



**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
KELAS IV,V SD NEGERI KARANGMANGU 01
KECAMATAN TARUB KABUPATEN TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2009/2010**

SKRIPSI

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

Oleh

NAISAH

6101908111

**PERPUSTAKAAN
UNNES**

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

2009 / 2010

SARI

Naisah, 2010, Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang Tahun 2010 Pembimbing I Drs. Bambang Priyono, M.Pd., Pembimbing II Drs. Joko Hartono, M.Pd.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010. Sedangkan Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal sejumlah 122 siswa dengan rincian sebagai berikut: 53 siswa putra dan 69 siswa putri. Sampel diambil semua dengan menggunakan teknik Total Sampling, Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dalam menganalisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Berdasarkan analisis persentase, tingkat kesegaran jasmani pada Siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal adalah sebagai berikut: kategori baik sekali tidak ada atau setara dengan 0%, kategori baik sebanyak 46 siswa atau setara dengan 37,70%, kategori sedang sebanyak 42 siswa atau setara dengan 34,43%, kategori kurang sebanyak 33 siswa atau setara dengan 27,05% dan kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa atau setara dengan 0,82%.

Dari hasil penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 menunjukkan prosentase tertinggi yaitu 37,70%, ini menunjukkan termasuk dalam kategori sedang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 termasuk dalam kategori sedang. Dengan demikian peneliti menyarankan hal ini bisa dijadikan gambaran bagi guru olahraga agar peran serta sekolah dalam peningkatan kesegaran jasmani melalui aktifitas fisik dan olahraga sehingga proses belajar mengajar menjadi lebih baik, efektif dan optimal. Bagi para pembaca hasil penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah tentang kesegaran jasmani khususnya bagi siswa di Sekolah Dasar di Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal.

PENGESAHAN

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

Hari : Jum'at
Tanggal : 13 Agustus 2010

Panitia Ujian

Ketua,

Sekretaris,

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

Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd.
NIP. 19620425 198601 1 001

Dewan Penguji :

1. **Drs. Hermawan, M.Pd.** (Ketua) _____
NIP. 19590401 198803 1 002
2. **Drs. Bambang Priyono, M.Pd.** (Anggota) _____
NIP. 19600422 198601 1 001
3. **Drs. Joko Hartono, M.Pd.** (Anggota) _____
NIP. 19561111 198403 1 001

PERNYATAAN

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

Semarang, Agustus 2010

Naisah



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

... dalam hidup kita

ada sesuatu yang lebih mulia ...

dan lebih tinggi

dari pada KETENARAN

Sesuatu itu adalah KARYA BESAR

yang membawa ketenaran itu.

(Surat Kahlil Gibran kepada Amin Guraib, Th. 1908)

(Anang Setiawan, 1993 : i)

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan kepada

yang terhormat:

Bapakku Abdurochim (alm), Ibuku Hj. Siti

Rokhayah, Suamiku tercinta Khairudin,

Saudara-saudaraku dan Almamater

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas

Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

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

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

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, atas dibukanya Program PGPJSD S1.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas arahnya dalam penerimaan mahasiswa PKG.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas arahan dalam penyelesaian skripsi.
4. Kaprodi PGPJSD S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
5. Pembimbing Utama, Bapak Drs. Bambang Priyono, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping Bapak Drs. Joko Hartono, M.Pd, atas bimbingan dan pengarahan serta bantuan dalam penyelesaian skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas pemberian bekal ilmu sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
7. Kepala SD Negeri Karangmangu 01, atas ijin dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Bapak dan Ibu Serta saudara atas diberikannya restu, doa dan semangat sehingga mendapatkan kekuatan, semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 atas kemauannya untuk dijadikan sampel penelitian.
10. Seluruh teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas bantuan tenaga dan fikiran sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.

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

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

Semarang,
2010

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SARI	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Permasalahan.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Penegasan Istilah.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
2.1 Sejarah Kesegaran Jasmani.....	8
2.2 Hakekat Kesegaran Jasmani.....	8
2.3. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Survei.....	21
3.2 Metode Penentuan Obyek Penelitian.....	21
3.3 Teknik Pengambilan Data.....	44
3.4 Pengolahan Data.....	45
3.5 Analisa Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Hasil Penelitian.....	47

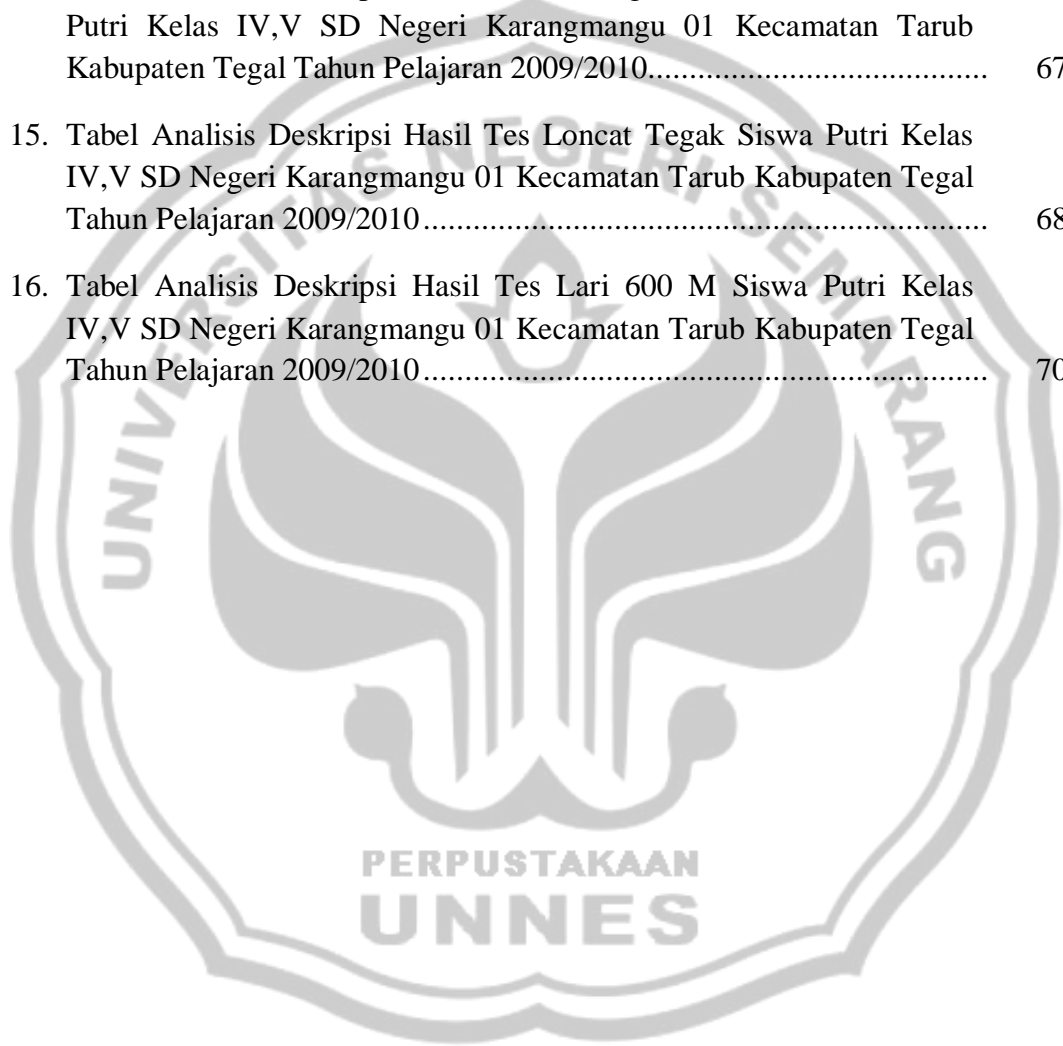
4.2 Pembahasan.....	72
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	74
5.1 Simpulan.....	74
5.2 Saran-Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	77



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra	41
2. Tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri	42
3. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	42
4. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	48
5. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	50
6. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	54
7. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	55
8. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	56
9. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	58
10. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari 600 M Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	59
11. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	61

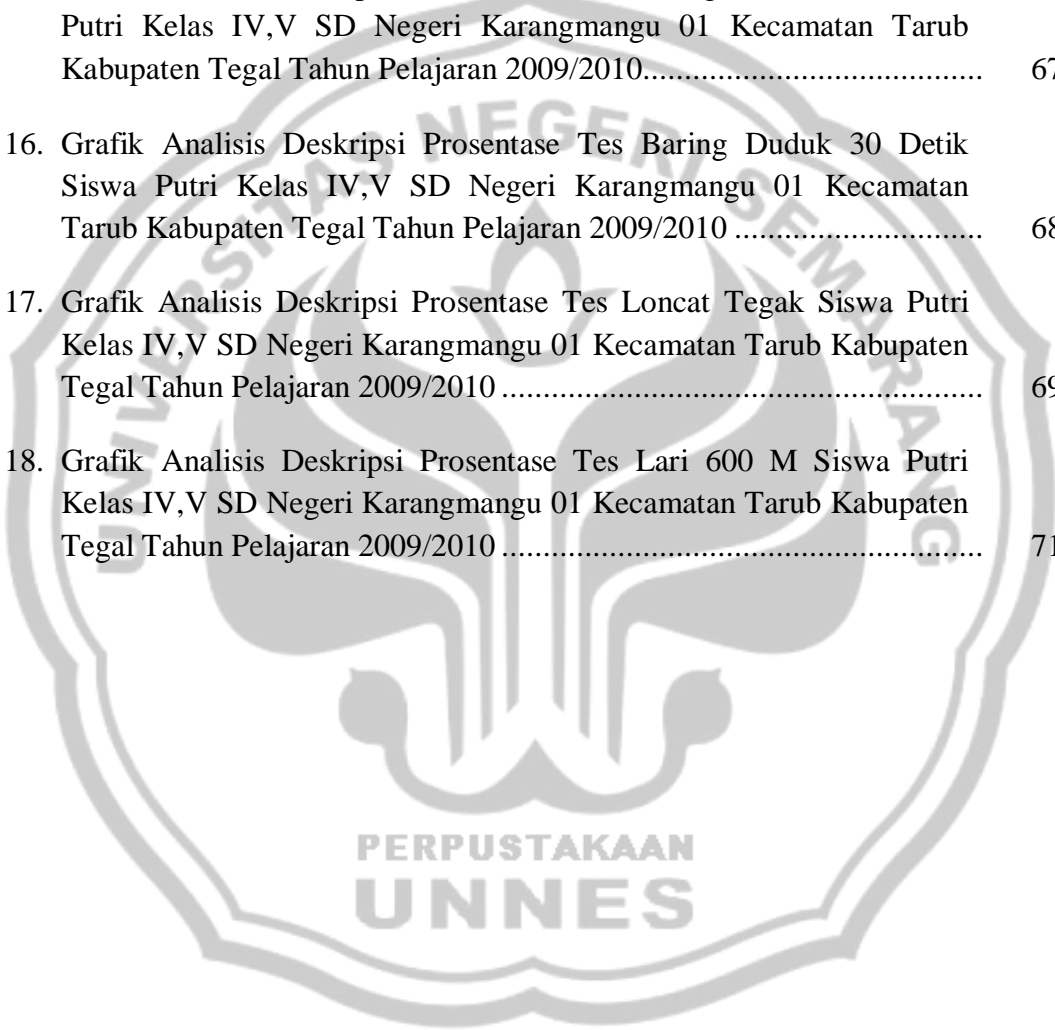
12. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari 40 M Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	64
13. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	66
14. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	67
15. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	68
16. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari 600 M Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	70



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lari 40 Meter	32
2. Gantung Siku Tekuk 30 Detik	34
3. Baring Duduk 30 Detik	36
4. Loncat Tegak	38
5. Lari 600 Meter	40
6. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	48
7. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	51
8. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	55
9. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	56
10. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	57
11. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	59
12. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 600 M Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	60

13. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	62
14. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 40 M Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	65
15. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	67
16. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	68
17. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Loncat Tegak Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	69
18. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 600 M Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010	71



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Keputusan Dekan.....	77
2. Permohonan Izin Penelitian.....	78
3. Ijin Penelitian.....	79
4. Surat Keterangan Penelitian SD Negeri Karangmangu 01	80
5. Sertifikat Kalibrasi.....	81
6. Data Kalibrasi.....	82
7. Tabel Daftar Peserta Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	83
8. Tabel Daftar Peserta Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	85
9. Tabel Daftar Tes Sampel Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	87
10. Tabel Daftar Tes Sampel Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	89
11. Tabel Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	91
12. Tabel Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.....	93
13. Daftar Nama Petugas Penelitian	95
14. Foto-foto Kegiatan Penelitian.....	96

HALAMAN PERSETUJUAN

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



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

DAFTAR NAMA PETUGAS PENELITIAN

No	Nama	Tugas	Jabatan
1.	Eliasri	Petugas Lari 40 M dan 600 M	Guru Penjaskes
2.	Endah Sulasmi	Petugas Lari 40 M dan 600 M	Guru Penjaskes
3.	Sri Lestari	Petugas Lari 40 M dan 600 M	Guru Penjaskes
4.	Fitria Y.	Petugas Gantung Siku Tekuk	Guru Penjaskes
5.	Untung	Petugas Baring Duduk	Guru Penjaskes
6.	Okti Mawar Sari	Petugas Baring Duduk	Guru Penjaskes
7.	Afifah	Petugas Loncat Tegak	Guru Penjaskes
8.	Naisah	Pembantu Umum	Guru Penjaskes



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.

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

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

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, kebugaran jasmani maupun untuk rekreasi.

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

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.

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).

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 Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal dalam kehidupan sehari-hari sering melakukan aktifitas fisik, maka peneliti ingin sekali mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V Tahun Pelajaran 2009/2010.

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.

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

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

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

Dengan memperhatikan uraian dalam latar belakang masalah tersebut di atas maka penulis mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal 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. Belum pernah dilakukan penelitian tentang *survei* tingkat kesegaran jasmani di SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2009/2010 khususnya siswa kelas IV, V.

1.2 Permasalahan

Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah: “Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal 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,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010”.

1.4 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat kepada:

1. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang relevan dengan hasil penelitian.
2. Dapat dijadikan pertimbangan bagi pembinaan dalam perkembangan dan peningkatan tingkat kesegaran jasmani siswa.

3. Dapat memberikan pengetahuan, ketrampilan, pengalaman bagi peneliti melalui praktik di lapangan.
4. Memberikan wawasan kepercayaan diri, pengalaman, ketrampilan dan sportivitas bagi pribadi siswa.

1.5 Penegasan Istilah

1.5.1 Kesegaran Jasmani

Kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisiensi tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya. (Soedjatmo Soemowerdjojo). Kesanggupan seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak. (Dirjendikti, 1994/1985). Kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti (T. Cholik Muthohir, 1999).

1.5.2 Daya Tahan

Kemampuan untuk bertahan dan melawan rasa lelah (Brian J. Sharkey, 2003:353). Daya tahan umum atau daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan yang berintensitas sedang di seluruh tubuh dan sebagian besar otot untuk periode waktu yang lama. Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang berulang-

ulang pada periode waktu yang lama. Daya tahan kardiovaskuler respirasi adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

1.5.3 Olahraga

Segala kegiatan/usaha untuk mengembangkan, membangkitkan, mendorong dan membina kekuatan-kekuatan jasmani maupun rohani pada tiap manusia.

1.5.4 Sehat

Suatu keadaan berfungsinya sistem organ tubuh, peredaran darah, syaraf dan sel-sel secara normal. Suatu keadaan berfungsinya sistem jasmani dan rohani yang meliputi jiwa dan raga secara normal.

1.5.5 Pertumbuhan

Proses peningkatan yang ada pada diri seseorang yang bersifat kuantitatif atau peningkatan dalam hal ukuran (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993:13). Contohnya: pertumbuhan tulang dan gigi.

1.5.6 Perkembangan

Proses perubahan kapasitas fungsional atau kemampuan kerja organ-organ tubuh ke arah keadaan yang makin terorganisir dan terspesialisasi (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993:14). Contohnya: perkembangan fungsi atau kerja otot dan otak.

1.5.7 Tes

Suatu instrumen yang digunakan untuk mendapatkan suatu informasi tentang individu atau obyek.

1.5.8 Pengukuran

Suatu proses pengumpulan informasi. Biasanya kita berfikir tentang pengukuran sebagai penentuan tujuan skor yang berupa angka yang didasarkan pada tugas gerak atau tugas kerja. Melalui pengukuran ditentukan pencapaian atau status para tes (yang kita ukur).



BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Sejarah Kesegaran 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).

2.2 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.

2.2.1 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.

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.

2.2.2 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 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.

2.2.3 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).

2.2.3.1 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. 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).

2.2.3.2 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.

2.2.3.3 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 sehat dan baik
2. Selalu menjaga kebersihan pribadi, mandi, istirahat yang teratur
3. Menjaga kebersihan gigi, rambut, kuku dan pakaian, serta tempat tinggal yang bersih.

2.2.3.4 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.

2.2.3.5 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.

2.3 Fungsi Kesegaran Jasmani

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

2.3.1 Fungsi Umum

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

2.3.2 Fungsi Khusus

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

2.3.2.1 Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan

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

2.3.2.2 Golongan yang dihubungkan dengan keadaan

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

2.3.2.3 Golongan yang dihubungkan dengan usia

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



BAB III

METODE PENELITIAN

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

3.1 Survei

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

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

3.2 Metode Penentuan Obyek Penelitian

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

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

3.2.1 Variabel Penelitian

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

3.2.2 Penentuan Populasi

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

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2009/2010 yang berjumlah 122 siswa yang terdiri dari 53 siswa putra dan 69 siswa putri.

Adapun dasar peneliti menentukan populasi tersebut adalah:

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

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

3.2.2 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, V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2009/2010 yang berjumlah 122 siswa (53 siswa putra dan 69 siswa putri) dari jumlah populasi yang ada yaitu 122 siswa (53 siswa putra dan 69 siswa putri), sehingga teknik pengambilan sampel adalah secara total *sampling*. Apabila subyek penelitian kurang dari 100 maka dalam penentuan besarnya sampel lebih baik diambil semua, sehingga penelitian merupakan penelitian populasi (Suharsimi Arikunto, 1993:107).

3.2.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang diperlukan dalam penelitian ini adalah Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun 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 kebugaran 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 Tes Kebugaran Jasmani

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

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

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

Alasan penggunaan tes tersebut adalah:

1. Tidak menuntut kemampuan berupa ketangkasan dan ketrampilan yang mumpuni.

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 kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2009/2010 dan tidak dalam keadaan sakit, sehingga mampu mengikuti tes dengan baik. Setiap siswa diwajibkan melakukan serangkaian tes secara berurutan dalam satuan waktu, siswa yang tidak mengikuti salah satu tes berarti gagal. Rangkaian butir tes kebugaran jasmani untuk anak umur dan 10-12 tahun adalah sebagai berikut:

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

(Depdikbud, PJKR. 1995).

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal, dilaksanakan tes tersebut di atas yaitu tes kebugaran jasmani Indonesia untuk siswa kelas IV, V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal.

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

3.2.4.2 Tes Kesegaran Jasmani

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

3.2.4.2.1 Petunjuk Pelaksanaan Tes

3.2.4.2.1.1 Peserta

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

3.2.4.2.1.2 Petugas

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

3.2.4.3 Mengatur Penyelenggaraan Tes

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

1. Prasarana

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

2. Peserta

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

3. Waktu

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

4. Peralatan dan Perlengkapan

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

5. Petugas

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

3.2.4.4 Ketentuan Pelaksanaan Tes

1. Rangkaian tes 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 kebugaran jasmani Indonesia merupakan satu badan kerja yang utuh, oleh karena itu diusahakan agar pelaksanaan tes dilakukan tanpa terputus-putus, sehingga tidak ada kesempatan bagi peserta tes untuk memperoleh waktu istirahat
4. Tes kebugaran jasmani Indonesia ini bila dilaksanakan pada pagi hari harus diusahakan agar dapat diselesaikan sebelum pukul 11.00 waktu setempat

3.2.4.5 Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Penelitian

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

3.2.4.5.1 Faktor Kesungguhan Hati

Faktor kesungguhan hati dari setiap peserta sampel yang mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia ini tentunya tidak sama, sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian. Untuk menghindari hal tersebut, maka usaha yang dilakukan peneliti terhadap sampel adalah dengan memberi informasi dan motivasi bahwa dalam tes ini sifatnya berlomba antara siswa SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal usia 10-12 tahun. Sehingga hal ini akan memacu siswa untuk melakukan tes secara serius dan semangat.

3.2.4.5.2 Faktor Kegiatan Anak Di Luar Penelitian

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

3.2.4.5.3 Faktor Alat

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

3.2.4.5.4 Faktor Kemampuan Anak

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

3.2.4.5.5 Faktor Petugas Pengambil Data

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

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

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

3.2.4.6 Petunjuk Umum Pelaksanaan tes

3.2.4.6.1 Peserta

1. Tes ini memerlukan banyak tenaga dan melelahkan, oleh karena itu harus dalam keadaan sehat dan siap
2. Peserta diharapkan sudah makan sedikitnya 2 jam sebelum makan

3. Peserta diharapkan memakai pakaian olahraga yang sesuai, jika bersepatu hendaknya bersepatu olahraga yang sesuai
4. Peserta hendaknya telah mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
5. Sebelum melaksanakan tes peserta sebaiknya melakukan pemanasan terlebih dahulu
6. Peserta harus melakukan semua butir tes, sesuai rangkaian yang telah ditentukan, jika salah satu butir tes saja peserta tidak ikut melakukannya berarti dinyatakan gagal dan tidak diberi nilai.

3.2.4.6.2 Petugas

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

3.2.4.7 Pelaksanaan Tes Lari Cepat 40 meter

Tujuan : untuk mengukur kecepatan lari

3.2.4.7.1 Fasilitas yang diperlukan

- a. Tiang pancang, serbuk kapur

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

3.2.4.7.2 Petugas yang diperlukan

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

3.2.4.7.3 Pelaksanaan Tes

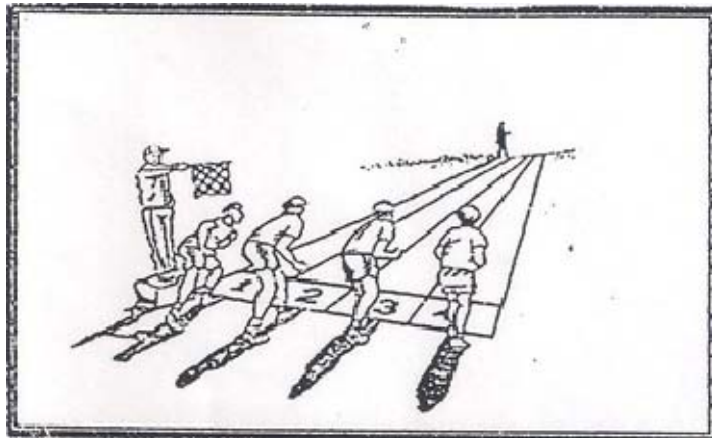
- a. Sikap permulaan : Peserta berdiri dibelakang garis start
- b. Pengukuran waktu *stopwatch* dijalankan bersamaan bendera *start* dikibaskan ke atas dan dihentikan tepat saat peserta tes melintasi garis *finish*
- c. Bila peserta tes mencuri start, tes lari dihentikan dan diulang..

3.2.4.7.4 Hasil yang dicatat

Waktu yang dicapai peserta lari dicatat menggunakan detik.

3.2.4.7.5 Penilaian

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



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

3.2.4.8 Tes Gantung Siku Tekuk

Tujuan : Mengukur kekuatan otot lengan

3.2.4.8.1 Alat dan Fasilitas

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

3.2.4.8.2 Petugas

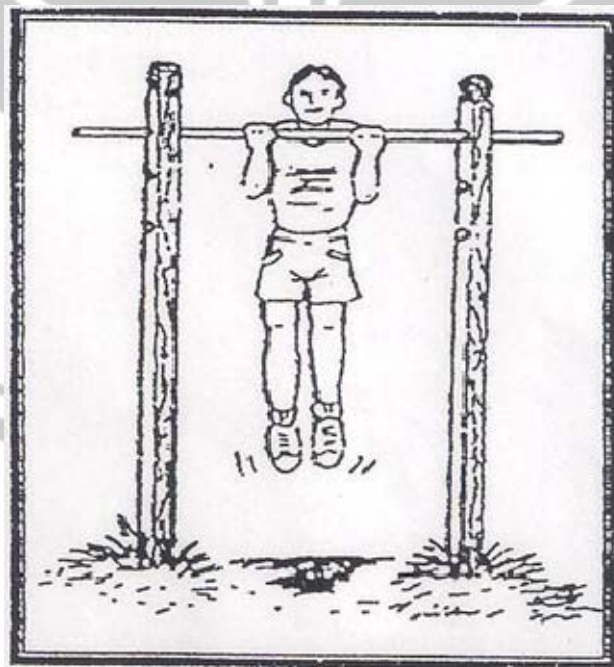
Pengamat waktu 3 orang dan pencatat hasil satu orang

3.2.4.8.3 Pelaksanaan

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

3.2.4.8.4 Pencatatan

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



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

3.2.4.9 Baring Duduk 30 detik

3.2.4.9.1 Tujuan

Untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

3.2.4.9.2 Alat dan Fasilitas

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

3.2.4.9.3 Petugas Tes

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

3.2.4.9.4 Pelaksanaan

Sikap Permulaan

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

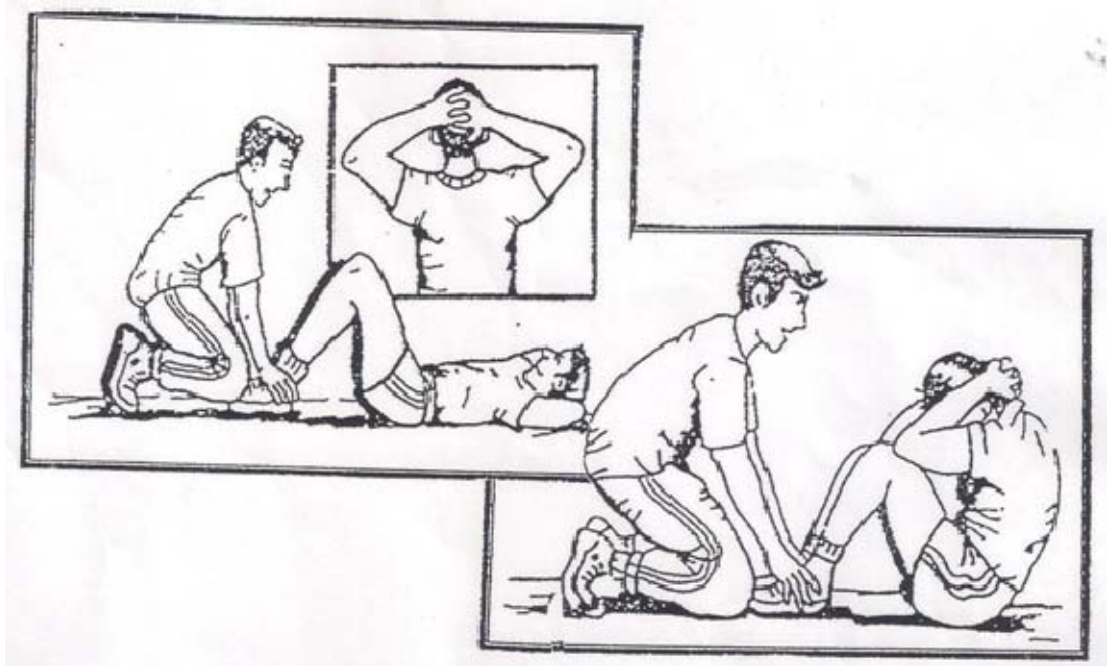
Gerakan Pelaksanaan Tes

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

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

3.2.4.9.5 Pencatatan Hasil

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



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

3.2.4.10 Loncat Tegak

3.2.4.10.1 Tujuan

Untuk mengukur tenaga *eksplosif*

3.2.4.10.2 Alat dan Fasilitas

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

3.2.4.10.3 Petugas dan Pencatat Hasil

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

3.2.4.10.4 Pelaksanaan

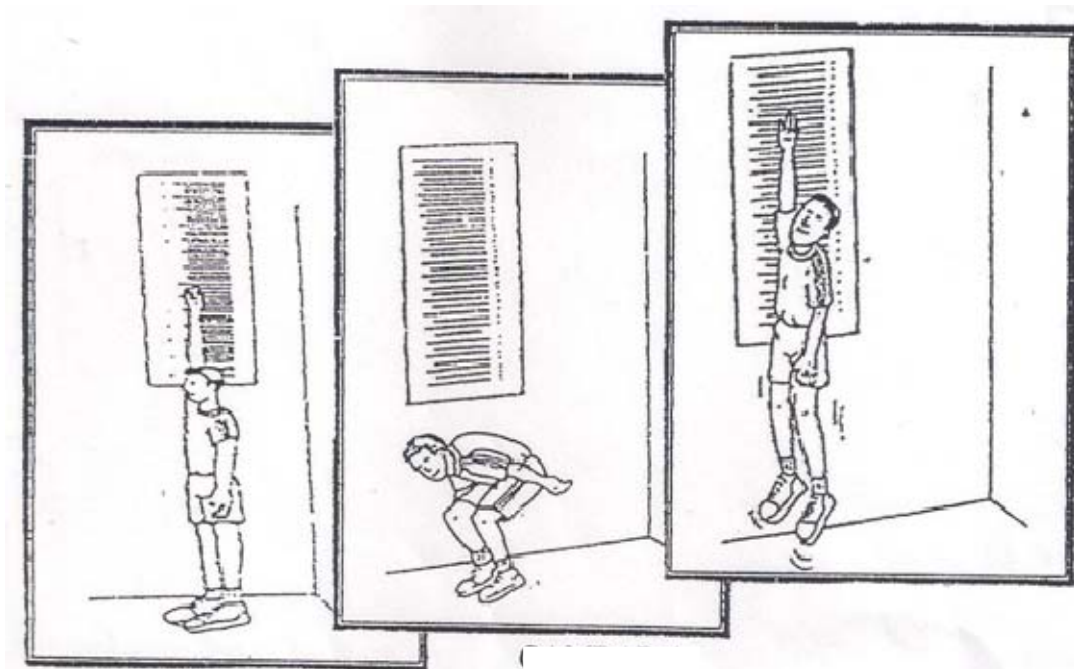
Sikap Permulaan

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

Gerakan Pelaksanaan

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

- b. Ulangi loncatan sampai 3 kali berturut-turut



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

3.2.4.10.5 Pencatatan Hasil

- Selisih raihan loncatan dikurangi raihan berdiri tegak
- Ketiga selisih raihan dicatat dan diambil yang terjauh saat melompat

3.2.4.11 Lari 600 meter

3.2.4.11.1 Tujuan

Mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan

3.2.4.11.2 Alat dan Fasilitas

- Lintasan lari 600 meter
- Stopwatch* sejumlah peserta dalam kelompok
- Bendera *start*

- d. Peluit dan alat tulis
- e. Tiang pancang / serbuk kapur sebagai garis *start*
- f. Nomor dada
- g. Formulir Tes

3.2.4.11.3 Petugas Pelaksana Tes

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

3.2.4.11.4 Pelaksanaan

Sikap Permulaan

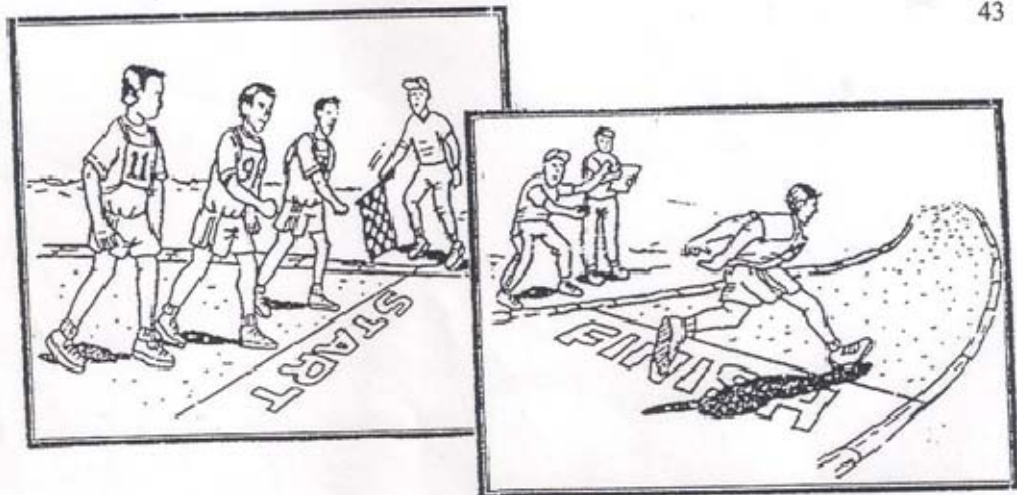
Peserta berdiri di belakang garis *start*

Pelaksanaan Gerak

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

3.2.4.11.5 Pencatatan Hasil

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



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

3.1.4.12 Cara Penilaian TKJI 10-12 Tahun

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

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

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

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

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

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

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

(Depdiknas, 2003 : 24)

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

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

(Depdiknas, 2003 : 24)

Tabel 3
Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Putra dan Putri

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

(Depdiknas, 2003 : 25)

3.2.5 Validitas dan Reliabilitas

3.2.5.1 Validitas instrumen

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

3.2.5.2 Reliabilitas instrumen

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

3.3 Teknik Pengambilan Data

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

Metode ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data-data mengenai tingkat kebugaran jasmani Indonesia siswa kelas IV, V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal dengan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun baik putra maupun putri.

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

3.3.1 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2010.

3.3.2 Lokasi Penelitian

Tes dilaksanakan sekali dan dipusatkan di kompleks SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal.

3.3.3 Tenaga Pembantu Saat Penelitian

Tenaga pembantu saat penelitian adalah teman mahasiswa yang sama-sama mengadakan penelitian sebanyak 6 orang.

3.4 Pengolahan Data

Menyusun daftar siswa kelas IV, V SD Negeri Karangmangu 01 yang akan dijadikan subyek penelitian (populasi sebanyak 122 siswa).

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

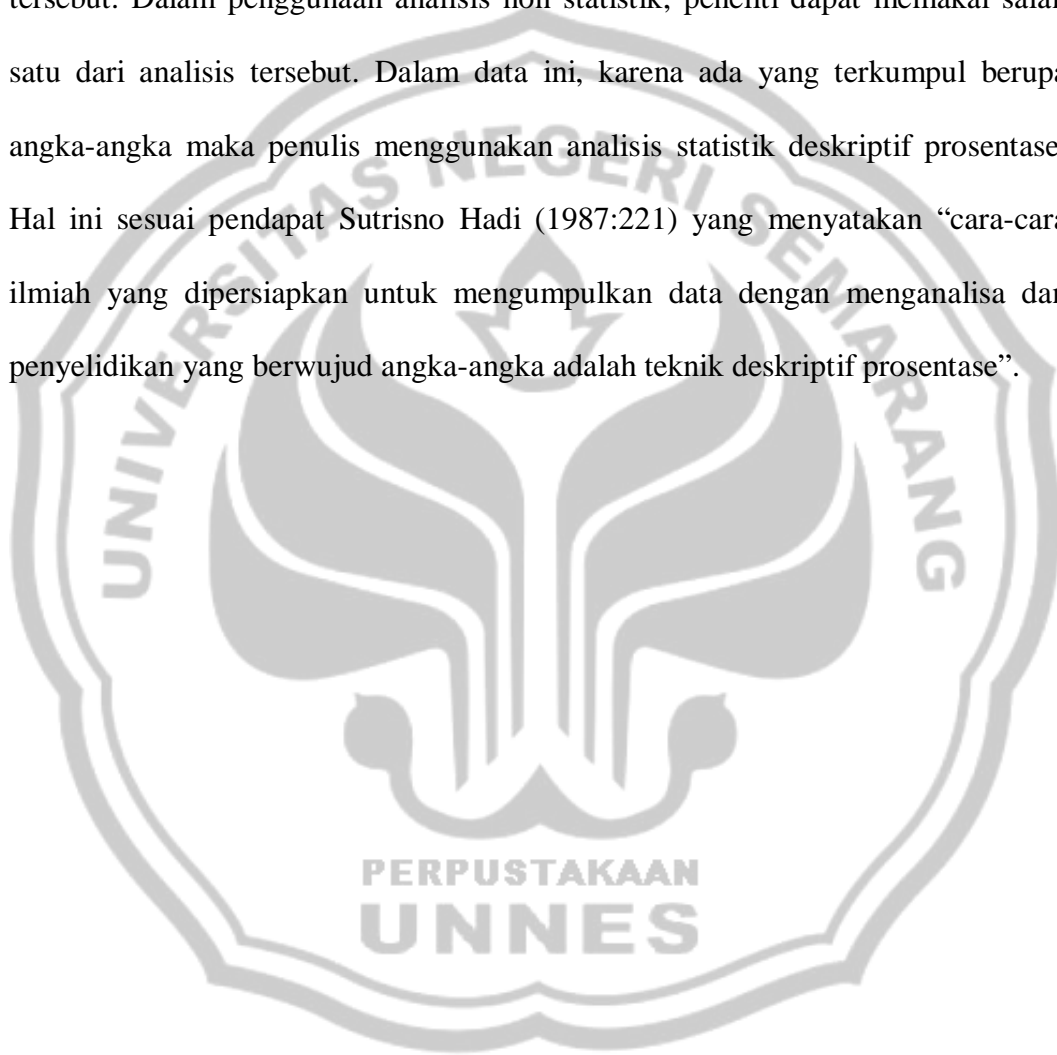
Metode pengumpulan data yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah dengan teknis tes, dengan melakukan berbagai kegiatan diantaranya lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter, kemudian saya olah dengan deskriptif prosentase.

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

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

3.5 Analisa Data

Untuk memperoleh suatu kesimpulan yang diteliti, maka analisa data merupakan suatu langkah yang penting dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul tidak berarti apa-apa bila tidak diolah, karena itu perlu analisa data tersebut. Dalam penggunaan analisis non statistik, peneliti dapat memakai salah satu dari analisis tersebut. Dalam data ini, karena ada yang terkumpul berupa angka-angka maka penulis menggunakan analisis statistik deskriptif prosentase. Hal ini sesuai pendapat Sutrisno Hadi (1987:221) yang menyatakan “cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan data dengan menganalisa dan penyelidikan yang berwujud angka-angka adalah teknik deskriptif prosentase”.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Pengambilan data penelitian dilakukan di SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010. Siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 122 siswa yang terdiri dari 53 siswa putra dan 69 siswa putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.

Beberapa analisis data hasil penelitian yang akan dijelaskan dalam penelitian ini meliputi 5 item tes yang dinilai dalam variabel penelitian. Hasil data dari kelima item tes tersebut diperoleh secara keseluruhan dari siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.

4.1.1 Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal

Hasil penelitian Tingkat Kesegaran jasmani siswa Putra Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 adalah sebagai berikut:

Tabel 4 : Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

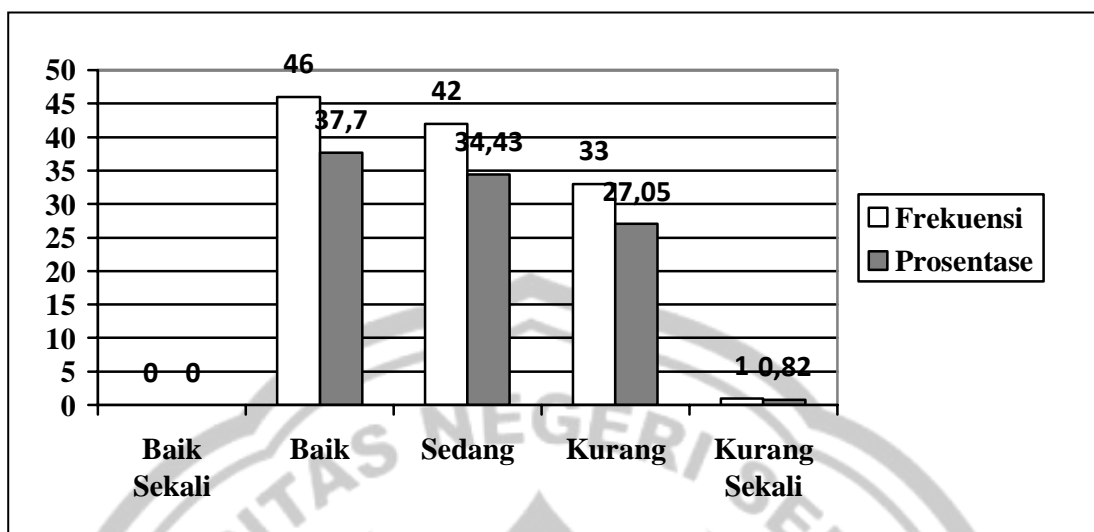
No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1.	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2.	18 – 21	Baik	46	37,70%
3.	14 – 17	Sedang	42	34,43%
4.	10 – 13	Kurang	33	27,05%
5.	6 – 9	Kurang Sekali	1	0,82%
			$\Sigma F = 122$	100%

(Sumber: Hasil Analisis Data lampiran 11 dan 12)

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori sebagai berikut:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori kurang sekali adalah 0,82%.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori kurang adalah 27,05%.
3. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori sedang adalah 34,43%.
4. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori baik adalah 37,70%.
5. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori baik sekali adalah 0%.

Selanjutnya berdasarkan uraian di atas dapat dibuat grafik sebagai berikut:



Gambar 6 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 (Sumber: Hasil Analisis data lampiran 11 dan 12)

Berdasarkan grafik di atas dapat diperoleh data bahwa:

1. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori kurang sekali berjumlah 1 anak. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 11 dan 12 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa tersebut memperoleh kurang sekali. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang kurang sekali. Pada data lampiran 11 dan 12 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 1 siswa tersebut memperoleh nilai kurang dari 9 dengan kategori kurang sekali.
2. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori kurang berjumlah 33 anak. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 11 dan 12 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa tersebut memperoleh kurang.

Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang kurang. Pada data lampiran 11 dan 12 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 33 siswa tersebut memperoleh nilai lebih dari 9 dan kurang dari 14 dengan kategori kurang.

3. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori sedang berjumlah 42 anak. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 11 dan 12 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa tersebut memperoleh sedang. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang sedang. Pada data lampiran 11 dan 12 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 42 siswa tersebut memperoleh nilai lebih dari 14 dan kurang dari 18 dengan kategori sedang.
4. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori baik berjumlah 46 anak. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 11 dan 12 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa tersebut memperoleh baik. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang baik. Pada data lampiran 11 dan 12 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 46 siswa tersebut memperoleh nilai lebih dari 18 dan kurang dari 22 dengan kategori baik.
5. Siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori baik sekali tidak ada. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 11 dan 12 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan tidak ada siswa yang memperoleh baik sekali. Sehingga dapat dikategorikan siswa SD tersebut tidak ada yang memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang baik sekali. Pada data lampiran 11 dan 12

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

Sedangkan hasil data dari kelima item tes tersebut diperoleh yang pertama dari siswa putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.

4.1.2 Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal

Hasil penelitian Tingkat Kesegaran jasmani siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 adalah sebagai berikut:

Tabel 5 : Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1.	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2.	18 – 21	Baik	8	15,09%
3.	14 – 17	Sedang	25	47,17%
4.	10 – 13	Kurang	19	35,85%
5.	6 – 9	Kurang Sekali	1	1,89%
			$\Sigma F = 53$	100%

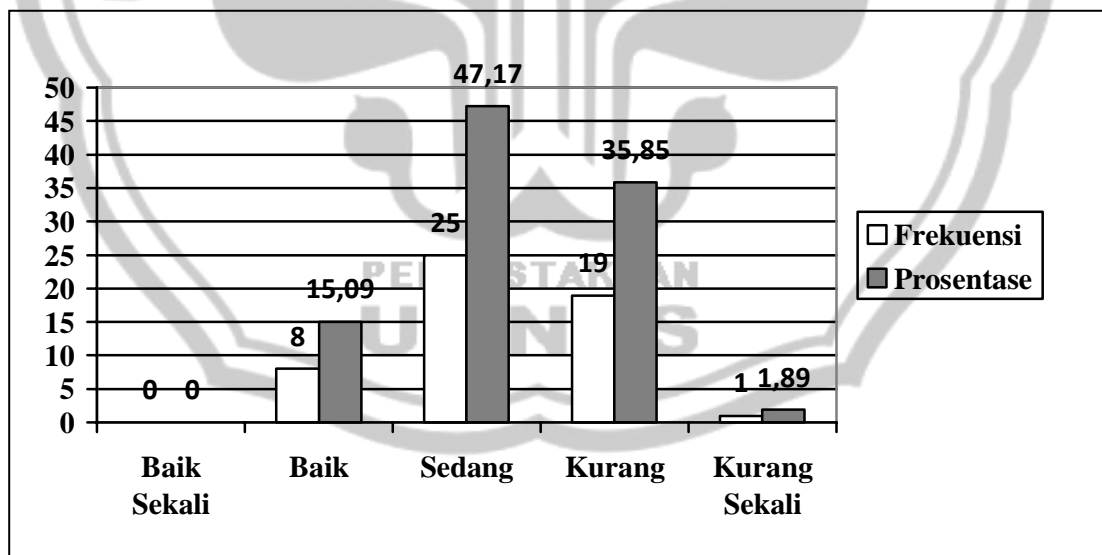
(Sumber: Hasil Analisis Data lampiran 11)

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori sebagai berikut:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori kurang sekali adalah 1,89%.

2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori kurang adalah 35,85%.
3. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori sedang adalah 47,17%.
4. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori baik adalah 15,09%.
5. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori baik sekali adalah 0%.

Selanjutnya berdasarkan uraian di atas dapat dibuat grafik sebagai berikut:



Gambar 7 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 (Sumber: Hasil Analisis data lampiran 11)

Berdasarkan grafik di atas dapat diperoleh data bahwa:

1. Siswa putra yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori kurang sekali berjumlah 1 anak. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 11 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa putra tersebut memperoleh kurang sekali. Sehingga dapat dikategorikan siswa putra SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang kurang sekali. Pada data lampiran 11 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 1 siswa putra tersebut memperoleh nilai kurang dari 9 dengan kategori kurang sekali.
2. Siswa putra yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori kurang berjumlah 19 anak. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 11 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa putra tersebut memperoleh kurang. Sehingga dapat dikategorikan siswa putra SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang kurang. Pada data lampiran 11 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 19 siswa putra tersebut memperoleh nilai lebih dari 9 dan kurang dari 14 dengan kategori kurang.
3. Siswa putra yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori sedang berjumlah 25 anak. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 11 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa putra tersebut memperoleh sedang. Sehingga dapat dikategorikan siswa putra SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang sedang. Pada data lampiran 11 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 25 siswa putra tersebut memperoleh nilai lebih dari 14 dan kurang dari 18 dengan kategori sedang.

4. Siswa putra yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori baik berjumlah 8 anak. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 11 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa putra tersebut memperoleh baik. Sehingga dapat dikategorikan siswa putra SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang baik. Pada data lampiran 11 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 8 siswa putra tersebut memperoleh nilai lebih dari 18 dan kurang dari 22 dengan kategori baik.
5. Siswa putra yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori baik sekali tidak ada. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 11 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan tidak ada siswa putra yang memperoleh baik sekali. Sehingga dapat dikategorikan siswa putra SD tersebut tidak ada yang memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang baik sekali. Pada data lampiran 11 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, tidak ada siswa putra yang memperoleh nilai lebih dari 22 dengan kategori baik sekali.

4.1.3 Deskripsi Hasil Tiap Item Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal

Hasil prosentase tiap item tes kesegaran jasmani Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 yaitu:

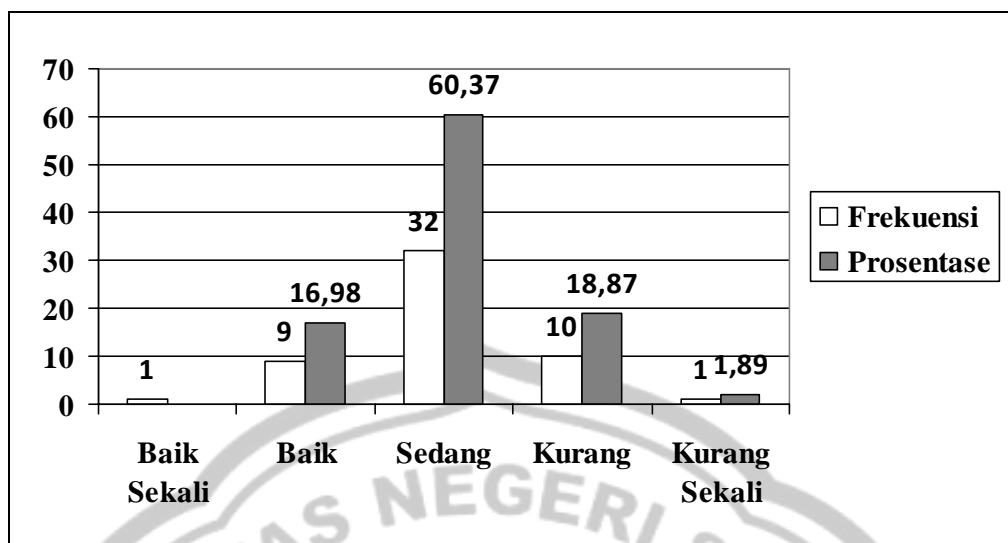
1. Lari 40 M

Tabel 6 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	1	1,89%	1,89%	1,89%
Baik	9	16,98%	16,98%	18,87%
Sedang	32	60,37%	60,37%	79,14%
Kurang	10	18,87%	18,87%	98,11%
Kurang Sekali	1	1,89%	1,89%	100%
Total	53	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh data bahwa pada item tes lari 40 M siswa putra yang berhasil melakukan lari 40 M dengan baik sekali ada 1 anak atau setara dengan 1,89% untuk tingkat keberhasilannya, 9 anak atau setara dengan 16,98% termasuk dalam kategori baik, 32 anak atau setara dengan 60,37% termasuk kategori sedang, ada 10 anak atau setara dengan 18,87% yang termasuk dalam kategori kurang dan ada 1 anak atau setara dengan 1,89% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 8 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

2. Tes Gantung Siku Tekuk

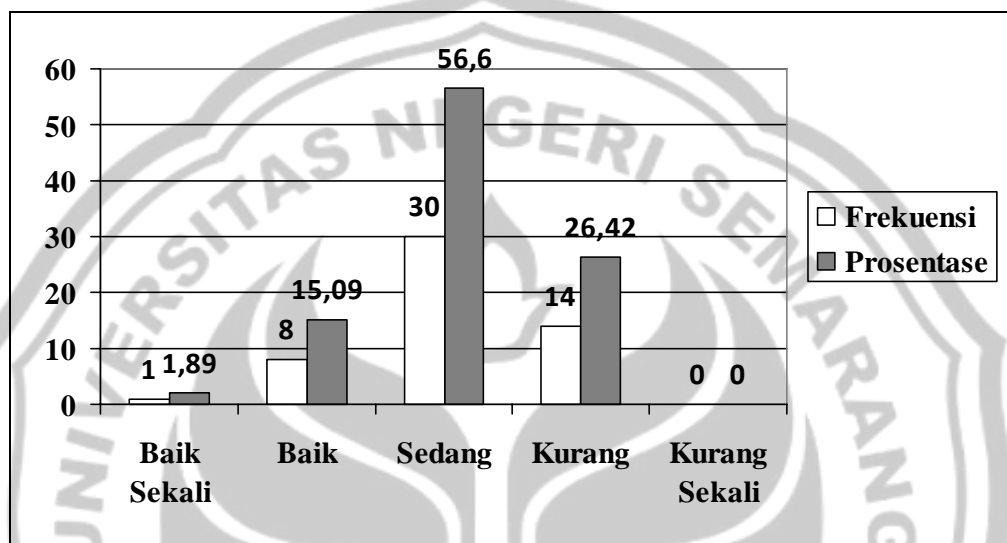
Tabel 7 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	1	1,89%	1,89%	1,89%
Baik	8	15,09%	15,09%	16,98%
Sedang	30	56,60%	56,60%	73,58%
Kurang	14	26,42%	26,42%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	53	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh data bahwa pada item tes gantung siku tekuk siswa putra yang berhasil melakukan gantung siku tekuk dengan baik sekali ada 1 anak atau setara dengan 1,89% untuk tingkat keberhasilannya, 8 anak atau setara dengan 15,09% termasuk dalam kategori baik, 30 anak atau setara dengan 56,60% termasuk kategori sedang, ada 14

anak atau setara dengan 26,42% yang termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 9 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

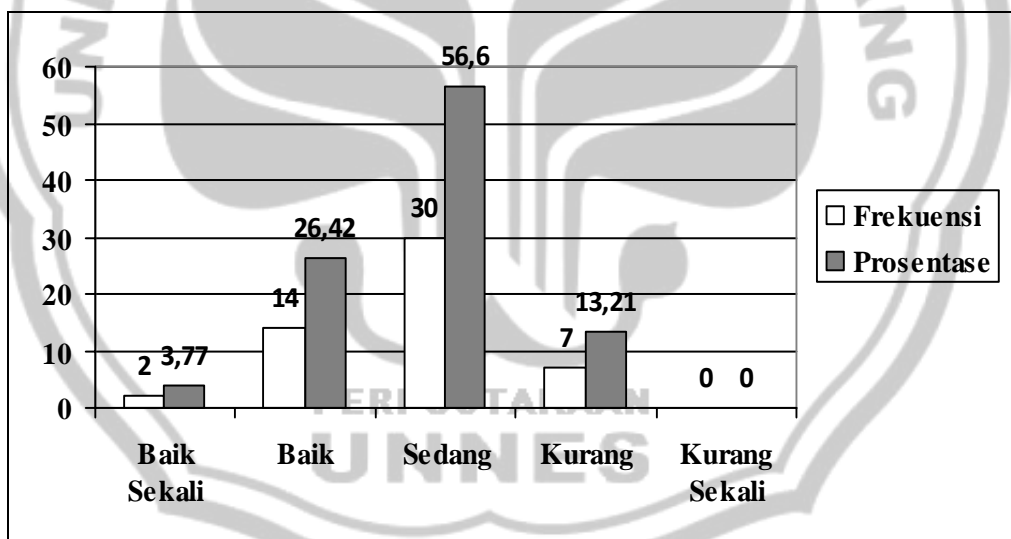
3. Tes Baring Duduk 30 Detik

Tabel 8 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	2	3,77%	3,77%	3,77%
Baik	14	26,42%	26,42%	30,19%
Sedang	30	56,60%	56,60%	86,79%
Kurang	7	13,21%	13,21%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	53	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh data bahwa pada item tes baring duduk 30 detik siswa putra yang berhasil melakukan baring duduk 30 detik dengan baik sekali ada 2 anak atau setara dengan 3,77% untuk tingkat keberhasilannya, 14 anak atau setara dengan 26,42% termasuk dalam kategori baik, 30 anak atau setara dengan 56,60% termasuk kategori sedang, ada 7 anak atau setara dengan 13,21% yang termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Baring Duduk 30 detik Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 10 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

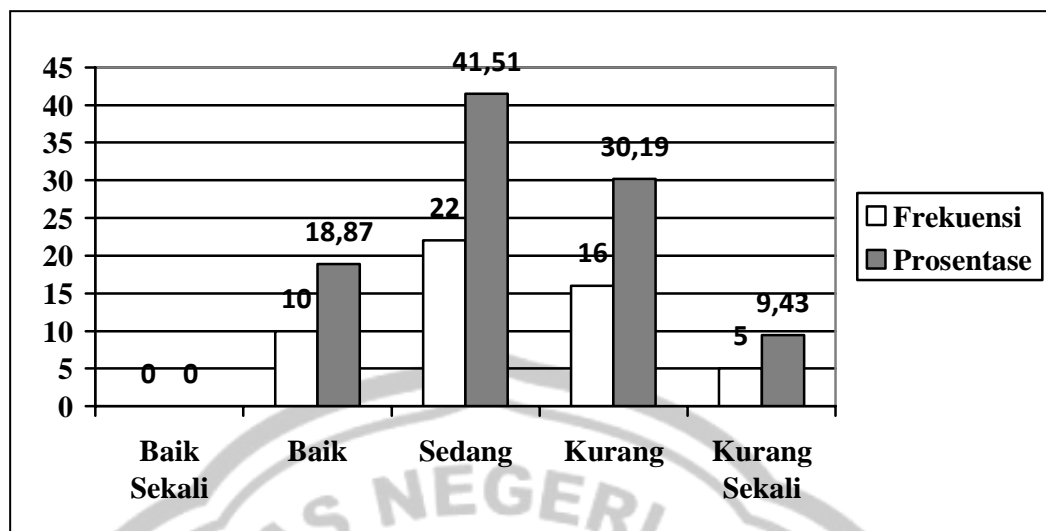
4. Tes Loncat Tegak

Tabel 9 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	0	0%	0%	0%
Baik	10	18,87%	18,87%	18,87%
Sedang	22	41,51%	41,51%	60,38%
Kurang	16	30,19%	30,19%	90,57%
Kurang Sekali	5	9,43%	9,43%	100%
Total	53	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh data bahwa pada item tes loncat tegak siswa putra yang berhasil melakukan loncat tegak dengan baik sekali tidak ada atau setara dengan 0% untuk tingkat keberhasilannya, 10 anak atau setara dengan 18,87% termasuk dalam kategori baik, 22 anak atau setara dengan 41,51% termasuk kategori sedang, ada 16 anak atau setara dengan 30,19% yang termasuk dalam kategori kurang dan ada 5 anak atau setara dengan 9,43% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 11 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

5. Tes Lari 600 M

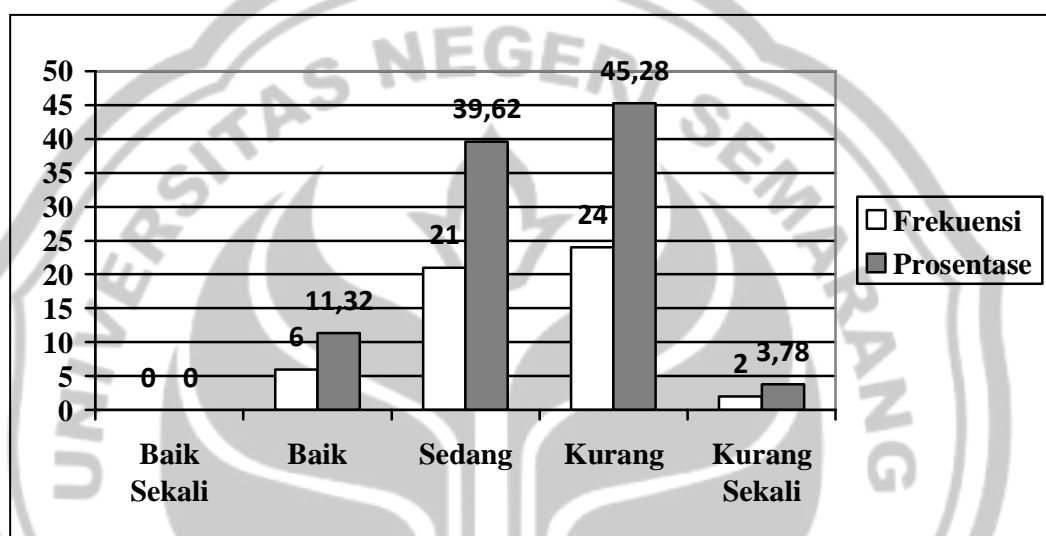
Tabel 10 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Lari 600 M Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	0	0%	0%	0%
Baik	6	11,32%	11,32%	11,32%
Sedang	21	39,62%	39,62%	50,94%
Kurang	24	45,28%	45,28%	96,22%
Kurang Sekali	2	3,78%	3,78%	100%
Total	53	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh data bahwa pada item tes lari 600 M siswa putra yang berhasil melakukan lari 600 M dengan baik sekali tidak ada atau setara dengan 0% untuk tingkat keberhasilannya, 6 anak atau setara dengan 11,32% termasuk dalam kategori baik, 21 anak atau setara

dengan 39,62% termasuk kategori sedang, ada 24 anak atau setara dengan 45,28% yang termasuk dalam kategori kurang dan ada 2 anak atau setara dengan 3,78% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram lari 600 M Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 12 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 600 M Siswa Putra Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Dan selanjutnya hasil data dari kelima item tes yang diperoleh dari Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010.

4.1.4 Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal

Hasil penelitian Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 adalah sebagai berikut:

Tabel 11 : Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

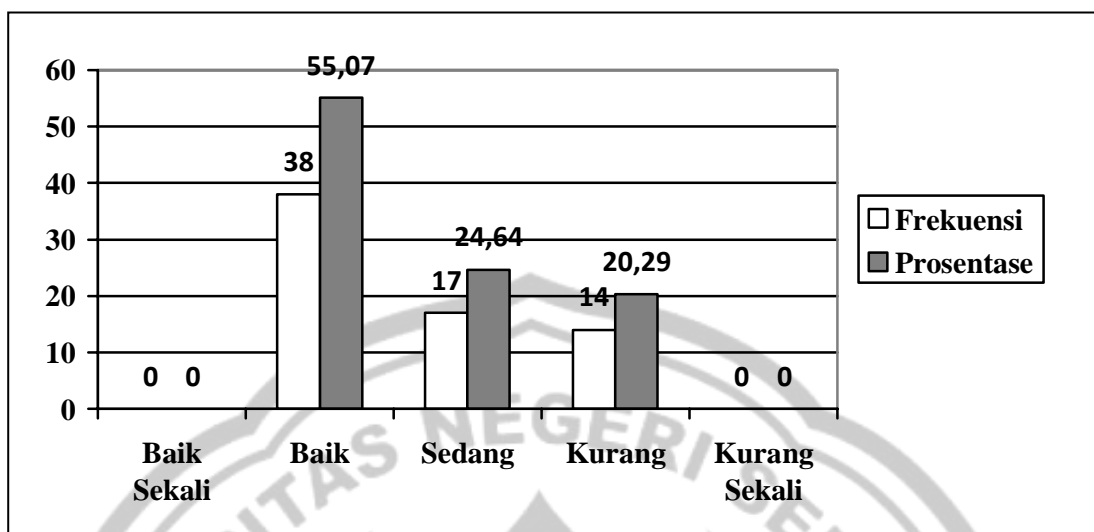
No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1.	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2.	18 – 21	Baik	38	55,07%
3.	14 – 17	Sedang	17	24,64%
4.	10 – 13	Kurang	14	20,29%
5.	6 – 9	Kurang Sekali	0	0%
			$\Sigma F = 69$	100%

(Sumber: Hasil Analisis Data lampiran 12)

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori sebagai berikut:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori kurang sekali adalah 0%.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori kurang adalah 20,29%.
3. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori sedang adalah 24,64%.
4. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori baik adalah 55,07%.
5. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 dengan kategori baik sekali adalah 0%.

Selanjutnya berdasarkan uraian di atas dapat dibuat grafik sebagai berikut:



Gambar 13 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 (Sumber: Hasil Analisis data lampiran 12)

Berdasarkan grafik di atas dapat diperoleh data bahwa:

1. Siswa putri yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori kurang sekali tidak ada. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 12 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan tidak ada siswa putri yang memperoleh kurang sekali. Sehingga dapat dikategorikan siswa putri SD tersebut tidak ada yang memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang kurang sekali. Pada data lampiran 12 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, tidak ada siswa putri yang memperoleh nilai kurang dari 9 dengan kategori kurang sekali.
2. Siswa putri yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori kurang berjumlah 14 anak. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 12 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa putri tersebut memperoleh kurang.

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

3. Siswa putri yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori sedang berjumlah 17 anak. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 12 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa putri tersebut memperoleh sedang. Sehingga dapat dikategorikan siswa putri SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang sedang. Pada data lampiran 12 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 17 siswa putri tersebut memperoleh nilai lebih dari 14 dan kurang dari 18 dengan kategori sedang.
4. Siswa putri yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori baik berjumlah 38 anak. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 12 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa putri tersebut memperoleh baik. Sehingga dapat dikategorikan siswa putri SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang baik. Pada data lampiran 12 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya, 38 siswa putri tersebut memperoleh nilai lebih dari 18 dan kurang dari 22 dengan kategori baik.
5. Siswa putri yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dalam kategori baik sekali tidak ada. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 12 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan tidak ada siswa putri memperoleh baik sekali. Sehingga dapat dikategorikan siswa putri SD tersebut memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang baik sekali. Pada data lampiran 12 dilihat dari perolehan nilai tes atau skornya,

tidak ada siswa putri yang memperoleh nilai lebih dari 22 dengan kategori baik sekali.

4.1.5 Deskripsi Hasil Tiap Item Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal

Hasil prosentase tiap item tes kesegaran jasmani Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 yaitu:

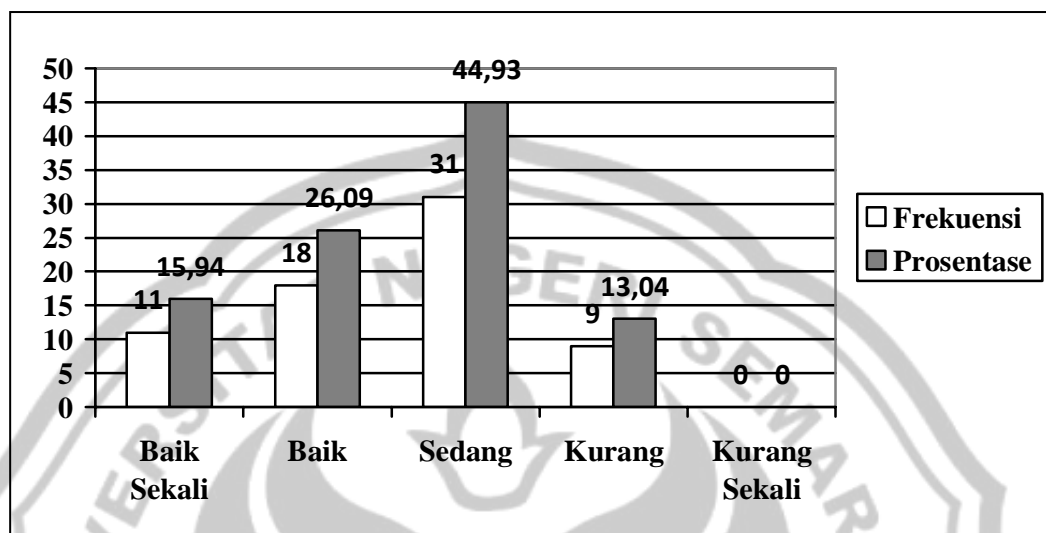
1. Lari 40 M

Tabel 12 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Lari 40 M Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	11	15,94%	15,94%	15,94%
Baik	18	26,09%	26,09%	42,03%
Sedang	31	44,93%	44,93%	89,96%
Kurang	9	13,04%	13,04%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	69	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh data bahwa pada item tes lari 40 M Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub yang berhasil melakukan lari 40 M dengan baik sekali ada 11 anak atau setara dengan 15,94% untuk tingkat keberhasilannya, 18 anak atau setara dengan 26,09% termasuk dalam kategori baik, 31 anak atau setara dengan 44,93% termasuk kategori sedang, ada 9 anak atau setara dengan 13,04% yang termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Lari 40 M Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 14 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 40 M Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

2. Tes Gantung Siku Tekuk

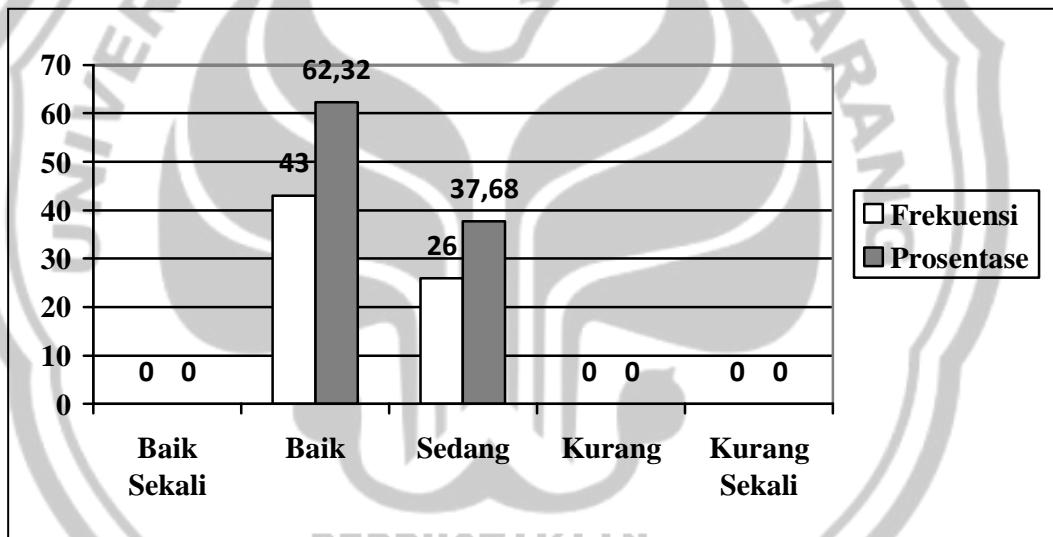
Tabel 13 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	0	0%	0%	0%
Baik	43	62,32%	62,32%	62,32%
Sedang	26	37,68%	37,68%	100%
Kurang	0	0%	0%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	69	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh data bahwa pada item tes gantung siku tekuk siswa putri yang berhasil melakukan gantung siku tekuk

dengan baik sekali tidak ada atau setara dengan 0% untuk tingkat keberhasilannya, 43 anak atau setara dengan 62,32% termasuk dalam kategori baik, 26 anak atau setara dengan 37,68% termasuk kategori sedang, tidak ada atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 15 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

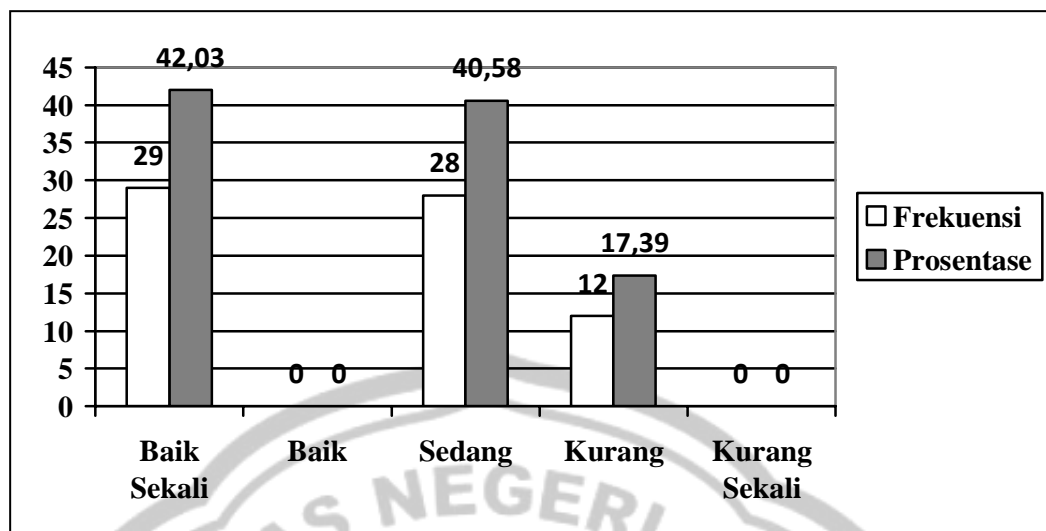
3. Tes Baring Duduk 30 Detik

Tabel 14 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	29	42,03%	42,03%	42,03%
Baik	0	0%	0%	42,03%
Sedang	28	40,58%	40,58%	82,61%
Kurang	12	17,39%	17,39%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	69	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh data bahwa pada item tes baring duduk 30 detik siswa putri yang berhasil melakukan baring duduk 30 detik dengan baik sekali ada 29 anak atau setara dengan 42,03% untuk tingkat keberhasilannya, tidak ada atau setara dengan 0% termasuk dalam kategori baik, 28 anak atau setara dengan 40,58% termasuk kategori sedang, 12 anak atau setara dengan 17,39% yang termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Baring Duduk 30 detik Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 16 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Baring Duduk 30 Detik Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

4. Tes Loncat Tegak

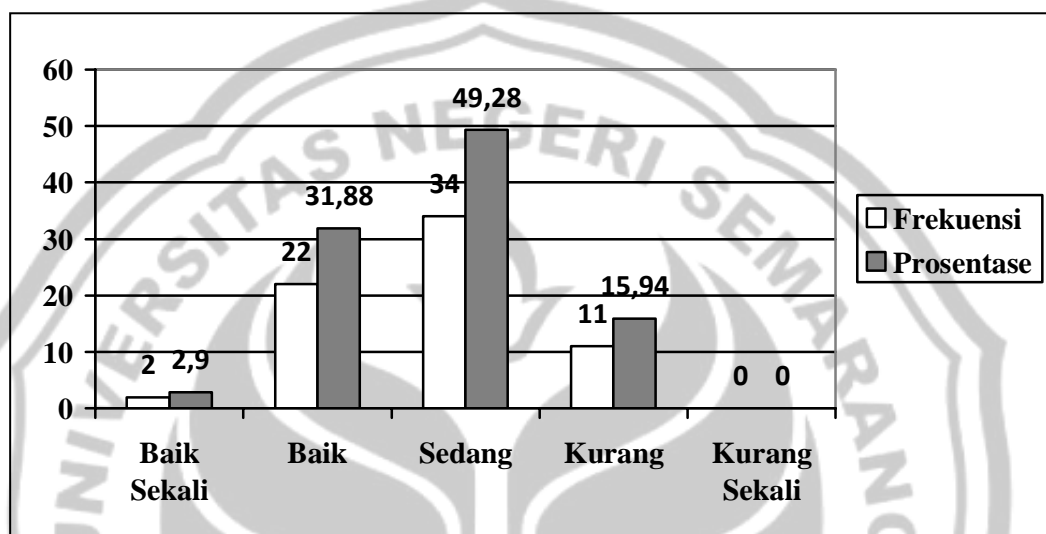
Tabel 15 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Loncat Tegak Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	2	2,90%	2,90%	2,90%
Baik	22	31,88%	31,88%	34,78%
Sedang	34	49,28%	49,28%	84,06%
Kurang	11	15,94%	15,94%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	69	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh data bahwa pada item tes loncat tegak siswa putri yang berhasil melakukan loncat tegak dengan baik sekali ada 2 anak atau setara dengan 2,90% untuk tingkat keberhasilannya, 22 anak atau setara dengan 31,88% termasuk dalam kategori baik, 34 anak atau setara dengan 49,28% termasuk kategori sedang, ada 11 anak atau setara

dengan 15,94% yang termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram Loncat Tegak Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 17 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Loncat Tegak Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

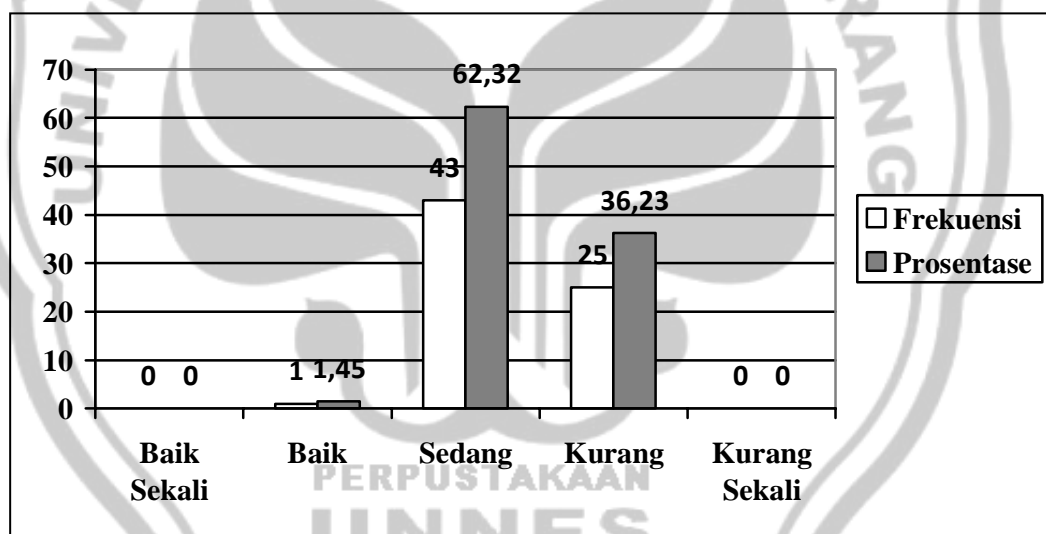
5. Tes Lari 600 M

Tabel 16 : Tabel Analisis Deskripsi Tes Lari 600 M Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Prosentase Valid	Prosentase Kumulatif
Baik Sekali	0	0%	0%	0%
Baik	1	1,45%	1,45%	1,45%
Sedang	43	62,32%	62,32%	63,77%
Kurang	25	36,23%	36,23%	100%
Kurang Sekali	0	0%	0%	100%
Total	69	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh data bahwa pada item tes lari 600 M siswa putra yang berhasil melakukan lari 600 M dengan baik sekali tidak ada atau setara dengan 0% untuk tingkat keberhasilannya, 1 anak atau setara dengan 1,45% termasuk dalam kategori baik, 43 anak atau setara dengan 62,32% termasuk kategori sedang, ada 25 anak atau setara dengan 36,23% yang termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada atau setara dengan 0% yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat dibuat grafik histogram lari 600 M Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagai berikut:



Gambar 18 Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 600 M Siswa Putri Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani Siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010

sesuai Tes Kesegaran Jasmani anak usia 10-12 tahun (Depdikbud, 1995) diketahui bahwa:

1. Hasil baik sekali tidak ada atau setara dengan 0%, karena dari faktor sarana dan prasarana tidak memenuhi sehingga dalam pelaksanaan tes siswa tidak dapat memperoleh hasil secara maksimal.
2. Hasil baik ada 46 siswa atau setara dengan 37,70%, karena beberapa siswa tersebut di dalam melakukan tes secara bersungguh-sungguh, makanan dan gizi memenuhi serta selalu beristirahat dengan waktu yang cukup.
3. Hasil sedang ada 42 siswa atau setara dengan 34,43%, karena siswa-siswa tersebut dalam melaksanakan tes tidak bersungguh-sungguh walaupun faktor-faktor lain mendukung.
4. Hasil kurang ada 33 siswa atau setara dengan 27,05%, karena siswa-siswa tersebut dalam melakukan aktifitas fisik atau olahraga sangat kurang. Hal ini bisa diamati pada waktu pelajaran olahraga siswa-siswa tersebut kelihatan malas.
5. Hasil kurang sekali ada 1 siswa atau setara dengan 0,82%, karena siswa tersebut kurang beristirahat dengan cukup jadi kondisinya capek dan lemah.

Dari tes kesegaran jasmani yang dilakukan dapat diketahui bahwa sebagian besar Siswa Kelas IV,V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010 memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang “Sedang”.

Tingkat Kesegaran jasmani ditentukan oleh beberapa unsur, yaitu: 1) Kekuatan (*Strength*), 2) Daya Ledak Otot (*Muscular Explosive Power*), 3) Daya

Tahan (*Endurance*), 4) Kecepatan (*Speed*), 5) Kelentukan (*Flexibility*), 6) Kelincahan (*Agility*), 7) Keseimbangan (*Balance*), 8) Koordinasi (*Coordination*), 9) Kecepatan (*Accuracy*), 10) Reaksi (*Reaction*).

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

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

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

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif persentase, maka dapat disimpulkan bahwa : Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV,V, SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun pelajaran 2009/2010 rata-rata termasuk dalam kategori sedang.

5.2 Saran-Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian tersebut di atas, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

- (1) Bagi para guru Penjasorkes, untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada anak-anak usia sekolah dasar kegiatan latihan olahraga perlu ditingkatkan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani agar tujuan latihan dapat tercapai.
- (2) Diharapkan peran aktif semua pihak baik pemerintah, guru, pembina, pelatih ataupun semua yang bekecimpung dalam dunia pendidikan hendaknya memperhatikan dan berupaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa usia sekolah dasar pada khususnya, dan seluruh masyarakat pada umumnya.

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 I*. Yogyakarta: Andi Offset.





Gambar 6
Tes Lari 40 Meter



Gambar 7
Tes Gantung Siku Tekuk



Gambar 8
Tes Baring Duduk



Gambar 9
Tes Loncat Tegak



Gambar 10
Tes Lari 600 Meter

