



**STATUS KESEGARAN JASMANI SISWA PUTRI  
KELAS V SD NEGERI GUGUS DWIJOTAMA DI  
KECAMATAN GRINGSING KABUPATEN BATANG  
TAHUN PELAJARAN 2008/2009**

**SKRIPSI**

Disajikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Prodi Pendidikan Guru  
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh

SITI SUSANTI  
6101907122

PERPUSTAKAAN

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

**2009**

## S A R I

**Siti Susanti**, “Status Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang Tahun Ajaran 2008/2009”. Skripsi.

**Kata Kunci** : Tingkat Kesegaran Jasmani

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui status kesegaran jasmani siswa putri Kelas V SD Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri Kelas V SD Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang sejumlah 86 siswa, dengan perincian SD Negeri Surodadi 11 siswa, SD Negeri Sentul 10 siswa, SD Negeri Tedunan 5 siswa, SD Negeri Sawangan 01 18 siswa, SD Negeri Sawangan 02 19 Siswa, SD Negeri Sawangan 03 11 siswa, SD Negeri Madugowongjati 01 4 siswa, SD Negeri Madugowongjati 02 8 siswa. Sedangkan sampel yang diambil sejumlah 75 siswa dari populasi dengan teknik *total sampling*. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survey dan dalam menganalisis data menggunakan analisis statistic dengan analisis deskriptif persentase.

Berdasarkan analisis deskriptif persentase, status kesegaran jasmani siswa putri Kelas V SD Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang untuk kategori sedang menunjukkan jumlah yang paling besar dengan jumlah persentase 61,33%, kategori baik 6,67%, kategori kurang 32% serta kategori baik sekali dan kurang sekali 0%

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa siswa putri Kelas V Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang termasuk dalam kategori sedang. Disarankan kepada pemerintah, guru dan semua yang berkecimpung dalam dunia pendidikan agar memperhatikan tingkat kesegaran jasmani anak-anak usia sekolah dasar dan diharapkan dapat menunjang kemampuan belajar sekaligus prestasi belajar siswa.

PERPUSTAKAAN  
UNNES

## PERSETUJUAN

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

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Zaeni, M.Pd.  
NIP. 131413271

Rumini, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 132137920

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Negeri Semarang

Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd.  
NIP. 131961216

PERPUSTAKAAN  
UNNES

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### **MOTTO :**

*Janganlah meremehkan suatu kebajikan sedikitpun, walau hanya sekedar menyambut kawan dengan muka yang manis (H.R. Muslim)*

### **PERSEMBAHAN :**

Skripsi ini kupersembahkan kepada :  
Bapak Mukharal dan Ibu Turiyam,  
Suamiku Asihin, Anakku tersayang Abi  
Alfaroq, Rekan-rekan PJKR Rombel Tegal  
serta Almamater Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Semarang.

## KATA PENGANTAR

Dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, perkenankanlah penulis memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat, hidayah dan inayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dengan selesainya skripsi ini, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Semarang
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberi ijin peneliti.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, atas persetujuan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ketua Prodi PGSD Penjas S1 atas petunjuk, arahan, dorongan serta motivasi dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini selesai.
5. Bapak Drs. Zaeni, M.Pd, selaku pembimbing utama dan Ibu Rumini, S.Pd, M.Pd. Selaku Pembimbing II, atas petunjuk, bimbingan dan pengarahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan petunjuk dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepala Sekolah Dasar Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing yang telah memberikan ijin dalam penelitian ini.
8. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing atas bantuannya selama penelitian ini.
9. Bapak Ibu guru Sekolah Dasar Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing atas bantuannya selama ini.
10. Teman-teman dari PGSD Rombel Tegal atas dorongan, motivasi dan bantuannya dalam penyelesaian skripsi.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini.

Semoga segala bantuan yang telah Bapak, Ibu dan Saudara berikan kepada penulis mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Namun disadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, sehingga diharapkan saran dan kritik dari semua pihak, semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Tegal, Agustus 2009

Peneliti



## DAFTAR ISI

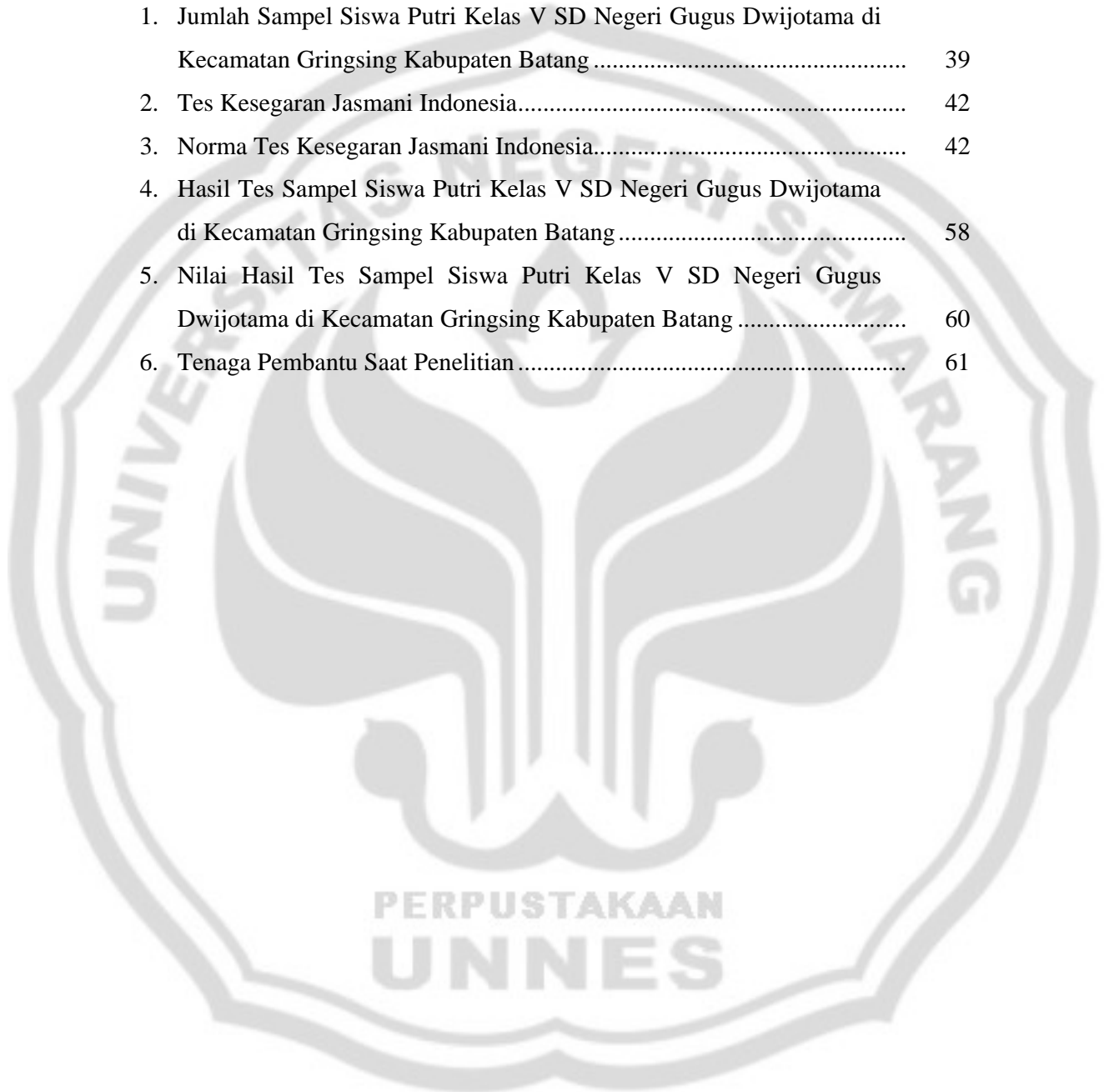
JUDUL .....	i
SARI.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Permasalahan .....	7
1.3 Penegasan Istilah.....	7
1.4 Tujuan Penelitian .....	8
1.5 Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Pengertian Kesegaran Jasmani.....	9
2.2 Komponen-komponen Kesegaran Jasmani.....	10
2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	13
2.4 Fungsi Kesegaran Jasmani .....	17
2.5 Aspek-aspek Kesegaran Jasmani .....	17
2.6 Sasaran dan Tujuan Kesegaran Jasmani .....	18
2.7 Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dengan Kesehatan .....	19
2.8 Tes Kesegaran Jasmani .....	20
2.9 Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar .....	21
2.10 Fase-fase Perkembangan.....	25
2.11 Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa Usia Sekolah Dasar Kelas V .....	30

2.12 Hubungan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Metode Penentuan Objek Penelitian .....	36
3.1.1 Penentuan Populasi .....	37
3.1.2 Penentuan Sampel .....	38
3.1.3 Variabel Penelitian .....	39
3.1.4 Instrumen Tes .....	40
3.1.5 Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	43
3.1.6 Alat dan Perlengkapan .....	43
3.2 Metode Pengumpulan Data .....	43
3.2.1 Tahap Persiapan .....	44
3.2.2 Cara Mendapatkan Sampel .....	44
3.2.3 Waktu Pelaksanaan Pengambilan Tes .....	44
3.2.4 Lokasi Penelitian .....	44
3.2.5 Tenaga Pembantu Saat Penelitian .....	45
3.2.6 Tahap Pelaksanaan .....	45
3.3 Metode Analisis Data .....	45
3.4 Variabel yang Dikendalikan Mempengaruhi Hasil Penelitian....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	48
4.2 Hasil Analisis Data .....	49
4.3 Pembahasan .....	50
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	55
5.2 Saran-saran .....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	57



## DAFTAR TABEL

1. Jumlah Sampel Siswa Putri Kelas V SD Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang .....	39
2. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	42
3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	42
4. Hasil Tes Sampel Siswa Putri Kelas V SD Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang .....	58
5. Nilai Hasil Tes Sampel Siswa Putri Kelas V SD Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang .....	60
6. Tenaga Pembantu Saat Penelitian .....	61



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Hasil Tes Sampel Siswa Putri Kelas V SD Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang .....	57
2. Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang.....	59
3. Tenaga Pembantu Saat Penelitian .....	61
4. Lari 40 Meter.....	62
5. Gantung Siku Tekuk .....	62
6. Baring Duduk 30 Detik .....	64
7. Loncat Tegak.....	66
8. Lari 600 Meter .....	68
9. Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	70
10. Surat Penetapan Dosen Pembimbing .....	71
11. Surat Keterangan Izin Penelitian dari Dekan .....	72
12. Surat Rekomendasi Penelitian dari Kepala UPT Disdikpora Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang .....	73
13. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala Sekolah.....	74
14. Surat Keterangan Pengujian Stopwatch.....	82

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, berkepribadian, berdisiplin, bekerja keras, tangguh, bertanggung jawab, mandiri, cerdas dan terampil serta sehat jasmani dan rohani.

Pembinaan dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani sudah selayaknya dilakukan sejak usia dini. Salah satu upaya pembinaan adalah penyediaan alat ukur untuk menilai berhasil tidaknya suatu pembinaan.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia (Depdiknas, 2003 : 1).

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak atau melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota ABRI, berbeda pula dengan olahragawan, pelajar dan sebagainya. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak

berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual.

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

Seiring dengan majunya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap warga negara termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya, terlebih bagi negara yang maju, dimana manusianya dapat dikatakan sudah sangat berkurang dalam gerak jasmaninya, sehingga tidak jarang menimbulkan gangguan-gangguan dalam metabolisme tubuh, sistem otot, tulang, jantung dengan pembuluh darahnya dan juga sistem syarafnya.

Di Indonesia pembinaan kesegaran jasmani pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan sesuai dengan tugasnya menjelaskan bahwa seirama dengan derap pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah haruslah dikondisikan secara sosial cultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti kesegaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, sekolah dan

kesegaran jasmani, maka yang menjadi objek dan subjeknya adalah anak-anak sekolah dan lingkungannya. Masyarakat sekolah diharapkan melakukan usaha-usaha pembinaan kesegaran jasmani agar dapat mempengaruhi lingkungan sehingga berkembang luas dikalangan masyarakat umum.

Di dalam kurikulum sekolah pendidikan jasmani dan kesehatan memiliki peran yang sangat sentral dalam pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani tidak hanya berdampak positif pada pertumbuhan fisik anak, melainkan juga perkembangan mental, intelektual, emosional, dan sosial. Selain itu, kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan di sekolah, yang dicapai melalui pelaksanaan bidang studi pendidikan jasmani dan kesegaran. Hal ini jelas dapat dibaca dari kurikulum sekolah yang berlaku. Pada kurikulum tertulis bahwa salah satu tujuan khusus pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah adalah meningkatkan kesegaran jasmani (Depdiknas, 2003 : 12).

Berbicara mengenai tujuan pembangunan bangsa dan negara dalam mewujudkan rakyat yang sehat, kuat jasmani dan rohani, maka sasaran pembinaan akan terarah kepada :

- 1) Murid sekolah/ mahasiswa;
- 2) Anggota ABRI;
- 3) Penderita cacat;
- 4) Masyarakat luas. (Depdikbud, 1999 : 124)

Sekolah merupakan pusat kebudayaan, masyarakat sekolah merupakan organisasi-organisasi yang teratur mudah dihubungi serta anak didik adalah sangat peka terhadap pendidikan dan pembiasaan. Dengan demikian pembinaan

kesegaran jasmani akan lebih mudah dijalani bila diadakan implementasi kurikulum di sekolah-sekolah untuk :

- 1) Pendidikan kesehatan;
- 2) Pendidikan jasmani;
- 3) Rekreasi; dan
- 4) Olahraga.

Panduan keempat bidang ini akan dapat mencakup semua aspek vitalitas manusia. Walaupun pembinaan kesegaran jasmani harus disusun se-flexible mungkin, agar dapat disesuaikan dengan kondisi dan situasi daerah, tetapi dianggap perlu adanya pola kerja yang dapat dibuat sebagai pedoman. Misalnya melalui program promosi kesehatan, melaksanakn imunisasi terhadap penyakit tertentu secara periodik, penyuluhan kesehatan masyarakat, kesehatan lingkungan dengan sasaran :

- 1) Memperlihatkan sanitasi,
- 2) Menanamkan pengertian kesehatan terhadap anak didik,
- 3) Menyadari “arti makanan sehat” dan memperlihatkan, bahkan memikirkan masalah gizi dalam produksi makanan,
- 4) Menggiatkan aktivitas jasmani, dan
- 5) Mengawasi pertumbuhan dan perkembangan anak. (Depdikbud, 1999 : 126)

Mengingat pentingnya kesegaran jasmani bagi para pelajar dengan sendirinya tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Antara lain adalah : makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan dan olahraga, kebiasaan hidup sehat serta faktor lingkungan. (Sayoga, 1979 : 7)

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi individu tidak sama sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh setiap manusia tentu akan berbeda. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak akan berbeda dengan yang dibutuhkan oleh orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual. Dalam hubungannya dengan penelitian yang kami teliti, status kesegaran jasmani siswa putri kelas V usia 10-12 tahun Gugus Dwijotama Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang Tahun 2009, diharapkan mencapai hasil yang baik atau baik sekali. Dengan demikian mereka dapat melakukan aktivitas pembelajaran Penjasorkes dengan baik dan khususnya pada pelaksanaan olahraga yang melibatkan otot-otot besar. Anak yang mengikuti kegiatan POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) dituntut untuk memiliki status kesegaran jasmani yang baik, hal ini dikarenakan materi kegiatan yang dilombakan atau dipertandingkan sangat membutuhkan aktivitas fisik yang baik.

Gugus Dwijotama merupakan salah satu gugus atau daerah binaan yang letaknya di daerah pedesaan. Pada umumnya sekolah yang berada di wilayah Gugus Dwijotama ini mempunyai kondisi jalan yang naik turun, curam dan keadaan jalan yang tidak terawat. Adapun anak-anak yang sekolah sebagian besar menggunakan sarana jalan kaki daripada menggunakan sarana angkutan atau kendaraan. Jarak tempuh terjauh siswa dari rumah sampai ke sekolah  $\pm$  2 km dan jarak terdekatnya  $\pm$  20 m. Dilihat dari kondisi keadaan udara, di wilayah Gugus Dwijotama masih belum terkontaminasi dengan polusi karena jauh dari keramaian

kota, masih banyak pohon-pohon yang rindang yang masih menempati alam di sekitarnya sehingga menjadikan udara masih bersih dan sejuk. Kelembaban udara di wilayah Gugus Dwijotama ini berada pada suhu 27<sup>0</sup> C.

Selain itu dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan antara siswa putra dan siswa putri dalam mengikuti pembelajaran, siswa putri lebih sedikit bergerak daripada siswa putra.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa siswa yang menggunakan sarana jalan kaki berarti secara langsung menambah gerak tubuh atau gerak fisik sehingga dampaknya akan mempengaruhi status kebugaran jasmani siswa SD Negeri yang tinggal di Gugus Dwijotama, maka perlu dilakukan penelitian yang cermat guna mengetahui fakta yang apa adanya. Karena penelitian ini bersifat deskriptif maka hanya menggambarkan keadaan tingkat kebugaran jasmani SD Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang.

Dengan latar belakang di atas, maka diadakan penelitian dengan judul “STATUS KESEKARAN JASMANI SISWA PUTRI KELAS V SD NEGERI GUGUS DWIJOTAMA DI KECAMATAN GRINGSING KABUPATEN BATANG TAHUN PELAJARAN 2008/ 2009”.

Adapun identifikasi masalah yang dapat diungkap dalam penelitian ini adalah :

1. Sepengetahuan peneliti belum pernah ada penelitian tentang status kebugaran jasmani siswa putri kelas V SD Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang.
2. Ingin mengetahui status kebugaran jasmani siswa putri kelas V usia 10-12 tahun pada Gugus Dwijotama Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang tahun



2009 dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok usia 10-12 tahun.

3. Ingin mengetahui apakah status kesegaran jasmani putri kelas V usia 10-12 tahun 2009 termasuk dalam kategori sangat baik, baik atau kurang baik dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani (TKJI).

## **1.2. Permasalahan**

Permasalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimanakah status kesegaran jasmani siswa SD Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang ?

## **1.3. Penegasan Istilah**

Dengan dasar penyesuaian dari judul tersebut di atas, untuk menghindari agar masalah yang dibicarakan tidak menyimpang dari tujuan dan tidak menimbulkan kesalahan dalam penafsiran, penulis mengadakan penegasan istilah yang meliputi :

### **1.3.1 Status Kesegaran Jasmani**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1990 : 890) yang dimaksud dengan kesegaran adalah keadaan (hak, sifat, dan sebagainya) segar, kenyamanan, kesehatan, sedangkan jasmani adalah tubuh, badan (KBBI, 1999 : 404).

Menurut Noexwhy92 <http://nvaneah.blogspot.com/> (2008:2) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

### 1.3.2 Sekolah Dasar Negeri

Yang dimaksud Sekolah Negeri disini adalah semua Sekolah Dasar Negeri yang berada di Gugus Dwijotama Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang.

### 1.3.3 Gugus Dwijotama

Yang dimaksud Gugus Dwijotama disini adalah suatu gugus atau daerah binaan (Dabin) yang terdapat di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang. Adapun gugus ini terdiri dari 8 Sekolah Dasar Negeri yaitu : SD Surodadi, SD Sentul, SD Tedunan, SD Madugowongjati 01, SD Madugowongjati 02, SD Sawangan 01, SD Sawangan 02, dan SD Sawangan 03.

## 1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status kesegaran jasmani siswa putri kelas V SD Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2008/ 2009.

## 1.5. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
- 2) Untuk mengembangkan kepustakaan bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Pengertian Kesegaran Jasmani**

Istilah kesegaran jasmani banyak sekali diungkapkan oleh para pakar olahraga maupun pakar kesegaran jasmani sehingga istilah tersebut menjadi pokok pembahasan yang sangat menarik. Dari beberapa pendapat itu dapat diambil suatu kesimpulan sehingga dapat dijadikan landasan dalam hubungannya dengan penelitian ini.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia (Depdikbud, 2003 : 1).

Kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relative lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Dengan demikian seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan kegiatan atau kegiatan lain dengan baik tanpa merasa terlalu lelah. Ini juga berarti bahwa kegiatan itu dapat dilakukan secara terus-menerus tanpa rasa sakit atau rasa malas (Depdikbud, 1997 : 4)

Menurut Soegiyono (1982 : 6), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan pekerjaan sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan tanpa timbul kelelahan dan dengan sisa tenaganya masih dapat menikmati waktu luang, dan siap menghadapi kesukaran/ bahaya yang mungkin timbul.

## **2.2 Komponen-komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani mencakup pengertian yang kompleks, maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani, yang saling berkaitan antara yang satu dengan yang lain. Namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmani seseorang. Agar seseorang dikatakan kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik.

Komponen kesegaran jasmani menurut M. Sajoto (1995 : 16) ada 10 komponen, yaitu : 1) Kekuatan, 2) Daya tahan, 3) Daya ledak, 4) Kecepatan, 5) Daya lentur, 6) Kelincahan, 7) Koordinasi, 8) Keseimbangan, 9) Ketepatan, 10) Reaksi.

### **2.2.1 Kekuatan Otot (*Strenght*)**

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

### **2.2.2 Daya Tahan (*endurance*)**

Daya tahan dibedakan menjadi dua macam yaitu : 1) Daya Tahan Umum (*general endurance*) kemampuan seseorang seseorang dalam menggunakan sistem

jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. 2) Daya Tahan Otot (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu.

### **2.2.3 Daya Otot (*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*) x kecepatan (*Velocity*). Seperti dalam lompat tinggi, tolak peluru serta gerak lain yang bersifat explosive.

### **2.2.4 Kecepatan (*Speed*)**

Kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan, dll. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan eksposif.

### **2.2.5 Daya Lentur (*Flexibility*)**

Efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh.

### **2.2.6 Kelincahan (*Agility*)**

Kemampuan seseorang merubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

### **2.2.7 Koordinasi (*Coordination*)**

Kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda pola gerakan tunggal secara efektif. Misalnya dalam bermain tenis, seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik, bila ia dapat bergerak ke arah bola sambil mengayun raket, kemudian memukulnya dengan teknik yang benar.

### **2.2.8 Keseimbangan (*Balance*)**

Kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam *hand stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu.

### **2.2.9 Ketepatan (*Accuracy*)**

Seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.

### **2.2.10 Reaksi (*Reaktion*)**

Kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain

## **2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Mengingat pentingnya kesegaran jasmani bagi seseorang yang berfungsi mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga

mempertinggi daya aktifitas kerja maupun belajar, maka tak akan lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya, sehingga dimungkinkan antara orang yang satu dengan yang lain akan berbeda, dan faktor-faktor tersebut adalah makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan dan olahraga, serta kebiasaan hidup sehat dan lingkungan (Dangsina Moeloek, Erpandi : 2003, *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SD Negeri Desa Swasembada di Kecamatan Bojong Kabupaten Pekalongan*, Skripsi. UNNES).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut :

### **2.3.1 Makanan dan Gizi**

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak/ aus, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktifitas kerja atau kegiatan fisik. Jadi dalam pembinaan kesegaran jasmani, tubuh haruslah cukup makan makanan yang bergizi dan mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh. Dengan demikian dapat dimengerti bahwa anak yang sedang tumbuh memerlukan gizi relatif lebih besar dibandingkan orang dewasa, orang yang menderita sakit memerlukan gizi relatif lebih besar dibandingkan dengan orang yang sehat. Ada 6 unsur atau zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia. Unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh antara lain : karbohidrat/ hidrat arang, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Dari 6 unsur atau zat gizi tersebut akan dibicarakan peranannya masing-masing sebagai berikut :

#### **2.3.1.1 Hidrat Arang**

Fungsi utama hidrat arang adalah sebagai penghasil energi (kalori) dimana 1 gram hidrat arang di dalam pemecahannya akan menghasilkan 4 Kka (Kilo

kalori). Tubuh akan menggunakan hidrat arang sebagai sumber energi utama apabila kandungan hidrat arang di dalam makanan cukup. Bila makanan yang dikonsumsi kurang kandungan hidrat arangnya, maka sebagai sumber energi yang lain akan digunakan lemak dan protein.

#### *2.3.1.2 Lemak*

Lemak adalah sekelompok ikatan organik yang terdiri atas unsur-unsur carbon, hidrogen, dan oksigen yang mempunyai sifat dapat larut dalam zat-zat pelarut tertentu. Lemak dalam tubuh berfungsi untuk cadangan tenaga, bantalan organ-organ tubuh tertentu, memberikan fiksasi organ tersebut seperti biji mata dan ginjal, isolasi sehingga panas tubuh tidak banyak keluar, mempertahankan tubuh dari gangguan-gangguan luar seperti pukulan atau bahan-bahan berbahaya seperti zat kimia yang dapat merusak jaringan otot dan memberikan garis-garis bentuk tubuh yang baik.

#### *2.3.1.3 Protein*

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting, karena yang paling erat hubungannya dengan proses-proses kehidupan. Dapat dikatakan bahwa setiap gerak hidup sel selalu bersangkutan dengan fungsi sel. Protein selain berfungsi sebagai zat pembangun, juga berfungsi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan, mengganti sel-sel yang rusak dan aus terpakai, zat pengatur, dan juga protein sebagai sumber energi. Sumber protein dari nabati dan hewani.

#### *2.3.1.4 Air*

Air merupakan komponen terpenting dalam tubuh manusia, 60-70% tubuh manusia terdiri dari air. Di dalam tubuh manusia air penting untuk :



- 1) Mengangkut oksigen dan zat-zat gizi ke seluruh tubuh agar organ-organ tubuh dapat berfungsi dengan baik.
- 2) Mengatur suhu, pergerakan dan proses-proses yang terjadi di dalam tubuh menghasilkan panas.
- 3) Mengeluarkan zat-zat yang tidak digunakan tubuh sebagai hasil metabolisme makanan dan minuman terutama pemecahan protein yang akan dikeluarkan bersama urine.

#### 2.3.1.5 Vitamin

Vitamin merupakan zat gizi yang harus dikonsumsi dan mutlak diperlukan setiap hari. Vitamin mempunyai fungsi :

- 1) Sebagai bagian dari suatu enzim atau koenzim yang penting dalam pengaturan berbagai proses metabolisme, berbagai jaringan termasuk jaringan syaraf.
- 2) Untuk mempertahankan daya tahan tubuh.
- 3) Untuk proses pertumbuhan dan pembentukan sel-sel baru.

#### 2.3.1.6 Mineral

Mineral merupakan zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit. Umumnya mineral terdapat cukup di dalam makanan sehari-hari.

Mineral mempunyai fungsi :

- 1) Sebagai pembentuk berbagai jaringan tubuh, tulang, hormone, enzim.
- 2) Sebagai zat pengatur : 1) Berbagai proses metabolisme, 2) Keseimbangan cairan tubuh, 3) Proses pembekuan darah, 4) Kepekaan syaraf dan untuk kontraksi otot.

### **2.3.2 Faktor Tidur dan Istirahat**

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

### **2.3.3 Faktor Kebiasaan Hidup Sehat**

Pola hidup sehat perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar kesegaran jasmani tetap terjaga dengan cara :

- 1) Makan makanan yang bersih dan mengandung gizi (empat sehat lima sempurna).
- 2) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti : mandi, kebersihan gigi, kebersihan rambut, dan lain-lain.
- 3) Istirahat harus cukup.
- 4) Menghindari kebiasaan kurang baik seperti merokok, minum minuman yang beralkohol dan sebagainya.
- 5) Menghindari kebiasaan minum obat-obatan, kecuali vitamin yang direkomendasi oleh dokter.

### **2.3.4 Faktor Lingkungan**

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaan, daerah tempat tinggal, dan sebagainya.

### **2.3.5 Faktor Latihan dan Olahraga**

Faktor latihan dan olahraga juga bisa digunakan untuk peningkatan kesegaran jasmani. Latihan fisik adalah suatu kegiatan yang menurut cara dan

aturan tertentu, yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi faal tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kesegaran jasmani (Dangsina Moeloek, 1984 : 12).

## **2.4 Fungsi 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 keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktifitasnya dengan baik. Dan fungsi dari kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (Kamiso, 1991 : 63).

## **2.5 Aspek-aspek Kesegaran Jasmani**

Segi pandangan kesegaran jasmani dijabarkan menjadi lima aspek yang mengarah pada kesegaran jasmani yang menyeluruh (total fitness), lima aspek tersebut yaitu :

### **2.5.1 Kemampuan Statis**

Kemampuan statis adalah ada atau tidaknya penyakit dengan berpangkal pada arti sehat tidak hanya berarti tidak sakit atau cacat, melainkan juga ada keserasian yang sempurna dari segi fisik, mental dan sosial.

### **2.5.2 Kemampuan Dinamis**

Kemampuan dinamis adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan jasmani yang berat yang tidak memerlukan ketangkasan khusus. Dalam hal ini daya tahan menjadi patokan penelitian. Jadi kemampuan untuk bertahan dapat dimasukkan kedalam kemampuan dinamis atau kesanggupan melakukan aktifitas fisik yang lama tanpa menimbulkan kelelahan.

### **2.5.3 Ketangkasan Jasmani**

Ketangkasan jasmani adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang terkoordinir, dalam hal ini diperlukan ketrampilan tertentu dan kemampuan daya tahan seperti bersepeda maupun berenang.

### **2.5.4 Kemampuan Mental**

Kemampuan mental adalah kemampuan dalam menghadapi tantangan-tantangan dan liku-liku kehidupan. Dalam hal ini tentunya diperlukan sifat-sifat mental yang tangguh, seperti kepercayaan terhadap diri sendiri, keuletan, ketabahan hati dan tidak lekas putus asa.

### **2.5.5 Kemampuan Sosial**

Kemampuan sosial adalah kemampuan seseorang untuk dapat berdiri sendiri tanpa menggantungkan hidupnya kepada orang lain atau belas kasihan orang lain, mempunyai cukup kekuatan dan daya tahan untuk melaksanakan tugas atau pekerjaan dengan baik (Badan Pembina UKS Depdikbud, 1978:76).

## **2.6 Sasaran dan Tujuan Kesegaran Jasmani**

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

### **2.6.1 Golongan yang Dihubungkan dengan Pekerjaan**

- 1) Kesegaran jasmani bagi para pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.
- 2) Kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk menjaga kondisi dan meningkatkan prestasi.
- 3) Kesegaran jasmani bagi para karyawan, pegawai dan petani untuk meningkatkan efisiensi dan produktifitas kerja.

### **2.6.2 Golongan yang Dihubungkan dengan Keadaan**

- 1) Kesegaran jasmani bagi para penderita cacat untuk rehabilitasi.
- 2) Kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.

### **2.6.3 Golongan yang Dihubungkan dengan Usia**

- 1) Kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk perkembangan dan pertumbuhan.
- 2) Kesegaran jasmani bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi jasmani (Badan Pembina UKS Depdikbud, 1978:78).

## **2.7 Hubungan antara Kesegaran Jasmani dengan Kesehatan**

Kesegaran jasmani bersifat relatif, artinya selalu dihubungkan dengan tugas pekerjaannya. Makin tinggi tingkat kesegaran jasmani makin tinggi daya kerjanya terhadap pekerjaan tertentu. Yang penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani, ialah yang berhubungan langsung dengan ergosistem sekunder

(paru-paru, jantung, dan peredaran darah) karena yang berhubungan langsung dengan kesehatan. Sedangkan peningkatan ergosistem primer (otot-otot dan persarafan) tidak merata. Oleh karena itu untuk dapat lebih meningkatkan daya kerjanya perlu meningkatkan ergosistem primer (otot-otot dan persarafan) khusus. Jadi dapat disimpulkan bahwa makin meningkat kesegaran jasmani makin meningkat derajat sehat dinamisnya, makin meningkat pula daya kerjanya (Kamiso, 1991:68).

## **2.8 Tes Kesegaran Jasmani**

Tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan mengadakan tes kesegaran jasmani. Ada beberapa macam tes kesegaran jasmani yang digunakan di Indonesia antara lain :

- 1) AAHPER tes (*American Association for Physical Education and Recreation*)
- 2) Tes Aerobik
- 3) Tes ACSPFT (*Asian Committee for Standardization of Physical Fitness Test*)
- 4) *Navy Standart Physical Fitness Test*
- 5) *Harvard step ups test*

Dari bermacam-macam tes kesegaran jasmani yang ada yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ACSPFT atau tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun (Depdiknas, 2003:2-27). Adapun rangkaian tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun adalah :

1. Lari 600 meter
2. Loncat tegak
3. Baring duduk 30 detik
4. Gantung siku tekuk

## 5. Lari 40 meter

(Depdiknas, 2003)

Alasan peneliti menggunakan tes ini karena tes tersebut merupakan standar baku untuk anak usia sekolah dasar 10-12 tahun. Sedangkan norma tingkat kebugaran jasmani ini terdapat dalam buku tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun (Depdiknas, 2003:25). Adapun kategorinya adalah baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

## **2.9 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar**

### **2.9.1 Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah Proses pendidikan memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional (Depdiknas,2003:1)

### **2.9.2 Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

- 1) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
- 3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, bekerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.

- 5) Mengembangkan kemampuan gerak dan ketrampilan berbagai macam permainan dan olahraga.
- 6) Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai macam aktivitas jasmani.
- 7) Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
- 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreasi.

### **2.9.3 Fungsi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Sebagaimana telah diuraikan di atas Penjas Orkes merupakan sebagian integral dari pendidikan yang mempunyai tujuan yang sesuai dengan tujuan pendidikan. Menurut Depdiknas (2003 : 2-3) fungsi Penjas Orkes adalah :

- 1) Aspek Organik
  - (1) Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan ketrampilan.
  - (2) Meningkatkan kekuatan otot, yaitu sejumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.
  - (3) Meningkatkan daya tahan otot, yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama.
  - (4) Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas secara terus menerus dalam relatif yang lama.



(5) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu : rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

2) Aspek Neuromuskuler

(1) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.

(2) Mengembangkan ketrampilan lokomotor, seperti : berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap atau mencongklang, bergulir dan menarik.

(3) Mengembangkan ketrampilan non-lokomotor, seperti : mengayun, melengok, meliuk, bergoyang, merenggang, menekuk, menggantung, membengkok.

(4) Mengembangkan ketrampilan dasar manipulative, seperti : memukul, menendang, menangkap, memberhentikan, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir.

(5) Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti : ketetapan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, dan kelincahan.

(6) Mengembangkan ketrampilan olahraga seperti : sepak bola, soft ball, bola voli, bola basket, base ball, kasti, rounders, atletik, tenis, tenis meja, bela diri, dan lain sebagainya.

(7) Mengembangkan ketrampilan rekreasi, seperti : menjelajah, mendaki, berkemah, berenang, dan lain-lain.

3) Aspek Perseptual

(1) Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat.

- (2) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di depan, belakang, bawah, sebelah kanan, atau di sebelah kiri dari dirinya.
  - (3) Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu : kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan ketrampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan kaki.
  - (4) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis dan dinamis), yaitu : kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis.
  - (5) Mengembangkan dominasi (*dominacy*), yaitu : konsisten dalam menggunakan tangan atau kaki kanan dan kiri dalam melempar atau menendang.
  - (6) Mengembangkan lateralitas (*laterality*), yaitu : kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan dan kiri tubuhnya sendiri.
- 4) Aspek Kognitif
- (1) Mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan mengambil keputusan.
  - (2) Meningkatkan pengetahuan tentang peraturan permainan, keselamatan dan etika.
  - (3) Mengembangkan kemampuan penggunaan taktik dan strategi dalam aktivitas yang terorganisasi.
  - (4) Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani.

(5) Menghargai kinerja tubuh : penggunaan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya.

5) Secara Sosial

(1) Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok.

(2) Belajar berkomunikasi dengan orang lain.

(3) Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok.

(4) Mengembangkan kepribadian, sikap dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.

(5) Mengembangkan rasa memiliki dan tanggungjawab di masyarakat.

(6) Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif.

(7) Menggunakan waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat.

(8) Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.

(9) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada.

6) Aspek Emosional

(1) Mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani.

(2) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton.

(3) Melepaskan ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat.

(4) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.

## 2.10 Fase-Fase Perkembangan

Dalam rentang kehidupannya setiap individu menjalani tahap-tahap perkembangan secara berurutan meskipun dengan kecepatan yang berbeda. Setiap tahap atau periode masing-masing ditandai oleh ciri-ciri pelaku atau perkembangan tertentu. Para ahli membagi perkembangan tersebut secara berbeda.

Ericson, misalnya membagi rentang kehidupan dalam 8 tahap sebagai berikut: Masa bayi, masa kanak-kanak, usia pra-sekolah, usia sekolah, masa remaja, masa awal dewasa, masa dewasa, dan masa tua.

Bijou mengusulkan 5 periode perkembangan utama dimasa kanak-kanak dimulai dengan saat pembuahan dan berakhir ketika anak matang secara seksual, yaitu :

- 1) Periode pra-lahir (pembuahan sampai lahir).
- 2) Masa neonatur (lahir sampai 10-14 hari).
- 3) Masa bayi (2 minggu sampai 2 tahun).
- 4) Masa kanak-kanak (2 tahun sampai 13/14 tahun).
- 5) Masa puber (11 sampai 16 tahun).

Sedangkan Hurlock (1980:14) membagi rentang kehidupan manusia (fase-fase perkembangan) secara lebih rinci sebagai berikut :

- 1) Periode pranatal : konsepsi kelahiran.
- 2) Masa kelahiran : kelahiran sampai akhir minggu kedua.
- 3) Masa bayi : akhir minggu kedua sampai akhir tahun kedua.
- 4) Awal masa kanak-kanak : 2-6 tahun.

- 5) Akhir masa kanak-kanak : 6 sampai 10/12 tahun.
- 6) Masa puber atau pra-remaja : 10/12 tahun sampai 13/14 tahun.
- 7) Masa remaja : 13/14 tahun sampai 18 tahun.
- 8) Awal masa dewasa (dewasa dini) : 18 sampai 40 tahun.
- 9) Masa dewasa madya : 40 sampai 60 tahun.
- 10) Masa dewasa lanjut atau usia lanjut 60 tahun sampai meninggal.

Akhir masa kanak-kanak (*Late Childhood*) berlangsung dari usia enam tahun sampai tiba saatnya individu menjadi matang secara seksual. Pada awalnya dan akhirnya, masa akhir kanak-kanak ditandai oleh kondisi yang sangat mempengaruhi penyesuaian sosial anak.

Permulaan masa akhir kanak-kanak ditandai dengan masuknya anak kelas satu. Bagi sebagian besar anak. Hal ini merupakan perubahan besar dalam pola kehidupan anak, juga bagi anak yang telah pernah mengalami situasi pra-sekolah selama setahun. Sementara menyesuaikan diri dengan tuntutan dan harapan baru dari kelas satu, kebanyakan anak berada dalam keadaan tidak seimbang, anak mengalami gangguan emosional sehingga sulit untuk hidup bersama dan bekerja sama. Masuk kelas satu merupakan peristiwa penting bagi kehidupan setiap anak sehingga dapat mengakibatkan perubahan dalam sikap, nilai dan perilaku.

Selama setahun atau dua tahun terakhir dari masa kanak-kanak terjadi perubahan fisik yang menonjol dan hal ini juga dapat mengakibatkan perubahan dan sikap, nilai dan perilaku dengan menjelang berakhirnya periode ini dan anak mempersiapkan diri, secara fisik dan psikologis, untuk memasuki usia remaja. Perubahan fisik yang terjadi menjelang berakhirnya masa kanak-kanak

menimbulkan keadaan ketidakseimbangan dimana pola kehidupan yang sudah terbiasa menjadi terganggu dan selama beberapa saat terganggu sampai tercapainya penyesuaian diri terhadap perubahan ini.

Tibanya akhir masa kanak-kanak dapat secara tepat diketahui, tetapi tidak dapat mengetahui secara tepat kapan periode ini berakhir karena kematangan seksual, yaitu kriteria yang digunakan untuk memisahkan masa kanak-kanak dengan masa remaja, timbulnya tidak selalu pada usia yang sama. Ini sebabnya perbedaan dalam kematangan seksual anak laki-laki dan anak perempuan. Dengan demikian ada anak yang mengalami masa kanak-kanak yang lebih lama dan ada pula yang lebih singkat. Bagi rata-rata anak perempuan masa akhir masa kanak-kanak berlangsung antara tiga sampai tiga belas tahun, satu rentang waktu tujuh tahun, bagi anak laki-laki berlangsung enam sampai enam belas tahun, rentang waktu delapan tahun.

Ciri akhir masa kanak-kanak menurut Elizabeth B. Hurlock (1994:146).

*Label yang digunakan oleh orang tua* bagi banyak orang tua akhir masa kanak-kanak merupakan usia yang menyulitkan satu masa dimana anak tidak mau lagi menuruti perintah dan dimana ia lebih banyak dipengaruhi oleh teman-teman sebaya dari pada oleh orang tua dan anggota keluarga lain.

*Label yang digunakan oleh para pendidik.* Para pendidik melabelkan akhir masa kanak-kanak dengan usia sekolah dasar. Pada usia tersebut anak diharapkan memperoleh dasar-dasar pengetahuan yang dianggap penting untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan mempelajari berbagai ketrampilan penting tertentu, baik ketrampilan kurikulum maupun ekstra kurikulum.

*Label yang digunakan ahli psikologi* bagi ahli psikologi, akhir masa kanak-kanak adalah usia berkelompok. Suatu masa dimana perhatian utama anak tertuju pada keinginan diterima oleh teman-teman sebaya sebagai anggota kelompok, terutama kelompok yang bergengsi dalam pandangan teman-temannya.

Perkembangan fisik pada akhir masa kanak-kanak menurut Elizabeth B. Hurlock (1994:149).

### **2.10.1 Tinggi**

Kenaikan tinggi pertahun adalah 2 sampai 3 inci. Rata-rata anak perempuan sebelas tahun mempunyai tinggi badan 58 inci dan anak laki-laki 57,5 inci.

### **2.10.2 Berat**

Kenaikan berat lebih bervariasi dari pada kenaikan tinggi, berkisar antara 3 sampai 5 pon per tahun. Rata-rata anak perempuan sebelas tahun mempunyai berat badan 88,5 pon dan anak laki-laki 85,5 pon.

### **2.10.3 Perbandingan Tubuh**

Meskipun kepala masih terlampau besar dibandingkan dengan bagian tubuh lainnya, beberapa perbandingan wajah yang kurang baik menghilang dengan bertambah besarnya mulut dan rahang, dahi lebar dan merata, bibir semakin berisi, hidung menjadi lebih besar dan lebih berbentuk. Badan memanjang dan menjadi lebih langsing, leher menjadi lebih panjang, dada melebar, perut tidak buncit, lengan dan tungkai memanjang (meskipun kelihatannya kurus dan tidak berbentuk karena otot-otot belum berkembang), tangan dan kaki dengan lambat tumbuh membesar.

#### **2.10.4 Kesederhanaan**

Perbandingan tubuh yang kurang baik, yang sangat mencolok pada masa akhir kanak-kanak menyebabkan meningkatnya kesederhanaan pada saat ini. Disamping itu kurangnya perhatian terhadap penampilan dan kecenderungan untuk berpakaian seperti teman-teman tanpa memperdulikan pantas tidaknya, juga menambah kesederhanaan.

#### **2.10.5 Perbandingan Otot-Lemak**

Selama akhir masa kanak-kanak, jaringan lemak berkembang lebih cepat dari pada jaringan otot yang berkembangnya baru mulai melejit pada awal pubertas. Anak yang berbentuk endomorfik lemaknya jauh lebih banyak dari pada jaringan otot sedangkan pada tubuh mesomorfik keadaan terbalik. Pada bentuk tubuh ektomorfik tidak terdapat jaringan yang melebihi jaringan lainnya sehingga cenderung tampak kurus.

#### **2.10.6 Gigi**

Pada permulaan pubertas, umumnya seorang anak sudah mempunyai dua puluh gigi tetap. Keempat gigi terakhir yang disebut gigi kebijaksanaan, muncul selama masa remaja.

### **2.11 Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa Usia SD Kelas V**

Menurut Annarino (1980 : 133 dan 146) yang dikutip oleh Nadisah (1992 : 49 dan 50) bahwa karakteristik anak-anak kelas V dan VI usia  $\pm$  10 – 11 tahun adalah sebagai berikut :

- 1) Karakteristik Fisiologis atau Fungsional



- (1) Otot-otot penunjang lebih berkembang lagi dari usia sebelumnya.
  - (2) Makin menyadari tentang keadaan tubuhnya sendiri.
  - (3) Permainan-permainan aktif lebih disukai, baik oleh anak-anak laki-laki maupun wanita.
  - (4) Masa usia ini bukan masa bertambahnya tinggi dan berat badan.
  - (5) Perkembangan kekuatan ototnya belum sejalan dengan laju pertumbuhannya.
  - (6) Reaksi gerakinya makin membaik.
  - (7) Minatnya terhadap cabang-cabang olahraga pertandingan mulai bangkit.
  - (8) Perbedaan antara laki-laki dan wanita semakin nampak jelas.
  - (9) Penampilan tubuhnya nampak sehat dan kuat.
  - (10) Koordinasi-koordinasi gerakinya baik.
  - (11) Pada usia ini perkembangan panjang tungkai lebih cepat daripada anggota bagian atas.
  - (12) Kekuatan otot antara anak laki-laki dan wanita makin nampak perbedaannya.
- 2) Karakteristik Psikologis
- (1) Minat terhadap cabang olahraga permainan yang lebih kompleks makin besar.
  - (2) Rasa kepahlawanannya kuat.
  - (3) Lingkup perhatiannya pun bertambah luas lagi.
  - (4) Merasa bangga atas ketrampilan-ketrampilannya sendiri.
  - (5) Kepedulian terhadap kelompoknya makin kuat.

- (6) Semangatnya mudah menurun bila mendapat kegagalan atau kurang berhasil.
- (7) Sangat menaruh kepercayaan kepada yang lebih dewasa.
- (8) Selalu ingin mendapat pengakuan dari gurunya.
- (9) Biasanya ingin selalu menghargai dan memegang teguh tentang arti ketepatan waktu.

### 3) Karakteristik Sosiologis

- (1) Proses pematangan jasmaninya tidak selalu dibarengi dengan pematangan emosional.
- (2) Pada usia ini terjadi kebimbangan dalam hal rasa bergabung rasa perbedaan di dalam kelompok sebayanya.
- (3) Dengan mudahnya keluar dari kelompoknya.
- (4) Anak wanita mulai tertarik kepada anak laki-laki.
- (5) Emosinya gampang meledak.
- (6) Responnya terhadap hadiah-hadiah dan pujian atau sanjungan sangat kuat.
- (7) Kritis terhadap orang dewasa dan tindakannya.
- (8) Biasanya anak laki-laki belum tertarik kepada anak wanita, tetapi anak-anak wanita mencintai anak-anak laki-laki yang lebih tua dari usianya.
- (9) Rasa kebanggaannya berkembang.
- (10) Mau mengerjakan apa saja agar dikenal oleh yang lain.
- (11) Mau kerja keras kalau didorong oleh orang dewasa.

- (12) Sangat puas bila berhasil atas kemampuannya, dan membenci kekalahan ataupun kekeliruan yang menimpanya.
- (13) Ada keinginan dikenal oleh kelompoknya.
- (14) Rasa kerjasamanya meningkat, dan memperlihatkan mutu kepemimpinan.
- (15) Senang berperan serta dalam merencanakan dan melaksanakan kegiatan pesta.
- (16) Suka merasakan apa yang ia inginkan.
- (17) Setia terhadap kelompoknya ataupun terhadap gengnya.
- (18) Berminat besar terhadap ikatan kelompok, lebih-lebih terhadap kelompok jenisnya.

## **2.12 Hubungan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Terhadap Kesegaran Jasmani**

### **1) Profil Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar**

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan keseluruhan. Tujuan pendidikan secara garis besar dikelompokkan oleh Bloom (1956) dan Krathwohl (1964) ke dalam tiga ranah, yaitu (1) Ranah kognitif, (2) Ranah afektif dan (3) Ranah Psikomotor.

Akan tetapi oleh karena pendidikan jasmani mempunyai kekhasan, Annarino menambahkan satu ranah lagi yaitu ranah fisik atau ranah jasmaniah (Annarino, 1980 : 64 – 69). Dengan demikian maka tujuan pendidikan jasmani yang ingin dicapai itu bernaung di bawah payung ranah-ranah sebagai berikut :

- (1) Ranah jasmaniah, atau fisik yang mencakup perkembangan organik.
- (2) Ranah psikomotor, yang mencakup perkembangan neuromuskular (syaraf otot).

- (3) Ranah kognitif, yang mencakup perkembangan intelektual.
- (4) Ranah afektif, yang mencakup perkembangan sosial – personal – emosional.

## 2) Hakikat Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani dan kebugaran jasmani adalah istilah yang dipakai silih berganti, kata lain dari physical fitness.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (<http://nvaneah.blogspot.com/2008>).

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas/ profesi masing-masing. Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan dan kelompok yang berhubungan dengan ketrampilan (PB Cipta Prima Utama, 2007).

## 3) Hubungan Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis.

Dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif terampil dan memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Dalam memilih metodologi yang digunakan memerlukan ketelitian sehingga nantinya akan diperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Agar diperoleh tujuan yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan, maka penggunaan metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian dan diharapkan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku. Metodologi dalam suatu penelitian mutlak diperlukan dengan harapan hasil yang akan digali dapat menjawab permasalahan dalam penelitian baik secara teori maupun kenyataan di lapangan. Hasil penelitian ini dapat berupa data yang akhirnya dapat diinterpretasikan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey yang berarti penelitian yang mengambil sampel dari suatu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok (Masri Singarimbun, 1989:3). Dalam penelitian ini survey diartikan sebagai alat atau cara atau metode dalam memperoleh data dengan teknik tes.

Adapun metode dalam penelitian ini meliputi hal-hal sebagai berikut :

#### **3.1 Metode Penentuan Obyek Penelitian**

Sebelum mulai dengan masalah penentuan obyek penelitian, ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu mengenai langkah-langkah yang harus ditempuh agar tidak terjadi kesalahan dalam penelitian.

Untuk mengurangi dan menghindari kesalahan yang mungkin terjadi, perlu obyek penelitian antara lain :

### **3.1.1 Populasi**

Seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki disebut dengan popuasi. 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 dari individu tersebut paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (Suharsimi Arikunto, 1993:102).

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa putri kelas V SD Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang Tahun Ajaran 2008/2009 sejumlah 8 SD Negeri yang terdiri : SD Surodadi 9 siswa, SD Sentul 10 siswa, SD Tedunan 5 siswa, SD Sawangan 01 16 siswa , SD Sawangan 02 14 siswa, SD Sawangan 03 10 siswa, SD Madugowongjati 01 4 siswa, SD Madugowongjati 02 7 siswa. Jadi populasi dalam penelitian ini sejumlah 75 siswa.

Adapun alasan peneliti mengambil populasi tersebut adalah :

- 1) Mereka adalah siswa satu jenis yaitu putri.
- 2) Mereka adalah semua siswa putri SDN Negeri Gugus Dwijotama Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang yang berusia 10 – 12 tahun.

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

### 3.1.2 Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pengambilan sampel harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh contoh yang benar-benar berfungsi sebagai contoh atau dapat yang menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya (Suharsimi Arikunto, 1993:104).

Teknik pengambilan sampel ini adalah Total Sampling. Menurut Sutrisno Hadi (1976:13) bahwa “ Total Sampling adalah teknik sampling yang paling sempurna, karena tidak ada alasan yang menganggap total sampling sebagai sampel yang menyeleweng”.

Tabel I  
Jumlah Sampel Siswa Putri Kelas V SD Negeri Gugus Dwijotama  
di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang

	Nama Sekolah	Jumlah Anak			Total
		usia 10	usia 11	usia 12	
	SD Negeri Surodadi				0
	SD Negeri Sentul				
	SD Negeri Tedunan				
	SD Negeri Madugowongjati 01				
	SD Negeri Madugowongjati 02				6
	SD Negeri Sawangan 01		4		



	SD Negeri Sawangan 02		1		4
	SD Negeri Sawangan 03				0
<b>JUMLAH</b>			<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Adapun langkah-langkah penelitian adalah sebagai berikut :

- 1) Dibuat daftar sejumlah siswa putri kelas V menurut SD masing-masing sabagai sampel.
- 2) Semua anak melakukan tes kesegaran jasmani sesuai prosedur yang telah ditentukan.

### 3.1.3 Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1993 : 89), variable adalah gejala yang bervariasi dan dijadikan objek penelitian. Variable dalam penelitian ini adalah : “Status kesegaran jasmani siswa putri kelas V SD Negeri Gugus Dwijotama”.

### 3.1.4 Instrumen Tes

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah : tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun (Depdiknas, 2003 : 24). Antara lain : lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Hasil yang dicatat adalah :

#### 3.1.4.1 Lari 40 meter

Hasilnya adalah waktu yang dicapai oleh pelari dengan menempuh jarak 40 meter dalam satuan detik, pengambilan waktu dua angka dibelakang koma

(Stopwatch Digital). Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan, karena merupakan unsur dalam kesegaran jasmani.

#### *3.1.4.2 Gantung Siku Tekuk*

Hasilnya waktu yang dicapai peserta dalam mempertahankan sikap gantung siku tekuk dalam satuan detik. tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu.

#### *3.1.4.3 Baring Duduk 30 detik*

Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik. peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka nol (0). Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

#### *3.1.4.4 Loncat Tegak*

Hasil yang dicatat adalah selisih antara raihan lompatan dikurangi raihan tegak. Peserta melakukan 3 kali lompatan dan selisih terbesar yang diambil. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur daya tegak otot tungkai.

#### *3.1.4.5 Lari 600 Meter*

Hasil yang dicatat adalah waktu yang ditempuh pelari dengan jarak 600 meter dalam satuan menit dan detik. Pengambilan waktu dilakukan pada saat bendera start diangkat sampai tepat melintasi garis finish. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan paru-paru.

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar. Status kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara

langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

- 1) Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk dipergunakan satuan ukuran waktu.
- 2) Untuk butir tes baring duduk mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (kali).
- 3) Untuk butir tes loncat tegak mempergunakan satuan ukuran sentimeter.

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut di atas, perlu diganti 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.

Penilaian kesegaran jasmani bagi anak yang telah melakukan tes kesegaran jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes). Kemudian menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir-butir tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi Kesegaran jasmani siswa dengan megunakan tabel norma kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10 – 12 tahun putri.

Tabel 2

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

Nilai	Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk (Detik)	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak cm	Lari 600 meter
5	Sd – 6,8"	40" ke atas	20" ke atas	42 ke atas	Sd – 2,32"
4	6,8" – 7,5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2,33" – 2,54"
3	7,5" – 8,3"	8" – 19"	7 – 13	28 – 33	2,55" – 3,28"
2	8,4" – 9,6"	2" – 7"	2 – 6	21 – 27	3,29" – 4,22"
1	9,7" dst.	0" - 1	0 – 1	20 dst.	4,23" dst.

(Depdiknas, 2003 : 24)

Tabel 3  
Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	
1	22 – 25	Baik Sekali	BS
2	18 – 21	Baik	B
3	14 – 17	Sedang	S
4	10 – 13	Kurang	K
5	6 – 9	Kurang Sekali	KS

(Depdiknas, 2003 : 24)

### 3.1.5 Validitas dan Reliabilitas Instrumen

#### 3.1.5.1 Validitas Instrumen

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

Nilai validitas tes ini adalah 0,897 (Depdiknas, 2003:3)

#### 3.1.5.2 Reliabilitas Instrumen

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

Nilai realibilitas tes ini adalah 0,942 (Depdiknas, 2003:3).

#### 3.1.5.3 Alat dan Perlengkapan

Lintasan lari atau lapangan, stopwatch, papan berskala, serbuk kapur, peluit, bendera start, alat tulis, palang tunggal (restock), formulir tes.

## **3.2 Metode Pengumpulan 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 survey dengan teknik tes.

Metode ini dimaksud untuk mengumpulkan data-data mengenai status kesegaran jasmani siswa putri kelas V SD Negeri Gugus Diwjojotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2008/2009 dengan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10 – 12 tahun.

Adapun prosedur atau langkah pengumpulan data dalam penelitian ini adalah :

### **3.2.1 Tahap Persiapan**

Mengajukan surat ijin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, kemudian surat tersebut disampaikan kepada Dinas Pendidikan Kecamatan Gringsing. Setelah mendapat rekomendasi dari Dinas Pendidikan kemudian disampaikan kepada sekolah-sekolah yang akan dijadikan tempat penelitian. Setelah mendapatkan ijin penelitian dari sekolah yang bersangkutan maka penulis mulai mengadakan pengambilan data penelitian.

### **3.2.2 Cara Mendapatkan Sampel**

Menyusun daftar siswa yang akan dijadikan subjek penelitian . Kemudian diambil sampel yang mempunyai umur 10-12 tahun. SD Surodadi = 9 siswa, SD Sentul = 10 siswa, SD Tedunan = 5 siswa, SD Madugowongjati 01 = 4 siswa, SD

Medugowongjati 02 = 7 siswa, SD Sawangan 01 = 16 siswa, SD Sawangan 02 = 14 siswa, SD Sawangan 03 = 10 siswa. Jadi sampelnya berjumlah 75 siswa.

### **3.2.3 Waktu Pelaksanaan Pengambilan Tes**

Waktu pengambilan tes dilaksanakan pada tanggal 18 Juni sampai 20 Juni 2009.

### **3.2.4 Lokasi Penelitian**

Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- 1) Untuk SD Negeri Sawangan 01, SD Negeri Sawangan 02, dan SD Negeri Sawangan 03 bertempat di SD Negeri Sawangan 02.
- 2) Untuk SD Negeri Surodadi dan SD Negeri Sentul bertempat di SD Negeri Surodadi.
- 3) Untuk SD Negeri Tedunan, SD Negeri Medugowongjati 01, dan SD Negeri Madugowongjati 02 bertempat di SD Negeri Madugowongjati 02.

### **3.3.1 Tenaga Pembantu Saat Penelitian**

Tenaga pembantu yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 7 orang, yang terdiri dari timer 2 orang, pencatat hasil 2 orang, konsumsi 2 orang, pengatur siswa 1 orang.

### **3.3.2 Tahap Pelaksanaan**

Pertama sebelum dilaksanakan tes mengadakan penjelasan kepada sampel tiga hari sebelumnya tentang tata cara pelaksanaan tes dan tes yang akan diberikan kepada sampel. Dengan demikian pada tahap pelaksanaan sampel benar-benar telah siap menjadi obyek penelitian.

### 3.4 Metode Analisis Data

Untuk memperoleh suatu generalisasi atau kesimpulan masalah yang akan diteliti maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian, karena dengan analisis data akan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Untuk menganalisis data diperlukan suatu teknis analisis yang sesuai dengan bentuk data yang terkumpul. Dalam data ini karena data yang terkumpul berupa angka-angka maka peneliti menggunakan analisis statistik. Hal ini sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (1987:221), bahwa cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan data dengan menggunakan data penyelidikan yang berwujud angka-angka adalah dengan teknik statistik.

Analisis statistik dapat memberikan efisiensi dan efektifitas kerja karena data membuat data lebih ringkas bentuknya. Teknik yang dipakai untuk memperoleh data penelitian adalah statistik deskriptif dengan *analisis deskriptif persentase*.

Adapun rumus analisis deskriptif persentase adalah sebagai berikut :

$$X = \frac{f}{\Sigma f} \times 100$$

X = Jumlah nilai rata-rata dalam prosentase

f = Frekuensi

$\Sigma f$  = Jumlah Frekuensi

### 3.5 Variabel yang Dikendalikan Mempengaruhi Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini telah diusahakan untuk menghindari adanya kemungkinan kesalahan selama melakukan penelitian sehubungan dengan

pangambilan data, maka di bawah ini dikemukakan adanya variabel yang dikendalikan meliputi beberapa faktor dan usaha untuk menghindarinya. Adapun faktor-faktor tersebut adalah :

### **3.5.1 Faktor Kesungguhan Hati**

Kesungguhan hati dari tiap-tiap individu dalam melakukan kegiatan penelitian tidaklah sama, sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian. Untuk menghindarinya diupayakan agar bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.

### **3.5.2 Faktor Alat**

Alat yang digunakan dalam penelitian, diupayakan selengkap mungkin dan dapat dipersiapkan sebelum tes dimulai. Hal ini untuk menunjang kelancaran dari jalannya penelitian.

### **3.5.3 Faktor Cuaca**

Karena pelaksanaan tes di lapangan terbuka, maka faktor cuaca khususnya hujan dapat mengganggu jalannya penelitian. Bila hal ini terjadi, maka proses penelitian pada hari itu diganti dengan hari lain.

### **3.5.4 Faktor Tenaga Penilai**

Karena penelitian dalam tes ini membutuhkan kecermatan dan ketelitian yang tinggi maka faktor tenaga penilai sangat penting untuk diperhatikan.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil Penelitian**

Berdasarkan petunjuk pelaksanaan dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10 – 12 tahun dan berdasarkan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, maka penelitian yang telah dilakukan juga mengikuti aturan yang telah ditetapkan. Aturan tersebut berupa urutan item yang diujikan dan merupakan satu rangkaian tes dilaksanakan secara berurutan. Adapun urutan item tes tersebut adalah :

1. Lari 40 meter
2. Gantung siku teknik
3. Baring duduk 30 detik
4. Loncat tegak
5. Lari 600 meter

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

Dari hasil penelitian diketahui bahwa untuk setiap item Tes Kesegaran Jasmani yang diteskan pada siswa SD Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang didapatkan antara skor tertinggi dan skor terendah

## 4.2 Hasil Analisis Data

Dari hasil penelitian diatas dapat dianalisis bahwa :

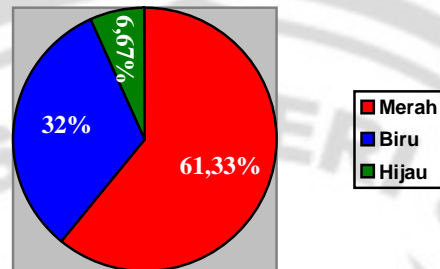
Untuk masing-masing item Tes Kesegaran Jasmani yang diteskan pada siswa putri kelas V SD Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang menunjukkan skor tertinggi adalah item lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik dengan skor atau nilai 4, sedangkan untuk skor terendah adalah pada item tes lari 40 meter, loncat tegak dan lari 600 meter dengan skor atau nilai 1.

Kemudian dengan menggunakan analisis deskriptif persentase diperoleh klasifikasi atau kategori status Kesegaran Jasmani siswa SD Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2008/2009 sebagai berikut : Untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada dengan jumlah presentase 0 %, untuk kategori baik sebanyak 5 siswa dengan jumlah persentase 6,67%, untuk kategori sedang sebanyak 46 siswa dengan jumlah persentase 61,33%, untuk kategori kurang sebanyak 24 siswa dengan jumlah persentase 32%, untuk kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada dengan jumlah persentase 0 % (tabel 4)

Tabel 4  
 Analisis Deskriptif Persentase Tes Kesehatan Jasmani Siswa Putri Kelas V SD  
 Negeri Gugus Dwijotama Di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang

	Jenis Tes	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
	Lari 40 m	2 – 25	Baik Sekali (BS)		%
	Gantung siku tekuk	8 – 21	Baik (B)		,67 %
	Baring duduk 30 detik	4 – 17	Sedang (S)	6	1,33 %
	Loncat tegak	0 – 13	Kurang (K)	4	2 %
	Lari 600 m	– 9	Kurang Sekali (KS)		%
	Jumlah			f = 75	100 %

Grafik Analisis Deskriptif Persentase Tes Kemampuan Jasmani  
Siswa Putri Kelas V SD Negeri Gugus Dwijotama  
Di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang



Keterangan Grafik :

- 1) Hijau : Kategori baik sebanyak 6,67%
- 2) Merah : Kategori sedang sebanyak 61,33%
- 3) Biru : Kategori kurang sebanyak 32%
- 4) Untuk kategori baik sekali dan kurang sekali 0%

### 4.3 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif persentase dapat diketahui bahwa Status Kesehatan Jasmani siswa putri kelas V SD Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2008/2009 rata-rata termasuk dalam kategori sedang.

Dalam hal ini status kesehatan jasmani siswa putri kelas V SD Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2008/2009 tersebut masih dipengaruhi oleh beberapa factor, sehingga dapat memengaruhi hasil dari penelitian tersebut antara lain :

#### **4.3.1 Makanan dan gizi**

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan pergantian sel tubuh yang rusak dan untuk mempertahankan kondisi tubuh. Jadi dalam pembinaan kesegaran jasmani, tubuh haruslah cukup makan makanan yang bergizi dan mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh.

Makanan dan gizi memang sudah menjadi perhatian orang tua atau wali murid dari anak-anak yang bersekolah di Gugus Dwijotama Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang dan berusaha dipenuhi dalam kehidupan sehari-hari. Namun pada kenyataan pemenuhan kebutuhan makanan dan gizi tidak semua orang tua dapat memenuhinya dengan sempurna ataupun lengkap dengan standar 4 sehat 5 sempurna, karena hal ini masing-masing masih dipengaruhi tingkat kehidupan ekonomi. Jadi dengan kondisi seperti ini masih sangat berpengaruh pada status kesegaran jasmani siswa SD Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang. Ditambah dengan kondisi perekonomian sekarang yang tidak menentu akan berpengaruh juga pada pemenuhan kebutuhan hidup seperti kebutuhan makanan dan gizi di samping juga kebutuhan yang lain.

#### **4.3.2 Faktor Tidur dan Istirahat**

Faktor tidur dan istirahat merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh pada kesegaran jasmani seseorang. Dengan tidur dan istirahat akan dapat memulihkan kondisi tubuh setelah melakukan aktivitas sehari-hari dengan menyusun kembali tenaga yang hilang. Kondisi anak usia sekolah dasar negeri di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang dalam aktivitasnya sehari-hari banyak dihabiskan untuk kegiatan belajar, baik itu belajar di sekolah maupun di

masyarakat seperti kegiatan les pelajaran, keagamaan seperti pendidikan Al-Qur'an dan sebagainya. Mereka sedikit sekali menggunakan waktu mereka untuk beristirahat, walaupun ada itupun hanya sedikit waktu saja. Padahal secara langsung maupun tidak langsung akan sangat mempengaruhi kondisi ataupun kesegaran jasmani mereka. Dengan demikian kondisi seperti ini lama kelamaan akan berpengaruh pada kesegaran jasmani mereka.

#### **4.3.3 Faktor Kebiasaan Hidup Sehat**

Faktor kebiasaan hidup sehat merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status kesegaran jasmani seseorang. Pada masyarakat yang ada di Gugus Dwijotama Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang, faktor ini memang berpengaruh, tapi tidak besar, karena masyarakat atau orang tua murid rata-rata sudah berupaya menerapkan pola kebiasaan hidup sehat walaupun mungkin tidak semuanya menerapkan dengan baik, sehingga faktor kebiasaan hidup sehat ini tidak terlalu bermasalah bagi masyarakat yang ada di Gugus Dwijotama Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang. Begitu juga pada anak-anak usia sekolah dasar, mereka juga mengerti akan pola kebiasaan hidup sehat sehingga mereka berusaha untuk dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

#### **4.3.4 Faktor Latihan dan Olahraga**

Faktor latihan dan olahraga merupakan faktor yang sangat berpengaruh pada status kesegaran jasmani seseorang. Karena dengan latihan dan olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang.

Kondisi anak-anak di Gugus Dwijotama Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang bila diamati mereka jarang sekali menggunakan waktu mereka untuk

kegiatan latihan ataupun olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Anak-anak hanya melakukan kegiatan olahraga di sekolah saja, itupun hanya 4 jam pelajaran setiap minggunya. Dengan demikian kondisi ini sangat berpengaruh pada status kebugaran jasmani mereka. Jadi faktor yang sangat berpengaruh pada status kebugaran jasmani anak-anak usia sekolah dasar negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang pada saat ini adalah faktor latihan dan olahraga yang kurang disamping faktor-faktor yang lain.

#### **4.3.5 Faktor lingkungan**

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Masyarakat di wilayah Gugus Dwijotama Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang diakui gemar akan kegiatan olahraga, tetapi itu hanya bersifat musiman. Kadang melakukan olahraga dan kadang tidak.

Hal ini masih dipengaruhi oleh adanya minat dan juga motivasi yang kurang serta perasaan malas melakukan olahraga dari masyarakat termasuk juga anak-anak usia sekolah dasar. Kalaupun ada yang gemar melakukan olahraga itupun dipengaruhi oleh lingkungan keluarga yang gemar berolahraga. Dengan demikian kondisi lingkungan yang seperti ini juga berpengaruh pada minat dari anak-anak untuk melakukan olahraga.

Dari faktor-faktor yang mempengaruhi status kebugaran jasmani di atas, faktor latihan dan olahragalah yang merupakan salah satu faktor yang paling berpengaruh atau dominan pada status kebugaran jasmani Gugus Dwijotama Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang. Karena tanpa latihan olahraga, tidak

mungkin status kesegaran jasmani seseorang dalam kondisi baik. Sedangkan faktor-faktor lain yang berpengaruh pada status kesegaran jasmani merupakan faktor pendukung yang berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani pada Gugus Dwijotama Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang.

Selain beberapa factor yang telah dikemukakan di atas, penulis juga memperoleh hasil pengamatan yang lain, yaitu :

1) Hasil Lari 40 Meter

Dalam pelaksanaan lari 40 meter banyak siswa yang belum sarapan sehingga tenaga yang dipunyai tidak cukup untuk melakukan kegiatan secara maksimal, sehingga mempengaruhi hasil nilai. Postur tubuh anak yang kelebihan berat badan, panjang tungkai anak serta usia yang tidak sama bisa mempengaruhi hasil pelaksanaan penelitian.

2) Hasil Gantung Siku Tekuk

Banyak siswa yang tidak mempunyai keseimbangan dalam mempertahankan tubuh, kekuatan otot lengan yang tidak kuat dan juga kurangnya pelaksanaan dalam pembelajaran penjas di sekolah masing-masing karena tidak adanya sarana di sekolah sehingga masih ada skor terendah yang diperoleh.

3) Hasil Baring Duduk 30 Detik

Siswa tidak memiliki otot perut yang kuat dan dalam pelaksanaannya mereka banyak yang tidak bersungguh-sungguh sehingga hasilnya tidak maksimal.



4) Hasil Loncat Tegak

Daya ledak otot anak belum maksimal, siswa tidak bersungguh-sungguh dalam pelaksanaan.

5) Hasil Lari 600 Meter

Dalam pelaksanaan sudah sangat terik sehingga anak merasa kepanasan, kebanyakan minum, siswa yang mempunyai kesehatan kurang baik dan perbedaan usia juga membedakan hasil perolehan nilai.



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif persentase maka dapat disimpulkan bahwa : Status kesegaran jasmani siswa putri kelas V SD Negeri Gugus Dwijotama di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang termasuk dalam kategori sedang.

Adapun jumlah frekuensi dan persentase sebagai berikut: untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada dengan jumlah persentase 0 %, untuk kategori baik sebanyak 5 siswa dengan jumlah persentase 6,67 %, untuk kategori sedang sebanyak 46 siswa dengan jumlah persentase 61,33 %, untuk kategori kurang sebanyak 24 siswa dengan jumlah persentase 32 %, untuk kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %

#### **5.2 Saran**

- 1) Untuk Kepala UPT Disdikpora Kecamatan Gringsing, hendaknya selalu memberikan pengarahan dan motifasi kepada Kepala Sekolah SD di Kecamatan Gringsing untuk senantiasa meningkatkan dan memperhatikan kesegaran jasmani anak didiknya.
- 2) Untuk Kepala SD di Kecamatan Gringsing hendaknya memberikan peningkatan kemampuan kepada guru Penjas Orkes baik melalui pelatihan-pelatihan maupun seminar.

- 3) Bagi guru Penjas Orkes pemakaian instrumen kesegaran jasmani ini merupakan alat yang baik untuk menilai keberhasilan dalam mengajar.
- 4) Untuk Untuk para siswa sekolah dasar dalam melakukan tes kesegaran jasmani ini hendaknya melakukan dengan sungguh-sungguh agar dapat diketahui status kesegaran jasmaninya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pembina UKS, 1978 : *Pedoman Mengajar Usaha Kesehatan Sekolah*, Jawa Tengah : Depdikbud.
- Dangsina Moeloek, 1984 : *Dasar Fisiologi Kesehatan Jasmani dan Latihan Fisik*, Jakarta : FK UI.
- Depdikbud, 1999 : *Sejarah Olahraga*, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Depdiknas, 2002 : *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*, Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- .....: *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*, Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdiknas, 2003 : *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi*, Jakarta.
- Elizabeth B, Hurlock, 1994 : *Psikologi Perkembangan*, Jakarta : Erlangga.
- Erpandi, 2002 : *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SD Negeri Desa Swasembada...*, Semarang : FIK UNNES Semarang.
- Leane Suniar, 2002 : *Dukungan Zat-zat Untuk Menunjang Prestasi Olahraga*, Jakarta : Kalamedia.
- Masri Singarimbun, 1989 : *Metode Penelitian Survei*, Yogyakarta LP3ES.
- M. Sajoto, 1995 : *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Semarang : Dahlia Prize.
- Nadisah, 1992 : *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Depdikbud : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Noexwhy92 (2008). *Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani*.[http://nvaneah.blogspot.com/noex2why92/hal 2 \(13/12/2008\)](http://nvaneah.blogspot.com/noex2why92/hal%202%20(13/12/2008))
- Suharsimi Arikunto, 1993 : *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : PT. Rhineka Cipta.
- Sutrisno Hadi, 2000 : *Statistik II*, Yogyakarta : Andi Offset.

## Lampiran 1

TABEL 5  
 DAFTAR NAMA SAMPEL SISWA PUTRI KELAS V  
 SD NEGERI GUGUS DWIJOTAMA DI KECAMATAN GRINGSING  
 KABUPATEN BATANG

## 1. SD Negeri Surodadi

No.	Nama	Tanggal Lahir	Umur	Nama Sekolah
.	Kiki Ayu	04-04-1997	04	SD Negeri Surodadi
.	Emi K.	03-04-1997	03	SD Negeri Surodadi
.	Crysti W.	17-09-1997	17	SD Negeri Surodadi
.	Diana Novita	21-11-1997	21	SD Negeri Surodadi
.	Dini Retno	01-03-1998	01	SD Negeri Surodadi
.	Fitri Puji A.	15-04-1998	15	SD Negeri Surodadi
.	Kurnia Rahmawati	13-09-1998	13	SD Negeri



0	Nur Wahidah	01 -02-1999	SD Negeri Sawangan 01
1	Nidaul Musahidah	26 -07-1998	SD Negeri Sawangan 01
2	Silvi Rukana	10 -08-1998	SD Negeri Sawangan 01
3	Siti Barokhatul	11 -08-1998	SD Negeri Sawangan 01
4	Tika Khayatun M.	26 -04-1998	SD Negeri Sawangan 01
5	Umu Aena N.	26 -04-1998	SD Negeri Sawangan 01
6	Tutik Rahayu	30 -05-1998	SD Negeri Sawangan 01

## 3. SD Negeri Sawangan 02

No	Nama	Tanggal Lahir	Nama Sekolah
	Dwi	06	SD Negeri
	Prihatin	-09-1997	Sawangan 02
	Lely	09	SD Negeri
	Haryanti	-10-1997	Sawangan 02
	Mugi Tri	16	SD Negeri

.	K.	-10-1997	Sawangan 02
.	Fitriyah S.	05	SD Negeri
.		-02-1998	Sawangan 02
.	Nur	25	SD Negeri
.	Khasanah	-03-1998	Sawangan 02
.	Tiyansi	14	SD Negeri
.		-04-1998	Sawangan 02
.	Windi A.	18	SD Negeri
.		-04-1998	Sawangan 02
.	Mia	03	SD Negeri
.	Suryaningrum	-05-1998	Sawangan 02
.	Mia Dian	28	SD Negeri
.	I	-05-1998	Sawangan 02
.	Tuti	01	SD Negeri
0	Asmanah	-09-1998	Sawangan 02
.			
.	Sinta	06	SD Negeri
1	Adelia O	-10-1998	Sawangan 02
.			
.	Era Yulfa	02	SD Negeri
2		-11-1998	Sawangan 02
.			
.	Laelatul	29	SD Negeri
3	N.	-11-1998	Sawangan 02
.			
.	Siti	27	SD Negeri
4	Musanah	-12-1998	Sawangan 02
.			



## 4. SD Negeri Sawangan 03

	Nama	Tanggal Lahir	Kelas	Nama Sekolah
.	Ernawati	08-08-1999		SD Negeri Sawangan 03
.	Kurniawati	05-01-1998		SD Negeri Sawangan 03
.	Nur Aini	06-04-1998		SD Negeri Sawangan 03
.	Nur Ipah	16-07-1998		SD Negeri Sawangan 03
.	Nur Kholifah	31-03-1998		SD Negeri Sawangan 03
.	Siti Masnunah	23-09-1998		SD Negeri Sawangan 03
.	Sri Agustani	17-08-1998		SD Negeri Sawangan 03
.	Umi Faidatul A.	12-06-1998		SD Negeri Sawangan 03
.	Umi Anifah	10-07-1998		SD Negeri Sawangan 03
.	Umi Istikharoh	24-12-1998		SD Negeri Sawangan 03

## 5. SD Negeri Sentul

	Nama	Tanggal Lahir	Kelas	Nama Sekolah
	Dewi Eli	10		SD Negeri
	Rosita	-01-1998		Sentul
	Robiati	12		SD Negeri
		-12-1998		Sentul
	Mia	03		SD Negeri
	Yuliana	-07-1997		Sentul
	Krischaya	03		SD Negeri
	nti	-07-1997		Sentul
	Indah	07		SD Negeri
	Astuti	-02-1997		Sentul
	Winda	05		SD Negeri
	Detavia	-10-1998		Sentul
	Wiwin	22		SD Negeri
	Widartiningsih	-12-1998		Sentul
	Alfiyatu	05		SD Negeri
	Rokhaniyah	-10-1998		Sentul
	Dian Tri	23		SD Negeri
	Ardianti	-08-1998		Sentul
	Lissiyani	07		SD Negeri
		-02-1997		Sentul

## 6. SD Negeri Madugowongjati 01

	Nama	Tanggal Lahir	Umur	Nama Sekolah
	Witri	21		SDN
	Novitasari	-01-1998		Madugowongjati 01
	Arin	10		SDN
	Rifa'agustin	-08-1998		Madugowongjati 01
	Ratih	29		SDN
	Novitasari	-11-1998		Madugowongjati 01
	Retno Sri	29		SDN
	Purwati	-01-1999		Madugowongjati 01

## 7. SD Negeri Madugowongjati 02

	Nama	Tanggal Lahir	Umur	Nama Sekolah
	Safaatun	12		SDN
		-08-1997		Madugowongjati 02
	Noer	25		SDN
	Risqiani	-06-1998		Madugowongjati 02
	Lutfiah	03		SDN
	Malikah	-04-1998		Madugowongjati 02
	Lia	15		SDN
	Triningsih	-11-1997		Madugowongjati 02
	Ivana	06		SDN
	Khaerini	-09-1998		Madugowongjati 02
	Dwi Lista	30		SDN
	Isnaeni	-10-1997		Madugowongjati 02

	Risalatun Muawanah	14 -04-1998		SDN Madugowongjati 02
--	-----------------------	----------------	--	--------------------------

## 8. SD Negeri Tedunan

	Nama	Tanggal Lahir	Usia	Nama Sekolah
	Tanti	20		SD Negeri
	Yuseta	-04-1998		Tedunan
	Alhikmat	12		SD Negeri
	ul Fatimah	-06-1998		Tedunan
	Khaerul	17		SD Negeri
	Nikmah	-10-1998		Tedunan
	Siti	03		SD Negeri
	Yubaedah	-12-1998		Tedunan
	Sri Suyuti	09		SD Negeri
		-08-1997		Tedunan

## Lampiran 4

TABEL 9  
TENAGA PEMBANTU SAAT PENELITIAN

<b>O</b>	<b>NAMA</b>	<b>PENDIDIKAN/ JABATAN</b>
	Nurrofiq Toni Ferry Andriani Musapak Panji Luluk Puji Hakim	Guru Penjas SD Guru Penjas SD Guru Kelas Guru Kelas Guru Penjas SD Guru Penjas SD Siswa SMU