

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SEKOLAH
DASAR NEGERI 2 GRENGGENG KECAMATAN KARANGANYAR
KABUPATEN KEBUMEN BERDASARKAN
PEKERJAAN ORANG TUA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:
Supriyono
08603141055

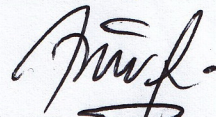
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
MEI 2014**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua” yang disusun oleh Supriyono, NIM 08603141055 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 28 Februari 2014

Pembimbing,



Eka Novita Indra, M.Kes.
NIP 19821112 200501 2 001

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua” yang disusun oleh Supriyono, NIM 08603141055 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 12 Maret 2014 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Eka Novita Indra, M. Kes.	Ketua Penguji		6/5 '14
Dr. Widiyanto, M. Kes.	Sekretaris Penguji		6/5 '14
Dr. Yustinus Sukarmin, M.S.	Penguji I		6/5 '14
Suryanto, M. Kes.	Penguji II		5/5 '14

Yogyakarta, 12 Mei 2014

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 1986011 001

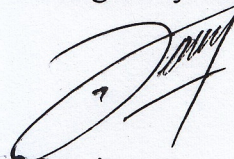
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 28 Februari 2014

Yang menyatakan,



Supriyono
NIM 08603141055

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

A. Motto

“Jadikanlah sabar dan sholat sebagai pendorongmu dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang khusyu, yaitu orang-orang yang meyakini, bahwa mereka akan menemui Tuhan-nya, dan mereka akan kembali kepada-Nya”. (Al Baqarah ayat 45-46)

“Kita tak akan pernah kalah oleh kegagalan, tetapi kita akan kalah jika kita tidak berani mencoba”. (Supriyono)

“Ketika anda gagal ingatlah bahwa peluang untuk mencoba pasti selalu ada”.
(Aristoteles)

B. Persembahan

Karya kecil ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua, Bapak Warisno dan Ibu Prapti yang selalu memberikan doa, bimbingan, kasih sayang, pengorbanan, semangat, dan arahan. Terima kasih untuk semuanya.
2. Kakak tercinta Mbak Okta, terima kasih untuk semangat, doa, dan motivasinya.
3. Teman dan sahabat seperjuangan Ikora 08, terima kasih atas semua pertemanan dan kebersamaannya selama ini. Semoga persaudaraan Ikora 08 tidak akan pudar oleh waktu.

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SEKOLAH
DASAR NEGERI 2 GRENGGENG KECAMATAN KARANGANYAR
KABUPATEN KEBUMEN BERDASARKAN
PEKERJAAN ORANG TUA**

Oleh:

**Supriyono
08603141055**

ABSTRAK

Siswa di Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng pada umumnya memiliki tingkat kebugaran yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Biasanya mereka tidak memperhatikan gizi yang mereka konsumsi, aktivitas fisik, dan istirahat yang menunjang tingkat kebugaran jasmaninya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen berdasarkan pekerjaan orang tua.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, metode yang digunakan adalah metode survei. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 10-12 tahun. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen yang berjumlah 70 siswa. Untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen berdasarkan pekerjaan orang tua, yaitu: diketahui orang tua yang bekerja sebagai PNS dengan kategori baik sekali (20 %), baik (40 %), sedang (40 %), kurang (0 %), dan kurang sekali (0 %), pedagang dengan kategori baik sekali (11,1 %), baik (0 %), sedang (77,8 %), kurang (11,1 %), dan kurang sekali (0 %), petani dengan kategori baik sekali (5,9 %), baik (29,4 %), sedang (29,4 %), kurang (35,3 %), kurang sekali (0 %), dan buruh dengan kategori baik sekali (2,6 %), baik (33,3 %), sedang (30,8 %), kurang (28, 2 %), kurang sekali (5,1 %). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang orang tuanya bekerja sebagai PNS adalah baik, tingkat kebugaran jasmani siswa yang orang tuanya bekerja sebagai pedagang adalah kurang, tingkat kebugaran jasmani siswa yang orang tuanya bekerja sebagai petani adalah kurang, dan tingkat kebugaran jasmani siswa yang orang tuanya bekerja sebagai buruh adalah kurang.

Kata kunci: tingkat kebugaran jasmani, pekerjaan, siswa kelas atas

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua” dengan lancar.

Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

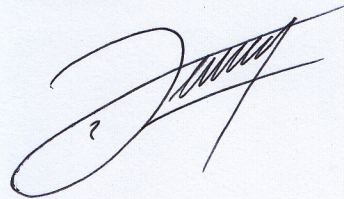
1. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk penelitian serta segala kemudahan yang telah diberikan.
2. Bapak Yudik Prasetyo, M.Kes., Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan dan Pembimbing Akademik yang telah memberikan masukan dan pengarahan.
3. Ibu Eka Novita Indra, M.Kes., Dosen Pembimbing, yang telah sabar memberikan nasihat, bimbingan, serta saran pada penulis, sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membekali ilmu yang berguna kepada penulis.
5. Bapak dan Ibu Guru SD Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.

6. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dorongan dan doa restu, baik moral maupun material selama penulis menuntut ilmu.
7. Teman-teman dan rekan-rekan yang tidak memungkinkan disebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, 28 Februari 2014

Penulis



Supriyono
NIM 08603141055

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	Vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan	9
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	9
2. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	10
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani	11
4. Manfaat Kebugaran Jasmani	13
5. Hakikat Pekerjaan	14
6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	16
7. Penelitian yang Relevan	17
B. Kerangka Berpikir	18
BAB III. METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian.....	21
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian	21
D. Instrumen Penelitian	22
E. Teknik Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisis Data	23

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian	26
B. Hasil Penelitian	26
1. Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Pekerjaan PNS	26
2. Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Pekerjaan Pedagang...	28
3. Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Pekerjaan Petani	29
4. Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Pekerjaan Buruh	30
C. Pembahasan	32
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	 36
A. Kesimpulan	36
B. Implikasi	36
C. Keterbatasan Penelitian	36
D. Saran-Saran	37
 DAFTAR PUSTAKA	 38
 LAMPIRAN	 40

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra umur 10-12 Tahun	24
Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri umur 10-12 Tahun	24
Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani	25
Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani yang Pekerjaan Orang Tuanya PNS	27
Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani yang Pekerjaan Orang Tuanya Pedagang	28
Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani yang Pekerjaan Orang Tuanya Petani	29
Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani yang Pekerjaan Orang Tuanya Buruh	31

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Grafik Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani yang Pekerjaan Orang Tuanya PNS	27
Gambar 2. Grafik Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani yang Pekerjaan Orang Tuanya Pedagang	28
Gambar 3. Grafik Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani yang Pekerjaan Orang Tuanya Petani	30
Gambar 4. Grafik Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani yang Pekerjaan Orang Tuanya Buruh	31

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Penelitian	41
Lampiran 2. Proses Pelaksanaan Tes	43
Lampiran 3. Pengolahan Data	44
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	52
Lampiran 5. Pengesahan	53
Lampiran 6. Foto Penelitian	54
Lampiran 7. Data Individu Siswa	57
Lampiran 8. Data Kasar Tiap-Tiap Komponen	60

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan kegiatan yang harus diberikan pada semua tingkat sekolah, baik dari TK sampai dengan SLTA dengan porsi sesuai dengan kebutuhan peserta didik dan kurikulum. Pendidikan jasmani ini diberikan pada siswa, dimungkinkan dapat meningkatkan kebugaran siswa, apabila siswa bugar maka dengan sendirinya dapat menerima pelajaran dengan baik. Hal ini sesuai dengan pengertian pendidikan jasmani menurut Depdikbud (1999: 2) pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan pengembangan jasmani.

Engkos Kosasih (2006: 2) menyatakan pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Selama belajar, siswa memainkan peran yang terikat dengan fisik jasmaninya maupun mentalnya. Lingkungan belajar diatur secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Sebagai suatu proses pendidikan, pendidikan jasmani dalam proses pembelajarannya melibatkan berbagai macam unsur. Unsur-unsur tersebut di

antaranya adalah guru, siswa, materi pelajaran, media atau sarana dan prasarana, metode, dan tujuan. Untuk mewujudkan pendidikan yang mempunyai kualitas yang unggul dalam segala bidang, harus didukung dengan kebugaran jasmani yang baik. Untuk itu melalui pelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah dapat memberikan modal dasar kebutuhan kebugaran jasmani yang baik. Engkos Kosasih (2006: 204) menyatakan pendidikan jasmani dapat diuraikan sebagai berikut:

Pendidikan jasmani, merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani berhubungan dengan kebugaran, pendidikan tersebut bertujuan supaya siswa memiliki kemampuan, yaitu mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat. Siswa merupakan salah satu sasaran pendidikan yang dituntut memiliki *respons* atau tanggap terhadap mata pelajaran, dalam hal ini pelajaran Pendidikan Jasmani. Pendidikan Jasmani mempunyai sasaran, yaitu aspek jasmaniah, mental, sosial, dan emosional, yang sangat erat kaitannya untuk meningkatkan atau membangun kebiasaan hidup sehat sehari-hari melalui aktivitas jasmani.

Howley dan Franks (1992: 34) menyatakan manusia memerlukan kebugaran total (*total fitness*). *Total fitness* mencakup multi-dimensi, yaitu: aspek intelektual, sosial, spiritual, dan komponen kebugaran fisik. Karena itu aktivitas fisik paling tidak mempunyai tiga tujuan, yaitu untuk kesehatan, kebugaran jasmani, dan performa/penampilan. Dari dimensi kesehatan bertujuan untuk menghindari terjangkitnya penyakit dan memperlambat kematian, dimensi kebugaran jasmani bertujuan untuk memperkecil risiko berkembangnya masalah kesehatan, dan dimensi performa/penampilan bertujuan untuk mencapai efisiensi tugas-tugas harian dan memenuhi tuntutan cabang olahraga.

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting bagi siswa sekolah dasar, siswa dibina dan dilatih sedini mungkin agar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu, malas, kurang bergairah, kurang bersemangat, baik di dalam kelas maupun di luar kelas sampai proses pembelajaran selesai. Pembinaan fisik atau kebugaran jasmani di sekolah dasar dilaksanakan melalui pelajaran pendidikan jasmani yang pelaksanaannya hanya satu minggu sekali. Arma Abdoellah dan Agoes Manadji (1994: 184) menyatakan kebutuhan manusia yang paling menonjol adalah kebutuhan jasmani dan kesejahteraan. Kebutuhan jasmani yang dimaksud adalah kebutuhan menyangkut masalah kebutuhan fisik, seperti sandang, pangan, papan serta kebutuhan fisik lainnya, sedangkan kesejahteraan selain menyangkut hal tersebut diatas juga menyangkut masalah kebutuhan psikis (emosi) dan sosial, seperti kepuasan, rasa aman, kebutuhan

rohani (ketegangan) dan kebutuhan psikis lainnya. Semua kebutuhan tersebut dapat direalisasikan melalui kerja, olahraga, dan rekreasi.

Keluarga mempunyai peranan penting dalam perkembangan seseorang di berbagai bidang kehidupan. Keluarga sebagai kelompok utama tempat individu yang utama dan pertama mengembangkan diri sebagai makhluk sosial maupun sebagai individu. Individu memperoleh pengalaman pertama dari keluarga, yang memungkinkan pengembangan dirinya, sifat-sifat sosialnya, tempat pertama seseorang untuk mengenal norma-norma saling bertenggang rasa, belajar bekerja sama dengan individu lain, saling berhubungan baik dengan keluarga, dan menjamin perkembangan individu baik sebagai manusia sosial maupun manusia individu. Orang tua dapat memberikan kesempatan yang baik bagi pendidikan siswa guna menunjang masa depannya. Sikap dukungan orang tua juga berpengaruh terhadap tingkah laku dan pola berpikir siswa. Setiap orang tua mempunyai tanggung jawab kepada siswanya untuk dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari yang bersifat fisik seperti pangan, sandang, peralatan sekolah, fasilitas bermain, fasilitas kesehatan, dan biaya kesehatan. Selain kebutuhan yang sifatnya fisik sebenarnya anak sangat memerlukan kebutuhan yang sifatnya mental, yaitu perhatian, bimbingan, dan arahan bagi proses pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Kebugaran bagi siswa sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar, dengan kondisi fisik yang bugar siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Siswa pada umumnya memiliki tingkat kebugaran yang berbeda

antara satu dan yang lainnya. Mereka tidak memerhatikan gizi yang mereka konsumsi, aktivitas fisik, dan istirahat yang menunjang tingkat kebugaran jasmaninya.

Dari keadaan dilapangan belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng, dan ditemukan siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng yang kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran, kurang aktif dalam proses belajar mengajar, dan lesu. Bukti tersebut dapat merupakan indikator bahwa kebugaran siswa kurang baik. Hal itu dapat dipengaruhi dari pekerjaan orang tua masing-masing siswa yang memberikan asupan makanan dan cara hidup sehat yang baik bagi kebugaran jasmani siswa. Kondisi Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng itu sendiri berada di dalam pedesaan yang mayoritas masyarakatnya bekerja sebagai petani, pedagang dan buruh, tetapi ada yang pekerjaan orang tuanya PNS. Banyak siswa yang masih dalam kondisi orang tuanya kurang mampu dalam memberikan asupan makanan dengan gizi yang tinggi yang merupakan salah satu faktor penunjang kebugaran.

Dengan pekerjaan orang tua yang mayoritas bekerja sebagai petani, pedagang dan buruh banyak siswa yang tidak tahu kebugaran itu sendiri dan untuk apa kebugaran itu. Pekerjaan orang tua dengan tingkat pendidikan orang tua sangat berpengaruh dengan tingkat kebugaran jasmani siswa, karena pengetahuan orang tua akan kebugaran dan gizi merupakan faktor yang berpengaruh dalam kebugaran jasmani siswa. Faktor yang memengaruhi

kebugaran jasmani antara lain kesehatan, gizi, dan latihan jasmanai. Kesehatan yang baik diantaranya adalah lingkungan tempat tinggal dan pola hidup sehat supaya menunjang kebugaran jasmani siswa. Gizi yang dikonsumsi siswa memengaruhi kebugaran siswa itu sendiri, gizi dapat diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari oleh siswa. Latihan jasmani itu sendiri seperti memberikan siswa alat olahraga yang memadai seperti sepatu olahraga yang sesuai dengan aktifitas latihan jasmani yang akan dilakukan oleh siswa.

Uraian tersebut dapat menjadi bahan untuk dikaji, dengan pertimbangan bahwa pekerjaan orang tua siswa berbeda, dan tingkat kebugaran jasmani siswa juga berbeda-beda. Atas pertimbangan tersebut penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen.
2. Kurang aktifnya siswa di Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen dalam proses belajar.

3. Belum diketahui pengaruh pekerjaan orang tua terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas, serta dengan mempertimbangkan keterbatasan dari penulis, dalam penelitian ini penulis hanya meneliti tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen berdasarkan pekerjaan orang tua.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen berdasarkan pekerjaan orang tua?”

E. Tujuan penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen berdasarkan pekerjaan orang tua.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoretis dan praktis untuk pihak yang terkait:

1. Secara Teoretis

Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan kajian dalam mengembangkan dan meningkatkan pendidikan jasmani di sekolah khususnya dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendidikan jasmani.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya, dan diharapkan dapat memiliki upaya untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.

- b. Bagi Guru dan Orang Tua

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada guru, orang tua, dan wali murid, sehingga dapat saling bekerja sama untuk meningkatkan dan memelihara atau menjaga kebugaran jasmani siswa atau anaknya.

- c. Bagi Sekolah

- 1) Penelitian ini dapat digunakan pihak sekolah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani para siswa sebagai generasi muda penerus bangsa yang berkualitas.

- 2) Hasil penelitian ini dapat memberikan data tingkat kebugaran siswa kelas atas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani atau *physical fitness*, secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani, yang dimaksud cocok adalah cocok pada tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari. Agus Supriyanto (2004: 49) menyatakan seseorang yang dikatakan bugar adalah mereka yang dapat menikmati hidup dan kehidupannya baik secara fisik, mental, dan emosional yang sering disebut *total fitness*. Wahjoedi (2001: 58) menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih dapat menikmati waktu luang (Joko Pekik Irianto, 2004: 2-3). Selain itu Joko Pekik Irianto (2004: 2-3) menggolongkan kebugaran menjadi tiga golongan, yaitu:

- a. Kebugaran statis: keadaan seseorang yang terbebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- b. Kebugaran dinamis: kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien

yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berlari.

- c. Kebugaran motoris: kemampuan untuk melakukan kerja secara efisien dengan memerlukan keterampilan khusus, misalnya seorang pelari dituntut untuk memiliki teknik berlari dengan benar untuk meraih kemenangan dalam perlombaan.

2. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dilihat dari keterkaitannya dibagi menjadi dua, yaitu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, dan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan. Djoko Pekik Irianto (2004: 4) menyatakan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, yaitu:

- a. Daya tahan paru dan jantung, yakni kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- c. Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- d. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan (*skill related fitness*) menurut Enny Dyah B. Fahny Fahrezzy dan Firmansyah (2003: 16) meliputi:

a. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang paling singkat.

b. Daya Ledak (*power*)

Daya ledak adalah gabungan antara kecepatan dan kekuatan yang merupakan pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.

c. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

d. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).

e. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk gerak atau kerja dengan tepat dan efisien.

f. Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan untuk mencari munculnya stimulus atau rangsangan reaksi awal dengan reaksi akhir.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani

Mendapatkan kebugaran yang baik dan memadai diperlukan pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, pola hidup sehat meliputi tiga

faktor, yaitu makan, istirahat, dan berolahraga (Djoko Pekik Irianto, 2004: 6-7).

Faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 6-7) adalah sebagai berikut:

a. Kesehatan

Kesehatan menurut pasal 1 Undang-Undang Republik Indonesia No. 23 Tahun 1992 tentang kesehatan. Kesehatan adalah suatu keadaan yang terdiri atas badan, jiwa, dan sosial yang kemungkinan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kesehatan setiap individu berbeda-beda, hal ini dipengaruhi beberapa hal, antara lain pemahaman tentang kesehatan, pola hidup sehat, dan gizi yang baik. Selain itu dengan banyak melakukan aktivitas fisik atau jasmani dapat menjaga, meningkatkan, dan memelihara kesehatan. Berolahraga sangat membantu untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit.

b. Gizi

Seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya tingkat kebugaran jasmaninya lebih baik. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat, seimbang, cukup energi dan nutrisi, yang meliputi: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Sumber energi dengan proporsi: karbohidrat 60 %, lemak 25 %, dan protein 15 %.

c. Latihan Jasmani

Melakukan aktivitas fisik salah satu alternatif yang efektif dan aman,

sebab dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dan terukur mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (memperoleh kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres dan lebih mampu untuk berkonsentrasi), dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri dan sarana untuk berinteraksi dan bersosialisasi).

4. Manfaat Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani yang baik bermanfaat untuk menciptakan penampilan tubuh yang baik, menimbulkan kesan mampu melaksanakan tugas, meningkatkan rasa percaya diri. Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat menjadikan seseorang berpikir cerdas, dan siap melaksanakan tugas.

Victor Simanjuntak (2003: 91) mengatakan:

Manfaat kebugaran jasmani adalah untuk menunjang kesanggupan dan kemampuan setiap manusia, yang berguna dalam mempertinggi produktivitas kerja, sehingga dapat bermanfaat bagi anak usia remaja untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan tubuh, serta dapat mempertinggi daya tahan kerja untuk membantu proses belajar di sekolah.

Djoko Pekik Irianto (2000: 17) menyatakan sasaran dan tujuan yang ingin dicapai dari kebugaran jasmani adalah disesuaikan dengan pekerjaan, keadaan dan usia, yaitu:

a. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan

- 1) Kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertingkatkan kemampuan dan kemauan belajar.

- 2) Kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi olahraga.
- 3) Kebugaran jasmani bagi karyawan, pegawai dan petani untuk meningkatkan efektifitas dan produktifitas.
- 4) Kebugaran jasmani bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan daya tahan tempur.

b. Golongan yang dihubungkan dengan keadaan

- 1) Kebugaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi.
- 2) Kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dan kandungan serta untuk mempersiapkan diri menghadapi saat kelahiran.

c. Golongan yang dihubungkan dengan usia

- 1) Kebugaran jasmani bagi anak-anak untuk menjadi pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
- 2) Kebugaran jasmani bagi orang tua untuk mempertahankan kondisi fisik.

Berdasarkan uraian tersebut dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani tiap orang tidak sama, karena dipengaruhi oleh aktifitas-aktifitas fisik yang dilakukan.

5. Hakikat Pekerjaan

Poerwodarminto (1996: 493) menyatakan pekerjaan sebagai sesuatu yang dilakukan untuk mencari nafkah dan mata pencaharian. Hariyadi (2009: 18) menjelaskan pekerjaan dalam arti luas adalah aktivitas utama yang dilakukan

oleh manusia. Dalam arti sempit, istilah pekerjaan digunakan untuk suatu tugas atau kerja yang menghasilkan uang bagi seseorang. Dalam pembicaraan sehari-hari istilah ini sering dianggap sinonim dengan profesi.

Dalam usaha mencari nafkah tentunya banyak sekali jalan yang dapat dilakukan sesuai dengan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki. Semakin tinggi status dan jenis pekerjaan yang menjadi mata pencaharian orang tua maka semakin tinggi pula penghasilan yang diperoleh orang tua, untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga dan keluarga.

Istilah pekerjaan menurut Poerwodarminto (2001: 880) dalam kamus besar bahasa Indonesia adalah:

- a. Barang apa yang dilakukan atau diperbuat, tugas, kewajiban, hasil bekerja, dan perbuatan.
- b. Mata pencaharian, barang apa yang dijadikan pokok kehidupan. Sesuatu yang dilakukan untuk mendapatkan nafkah.

Di Indonesia terdapat berbagai macam golongan pekerjaan, menurut Dakir yang dikutip oleh Rusmini (1981: 5) ada 4 golongan pekerjaan, yaitu: (1) pegawai negeri sipil (PNS) adalah mereka yang memenuhi persyaratan yang sudah ditentukan, diangkat oleh pejabat yang berwenang dan diserahi tugas dalam suatu jabatan negara saja, digaji menurut peraturan perundangan yang berlaku, (2) pedagang adalah mereka yang membentuk perusahaan atau bidang usaha besar atau kecil yang terdiri atas pedagang besar dan pedagang kecil, (3) petani adalah mereka yang mata pencahariannya dari hasil bercocok

tanam, seperti berladang atau bersawah, dan (4) buruh adalah mereka yang mata pencahariannya dengan menjual jasa, seperti tukang becak, buruh, dan tukang batu.

Pekerjaan merupakan akibat dari pendidikan formal yang dilalui seseorang. Orang yang status pendidikannya lebih tinggi lebih memiliki peluang untuk mendapatkan pekerjaan yang statusnya tinggi pula dan berpeluang untuk memperoleh penghasilan yang lebih tinggi.

6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Guru sekolah dasar perlu mengetahui dan memahami karakteristik anak usia sekolah dasar supaya dapat menetapkan metode pengajaran yang sesuai dengan karakter siswa, sehingga proses belajar mengajar akan berjalan dengan baik sesuai dengan perkembangan anak. Adapun karakteristik dan kebutuhan siswa sekolah dasar menurut Nursidik Kurniawan dalam Karsiyah (2009: 5) adalah sebagai berikut:

- a. Senang bermain. Karakteristik ini menurut guru sekolah dasar untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran yang bermuatan permainan. Terlebih untuk kelas rendah. Guru seyogyanya dapat merancang model-model pembelajaran yang mengandung unsur-unsur permainan. Penyusunan jadwal pelajaran diselang-seling antara pelajaran serius, seperti matematika, IPA, IPS, dengan pelajaran yang bersifat permainan, seperti pendidikan jasmani atau keterampilan.
- b. Senang bergerak. Orang dewasa dapat duduk berjam-jam, sedangkan anak-anak duduk dengan tenang paling lama 30 menit. Oleh sebab itu hendaknya guru merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak. Menyuruh anak untuk duduk yang rapi dengan jangka waktu yang lama merupakan siksaan.
- c. Senang bekerja sama dalam kelompok. Dalam pergaulan dengan teman sejawat mereka belajar aspek-aspek penting dalam proses sosialisasi, seperti belajar memenuhi aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar

bertanggung jawab, belajar bersaing dengan teman lain secara sehat (*sportif*). Dengan karakteristik ini guru dapat merancang model pembelajaran dengan membentuk kelompok kecil dan memberi tugas secara kelompok untuk menyelesaikannya.

- d. Senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Ditinjau dari teori perkembangan kognitif, anak sekolah dasar memasuki tahap operasional kongkrit. Dari apa yang dipelajari di sekolah, belajar menghubungkan konsep baru dengan konsep lama. Berdasarkan pengalaman ini siswa membentuk konsep-konsep tentang angka, ruang, waktu, jenis kelamin, fungsi-fungsi badan, dan sebagainya. Bagi siswa sekolah dasar penjelasan guru tentang materi pelajaran akan lebih dipahami jika anak mengalami langsung sama halnya dengan orang dewasa. Dengan demikian hendaknya guru merancang model-model pembelajaran yang memungkinkan anak terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

7. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian dari:

- a. Heru Gustanta dalam penelitian dengan judul "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP 1 Semin Gunung Kidul". Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas VIII SMP 1 Semin Gunung Kidul dengan batasan umur 13 – 15 tahun. Sampel adalah semua siswa kelas VIII SMP 1 Semin Gunung Kidul. Besarnya sampel yang digunakan sebanyak 180 siswa. Metode penelitian dengan survei dan pengambilan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk umur 13 – 15 tahun (Depdiknas 1999). Hasil analisis data menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP 1 Semin Gunung Kidul adalah: 1,17 % kurang sekali, 50 % kurang, 45,98 % sedang, 2,29 % baik, 0 % baik sekali.

- b. Rini Astuti dalam penelitian dengan judul "Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri Sariharjo I". Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar. Metode yang digunakan adalah teknik tes dan dokumentasi dengan korelasional searah (Non-eksperimen).
- c. Chomaidi dalam penelitian dengan judul "Hubungan Ekonomi Keluarga dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas III SMPN 2 Yogyakarta. Hasil penelitian yaitu menunjukkan bahwa keluarga memenuhi potensi, khususnya yang berkaitan dengan kelancaran studi dengan fasilitas yang memadai dapat mendukung prestasi yang optimal.

B. Kerangka Berpikir

Perkembangan dan pembangunan nasional pada zaman yang semakin modern, menuntut manusia untuk dapat lebih aktif, kreatif, dan inovatif dalam menjalani kehidupan. Pembangunan sumber daya manusia (SDM) merupakan salah satu prioritas utama dalam pembangunan nasional. Prioritas ini bertujuan untuk mempersiapkan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat yang lebih baik di setiap negara.

Kebugaran jasmani adalah satu unsur yang memengaruhi kualitas manusia dipandang dari sudut jasmaninya. Kebugaran jasmani yang optimal akan dapat tercapai secara optimal jika aktivitas atau latihan jasmani dilakukan secara teratur, terukur, dan berkelanjutan. Tingkat kebugaran jasmani dapat diketahui

menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

Kebugaran jasmani akan memengaruhi kualitas SDM dilihat dari sudut pandang jasmaninya. Anak yang kebugarannya kurang baik akan mengurangi nilai kualitas SDM dan begitu juga sebaliknya, anak yang kebugarannya baik, pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya akan baik dan menambah nilai SDM. Oleh karena itu, pemberian latihan kebugaran sejak usia dini perlu diterapkan untuk mempersiapkan generasi selanjutnya yang berkualitas.

Dalam kehidupan seorang anak untuk menjaga dan meningkatkan kebugarannya dipengaruhi oleh keadaan keluarga, salah satunya adalah pekerjaan orang tua. Dengan pekerjaan orang tua yang penghasilannya lebih baik, kebugaran anak juga akan lebih baik. Dengan pekerjaan orang tua yang penghasilan lebih baik, maka orang tua akan mampu mendidik, mengasuh dan memenuhi kebutuhan anak, sehingga faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani akan lebih diperhatikan dan terpenuhi. Orang tua yang mempunyai pekerjaan dengan penghasilan tetap seperti PNS akan dengan mudah mencukupi kebutuhan gizi dan kesehatan anaknya yang merupakan faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani, supaya dapat memiliki tingkat kebugaran yang baik. Akan tetapi tidak semua orang tua siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen memiliki penghasilan tetap, seperti petani, pedagang, dan buruh.

Pekerjaan orang tua dalam penelitian ini adalah PNS, petani, pedagang, dan buruh. Pekerjaan orang tua dilapangan adalah sebagai berikut: Pekerjaan

orang tua PNS di adalah orang tua dengan penghasilan tetap tiap bulan yang digaji dari pemerintah, seperti guru, pegawai kecamatan, dan polisi atau TNI. Pekerjaan orang tua petani adalah orang tua yang berpenghasilan tidak tetap tiap bulan, dan penghasilan yang didapat berasal dari hasil bercocok tanam atau dari hasil panen, seperti padi, jagung, dan tanaman lain. Pekerjaan orang tua pedagang adalah orang tua yang penghasilannya berasal dari hasil berdagang seperti pedagang makanan, pedagang sayuran, dan pedagang lainnya. Penghasilan yang di dapat juga tidak tetap setiap bulannya tergantung dari hasil berdagang. Orang tua dengan pekerjaan buruh adalah orang tua dengan pekerjaan apa yang ada atau serabutan, apa saja yang bisa dikerjakan untuk mendapatkan penghasilan, seperti buruh bangunan, buruh tani, dan buruh lainnya.

Kebugaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang kehidupan di masa yang akan datang, karena persaingan lapangan pekerjaan yang semakin ketat dan semakin dibutuhkannya kualitas-kualitas SDM yang lebih baik. Oleh sebab itu, seharusnya orang tua lebih memperhatikan kebugaran jasmani anaknya sejak usia dini, karena merupakan modal awal anak untuk menjalani kehidupan di masa depan. Tidak hanya orang tua dan guru juga harus saling bekerja sama untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani anak atau siswanya.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Pengumpulan data mengenai tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesi (TKJI) tahun 2010.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen berdasarkan pekerjaan orang tua adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen, diukur dengan tes TKJI dan dibedakan berdasarkan pekerjaan orang tua yang terdiri dari PNS, Pedagang, Petani, dan Buruh.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri atas benda yang nyata dan mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009: 90). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen.

Sampel adalah sebagian atau perwakilan dari populasi yang akan diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Soekidjo Notoatmodjo, 2002: 79).

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas (kelas IV, V, VI) Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen. Pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan *purpose sampling* artinya teknik pengambilan sampel dengan syarat tertentu, yaitu siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen yang berumur 10-12 tahun.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk umur 10-12 tahun, yang terdiri atas:

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

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam rencana penelitian ini dengan menggunakan tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Setelah diketahui tingkat kebugaran jasmaninya, kemudian dikelompokkan menjadi empat kelompok berdasarkan pekerjaan orang tua siswa, yaitu kelompok siswa dari orang tua PNS, pedagang, petani, dan buruh.

F. Teknik Analisis Data

Semua data terkumpul, dan langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data-data tersebut dapat ditarik kesimpulan. Data yang diperoleh dari tiap-tiap peserta tes merupakan data kasar, kemudian diubah menjadi nilai, selanjutnya dikonversikan ke dalam tabel kebugaran jasmani untuk putra dan putri, seperti pada Tabel 1 dan 2, dari nilai yang diperoleh kemudian dijumlahkan. Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani, maka jumlah nilai dimasukkan dalam norma kebugaran jasmani seperti pada Tabel 3. Setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani tiap-tiap peserta tes, akan ditemukan seberapa besar persentase untuk tiap-tiap kategori dengan menggunakan rumus persentase. Adapun rumus persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

P=

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra Umur 10-12 Tahun

Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
s.d - 6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	s.d – 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

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta (2010: 24)

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur 10-12 Tahun

Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
s.d – 6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s.d – 2'32"	5
6.8" – 7.5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'33" – 2'54"	4
7.6" – 8.3"	8" – 19"	7 – 13	28 – 23	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

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta (2010: 24)

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Simbol
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)

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta (2010: 25)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen, dan pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 24 April 2012 pada pukul 07.30-10.00 yang meliputi tes lari 40 m, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 m. Subjek penelitian adalah siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen umur 10-12 tahun, yang diikuti oleh 70 siswa, jumlah laki-laki 38 siswa, dan perempuan berjumlah 32 siswi.

B. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Kebumen. Untuk pengategorian siswa didasarkan pada pekerjaan orang tua, yaitu: PNS 5 siswa, Pedagang 9 siswa, Petani 17 siswa, dan Buruh 39 siswa. Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen berdasarkan pekerjaan orang tua dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Pekerjaan PNS (Pegawai Negeri Sipil)

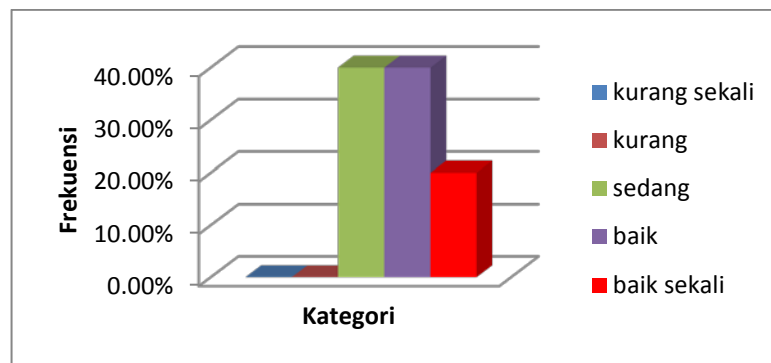
Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD N 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen berdasarkan pekerjaan orang tua PNS terdiri dari 5 siswa, diperoleh nilai minimum = 14,

nilai maksimum = 23, rerata hasil tes =18, median= 18, modus= 14, dan standar deviasi = 3,39. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani yang Pekerjaan Orang Tuanya PNS

Interval	Kategori	Absolute	%
22 – 25	Baiksekali	1	20.0
18 – 21	Baik	2	40.0
14 – 17	Sedang	2	40.0
10 – 13	Kurang	0	0
5 – 9	KurangSekali	0	0
Jumlah		5	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Grafik Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani yang Pekerjaan Orang Tuanya PNS

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD N 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen yang pekerjaan orang tuanya PNS pada kategori baik sekali sebesar 20 %, pada kategori baik sebesar 40 %, pada kategori sedang sebesar 40 % dan tidak ada yang masuk kategori kurang dan kurang sekali.

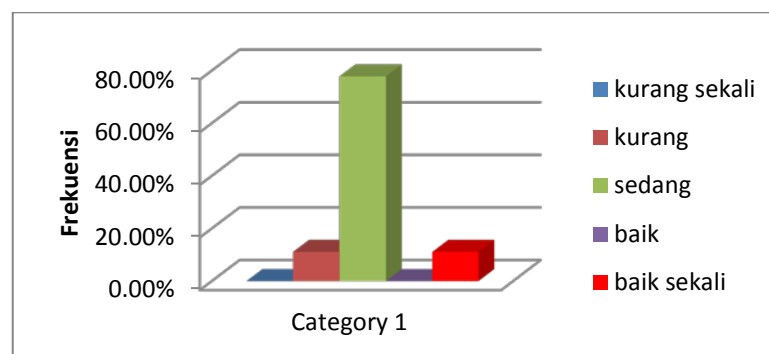
2. Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Pekerjaan Pedagang

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD N 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen berdasarkan pekerjaan orang tuanya pedagang, dari 9 siswa diperoleh nilai minimum = 13, nilai maksimum = 22, rerata hasil tes = 16,11, median= 16, modus= 17, dan standar deviasi = 2,66. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani yang Pekerjaan Orang Tuanya Pedagang

Interval	Kategori	Absolute	%
22 – 25	Baiksekali	1	11.1
18 – 21	Baik	0	0
14 – 17	Sedang	7	77.8
10 – 13	Kurang	1	11.1
5 – 9	KurangSekali	0	0
Jumlah		9	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani yang Pekerjaan Orang Tuanya Pedagang

Berdasarkan tabel dan gambar tersebut diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD N 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen yang pekerjaan orang tuanya pedagang pada kategori baik sekali sebesar 11,1 %, pada kategori sedang sebesar 77,8 %, pada kategori kurang sebesar 11,1 % dan tidak ada yang masuk pada kategori baik dan kurang sekali.

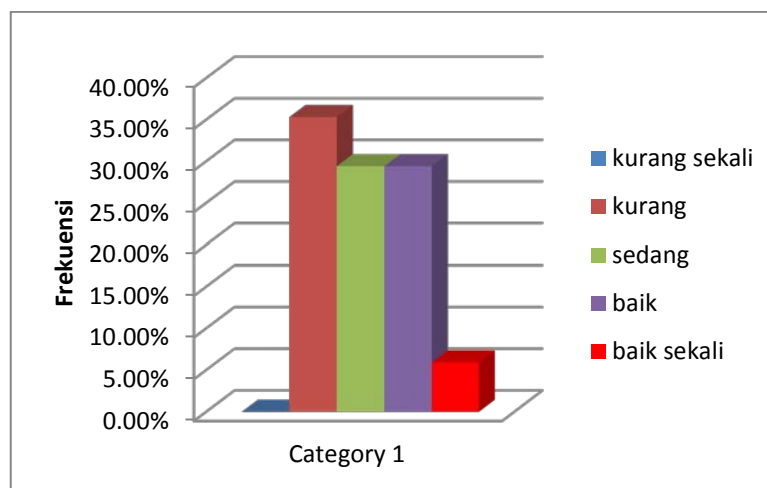
3. Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Pekerjaan Petani

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen berdasarkan pekerjaan orang tua petani dari 17 siswa diperoleh nilai minimum = 11, nilai maksimum = 24, rerata hasil tes = 15,94, median= 15, modus= 12, dan standar deviasi = 4,02. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani yang Pekerjaan Orang Tuanya Petani

Interval	Kategori	Absolute	%
22 – 25	Baiksekali	1	5.9
18 – 21	Baik	5	29.4
14 – 17	Sedang	5	29.4
10 – 13	Kurang	6	35.3
5 – 9	KurangSekali	0	0
Jumlah		17	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik terlihat pada gambar berikut ini:



Gambar 3. Grafik Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani yang Pekerjaan Orang Tuanya Petani

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD N 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen yang pekerjaan orang tuanya petani pada kategori baik sekali sebesar 5,9 %, pada kategori baik sebesar 29,4 %, pada kategori sedang sebesar 29,4 %, pada kategori kurang sebesar 35,3 % dan tidak ada yang masuk pada kategori kurang sekali.

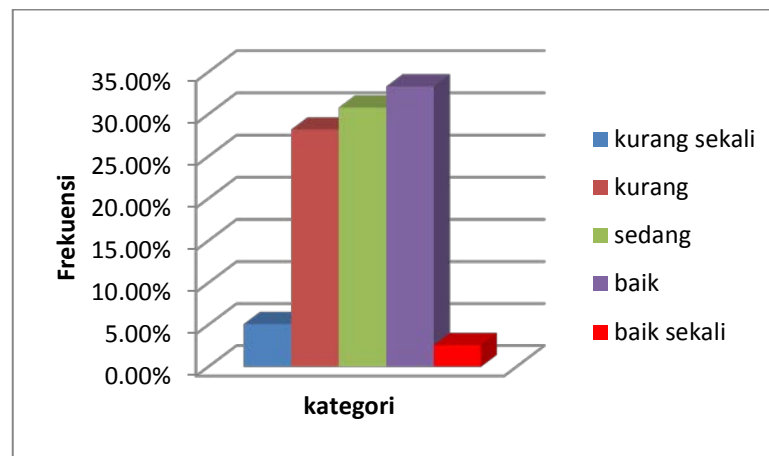
4. Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Pekerjaan Buruh

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen berdasarkan pekerjaan orang tua buruh terdiri atas 39 siswa diperoleh nilai minimum = 5, nilai maksimum = 22, rerata hasil tes = 15,25, median= 15, modus = 10, dan standar deviasi = 4,17. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani yang Pekerjaan Orang Tuanya Buruh

Interval	Kategori	Absolute	%
22 – 25	Baiksekali	1	2.6
18 – 21	Baik	13	33.3
14 – 17	Sedang	12	30.8
10 – 13	Kurang	11	28.2
5 – 9	KurangSekali	2	5.1
Jumlah		39	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Grafik Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani yang Pekerjaan Orang Tuanya Buruh

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD N 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen yang pekerjaan orang tuanya buruh pada kategori baik sekali sebesar 2,6 %, pada kategori baik sebesar 33,3 %, pada kategori sedang sebesar 30,8 %, pada kategori kurang sebesar 28,2 % dan pada kategori kurang sekali sebesar 5,1 %.

C. Pembahasan

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang mendadak. Kebugaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, karena akan sangat mendukung aktivitas manusia setiap harinya. Kebugaran jasmani yang baik akan sangat ditentukan oleh berbagai faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen berdasarkan pekerjaan orang tua. Pekerjaan tersebut meliputi PNS, pedagang, petani, dan buruh.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen berdasarkan pekerjaan orang tua yaitu: orang tua dengan pekerjaan PNS kategori baik sekali (20 %), baik (40 %), sedang (40%), kurang (0%), dan kurang sekali (0%). Pedagang dengan kategori baik sekali (11%), baik (0%), sedang (77,8%), kurang (11,1%), dan kurang sekali (0%). Petani dengan kategori baik sekali (5,9%), baik (29,4%), sedang (29,4%), kurang (35,3%), kurang sekali (0%). Buruh dengan kategori baik sekali (2,6%), baik (33,3%), sedang (30,8%), kurang (28,2%), kurang sekali (5,2%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani tiap siswa berdasarkan pekerjaan orang tua berbeda-beda, hal itu dapat dipengaruhi oleh pekerjaan orang tua tiap siswa. Siswa dengan

pekerjaan orang tua PNS tidak terdapat siswa dengan tingkat kebugaran jasmaninya kurang, sedangkan siswa dengan pekerjaan orang tua pedagang, petani dan buruh terdapat siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kurang, yaitu pedagang (11,1 %), petani (35,3 %), dan buruh (30,8 %). Hal tersebut menunjukkan bahwa pekerjaan orang tua memengaruhi tingkat kebugaran siswa, yaitu melalui faktor pemberian gizi yang baik, kesehatan yang baik dan latihan jasmani yang didukung dengan pemberian fasilitas olahraga yang memadai.

Dalam kenyataan di tempat penelitian orang tua dengan pekerjaan PNS mampu memenuhi kebutuhan gizi anaknya dengan mudah, seperti makanan yang bergizi dan sepatu yang memadai untuk melakukan aktivitas kebugaran jasmani. Orang tua yang pekerjaan PNS juga memiliki pendidikan dan pengetahuan yang lebih tinggi, karena untuk masuk menjadi PNS saja ada syarat-syarat tertentu yang tidak semua orang dapat memenuhinya, seperti tingkat pendidikan minimal adalah Strata 1 (S1). Tingkat pengetahuan orang tua PNS juga lebih dari rata-rata. Penghasilan PNS juga stabil atau tetap setiap bulannya karena PNS digaji oleh pemerintah dan sudah ada ketentuannya, sehingga orang tua dengan pekerjaan PNS dapat mengatur biaya pengeluaran tiap bulannya untuk mencukupi kebutuhan keluarganya. Orang tua dengan pekerjaan pedagang di tempat penelitian adalah orang yang berjualan sebagai penghasilan, mulai dari yang mempunyai toko atau pedagang kaki lima. Orang tua dengan pekerjaan pedagang tidak membutuhkan syarat-syarat tertentu untuk menjadi seorang pedagang. Dalam

keadaan di tempat penelitian orang tua dengan pekerjaan pedagang memiliki tingkat pendidikan hanya sampai SMA, bahkan ada yang hanya sampai SD dan SMP. Penghasilan dari pedagang juga tidak menentu atau tetap, tergantung dari penghasilan selama berdagang yang kemudian digunakan untuk mencukupi kebutuhan keluarganya. Orang tua dengan pekerjaan petani di tempat penelitian adalah mereka yang mata pencahariannya dihasilkan dari hasil bertani atau bercocok tanam. Petani di tempat penelitian dalam hal ini memiliki tingkat pekerjaan paling tinggi hanya SMA, ada yang hanya sampai SMP, SD, dan bahkan tidak memiliki tingkat pendidikan. Penghasilan petani juga tidak tetap, terkadang dapat juga seorang petani mengalami *puso* atau gagal panen mulai dari serangan hama, sampai cuaca buruk yang menjadi penyebabnya. Orang tua dengan pekerjaan buruh di tempat penelitian adalah mereka yang mata pencahariannya serabutan atau seadanya, yang tidak memerlukan suatu keahlian khusus. Tingkat pendidikan buruh paling tinggi hanya sampai SMA, bahkan ada yang tidak memiliki tingkat pendidikan sama sekali. Penghasilan buruh juga tergantung dari ada atau tidaknya pekerjaan yang dapat mereka lakukan untuk mencukupi biaya hidup sehari-hari. Dari hal tersebut dapat digambarkan bahwa orang tua yang bekerja sebagai PNS dapat dengan mudah mencukupi kebutuhan gizi anaknya sehingga anaknya dapat mempunyai kebugaran yang baik.

Dengan pekerjaan orang tua yang penghasilannya tetap dan cukup, perilaku hidup seseorang juga akan lebih baik. Pekerjaan dengan penghasilan cukup akan mendukung pola hidup sehat seseorang siswa,

dengan demikian dalam hal ini pekerjaan orang tua merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa, hal tersebut juga dapat dilihat dari kebugaran jasmani anak yang digolongkan menurut pekerjaan orang tua yang hasilnya berbeda-beda.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen dipengaruhi pekerjaan orang tua, dapat dilihat dari hasil tingkat kebugaran siswa yang orang tuanya PNS, petani, pedagang, dan buruh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang orang tuanya bekerja sebagai PNS adalah baik, tingkat kebugaran jasmani siswa yang orang tuanya bekerja sebagai pedagang adalah kurang, tingkat kebugaran jasmani siswa yang orang tuanya bekerja sebagai petani adalah kurang, dan tingkat kebugaran jasmani siswa yang orang tuanya bekerja sebagai buruh adalah kurang.

B. Implikasi

Dari kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Diperoleh data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen.
2. Pekerjaan orang tua merupakan faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan saksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Kurangnya sarana dan prasarana untuk melakukan tes kebugaran jasmani, seperti lapangan atau lintasan.
2. Tidak semua siswa kelas atas mengikuti tes kebugaran jasmani dikarenakan ada yang izin tidak masuk atau sakit.

D. Saran-Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran di antaranya:

1. Bagi orang tua dan guru supaya dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak atau siswanya dengan menerapkan pola hidup sehat, dan memberikan program pembelajaran yang dapat meningkatkan kebugaran anak atau siswanya.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian kebugaran jasmani berdasarkan faktor lain agar faktor yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Supriyanto. (2004). Olahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Edisi 17 Hlm 49. Jakarta: EGC.
- Arma Abdoelah dan Agoes Manadji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Chomaidi. (1998). "Hubungan Ekonomi Keluarga dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas III SMPN 2 Yogyakarta." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dakir. (1981). *Dasar-dasar Ekonomi*. Yogyakarta: Kaliwangi.
- Engkos Kosasih. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdikbud. (1999). *Penyempurnaan Penyesuaian Kurikulum*. Jakarta: Depdikbud.
- (2006). *Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Nasional tentang pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Efisien*. Yogyakarta: Andi Offset.
- (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Enny Dyah B. Fahny Fahrezzy dan Firmansyah. (2003). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Hariyadi. (2009). Pekerjaan. Diakses dari <http://id.wikipedia.org/wiki/Pekerjaan>. pada tanggal 25 Februari 2013, pukul 10.30 WIB.
- Heru Gustanta. (2001). "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Semin Gunung Kidul dengan batasan umur 13-15 tahun." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Husein Masruri. (2009). "Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Purworejo Berdasarkan Status Sosial Orang Tua." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Margono. (1987). "Olahraga Lari sebagai Alternatif Mencapai Tingkat Kebugaran Jasmani yang Memadai." *Cakrawala Pendidikan*. No.2/VI/1987. Yogyakarta: IKIP Yogya.
- Nursidik, Kurniawan. (2007). "Karakteristik dan Kebutuhan Pendidikan Anak Usia SD." Diakses dari <http://www.howitzermultiply.com/journal/item/3>. pada tanggal 16 Januari 2013, pukul 09.00 WIB.
- Poerwodarminto. (1996). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- (2001). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rini Astuti. (2006). "Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri Sariharjo I." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rusli Lutan. (2001). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusmini. (2007). "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP 2 Galur Kulon Progo Berdasarkan Status Sosial Orang Tua." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Edisi Revisi). Jakarta: Bhineka Cipta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Administrasi: Dilengkapi dengan Metode R & D*. Edisi 17. Bandung: Afabeta.
- Victor Simanjuntak. (2003). *Latihan Jasmani sebagai Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Kesegaran Jasmani*. Jakarta: FIK Universitas Negeri Jakarta.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian

No.	Nama	Jenis Kelamin	Pekerjaan Orang Tua	Nilai TKJI	Keterangan
1.	Amalia Nurhadi	Perempuan	PNS	14	Sedang (S)
2.	Bagas Rafil Sazali	Laki-laki	PNS	16	Sedang (S)
3.	Febian Nurdiansyah	Laki-laki	PNS	23	Baik Sekali (BS)
4.	Aghyil Miftakhudin	Laki-laki	PNS	19	Baik (B)
5.	Lancar Amiyati S.	Perempuan	PNS	18	Baik (B)
6.	Wahyu Adi Prabowo	Laki-laki	Pedagang	13	Kurang (K)
7.	Rizqi Guswanto	Laki-laki	Pedagang	14	Sedang (S)
8.	Kukuh Andrieas	Laki-laki	Pedagang	17	Sedang (S)
9.	Arief Yoga Pangestu	Laki-laki	Pedagang	17	Sedang (S)
10.	Akas Wisnu Aji	Laki-laki	Pedagang	15	Sedang (S)
11.	Hana Latifah	Perempuan	Pedagang	14	Sedang (S)
12.	Diah Ayu Febriana	Perempuan	Pedagang	16	Sedang (S)
13.	Herman	Laki-laki	Pedagang	22	Baik Sekali (BS)
14.	Budi Pranowo	Laki-laki	Pedagang	17	Sedang (S)
15.	Karunia Nur Hikmah	Perempuan	Petani	11	Kurang (K)
16.	Uut Hardiyanti	Perempuan	Petani	15	Sedang (S)
17.	Nuryani	Perempuan	Petani	16	Sedang (S)
18.	Tri Junianto	Laki-laki	Petani	17	Sedang (S)
19.	Isru Subiyantoro	Laki-laki	Petani	19	Baik (B)
20.	Ade Kurniawan	Laki-laki	Petani	15	Sedang (S)
21.	Lukman Hakim	Laki-laki	Petani	19	Baik (B)
22.	Asep Sumarwanto	Laki-laki	Petani	15	Sedang (S)
23.	Arief Dwi Candra	Laki-laki	Petani	19	Baik (B)
24.	Iqbal Syarifudin	Laki-laki	Petani	21	Baik (B)
25.	Aprilia Eka Indriyanti	Perempuan	Petani	12	Kurang (K)
26.	Dwi Mulyani	Perempuan	Petani	12	Kurang (K)
27.	Tri Mulyati	Perempuan	Petani	12	Kurang (K)
28.	Deden Sukma Widodo	Laki-laki	Petani	21	Baik (B)
29.	Tri Kiswantoro	Laki-laki	Petani	24	Baik Sekali (BS)
30.	Dian Ika Pratiwi	Perempuan	Petani	11	Kurang (K)
31.	Agung Nugroho	Laki-laki	Petani	12	Kurang (K)
32.	Nurul Anisah	Perempuan	Buruh	14	Sedang (S)
33.	Lutfiya Fatimah	Perempuan	Buruh	20	Baik (B)
34.	Reza Setyaningrum	Perempuan	Buruh	15	Sedang (S)

Lanjutan lampiran 1. Data Penelitian

35.	Annisa Dwi Fitriana	Perempuan	Buruh	9	Kurang Sekali (KS)
36.	Zulfa	Perempuan	Buruh	11	Kurang (K)
37.	Riska Fitria	Perempuan	Buruh	10	Kurang (K)
38.	Ismi Marina Yansih	Perempuan	Buruh	11	Kurang (K)
39.	Leny Setyawati	Perempuan	Buruh	11	Kurang (K)
40.	Hannafi Nur Azizah	Perempuan	Buruh	10	Kurang (K)
41.	Rohmatun Husna	Perempuan	Buruh	10	Kurang (K)
42.	Annisa Ainayya P.	Perempuan	Buruh	10	Kurang (K)
43.	M. Habib Fatani	Laki-laki	Buruh	14	Sedang (S)
44.	Riyan Syah Putra	Laki-laki	Buruh	15	Sedang (S)
45.	Fathul Anwar	Laki-laki	Buruh	16	Sedang (S)
46.	Murah Pranoto	Laki-laki	Buruh	5	Kurang Sekali (KS)
47.	Erfan Yanuar	Laki-laki	Buruh	22	Baik Sekali (BS)
48.	Egi Andrianto	Laki-laki	Buruh	16	Sedang (S)
49.	Chairul Imam	Laki-laki	Buruh	20	Baik (B)
50.	Miftahul Huda	Laki-laki	Buruh	18	Baik (B)
51.	Aida Farzanah	Perempuan	Buruh	13	Kurang (K)
52.	Dynda Marwah S.	Perempuan	Buruh	14	Sedang (S)
53.	Cahya Trisnawati	Perempuan	Buruh	17	Sedang (S)
54.	Alfina Faradhyta	Perempuan	Buruh	10	Kurang (K)
55.	Dwi Cahya Ningsih	Perempuan	Buruh	20	Baik (B)
56.	Deni Kuswanto	Laki-laki	Buruh	21	Baik (B)
57.	Dani Andrianto	Laki-laki	Buruh	19	Baik (B)
58.	Hikmah Febrianti	Perempuan	Buruh	15	Sedang (S)
59.	Fina Nurcahyati	Perempuan	Buruh	13	Kurang (K)
60.	Fadhilatul Ikromiyah	Perempuan	Buruh	15	Sedang (S)
61.	Iis Rizki Wati	Perempuan	Buruh	15	Sedang (S)
62.	Aas Rizki Wati	Perempuan	Buruh	13	Kurang (K)
63.	Alif Prayogi	Laki-laki	Buruh	20	Baik (B)
64.	Aji Setiawan	Laki-laki	Buruh	18	Baik (B)
65.	Ari Kurniawan	Laki-laki	Buruh	21	Baik (B)
66.	Kris Setiadi	Laki-laki	Buruh	19	Baik (B)
67.	Rianto	Laki-laki	Buruh	19	Baik (B)
68.	Febi Ade Saputro	Laki-laki	Buruh	18	Baik (B)
69.	Juliardi Widodo	Laki-laki	Buruh	17	Sedang (S)
70.	Dimas Sadewa	Laki-laki	Buruh	21	Baik (B)

Lampiran 2. Proses Pelaksanaan Tes

Proses pelaksanaan tes ada lima tahap, yaitu:

1. Melakukan lari cepat 40 meter yang bertujuan untuk mengukur kecepatan dengan satuan ukuran detik.
2. Melakukan gerakan gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
3. Melakukan gerakan baring duduk selama 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Melakukan gerakan loncat tegak. Cara pengukuran tes ini ada dua cara yaitu, pertama: Tinggi raihan adalah anak berdiri tegak pada papan berskala dengan tangan lurus ke atas meraih papan berskala, kemudian dilihat berapa tinggi raihannya. Kedua, anak melakukan gerakan melompat dengan awalan jongkok dan melompat meraih papan berskala dengan ujung jari yang sudah diberi bubuk kapur. Anak melompat 3 kali dan diambil hasil raihan yang tertinggi dan dikurangi tinggi raihan. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya eksplosif.
5. Melakukan gerakan lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan.

Lampiran 3. Pengolahan Data

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Statistics

TKJI (PNS)

N	Valid	5
	Missing	0
Mean		18.0000
Median		18.0000
Mode		14.00 ^a
Std. Deviation		3.39116
Minimum		14.00
Maximum		23.00
Sum		90.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

TKJI (PNS)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	1	20.0	20.0	20.0
	16	1	20.0	20.0	40.0
	18	1	20.0	20.0	60.0
	19	1	20.0	20.0	80.0
	23	1	20.0	20.0	100.0
	Total	5	100.0	100.0	

Lanjutan lampiran 3. Pengolahan Data

```
FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001
/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
/ORDER=ANALYSIS.
```

Frequencies

Statistics

TKJI (Pedagang)

N	Valid	9
	Missing	0
Mean		16.1111
Median		16.0000
Mode		17.00
Std. Deviation		2.66667
Minimum		13.00
Maximum		22.00
Sum		145.00

TKJI (Pedagang)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	1	11.1	11.1	11.1
	14	2	22.2	22.2	33.3
	15	1	11.1	11.1	44.4
	16	1	11.1	11.1	55.6
	17	3	33.3	33.3	88.9
	22	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

Lanjutan lampiran 3. Pengolahan Data

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Statistics

TKJI (Petani)

N	Valid	17
	Missing	0
Mean		15.9412
Median		15.0000
Mode		12.00
Std. Deviation		4.02291
Minimum		11.00
Maximum		24.00
Sum		271.00

TKJI (Petani)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	2	11.8	11.8	11.8
	12	4	23.5	23.5	35.3
	15	3	17.6	17.6	52.9
	16	1	5.9	5.9	58.8
	17	1	5.9	5.9	64.7
	19	3	17.6	17.6	82.4
	21	2	11.8	11.8	94.1
	24	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Lanjutan lampiran 3. Pengolahan Data

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Statistics

TKJI (Buruh)

N	Valid	39
	Missing	0
Mean		15.2564
Median		15.0000
Mode		10.00 ^a
Std. Deviation		4.17838
Minimum		5.00
Maximum		22.00
Sum		595.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

TKJI (Buruh)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	2.6	2.6	2.6
	9	1	2.6	2.6	5.1
	10	5	12.8	12.8	17.9
	11	3	7.7	7.7	25.6
	13	3	7.7	7.7	33.3
	14	3	7.7	7.7	41.0
	15	5	12.8	12.8	53.8
	16	2	5.1	5.1	59.0
	17	2	5.1	5.1	64.1
	18	3	7.7	7.7	71.8
	19	3	7.7	7.7	79.5
	20	4	10.3	10.3	89.7
	21	3	7.7	7.7	97.4
	22	1	2.6	2.6	100.0
Total		39	100.0	100.0	

Lanjutan lampiran 3. Pengolahan Data

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001
/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Statistics

Kategori TKJI (PNS)

N	Valid	5
	Missing	0

Kategori TKJI (PNS)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik sekali	1	20.0	20.0	20.0
	Baik	2	40.0	40.0	60.0
	Sedang	2	40.0	40.0	100.0
	Total	5	100.0	100.0	

Lanjutan lampiran 3. Pengolahan Data

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001
/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Statistics

Kategori TKJI (Pedagang)

N	Valid	9
	Missing	0

Kategori TKJI (Pedagang)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik sekali	1	11.1	11.1	11.1
	Sedang	7	77.8	77.8	88.9
	Kurang	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

Lanjutan lampiran 3. Pengolahan Data

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001
/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Statistics

Kategori TKJI (Petani)

N	Valid	17
	Missing	0

Kategori TKJI (Petani)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik sekali	1	5.9	5.9	5.9
	Baik	5	29.4	29.4	35.3
	Sedang	5	29.4	29.4	64.7
	Kurang	6	35.3	35.3	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Lanjutan lampiran 3. Pengolahan Data

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001
/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Statistics

Kategori TKJI (Buruh)

N	Valid	39
	Missing	0

Kategori TKJI (Buruh)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik sekali	1	2.6	2.6	2.6
	Baik	13	33.3	33.3	35.9
	Sedang	12	30.8	30.8	66.7
	Kurang	11	28.2	28.2	94.9
	Kurang Sekali	2	5.1	5.1	100.0
Total		39	100.0	100.0	

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
UPT DINAS DIKPORA UNIT KECAMATAN KARANGANYAR
SD NEGERI 2 GRENGGENG

Alamat : Grenggeng RT 01 / RW 03, Karanganyar Telp (0287) 5528635

SURAT KETERANGAN

NO. 800 / 050 / 2013

Mendasar Surat Nomor 578 / H.34 / PP / 2012 , tentang Permohonan Ijin Penelitian atas nama :

Nama Mahasiswa : Supriyono

Nomor Mahasiswa : 08603141055

Program Studi : S-1 Ilmu Keolahragaan (IKORA)

Bahwa Kepala Sekolah Dasar Negeri 2 Grenggeng, UPT Dinas Dikpora Unit Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen, mengijinkan dan mahasiswa tersebut di atas telah melaksanakan penelitian pada bulan April sampai dengan bulan Mei 2012 dengan lancar sesuai dengan yang diharapkan.

Demikian surat keterangan ini agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Grenggeng, 28 februari 2013

Kepala SDN 2 Grenggeng



W. YFR, S.Pd.

NIP. 19610713 199103 1 006

Lampiran 5. Pengesahan

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang:

“TINGKAT KEDUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SEKOLAH DASAR NEGERI
2 GRENGGENG KECAMATAN KARANGANYAR KABUPATEN KEBUMEN
BERDASARKAN STATUS SOSIAL ORANG TUA.”

Nama : SUPRIYONO

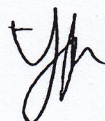
NIM : 08603141055

Jurusan : PKR/Ilmu Keolahragaan

Telah diperiksa dan layak untuk diteliti.

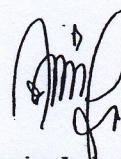
Yogyakarta, 27 Maret 2012

Ketua Jurusan PKR,



Yudik Prasetyo, M.Kes.
NIP.19820815 200502 1 002

Dosen Pembimbing,



Eka Novita Indra, M.Kes.
NIP. 19821112 200501 2 001

Kasubag Pendidikan FIK UNY



Sutyem, S.Si.
NIP. 19760522 199903 2 001

Lampiran 6. Foto Penelitian



Gambar 1. Penjelasan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia



Gambar 2. Lari cepat 40 meter

Lanjutan lampiran 6. Foto Penelitian



Gambar 3. Gantung Siku Tekuk



Gambar 4. Baring Duduk 30 detik

Lanjutan lampiran 6. Foto Penelitian



Gambar 5. Loncat Tegak



Gambar 6. Lari 600 meter

Lampiran 7. Data Individu Siswa

No.	Nama	Tanggal Lahir	Usia
1.	Miftahul Huda	03 /01/ 2002	10 tahun 3 bulan
2.	Chairul Imam	24/ 03/ 2002	10 tahun 1 bulan
3.	Egi Andrianto	10/ 07/ 2001	10 tahun 9 bulan
4.	Lutfiya Fatimah	10/ 06/ 2001	10 tahun 10 bulan
5.	Nuryani	26/ 09/ 2001	10 tahun 6 bulan
6.	Ade Kurniawan	17/ 11/ 2001	10 tahun 5 bulan
7.	AkasWisnu Aji	12/ 01/ 2002	10 tahun 3 bulan
8.	Amalia Nurhadi	20/ 03/ 2002	10 tahun 1 bulan
9.	Annisa Ainayya P.	19/ 08/ 2001	10 tahun 8 bulan
10.	Annisa Dwi Fitriana	25/ 07/ 2001	10 tahun 8 bulan
11.	Arief Yoga Pangestu	26/ 09/ 2001	10 tahun 6 bulan
12.	Erfan Yanuar	30/ 01/ 2002	10 tahun 2 bulan
13.	Hannafi Nur Azizah	04/ 10/ 2001	10 tahun 6 bulan
14.	Ismi Marina Yansih	28/ 07/ 2001	10 tahun 8 bulan
15.	Isru Subiyantoro	05/ 08/ 2001	10 tahun 8 bulan
16.	Kukuh Andrieas	13/ 07/ 2001	10 tahun 9 bulan
17.	Karunia Nur Hikmah	21/ 11/ 2001	10 tahun 5 bulan
18.	Leny Setyawati	27/ 06/ 2001	10 tahun 9 bulan
19.	M. Habib Fatani	01/ 09/ 2001	10 tahun 7 bulan
20.	Nurul Anisah	06/ 08/ 2002	10 tahun 8 bulan
21.	Reza Setyaningrum	18/ 08/ 2001	10 tahun 8 bulan
22.	Riska Fitria	27/ 11/ 2001	10 tahun 4 bulan
23.	Rizqi Guswanto	03/ 07/ 2001	10 tahun 9 bula

Lanjutan lampiran 7. Data Individu Siswa

24.	Riyan Syah Putra	23/ 07/ 2001	10 tahun 9 bulan
25.	Rohmatun Husna	17/ 08/ 2001	10 tahun 8 bulan
26.	Uut Hardiyanti	29/ 06/ 2001	10 tahun 9 bulan
27.	Tri Junianto	24/ 06/ 2001	10 tahun 10 bulan
28.	Wahyu Adi Prabowo	13/ 06/ 2001	10 tahun 10 bulan
29.	Zulfa	28/ 11/ 2000	11 tahun 4 bulan
30.	Murah Pranoto	22/ 08/ 2001	10 tahun 8 bulan
31.	Fathul Anwar	04/ 09/ 2001	10 tahun 6 bulan
32.	Arief Dwi Candra	26/ 05/ 2000	11 tahun 10 bulan
33.	Lancar Amiyati S.	11/ 12/ 2000	11 tahun 4 bulan
34.	Cahya Trisnawati	23/ 08/ 2000	11 tahun 8 bulan
35.	Dani Andrianto	17/ 09/ 2000	11 tahun 7 bulan
36.	Hana Latifah	07/ 07/ 2000	11 tahun 9 bulan
37.	Iqbal Syarifudin	19/ 09/ 2000	11 tahun 7 bulan
38.	Lukman Hakim	15/ 12/ 1999	12 tahun 4 bulan
39.	Aida Farzanah	04/ 06/ 2000	11 tahun 10 bulan
40.	Alfina Faradhyta	27/ 08/ 2000	11 tahun 7 bulan
41.	Aji Setiawan	29/ 11/ 2000	11 tahun 4 bulan
42.	Bagas Rafil Sazali	09/ 11/ 2000	11 tahun 5 bulan
43.	Deni Kuswanto	14/ 08/ 2000	11 tahun 8 bulan
44.	Diah Ayu Febriana	01/ 10/ 2000	11 tahun 6 bulan
45.	Dwi Cahya Ningsih	04/ 09/ 2000	11 tahun 7 bulan
46.	Dynda Marwah S.	20/ 11/ 2000	11 tahun 5 bulan

Lanjutan lampiran 7. Data Individu Siswa

47.	Fina Nurcahyati	08/ 07/ 2000	11 tahun 9 bulan
48.	Herman	30/ 11/ 1999	12 tahun 4 bulan
49.	Rianto	03/ 08/ 1999	12 tahun 8 bulan
50.	Ari Kurniawan	09/ 07/ 1999	12 tahun 9 bulan
51.	Tri Kiswanto	28/ 07/ 1999	12 tahun 8 bulan
52.	Aas Rizki Wati	15/ 11/ 1999	12 tahun 5 bulan
53.	Aprilia Eka Indriyanti	04/ 04/ 2000	12 tahun 0 bulan
54.	Agung Nugroho	13/ 08/ 1999	12 tahun 8 bulan
55.	Aghyil Miftakhudin	27/ 09/ 1999	12 tahun 6 bulan
56.	Alif Prayogi	17/ 10/ 1999	12 tahun 6 bulan
57.	Budi Pranowo	12/ 02/ 2000	12 tahun 2 bulan
58.	Deden Sukma Widodo	01/ 05/ 1999	12 tahun 11 bulan
59.	Dwi Mulyani	21/ 06/ 1999	12 tahun 10 bulan
60.	Dian Ika Pratiwi	05/ 07/ 1999	12 tahun 9 bulan
61.	Dimas Sadewa	09/ 03/ 2000	12 tahun 1 bulan
62.	Febi Ade Saputro	04/ 02/ 2000	12 tahun 2 bulan
63.	Febian Nurdiansyah	04/ 08/ 1999	12 tahun 8 bulan
64.	Fadhilatul Ikromiyah	16/ 06/ 2000	11 tahun 10 bulan
65.	Hikmah Febrianti	18/ 05/ 1999	12 tahun 11 bulan
66.	Iis Rizki Wati	15/ 07/ 1999	12 tahun 9 bulan
67.	Juliardi Widodo	20/ 04/ 2000	12 tahun 0 bulan
68.	Kris Setiadi	03/ 09/ 1999	12 tahun 7 bulan
69.	Tri Mulyati	10/ 10/ 2000	11 tahun 6 bulan
70.	Asep Sumarwanto	07/ 11/ 1999	12 tahun 5 bulan

Lampiran 8. Data Kasar Tiap-Tiap Komponen

No.	Nama	Lari 40 m (detik)	Gantung (detik)	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 m	Jumlah Nilai
1.	Miftahul Huda	6, 63	38, 81	17	39	2'32"	18
2.	Chairul Imam	6, 20	33, 88	15	35	2'12"	20
3.	Egi Andrianto	6, 85	15, 29	19	32	3'13"	16
4.	Lutfiya Fatimah	7, 44	42, 86	10	34	2'52"	20
5.	Nuryani	8, 83	09, 50	17	23	2'58"	16
6.	Ade Kurniawan	7, 50	32, 65	10	28	2'29"	15
7.	AkasWisnu Aji	6, 54	32, 71	17	26	3'21"	15
8.	Amalia Nurhadi	7, 96	7, 67	10	23	2'49"	14
9.	Annisa Ainayya P.	9, 67	3, 80	14	16	4'30"	10
10.	Annisa Dwi Fitriana	9, 29	3, 21	6	20	3'34"	9
11.	Arief Yoga Pangestu	6, 66	48, 13	16	29	2'38"	17
12.	Erfan Yanuar	6, 20	54, 37	17	39	2'11"	22
13.	Hannafi Nur Azizah	10, 16	4, 90	19	19	3'26"	10
14.	Ismi Marina Yansih	9, 08	6, 19	17	23	2'44"	11
15.	Isru Subiyantoro	6, 17	37, 49	16	37	2'22"	19
16.	Kukuh Andrieas	6, 66	48, 34	14	29	2'27"	17
17.	Karunia Nur Hikmah	8, 84	4, 02	12	22	3'34"	11
18.	Leny Setyawati	8, 52	5, 72	18	27	2'43"	11
19.	M. Habib Fatani	7, 26	33, 63	15	28	2'44"	14
20.	Nurul Anisah	7, 96	6, 17	4	31	2'44"	14
21.	Reza Setyaningrum	8, 27	21, 22	8	27	3'17"	15
22.	Riska Fitria	8, 32	5, 17	6	22	2'49"	10

Lanjutan lampiran 8. Data Kasar Tiap-Tiap Komponen

23.	Rizqi Guswanto	7, 05	27, 74	15	27	2'34"	14
24.	Riyan Syah Putra	7, 50	31, 42	8	28	2'20"	15
25.	Rohmatun Husna	11, 13	2, 12	17	17	3'58"	10
26.	Uut Hardiyanti	8, 83	20, 24	19	34	4'30"	15
27.	Tri Junianto	7, 13	45, 26	7	31	2'14"	17
28.	Wahyu Adi Prabowo	8, 11	42, 92	6	24	2'35"	13
29.	Zulfa	8, 95	3, 76	4	20	2'51"	11
30.	Murah Pranoto	13, 26	6, 53	0	14	4'35"	5
31.	Fathul Anwar	5, 76	41, 71	7	30	2'33"	16
32.	Arief Dwi Candra	6, 63	17, 67	19	38	2'27"	19
33.	Lancar Amiyati S.	8, 35	34, 15	16	28	3'36"	18
34.	Cahya Trisnawati	8, 89	8, 51	15	28	3'23"	17
35.	Dani Andrianto	6, 86	42, 15	14	36	2'10"	19
36.	Hana Latifah	8, 26	5, 53	14	26	3'10"	14
37.	Iqbal Syarifudin	6, 03	49, 36	19	39	2'10"	21
38.	Lukman Hakim	6, 86	47, 83	17	33	2'01"	19
39.	Aida Farzanah	8, 01	4, 29	15	18	2'57"	13
40.	Alfina Faradhyta	9, 51	1, 50	13	27	3'50"	10
41.	Aji Setiawan	7, 26	34, 74	20	30	3'00"	15
42.	Bagas Rafil Sazali	6, 96	37, 43	14	32	2'40"	16
43.	Deni Kuswanto	6, 86	47, 17	20	41	2'09"	21
44.	Diah Ayu Febriana	8, 11	8, 80	18	35	3'14"	16

Lanjutan lampiran 8. Data Kasar Tiap-Tiap Komponen

45.	Dwi Cahya Ningsih	7, 68	33, 21	23	31	2'27"	20
46.	Dynda Marwah S.	8, 92	3, 39	15	33	3'11"	14
47.	Fina Nurcahyati	6, 41	58, 14	24	40	1'58"	23
48.	Herman	6, 03	57, 86	17	41	1'57"	22
49.	Rianto	7, 00	40, 16	15	38	2'12"	19
50.	Ari Kurniawan	6, 34	46, 37	15	43	2'13"	21
51.	Tri Kiswanto	6, 34	62, 57	23	43	2'02"	24
52.	Aas Rizki Wati	8, 05	2, 61	4	30	3'03"	13
53.	Aprilia Eka Indriyanti	8, 68	6, 90	9	24	3'05"	12
54.	Agung Nugroho	7, 11	21, 87	0	26	2'32"	12
55.	Aghyil Miftakhudin	6, 76	45, 71	15	33	2'18"	19
56.	Alif Prayogi	6, 34	48, 01	19	30	2'11"	20
57.	Budi Pranowo	6, 76	30, 12	13	32	2'28"	17
58.	Deden Sukma Widodo	6, 34	44, 24	22	35	2'01"	21
59.	Dwi Mulyani	8, 05	2, 16	3	26	3'02"	12
60.	Dian Ika Pratiwi	8, 82	5, 47	5	27	3'12"	11
61.	Dimas Sadewa	6, 34	40, 75	16	39	2'00"	21
62.	Febi Ade Saputro	6, 79	37, 68	9	34	2'07"	18
63.	Febian Nurdiansyah	8, 01	3, 70	11	27	3'22"	13
64.	Fadhilatul Ikromiyah	7, 83	5, 53	13	34	3'01"	15
65.	Hikmah Febrianti	7, 74	19, 76	12	33	2'59"	15
66.	Iis Rizki Wati	7, 74	04, 87	9	33	2'52"	15
67.	Juliardi Widodo	7, 02	42, 03	14	27	2'06"	17

Lanjutan lampiran 8. Data Kasar Tiap-Tiap Komponen

68.	Kris Setiadi	6, 43	31, 77	16	34	2'03"	19
69.	Tri Mulyati	8, 50	1, 35	9	29	3'01"	12
70.	Asep Sumarwanto	6, 84	35, 73	18	28	2'22"	18