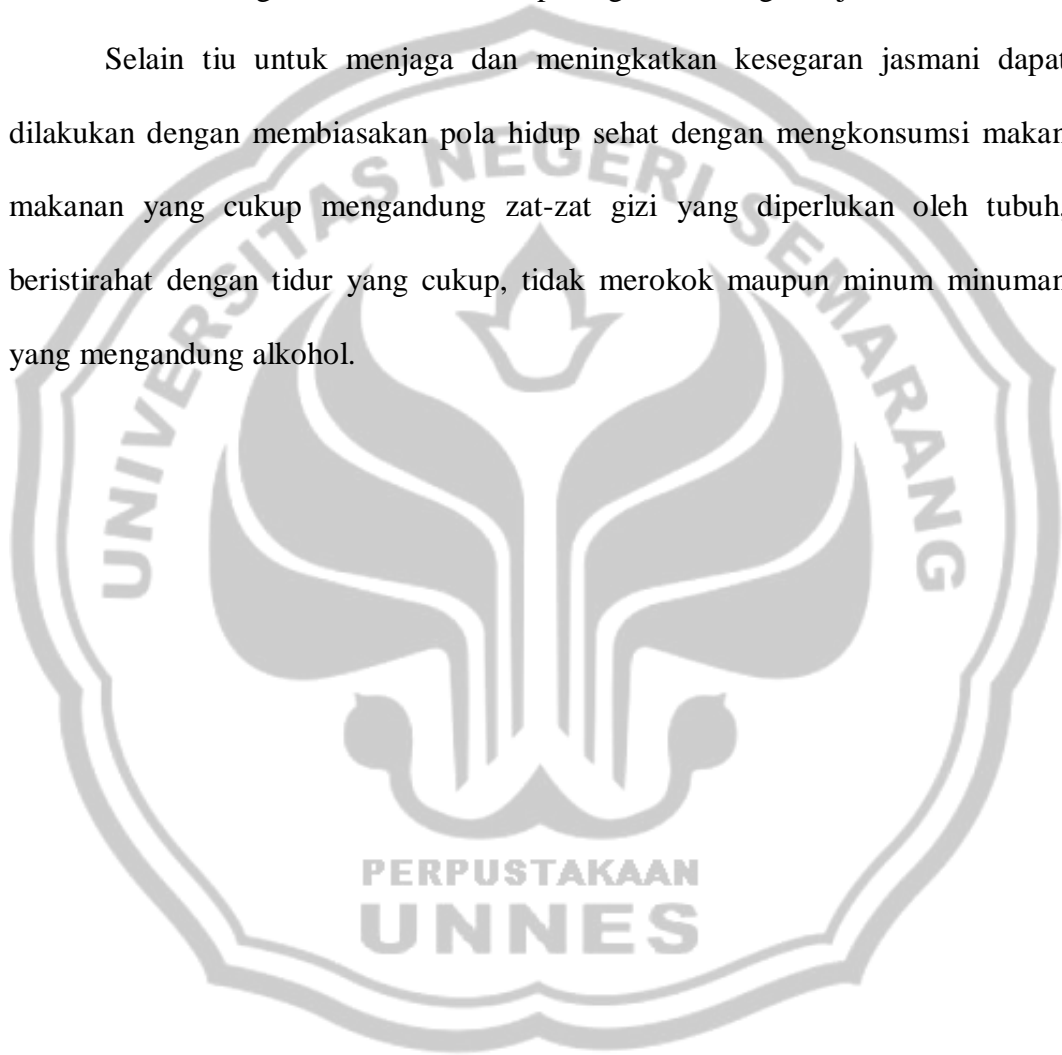
Selain makanan untuk mempertahankan kestabilan, meningkatkan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan beristirahat yang cukup setelah melakukan aktivitas. Kelelahan pada tubuh disebabkan karena penggunaan tenaga/energi serta penumpukan asam laktat dalam jaringan tubuh.

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 mengonsumsi 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 Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 dalam kategori “sedang”.

#### **5.2 Saran-Saran**

Dengan keadaan Tingkat Kesegaran Jasmani menurut Tes Kesegaran Jasmani Anak usia 10-12 Tahun (Depikbud, 1995) terhadap siswa Kelas IV dan V Putra SD Negeri 03 dan 04 Cibelok Kecamatan Taman 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 Moeloeck. 1984. *Dasar Fisiologi Kesehatan dan Jasmani dan Latihan Fisik*. Jakarta:FK UI
- Depdagri. 1999. *Profil Desa di Indonesia Wilayah Barat*. Bandung: Sekolah Tinggi Pemerintahan Dalam Negeri
- Depdikbud. 1995. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- \_\_\_\_\_. 1999. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Djaelani. 2002. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI
- Engkos Kosasih. 1995. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Presindo
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma
- Jintan Hutapea. 1995. *Buletin Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Kamiso. 1991. *Ilmu Pendidikan Dasar*. Semarang: FPOK IKIP Semarang
- Masri Singarimbun. 1989. *Metode Penelitian Survei*. Yogyakarta: LP3ES
- M Sajoto. 1990. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: FKOP IKIP Semarang.
- Phil Yanuar Kiram.1992. *Belajar Motorik*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Rusli Lutan. 2003. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.

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

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

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

Sutrisno Hadi. 1994. *Metode Reseach 1*. Yogyakarta: Andi Offset.





**Gambar 6**  
**Lokasi SD Negeri 03 Cibelok**  
**Sebagai Tempat Pengambilan Sampel**



**Gambar 7**  
**Lokasi SD Negeri 04 Cibelok**  
**Sebagai Tempat Pengambilan Sampel**



**Gambar 8**  
**Sampel Sedang Melakukan Pemanasan**



**Gambar 9**  
**Tes Lari 40 Meter**





**Gambar 10**  
**Tes Gantung Siku Tekuk**



**Gambar 11**  
**Tes Baring Duduk**





**Gambar 12**  
**Tes Loncat Tegak**



**Gambar 13**  
**Tes Lari 600 Meter**