

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SDN
KALIGLAGAH DENGAN SDN KALIMENENG
DI KECAMATAN KEMIRI
KABUPATEN PURWOREJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk
memenuhi sebagian persyaratan
guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh :

**ARIF SASTWOLANGI
10604227094**

**PRODI PGSD SI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Kaliglagah dengan SDN Kalimeneng Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo" yang disusun oleh Arif Sastwolangi, NIM 10604227094 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Januari 2013
Dosen Pembimbing,



A. Erlina Listyarini, M.Pd.
NIP 19601219 198803 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Kaliglagah dengan SDN Kalimeneng Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo” 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, Januari 2013
Yang menyatakan,



Arif Sastwolangi,
NIM 10604227094

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Kaliglagah dengan SDN Kalimeneng di Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo" ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 2 Januari 2013 dan dinyatakan lulus.



Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
A Erlina Listyarini, M.Pd.	Ketua Penguji		4/2/13
Sudardiyono, M.Pd.	Sekretaris Penguji		30/1/13
Dr. Sri Winarni, M.Pd.	Penguji I (Utama)		21/1/13
Hari Yulianto, M. Kes.	Penguji II (Pendamping)		29/1/13

Yogyakarta, Februari 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan



Drs. Rumpas Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

Hidup ini tak semudah membalikkan telapak tangan, tak semudah bibir mengucap, hidup adalah suatu ujian dan tantangan yang harus diperjuangkan, kesuksesan merupakan harapannya dan jawaban atas usaha yang dilakukan

- Penulis -

Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalatmu sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar

-Al-Baqarah: 153-

PERSEMBAHAN

Sebagai penghormatan bukti kasih pada orang dan pihak yang mendukung, penulisan skripsi ini penulis persembahkan kepada :

- Ayah Slamet Sahwan dan Ibu Kartini yang telah mendukung dengan sepenuh hati selama ini.
- Kakak dan Saudara-saudara yang penuh pengertian membantu penulisan penelitian ini.
- Yang tersayang: Wahyu Dewi Arimbi yang selalu ada di hatiku dan selalu mendukung dalam penyelesaian penelitian ini.
- Sahabat-sahabat yang selalu memberi semangat untuk penyelesaian penelitian ini.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SDN
KALIGLAGAH DENGAN SDN KALIMENENG
DI KECAMATAN KEMIRI
KABUPATEN PURWOREJO**

Oleh

Arif Sastwolangi
10604227094

ABSTRAK

Penelitian perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Kaliglagah dengan SDN Kalimeneng Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo masih belum diketahui, sehingga mempunyai tujuan yang dicapai yaitu untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas V SDN Kaliglagah dengan SDN Kalimeneng Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo. Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif komparatif dengan pengumpulan data menggunakan test dan pengukuran menggunakan TKJI.

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah V SD Negeri Kaliglagah yang berjumlah putra 11 siswa dan putri 8 siswa, sedangkan SD Negeri Kalimeneng yang berjumlah putra 11 siswa dan putri 9 siswa, dengan jumlah siswa seluruhnya putra 22 siswa dan putri 17 siswa. Instrumen penelitian ini adalah TKJI menggunakan teknis analisis data uji (uji z).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa $K_D \text{ tabel } (0,436) < K_D \text{ hitung } (0,495)$, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan tingkat kesegaran jasmani antara siswa V SD Negeri Kaliglagah dan siswa SD Negeri kalimeneng Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Kalimeneng lebih rendah dengan rata-rata 13,25 daripada siswa SD Negeri kaliglagah dengan rata-rata 15,78.

Kata kunci: Kebugaran jasmani, SD Negeri Kaliglagah, SD Negeri Kalimeneng

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan taufik dan hidayah-Nya sehingga skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Kaliglagah dengan SDN Kalimeneng Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo” akhirnya terselesaikan.

Peneliti menyadari dengan sepenuh hati bahwa keberhasilan penulisan tugas akhir skripsi ini tidak lepas dari adanya kerjasama dan bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu bersamaan dengan penyelesaian skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya terutama kepada :

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melanjutkan studi S1 PKS Penjas di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Sriawan, M.Kes. selaku Ketua Program Studi PGSD S1 Penjaskes Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
4. A Erlina Listyarini, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang dengan keiklasan dan penuh kesabaran telah membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak, Ibu Dosen dan karyawan FIK UNY yang telah memberikan bantuan bekal ilmu pengetahuan dan saran kepada peneliti.

6. Sariman, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SDN Kalimeneng, Kecamatan Kemiri, Kabupaten Purworejo yang telah memberikan ijin lokasi penelitian.
7. Syaiful R, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SDN Kaliglagah, Kecamatan Kemiri, Kabupaten Purworejo yang telah memberikan ijin lokasi penelitian.
8. Teman-teman PKS S1 PGSD Penjaskes kelas O yang selalu mendukung demi terselesaikannya skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang secara tidak langsung juga telah ikut memberikan kontribusi dalam penyelesaian tugas akhir skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik ataupun saran yang sifatnya membangun akan diterima dengan senang hati guna perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat dalam peningkatan mutu pendidikan pada umumnya dan bermanfaat bagi pembaca pada khususnya.

Yogyakarta, Januari 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	10
1. Hakikat Pendidikan jasmani	10
2. Hakikat Kesegaran Jasmani	12
3. Komponen Kesegaran Jasmani	13
4. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	16
5. Karakteristik SDN Kaliglagah	19
6. Karakteristik SDN Kalimeneng	20
7. Manfaat Kesegaran Jasmani	21
8. Tinjauan Fisiologis Berkaitan Kondisi Fisik	22
9. Karakteristik Umum Sekolah Dasar	24
a. Karakteristik Umum	24
b. Karakteristik Siswa Sampel	26
B. Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis Penelitian	29
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	30
C. Subyek Penelitian	31

D.	Instrumen Penelitian	32
E.	Teknik Pengumpulan Data	33
F.	Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Deskripsi Hasil Penelitian	38
B.	Uji Hipotesis	42
C.	Uji Beda Mean	43
D.	Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN		
A.	Kesimpulan.....	48
B.	Implikasi Hasil Penelitian	48
C.	Keterbatasan	48
C.	Saran-saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....		50
Lampiran		52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Subyek Penelitian	32
Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Anak Putra Usia 10-12 Tahun	35
Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Anak Putri Usia 10-12 Tahun	36
Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Anak Putra Usia 10-12 Tahun	36
Tabel 5. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri Kaliglagah Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo	38
Tabel 6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri Kalimeneng Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo.....	39
Tabel 7. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri Kalimeneng dan SD Negeri Kaliglagah Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo.....	40
Tabel 8. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negeri Kalimeneng dan SD Negeri Kaliglagah Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo.....	42
Tabel 9. Rangkuman Perhitungan Uji z	43
Tabel 9. Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Kaliglagah.....	43
Tabel 10. Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Kalimeneng.....	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri Kaliglagah Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo	39
Gambar 2. Diagram batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri Kalimeneng Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo	40
Gambar 3. Diagram batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri Kalimeneng dan SD Negeri Kaliglagah Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo.....	41
Gambar 4. Diagram batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negeri Kalimeneng dan SD Negeri Kaliglagah Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Permohonan Ijin dari Dekan	53
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari KPPT Kabupaten Purworejo.....	54
Lampiran 3. Surat Keterangan hasil tera alat ukur dari BMKG.....	55
Lampiran 4. Surat Keterangan ijin penelitian dari Kepala Sekolah SD Negeri Kalimeneng	57
Lampiran 5. Data kasar hasil tes TKJI Siswa SD Negeri Kalimeneng dan SD Negeri Kaliglagah.....	58
Lampiran 6. Tabulasi nilai TKJI SD Negeri Kaliglagah dan SD Negeri Kalimeneng	59
Lampiran 7. Data Siswa Kelas V SDN Negeri Kaliglagah dan SD Negeri Kalimeneng	60
Lampiran 8. Hasil uji z.....	61
Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan tes Kesegaran Jasmani Indonesia umur 10-12 Tahun.....	62
Lampiran 10. Dokumentasi Pengambilan Data	82

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Proses pendidikan di sekolah merupakan suatu sistem yang melibatkan berbagai faktor atau masukan, yaitu masukan mentah berupa siswa dengan segala karakteristiknya, masukan instrumental berupa kurikulum, guru, sarana belajar dan mengajar, dan proses belajar mengajar sebagai muara dari seluruh kegiatan pendidikan. Proses belajar mengajar tersebut ditunjukkan untuk mencapai tujuan pendidikan atau dalam lingkup yang lebih khusus, tujuan pengajaran yang meliputi aspek-aspek pengetahuan, sikap dan nilai, dan keterampilan. Dalam keseluruhan proses itu, guru mempunyai peranan dan kedudukan yang penting dan sentral.

Pendidikan pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang dalam kehidupannya. Demikian pula pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah merupakan bagian yang integral dari pendidikan. Menurut Soegondo dan Harahap (1981:257) yang dikutip oleh Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994:2) menjelaskan pendidikan dalam arti luas meliputi semua perbuatan dan usaha dari generasi tua untuk mengalihkan pengetahuannya, pengalamannya, kecakapannya, serta keterampilannya kepada generasi muda sebagai usaha menyiapkannya agar dapat memenuhi fungsi hidupnya baik jasmaniah maupun rohaniah.

Salah satu komponen dari kebutuhan hidup setiap manusia, dalam pelaksanaan untuk mencapai badan yang sehat, di dunia pendidikan yakni dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani, dan olahraga mulai jenjang

SD/MI, SMP/MTs, SMA/MA, hingga perguruan tinggi. Menurut Abdul Ghofur (1983:6) yang dikutip Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994: 5) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Oleh karena itu, upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga perlu dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban.

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Khususnya dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah harus mampu menciptakan dan menyediakan satu situasi yang dapat membantu keseimbangan perkembangan intelektual, fisik, moral, dan mental. Sehingga dengan pendidikan jasmani siswa dapat memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Menurut Harsuki (2003: 55), pendidikan jasmani berguna bagi perkembangan pribadi dan sosial dengan mengikutsertakan siswa dalam aktivitas yang menuntut upaya individual dan interaksi dengan yang lain. Jadi seorang guru pendidikan jasmani harus mampu mengatasi persoalan dalam pendidikan jasmani di sekolah. Oleh karena itu, upaya pembinaan bagi

masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga perlu dilakukan secara kontinyu yang disertai ketulusan hati dan kesabaran sehingga pada diri siswa tumbuh kemauan dan kemampuan untuk tumbuh dan berkembang sesuai tahap perkembangannya.

Pendidikan jasmani dalam lingkup pendidikan, merupakan suatu upaya peningkatan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil yang baik tanpa kelelahan yang berarti (Depdikbud, 1992:9). Ini berarti seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik dapat diartikan cukup mempunyai kesanggupan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki sisa tenaga untuk mengisi waktu luangnya dan tugas-tugas mendadak lainnya.

Pergeseran pola hidup masyarakat dari yang banyak beraktivitas menjadi jarang beraktivitas secara fisik menyebabkan menurunnya tingkat kesegaran jasmani individu tersebut. Hal ini merupakan dampak negatif dari semakin pesatnya perkembangan peradaban manusia saat ini. Manusia berlomba-lomba untuk menciptakan peralatan yang serba otomatis dan serba canggih untuk membantu dan menggantikan hampir semua aktivitas yang biasa dilakukan oleh manusia, tentu saja hal ini membuat manusia kurang dalam melakukan aktivitas secara fisik dan membuat manusia cenderung hanya statis.

Usaha untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani bagi para peserta didik dengan sendirinya tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Menurut Depdikbud (1997: 18-19), ada beberapa faktor

yang cukup menentukan dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani, antara lain faktor kesehatan dan gizi yang memadai program latihan.

Faktor-faktor tersebut di atas masih banyak perhatian dalam peningkatan taraf pertumbuhan dan perkembangan, khususnya bagi pelaku sendiri dan siapa saja yang ada didekatnya, sehingga akan mendorong terbentuk status kebugaran jasmani yang baik dan berkembang dengan optimal. Selain itu, dengan kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan kemampuan dan kemauan siswa. Artinya status kebugaran jasmani seseorang juga berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik serta pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa setiap hari. Pemantauan status kebugaran jasmani juga sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Bagi guru juga penting yaitu untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran penjas di sekolah.

Sekolah Dasar keberadaannya menyebar di seluruh wilayah Indonesia. Tidak hanya terpusat di daerah perkotaan saja akan tetapi sudah menyebar sampai daerah pedesaan bahkan pegunungan. Keberadaan SD hampir selalu ada ditingkat kelurahan/desa, bahkan dalam satu kelurahan terdapat lebih dari satu Sekolah Dasar, diantaranya adalah di kecamatan Kemiri, kabupaten Purworejo.

Kabupaten Purworejo merupakan salah satu kabupaten yang terletak di provinsi Jawa Tengah yang terdiri dari 16 kecamatan, salah satunya adalah kecamatan Kemiri. Kecamatan tersebut memiliki kondisi fisik yang berbeda

yaitu daerah dataran tinggi dan dataran rendah. Maka penulis mengambil diantaranya dua Sekolah Dasar di Kecamatan Kemiri yang berbeda kondisi fisik tersebut yaitu SD N Kaliglagah yang berada di daerah dataran tinggi dan SD N Kalimeneng yang berada di daerah dataran rendah untuk dijadikan subyek dalam penelitian ini.

Sekolah Dasar Negeri Kalimeneng Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo merupakan salah satu dari sekian banyak sekolah yang berstatus negeri. Letak SD Negeri Kalimeneng di dekat kota kecamatan sebelah utara, \pm 1km dari kantor kecamatan yang termasuk daerah yang keadaannya relatif datar dengan ketinggian tidak lebih \pm 200 meter dari permukaan air laut dan mudah dijangkau dengan transportasi umum. Siswa siswi SD Negeri Kalimeneng jarak rumah dengan sekolah rata-rata tidak terlalu jauh sehingga bisa ditempuh dengan sepeda bahkan banyak yang diantar orang tuanya dengan kendaraan pribadi.

Keadaan SD Negeri Kalimeneng tersebut jauh berbeda dengan SD Negeri Kaliglagah yang terletak disebelah barat laut \pm 9 km dari kantor Kecamatan Kemiri. SD Negeri Kaliglagah merupakan salah satu SD yang termasuk daerah dataran tinggi (perbukitan) dengan ketinggian \pm 400 meter dari permukaan air laut (data kelurahan). Letak rumah siswa sampai sekolah ada yang berjarak dua kilometer, sehingga untuk mencapai sekolah siswa harus berjalan kaki karena tidak bisa ditempuh dengan sepeda.

Keadaan SD tersebut di atas mempengaruhi juga keadaan di SD Negeri Kalimeneng dan SD Negeri Kaliglagah. Keadaan siswa dari masing-masing SD tersebut sangat berbeda. SD Negeri Kaliglagah peran siswa sangat

antusias dan merasa senang, serta didukung dengan tenaga dan stamina jasmani siswa, sehingga dalam pembelajaran tidak cepat lelah dan ingin terus beraktifitas, karena didorong dengan sarana dan prasarana yang memadai. Siswa waktu istirahat cenderung melakukan aktifitas fisik yang memerlukan tenaga dengan teman-temannya, dibanding duduk dan berbicara sama temannya. Kegiatan upacara bendera yang dilaksanakan setiap hari Senin berjalan dengan baik karena anak tertib dan jarang sekali meninggalkan upacara karena sakit. Anak juga jarang beralasan sakit untuk tidak masuk mengikuti pelajaran.

Keadaan tersebut berbeda dengan SD Negeri Kalimeneng, siswa sangat antusias dan merasa senang, tetapi tidak didukung dengan ketahanan dan kekuatan jasmani siswa, sehingga dalam pembelajaran cepat lelah. Dalam kegiatan belajar mengajar di kelas terdapat anak dipulangkan karena sakit yang diharapkan dapat perawatan yang lebih baik di rumah dan tidak jarang ada anak ijin tidak masuk dikarenakan sakit yang tiap bulannya setiap kelas rata-rata 4 anak. Kegiatan upacara bendera yang dilaksanakan setiap hari senin tidak luput oleh pengamatan bapak ibu guru kepada peserta upacara karena ada yang meninggalkan upacara bendera sebelum selesainya upacara dikarenakan merasa pusing, atau karena sakit perut, apabila tidak ditangani dengan segera anak bisa berakibat menjadi pingsan.

Kemajuan ilmu dan teknologi juga berpengaruh besar terhadap kebiasaan atau aktivitas jasmani anak di daerah dataran rendah. Mereka telah akrab dengan pesatnya perkembangan teknologi yang banyak terdapat

disekitarnya. Aneka permainan modern seperti *playstation* atau *game online* yang ada di internet yang tentunya akan mengurangi aktivitas gerak.

Mengacu uraian di atas, maka cukup kuat alasan peneliti berupaya untuk mengadakan penelitian dan pengkajian secara mendalam tes kebugaran jasmani yang bertujuan “ Mengetahui Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Kaliglagah dengan Siswa Kelas V SD Negeri Kalimeneng Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya keaktifan anak dalam melakukan aktivitas kegiatan pembelajaran khususnya penjasorkes.
2. Seringnya siswa izin sakit dalam sekolah dan meninggalkan kegiatan pembelajaran penjasorkes sebelum jam pembelajaran selesai.
3. Seringnya kegiatan upacara bendera terganggu dan tidak hikmat dengan adanya anak yang merasa sakit dan terpaksa meninggalkan upacara bendera sebelum upacara bendera selesai.
4. Kemajuan teknologi di sekolah dan lingkungan sekitar berdampak kurangnya aktivitas gerak siswa yang akan berakibat menurunnya tingkat aktifitas jasmani anak.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka masalah dalam peneliti ini di batasi pada Perbedaan Tingkat Kesegaran

Jasmani Siswa Kelas V SD N Kaliglagah dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD N Kalimeneng.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, idensifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalahnya sebagai berikut “Adakah Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani antara Siswa Kelas V SD N Kaliglagah dengan Siswa Kelas V SD N Kalimeneng Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani antara Siswa Kelas V SD N Kaliglagah dengan Siswa Kelas V SD N Kalimeneng Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis
 - a. Dapat dijadikan referensi apabila nantinya akan dilakukan penelitian berikutnya dan dilakukan pengkajian lebih lanjut.
 - b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu informasi ilmiah tentang bagaimana upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi peserta didik dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani masing-masing anak dan mendorong untuk melakukan aktivitas yang dapat membawa untuk lebih baik.

- b. Bagi Guru merupakan alat yang baik untuk menilai keberhasilan tugas mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan dalam meningkatkan dan mengembangkan pembelajaran pendidikan jasmani.
- c. Bagi sekolah atau lembaga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan menentukan program-program

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar merupakan pelajaran yang sangat digemari peserta didik dari kelas I sampai kelas VI, karena pada pembelajarannya materi yang diberikan kepada peserta didik sangat kompleks namun tidak lepas dari bermain seperti seharusnya fase anak adalah bermain. Agus Mahendra (2010: 3) menjelaskan pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Rusli Lutan (2001: 18) menjelaskan secara sederhana pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk:

1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
5. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
6. Menikmati kesenangan dan kenangan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga. (Rusli Lutan, 2001: 18-19)

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskular, intelektual dan sosial (Abdulkadir Ateng, 1992:4). Sedangkan menurut Frost (1975:33) yang dikutip oleh Arma abdoellah dan Agus Manadji (1994:7) pendidikan jasmani terdiri dari perubahan dan penyesuaian yang terjadi pada individu bila ia bergerak dan mempelajari gerak.

Pendidikan jasmani yang dipergunakan dalam istilah di lembaga-lembaga pendidikan adalah sebagai berikut: “Pendidikan jasmani adalah latihan jasmani yang dimanfaatkan, dikembangkan, didayagunakan dalam ruang lingkup pendidikan, baik sebagai sarana, metode, dan merupakan bagian mutlak dari seluruh proses pendidikan” (Subagyo, dkk. 2003: 1.18). Sedangkan menurut Harsuki (2003: 5) pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan pendidikan jasmani Adalah suatu proses pendidikan atau aktivitas jasmani seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan ketrampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

2. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani erat hubungannya dengan kesegaran keseluruhan, dimana kemampuan fisik, mental, dan spiritual mampu berbuat dengan sebaik-baiknya untuk melaksanakan tugas dan kewajibannya, baik kewajiban pribadi, kewajiban keluarga, kewajiban dalam masyarakat serta kewajibannya dalam berbangsa dan bernegara. Manusia yang memiliki kesegaran keseluruhan adalah manusia yang berpandangan sehat dan segar pada kehidupan dan masa depannya. Siapa yang sehat dialah yang memiliki masa depan.

Menurut Safrit (1981:212) yang dikutip oleh Arma abdoellah dan Agus Manadji (1994:7) menyatakan kesegaran jasmani yang lebih umum adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Hal ini berarti seseorang masih memiliki energi cadangan untuk memenuhi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Menurut Junusul Hairy (2006:1.15) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta menghadapi hal-hal yang tak terduga. Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yaitu aspek fisik dari kesegaran total (Abdul Kadir Ateng 1992:65) Kebugaran jasmani merupakan modal dasar bagi setiap manusia untuk dapat melakukan

serangkaian aktivitas sehari-harinya. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik, setiap manusia jauh lebih produktif dan dapat melakukan aktivitas sehari-harinya secara efektif dan efisien.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah kemampuan atau daya tahan tubuh untuk melakukan pekerjaan atau melakukan aktivitas tertentu secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga setelah melakukan aktivitas tersebut masih mempunyai cadangan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

3. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen-komponen kesegaran jasmani perlu dimengerti oleh setiap orang dimana komponen memiliki ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kebugaran jasmani seseorang, agar dapat dikatakan kondisi fisiknya baik atau kebugaran jasmaninya lebih baik, maka status setiap komponen kondisi fisiknya juga harus dalam keadaan baik. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi:

- a. Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot
 - 1) Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
 - 2) Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.

- c. Kelentukan adalah kemampuan persendian secara leluasa
- d. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Abdulkadir Ateng (1992: 66) menjelaskan komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri atas: Kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan respirasi-kardiovaskular, tenaga otot, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan. Sedangkan Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008:60). Menjelaskan bahwa dalam kebugaran jasmani terdapat komponen yang dibagi dalam dua kelompok yaitu:

- a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu daya tahan kardiovaskuler (*cardiovaskuler endurance*), kekuatan otot (*muscle endurance*), daya tahan otot (*muscle strength*), fleksibilitas (*flexibility*), dan komposisi tubuh (*body composition*)

- b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

Adapun kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, yaitu kecepatan (*speed*), kecepatan reaksi (*reaction speed*), daya ledak (*Power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan koordinasi (*coordination*)

Pendapat dari Junusul Hairry (2006: 1.20-1.21) menyatakan bahwa komponen-komponen atau elemen-elemen dari kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik adalah sebagai berikut:

- a. Kelincahan: berhubungan dengan kemampuan yang secara cepat mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan yang tinggi, tanpa kehilangan keseimbangan.
- b. Keseimbangan: berhubungan dengan keadaan mempertahankan keadaan keseimbangan (*equilibrium*), ketika sedang diam atau sedang bergerak.
- c. Koordinasi: berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan rasa, seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan bagian-bagian tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan mulus dan ketepatan yang sangat tinggi.
- d. Kecepatan: berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat.
- e. Power: berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan atau aktivitas.

Menurut Toho Cholik Mutohir, dkk (2007: 55) beberapa komponen penting dalam kebugaran jasmani, yaitu :

- a. Daya Ledak (*explosive strength, muscular power*) adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.
- b. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas yang sama berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

- c. Kelentukan (*flexibility*) adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan gerakan pada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya.
- d. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.
- e. Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju suatu sasaran pada jarak tertentu.
- f. Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk bereaksi secepat-cepatnya ketika ada rangsangan yang diterima oleh reseptor somatik, kinestetik atau vestibular.
- g. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali.
- h. Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif

Setelah diperhatikan dengan seksama dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kebugaran jasmani mengandung beberapa macam komponen penting yaitu daya ledak, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi.

4. Faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Abdulkadir Ateng (1992: 65) mengatakan bahwa kesegaran jasmani yang

tinggi tidak dapat dicapai semata-mata hanya dengan latihan aktifitas fisik, tetapi harus pula memperhatikan faktor-faktor seperti:

- 1) Pemeriksaan kesehatan secara berkala, imunisasi terhadap penyakit menular dan perlakuan pemeliharaan tubuh oleh dokter apabila diperlukan.
- 2) Gizi yang memadai. “Siapa anda tergantung yang anda makan”. Makanan dengan gizi yang baik dan dimakan dalam jumlah secukupnya.
- 3) Pemeliharaan gigi. Kesehatan mulut merupakan hal yang esensial bagi kebugaran jasmani. Ini berarti perlu pemeriksaan gigi secara berkala, pemeliharaan gigi yang rusak dan terpeliharanya fungsi mengunyah dari gigi.
- 4) Latihan. Latihan sangat penting, akan tetapi latihan perlu dipilih yang sesuai dengan usia, kondisi individual dan penerapannya, baik waktu serta intensitasnya.
- 5) Pekerjaan. Pekerjaan yang cocok dengan minat dan kemampuan serta dilakukan dalam situasi yang menyenangkan penting bagi kebugaran jasmani.
- 6) Rekreasi dan bermain. Meningkatkan kebugaran jasmani perlu santai dan bermain dan rekreasi dalam suasana yang menyenangkan, pergaulan yang menarik dan menenangkan pikiran.
- 7) Relaksasi dan istirahat. Cukup tidur, istirahat dan relaksasi adalah hal-hal yang penting bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya bugar yaitu, makan, istirahat, dan olahraga.

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup. Baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau beraktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Berolahraga

Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran, misalnya dengan melakukan masase, mandi uap (*sauna*, *steam*), berendam di pancaran air hangat (*whirpool*), dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) menjelaskan bahwa keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and Time*).

a. Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya pelaksanaannya dilakukan berselang, misalnya: Senin, Rabu, Jumat, sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) tenaga.

b. Intensitas

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan pedoman kenaikan detak jantung.

c. Time

Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu latihan 20-60 menit.

5. Karakteristik SDN Kaliglagah

Sekolah Dasar Negeri Kaliglagah merupakan Sekolah Dasar yang terletak di dataran tinggi (perbukitan) dengan letak geografis paling ujung disebelah barat laut dari kantor Kecamatan Kemiri yang merupakan perbatasan dengan kecamatan lain dengan jarak ± 9 km dari pusat Kecamatan Kemiri. Jarak rumah siswa sampai sekolah ada yang berjarak dua kilometer, sehingga untuk mencapai sekolah siswa harus berjalan kaki karena tidak bisa ditempuh dengan sepeda Dataran Tinggi adalah suatu wilayah yang terdiri dari bukit, lembah atau dataran luas yang kontur alam yang sulit untuk dijelajahi.

Menurut P. Ginting, dkk (1994: 41) pegunungan yaitu bagian permukaan bumi yang bentuknya bergelombang dan memanjang di daerah yang tinggi (lebih dari 200 meter). Dataran Tinggi adalah suatu wilayah yang terdiri dari bukit, lembah atau dataran luas yang kontur alam yang sulit untuk dijelajahi (Yessiherdi: 2010).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pegunungan adalah rangkaian gunung-gunung atau gugusan dari beberapa gunung yang ketinggiannya lebih dari 200 meter dari permukaan laut. Jadi dapat disimpulkan SD Negeri Kaliglagah merupakan salah satu SD yang termasuk dataran tinggi (perbukitan) dengan ketinggian \pm 400 meter dari permukaan air laut (data kelurahan).

6. Karakteristik SDN Kalimeneng

Sekolah Dasar Negeri Kalimeneng Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo merupakan salah satu dari sekian banyak sekolah yang berstatus negeri. Letak geografis SD Negeri Kalimeneng di dekat kota kecamatan sebelah utara, \pm 1km dari kantor kecamatan yang termasuk daerah yang keadaannya relatif datar dengan ketinggian tidak lebih \pm 200 meter dari permukaan air laut. Siswa siswi SD Negeri Kalimeneng jarak rumah dengan sekolah rata-rata tidak terlalu jauh sehingga bisa ditempuh dengan sepeda bahkan banyak yang diantar orang tuanya dengan kendaraan pribadi.

Menurut P. Ginting, dkk (1994: 43) dataran rendah (*penepain*), yaitu bagian permukaan bumi yang tanahnya hampir rata, ketinggiannya 0 – 200 meter. Dataran rendah adalah tanah yang keadaannya relatif datar dan luas sampai ketinggian sekitar 200 m dari permukaan laut (Yessiherdi :

2010). Medan alam wilayah dataran rendah (datar) tergolong ke wilayah yang memiliki tingkat kesulitan yang rendah, dikarenakan wilayah ini merupakan dataran yang landai, sehingga dalam menjelajahi daerah tersebut tidak terlalu sulit bahkan sangat mudah

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dataran rendah adalah bagian permukaan bumi yang datar dan hampir rata dengan ketinggian 0 – 200 meter dari permukaan laut. Dengan demikian SD Negeri Kalimeneng merupakan salah satu SD yang terletak di daerah dataran rendah yang keadaannya relatif datar dan kontur alam memiliki kesulitan yang rendah karena daerah tersebut merupakan daerah landai sehingga hampir sama permukaan laut.

7. Manfaat Kesegaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan, dkk (2001:156) menyatakan bahwa kehidupan aktif yang teratur membawa kemaslahatan sebagai berikut: a). membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti juga halnya tulang dan sendi yang lebih kuat atau kokoh; b) meningkatkan daya tahan aerobik; c) meningkatkan fleksibilitas; d) membakar kalori sambil mempertahankan kerampingan masa otot yang menyebabkan berat badan terkontrol; e) mengurangi stres; f) meningkatkan kesan kesehatan paripurna (hidup tenang)

Lebih lanjut Rusli Lutan, dkk (2001:157) latihan teratur dapat mencegah:

- a. Kematian dini pada umumnya
- b. Kematian karena penyakit jantung

- c. Tekanan darah tinggi
- d. Kanker usus
- e. Derajat kolesterol tinggi

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani yang baik akan bermanfaat bagi seseorang yaitu memberikan kemudahan dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan terhindar dari beberapa penyakit.

8. Tinjauan Fisiologis Berkaitan Kondisi Fisik

Menurut DeVries (1986) yang ditulis oleh Ningningocha (2011) fisiologi adalah ilmu yang mempelajari fungsi organisme tubuh secara keseluruhan dan bagian-bagiannya. Faktor-faktor fisiologis adalah faktor-faktor yang berhubungan dengan kondisi fisik individu. Faktor-faktor ini dibedakan menjadi dua macam. Pertama, keadaan tonus jasmani. Keadaan tonus jasmani pada umumnya sangat memengaruhi aktivitas belajar seseorang. Kondisi fisik yang sehat dan bugar akan memberikan pengaruh positif terhadap kegiatan belajar individu. Sebaliknya, kondisi fisik yang lemah atau sakit akan menghambat tercapainya hasil belajar yang maksimal. Oleh karena keadaan tonus jasmani sangat memengaruhi proses belajar, maka perlu ada usaha untuk menjaga kesehatan jasmani. Cara untuk menjaga kesehatan Jasmani antara lain adalah: 1) menjaga pola makan yang sehat dengan memperhatikan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh, karena kekurangan gizi atau nutrisi akan mengakibatkan tubuh cepat lelah, lesu, dan mengantuk, sehingga tidak ada gairah untuk belajar; 2) rajin

berolahraga agar tubuh selalu bugat dan sehat; 3) istirahat yang cukup dan sehat.

Kedua, keadaan fungsi jasmani/fisiologis. Selama proses belajar berlangsung, peran fungsi fisiologi pada tubuh manusia sangat memengaruhi hasil belajar, terutama pancaindra. Pancaindra yang berfungsi dengan baik akan mempermudah aktivitas belajar dengan baik pula. Dalam proses belajar, pancaindra merupakan pintu masuk bagi segala informasi yang diterima dan ditangkap oleh manusia, sehingga manusia dapat mengenal dunia luar.

Aktivitas fisik di luar sekolah termasuk aktivitas fisik di waktu luang, dimana aktivitas dilakukan pada saat yang bebas dan dipilih berdasarkan kebutuhan dan ketertarikan masing-masing individu. Hal ini termasuk latihan. Latihan merupakan bagian dari aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang dan bertujuan untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran jasmani. Penurunan aktivitas fisik menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani dengan berkurangnya kekuatan, kelenturan, tenaga aerobik dan ketrampilan atletik. Aktivitas fisik terutama latihan dapat memperbaiki kelenturan, kekuatan otot, daya tahan otot dan kebugaran kardiorespirasi

Latihan merupakan salah satu aktivitas fisik penting yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Beberapa penelitian mengamati perubahan VO_2 maks selama program latihan jangka panjang. Paling tidak setengahnya menyatakan bahwa tidak ada perbaikan dalam VO_2 maks, namun kebanyakan program latihan ini tidak terlalu bugar

ataupun jangka waktunya sangat pendek.. Salah satu penelitian menyimpulkan bahwa kesegaran kardiovaskuler remaja obesitas secara bermakna dipengaruhi oleh latihan fisik, khususnya latihan fisik dengan intensitas tinggi. Penelitian lain mendukung konsep bahwa kekuatan dan daya tahan otot dapat diperbaiki selama masa anak-anak dengan program latihan intensitas sedang dan berulang.

9. Karakteristik Umum Sekolah Dasar

a. Karakteristik Umum

Menurut Syamsu Yusuf LN (2005: 24) Masa usia sekolah dasar sering disebut sebagai masa keserasian bersekolah. Pada umur berapa tepatnya anak matang masuk sekolah dasar, sebenarnya sukar dikatakan karena kematangan tidak ditentukan oleh umur semata-mata. Namun pada umur 6 atau 7 tahun, biasanya anak telah matang untuk memasuki sekolah dasar. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relative, anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase, yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah Sekolah Dasar, kira-kira 6 atau 7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain:
 - 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
 - 2) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional
 - 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri)
 - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan dengan anak yang lain.
 - 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.

- 6) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
- 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - 2) Amat realistik, ingin mengetahui, ingin belajar.
 - 3) Menjelang akhir masa ini telah minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus).
 - 4) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
 - 5) Pada masa ini, memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
 - 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan ini biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Menurut Akhmad Sudrajat (2008) ciri-ciri pada masa kelas-kelas tinggi (9/10-12/13 tahun) adalah:

- a. Minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret.
- b. Amat realistik, rasa ingin tahu dan ingin belajar.
- c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal atau mata pelajaran khusus sebagai mulai menonjolnya bakat-bakat khusus.
- d. Sampai usia 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas usia ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
- e. Pada masa ini anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran tepat mengenai prestasi sekolahnya.
- f. Gemar membentuk kelompok sebaya untuk bermain bersama. Dalam permainan itu mereka tidak terikat lagi dengan aturan permainan tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa karakteristik anak usia SD kelas atas adalah sebagai berikut:

- a. Minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret
- b. Amat realistik, rasa ingin tahu dan ingin belajar
- c. Keadaan perasaan dan emosinya sangat peka sehingga tidak stabil
- d. Keadaan mental khususnya kemampuan pikirannya mulai sempurna atau kritis dan dapat melakukan abstraksi
- e. Gemar membentuk kelompok sebaya untuk bermain bersama.

b. Karakteristik Siswa Sampel

Karakteristik siswa di daerah dataran tinggi maupun dataran rendah tidak banyak perbedaan rasa ingin tau yang besar, keadaan perasaan dan emosi yang sangat peka sehingga tidak labil, gemar membentuk kelompok dan bermain bersama-sama serta memandang nilai rapot sebagai ukuran prestasi. Namun minat siswa daerah dataran tinggi maupun dataran rendah yang kadang berbeda. Minat kegiatan pembelajaran penjas daerah dataran tinggi sangat antusias dan anak aktif melakukan kegiatan serta tidak cepat lelah dan tidak merasa bosan. Kejadian ini berbeda dengan minat siswa daerah dataran rendah yang sangat antusias dan anak aktif melakukan kegiatan tetapi anak cepat lelah dan merasa bosan.

Mental anak daerah dataran tinggi jauh berbeda dengan dataran rendah. Mental anak daerah dataran tinggi cenderung kurang percaya diri apabila melakukan kegiatan yang bersifat individu, sedangkan siswa daerah dataran rendah sangat percaya diri melakukan kegiatan dalam bentuk apapun baik bersifat pribadi atau kelompok. Hal ini

dimungkinkan karena pergaulan di daerah atau lingkungan dimana dia tinggal yang sangat berpengaruh terhadap mental anak.

B. Penelitian yang relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sutanti (2007) yang meneliti tentang "Perbedaan Status Kesehatan Jasmani Antara yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dengan Sepak Bola Pada Siswa Putra SMA Islam Sultan Agung I Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007". Dengan kesimpulan tidak ada perbedaan status kesehatan jasmani antara yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan sepak bola pada siswa SMA Islam Sultan Agung I Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Kusman (2009) dengan judul "Perbedaan kesehatan jasmani siswa kelas V sekolah dasar di daerah perbukitan dan daerah dataran rendah Kecamatan Subang Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2008/2009". Hasil penelitian menyimpulkan bahwa kesehatan jasmani siswa daerah perbukitan dan dataran rendah menurut jenis kelamin laki-laki dan perempuan menurut jenis kelas diperoleh probabilitas dari uji $-t$ antara siswa kelas V laki-laki ($0,000 < 0,259$), antara kelas V perempuan ($0,129 < 1,683$) dan antara siswa kelas V ($0,001 < 0,259$). Dengan demikian kesehatan jasmani siswa kelas V SD daerah perbukitan dan daerah dataran rendah tidak ada perbedaan yang signifikan.

C. Kerangka Berpikir

Kesehatan jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Dengan dimilikinya kebugaran

jasmani yang baik maka diharapkan seseorang akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat serta dapat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menghadapi kehidupan yang penuh dengan tantangan.

Untuk menunjukkan fungsi gerak atau makna gerak sebagai komponen-komponen yang ada, perlu dikembangkan sebagai latihan gerak. Adapun komponen-komponen kebugaran jasmani menurut pusat kesegaran jasmani dan rekreasi adalah: daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan komposisi tubuh.

Pendidikan jasmani diajarkan di semua jenjang sekolah dari tingkat SD, SMP, SMA sampai Perguruan Tinggi dengan harapan terbentuk generasi muda yang sehat, mulai dari perkotaan, pegunungan dan pedesaan yang terpencil sekalipun. Usia SD adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang akan menentukan bagi pertumbuhan dan perkembangan di masa dewasanya. Siswa siswa SD di daerah dataran rendah kurang dalam aktivitas fisik karena keterbatasan ruang dan pengaruh kemajuan iptek sedangkan siswa di daerah dataran tinggi setiap hari lebih banyak melakukan kegiatan yang berhubungan langsung dengan fisik.

Untuk mengetahui dan menilai kesegaran jasmani seseorang dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melakukan tes diperlukan adanya alat atau instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan dan kerangka berpikir di atas peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut, “Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani Sekolah Dasar Negeri yang terletak di daerah dataran tinggi dengan Sekolah Dasar Negeri yang terletak di daerah dataran rendah Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif, artinya membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sample yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda (Sugiyono, 2008:57). Desain penelitian menggunakan variabel mandiri tetapi variabel tersebut berada pada populasi dan sampel yang berbeda atau pada populasi dan sampel yang sama tetapi pada waktu yang berbeda. Sampel yang digunakan adalah sampel yang tidak berkorelasi atau sampel independen yaitu sampel yang tidak berkaitan satu sama lain.

B. Definisi Operasional Variabel

Variabel merupakan gejala yang menjadi fokus peneliti untuk diamati (Sugiyono, 2009: 2). Variabel yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kaliglagah yang berada di daerah dataran tinggi dan siswa kelas V SD Negeri Kalimeneng yang berada di daerah dataran rendah. Dengan memperhatikan definisi operasional penelitian, kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa menikmati waktu luangnya serta masih mampu melakukan aktivitas yang terjadi secara mendadak.

Operasional variabel dalam penelitian ini untuk mendapatkan data-data kebugaran jasmani siswa SD Negeri kelas V yang terletak di daerah dataran tinggi (perbukitan) dengan SD Negeri kelas V yang terletak di dataran

rendah (datar) dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 anak usia SD umur 10-12 tahun. Kesegaran jasmani tersebut diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2010 usia 10-12 tahun terdiri dari lima macam butir tes yaitu: a) lari 40 meter; b) tes gantung siku tekuk; c) baring duduk 30 detik; d) loncat tegak; e) lari 600 meter

C. Subyek Penelitian

Menurut Sugiyono (2009: 80) “subyek adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Kaliglagah sebagai SD Negeri yang terletak di dataran tinggi dan SD Negeri Kalimeneng yang terletak di daerah dataran rendah. Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan selama 3 bulan dari bulan September 2012 sampai dengan November 2012. Pengambilan data dilaksanakan 1 (satu) hari yaitu hari sabtu tanggal 21 Oktober 2012 bertempat di SD Negeri Kalimeneng.

Subyek pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN Kaliglagah yang berada di daerah dataran tinggi dan siswa kelas V SDN Kalimeneng yang berada di daerah dataran rendah. Seluruh subyek adalah seluruh siswa yang ikut tes kesegaran jasmani berjumlah 39 siswa. Dalam pelaksanaannya tidak terdapat siswa dari SDN Kaliglagah dan SDN Kalimeneng yang usianya lebih dari 12 tahun ataupun sakit, sehingga subjek penelitian berjumlah 39 siswa.

Tabel 1. Tabel Subyek Penelitian

No	Subyek	Putra	Putri	Jumlah
1	SD daerah dataran tinggi	11	8	19
2	SD daerah dataran rendah	11	9	20
	Jumlah	22	17	39

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati yang kesemuanya itu disebut sebagai variabel penelitian” (Sugiyono, 2009: 102). Instrument yang digunakan adalah standar dari Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani tahun 2010 tingkat usia 10-12 tahun. Instrumen tes ini masing-masing terdiri atas lima macam tes yang hanya berbeda pada lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Beberapa pertimbangan menggunakan instrumen TKJI antara lain sebagai berikut :

1. Instrumen ini telah dibakukan di Indonesia.
2. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas :
 - a. Putra : 0,911
 - b. Putri : 0,942
3. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas :
 - a. Putra : 0,884 – (Aitken).
 - b. Putri : 0,897 – (Aitken).
4. Jenis tes ini sudah lazim digunakan di sekolah-sekolah.
5. Hasil dari pelaksanaan tes dinilai dapat mengukur tingkat kesegaran jasmani secara nyata.

Tes dan pengukuran dilakukan untuk mengetahui serta memperoleh data dari subyek. Indikator yang akan diukur yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa. Adapun tes yang digunakan adalah lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, loncat tegak serta lari 600 meter.

Serangkaian tes tersebut harus dilakukan dalam satu waktu dan secara berurutan. Masing-masing butir tes menggunakan satuan ukuran yang tidak sama.

1. Untuk butir tes lari 40 meter menggunakan satuan ukuran waktu (detik).
2. Untuk butir tes gantung siku tekuk menggunakan satuan ukuran waktu (detik).
3. Untuk butir tes baring duduk selama 30 detik menggunakan satuan ukuran frekuensi (berapa kali ulangan).
4. Untuk butir tes loncat tegak menggunakan satuan ukuran jarak (centimeter).
5. Untuk butir tes lari 600 meter menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data diambil dari hasil tes dan pengukuran dengan menggunakan TKJI. Serangkaian tes tersebut antara lain:

1. Lari 40 meter putra dan putri 40 meter .

Peserta berdiri dibelakang garis start pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, pada aba-aba “Ya”peserta lari secepat mungkin menuju garis finish menempuh jarak 40 m. Adapun petugas

untuk tes ini adalah 3 orang yang terdiri atas 1 orang pemegang bendera start, 2 orang pencatat stopwatch.

2. Gantung siku tekuk.

Peserta berdiri di bawah palang tunggal kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala dengan bantuan tolakan kedua kaki peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin dengan satuan ukuran waktu (detik). Adapun petugas untuk tes ini adalah 2 orang yang terdiri atas 2 orang pencatat waktu.

3. Baring duduk selama 30 detik

Berbaring terlentang di atas rumput atau lantai kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan di belakang kepala, pada aba-aba "Ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 detik. Adapun petugas untuk tes ini adalah 2 orang yang terdiri atas 2 orang pencatat waktu.

4. Loncat tegak (*vertical jump*)

Peserta terlebih dahulu ujung jari tangan diolesi dengan serbuk kapur, peserta berdiri tegak di dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga

meninggalkan bekas raihan jari tangan. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukan lutut dan kedua lengan diayunkan kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan. Adapun petugas untuk tes ini adalah 1 orang sebagai pencatat hasil tes.

5. Lari 600 meter

Peserta berdiri dibelakang garis start pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, pada aba-aba “Ya”peserta lari secepat mungkin menuju garis finish menempuh jarak 600 m dengan satuan ukuran waktu (menit dan detik). Adapun petugas untuk tes ini adalah 3 orang yang terdiri atas 1 orang pemegang bendera start, 2 orang pencatat stopwatch.

Adapun tabel untuk penghitungan atau skor hasil tes tingkat kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10 – 12 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	0 – 6,3”	51” - keatas	23 - keatas	46 -keatas	0 - 2`09”	5
4	6,4” - 6,9”	31” - 50”	18 – 22	38 - 45	2`10” - 2`30”	4
3	7,0” - 7,7”	15” - 30”	12 – 17	31 - 37	2`31” - 2`45”	3
2	7,8” - 8,8”	5” - 14”	4 – 11	24 - 30	2`46” - 3`44”	2
1	8,9” keatas	0 - 4”	0 – 3	0 - 23	3`45” - keatas	1

Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10 – 12 Tahun Putri

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	0 - 6,7"	40"-keatas	20 -keatas	42- keatas	0 - 2`32"	5
4	6,8" - 7,5"	20" - 39"	14 - 19	34 - 41	2`33" - 2`54"	4
3	7,6" - 8,3"	8" - 19"	7 - 13	28 - 33	2`55" - 3`28"	3
2	8,4" - 9,6"	2" - 7"	2 - 6	21 - 27	3`29" - 4`22"	2
1	9,7 - keatas	0" - 1"	0 - 1	0 - 20	4`23" - keatas	1

Tabel 4. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

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

F. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi.

Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu NILAI. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani.

2. Uji z (z-tes)

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik nonparametris digunakan untuk data yang berskala interval dan rasio. Signifikansi uji statistik pada penelitian ini adalah uji z. Dalam penelitian ini analisis statistik digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas V SDN Kaliglagah yang daerah berada di daerah dataran tinggi dan siswa kelas V SD N Kalimeneng yang berada di daerah dataran rendah di Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo. Adapun teknik analisis yang digunakan adalah uji z-test dua sampel independen (tidak berkorelasi) dengan menggunakan *SPSS for Windows 13*.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang di kumpulkan dan di analisis dalam penelitian ini adalah data hasil tes TKJI yang diperoleh dari subjek penelitian yaitu Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Kaliglagah dan SD Negeri Kalimeneng untuk usia 10-12 tahun yang meliputi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter . Hasil tes selanjutnya disekor berdasarkan pedoman pada tabel nilai dan nomor tes kesegaran jasmani Indonesia yang diskor 1-5, berikut ini disajikan deskripsi data pada masing-masing siswa tersebut.

1. Data tes tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri SD Negeri Kaliglagah

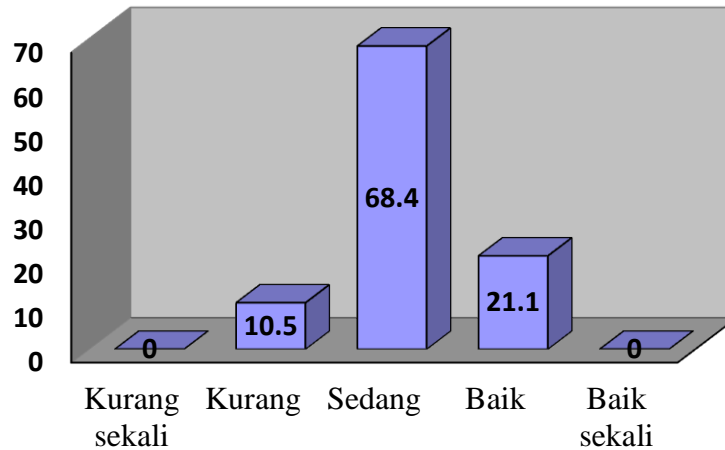
Data dan hasil tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri SD Negeri Kaliglagah dapat dilihat dalam tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri Kaliglagah Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo.

No.	Jumlah nilai	Frekwensi	Prosentase (%)	Keterangan
1	22 – 25	0	0	Baik sekali
2	18 – 21	4	21,1	Baik
3	14 – 17	13	68,4	Sedang
4	10 – 13	2	10,5	Kurang
5	5 - 9	0	0	Kurang sekali
	Jumlah	19	100	

Dari tabel 4 tersebut dapat diketahui bahwa siswa yang masuk kategori Baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), kategori Baik sebanyak 4 siswa (21,1%), kategori Sedang sebanyak 13 siswa (68,4%), kategori

Kurang sebanyak 2 siswa (10,5%), kategori Kurang sekali sebanyak 0 siswa (0%). Agar mudah dalam melihat hasil penelitian, berikut akan disajikan Diagram batang hasil penelitian di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri Kaliglagah Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo

2. Data tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kalimeneng.

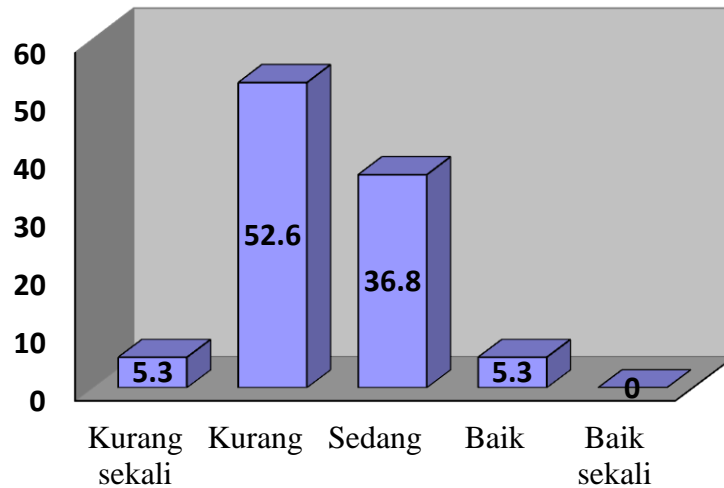
Data dan hasil tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri SD Negeri Kalimeneng dapat dilihat dalam tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD Negeri Kalimeneng Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo

No.	Jumlah nilai	Frekwensi	Prosentase (%)	Keterangan
1	22 – 25	0	0	Baik sekali
2	18 – 21	1	5.3	Baik
3	14 – 17	7	36.8	Sedang
4	10 – 13	10	52.6	Kurang
5	5 - 9	1	5.3	Kurang sekali
	Jumlah	19	100	

Dari tabel 6 tersebut dapat diketahui bahwa siswa yang masuk kategori Baik sekali sebanyak 0 siswa (0 %), kategori Baik sebanyak 1 siswa (5,3%), kategori Sedang sebanyak 7 siswa (36.8 %), kategori

Kurang sebanyak 10 siswa (52,6 %), kategori Kurang sekali sebanyak 1 siswa (5,3 %). Agar mudah dalam melihat hasil penelitian, berikut akan disajikan Diagram batang hasil penelitian di bawah ini :



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani SD Negeri Kalimeneng Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo.

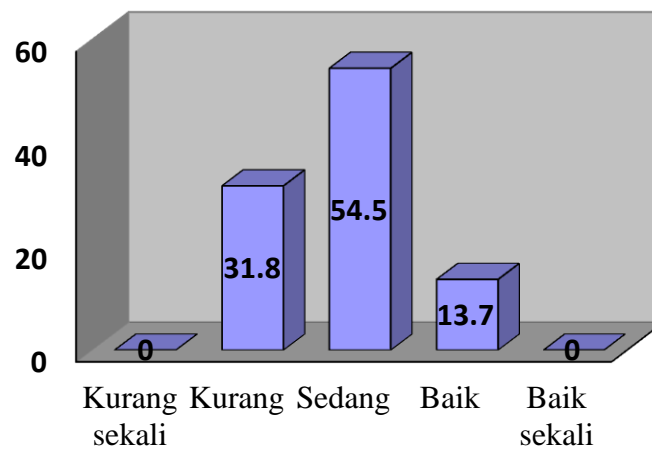
3. Data tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas kelas V SD Negeri Kaliglagah dan SD Negeri Kalimeneng di Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo.

Data dan hasil tingkat kesegaran jasmani siswa anak kelas kelas V SD Negeri Kaliglagah dan SD Negeri Kalimeneng dapat dilihat dalam tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra kelas V siswa SD Negeri Kaliglagah dan SD Negeri Kalimeneng di Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo

No.	Jumlah nilai	Frekwensi	Prosentase (%)	Keterangan
1	22 – 25	0	0	Baik sekali
2	18 – 21	3	13.7	Baik
3	14 – 17	12	54.5	Sedang
4	10 – 13	7	31.8	Kurang
5	5 - 9	0	0	Kurang sekali
	Jumlah	22	100	

Dari tabel 7 tersebut dapat diketahui bahwa siswa yang masuk kategori Baik sekali sebanyak 0 siswa (0 %), kategori Baik sebanyak 3 siswa (13.7%), kategori Sedang sebanyak 12 siswa (54.5%), kategori Kurang sebanyak 7 siswa (31.8 %), kategori Kurang sekali sebanyak 0 siswa (0 %). Agar mudah dalam melihat hasil penelitian, berikut akan disajikan Diagram batang hasil penelitian di bawah ini :



Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa putra kelas V siswa SD Negeri Kaliglagah dan SD Negeri Kalimeneng di Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo

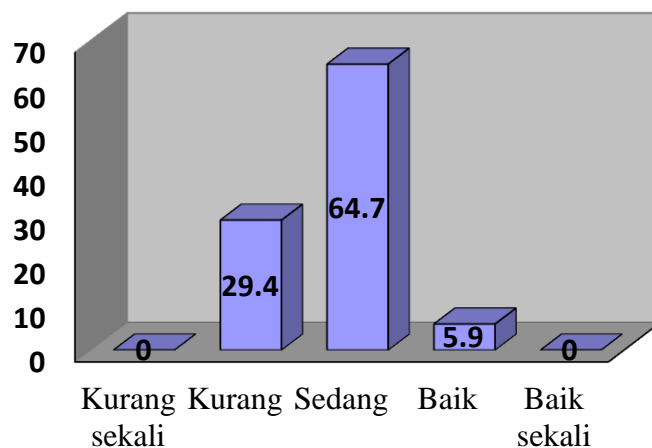
4. Data tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas kelas V siswa SD Negeri Kaliglagah dan SD Negeri Kalimeneng di Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo.

Data dan hasil tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas kelas V SD Negeri Kaliglagah dan SD Negeri Kalimeneng dapat dilihat dalam tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri kelas V siswa SD Negeri Kaliglagah dan SD Negeri Kalimeneng di Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo

No.	Jumlah nilai	Frekwensi	Prosentase (%)	Keterangan
1	22 – 25	0	0	Baik sekali
2	18 – 21	1	5.9	Baik
3	14 – 17	11	64.7	Sedang
4	10 – 13	5	29.4	Kurang
5	5 - 9	0	0	Kurang sekali
	Jumlah	17	100	

Dari tabel 8 tersebut dapat diketahui bahwa siswa yang masuk kategori Baik sekali sebanyak 0 siswa (0 %), kategori Baik sebanyak 1 siswa (5,9%), kategori Sedang sebanyak 11 siswa (64.7 %), kategori Kurang sebanyak 5 siswa (29.4%), kategori Kurang sekali sebanyak 0 siswa (0 %). Agar mudah dalam melihat hasil penelitian, berikut akan disajikan Diagram batang hasil penelitian di bawah ini :



Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa putri kelas V siswa SD Negeri Kaliglagah dan SD Negeri Kalimeneng di Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo

B. Uji Hipotesis

Uji-z digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Kaliglagah dan siswa SD Negeri

Kalimeneng. Kriteria pengujian hipotesis jika H_0 diterima bila $K_{D \text{ hitung}} \leq K_{D \text{ tabel}}$. Jumlah siswa SD Negeri Kaliglagah ada 19 anak dan SD Negeri Kalimeneng ada 20 anak sehingga jumlah $n=39$.

Tabel 9. Rangkuman Perhitungan Uji z

$K_{D \text{ hitung}}$	$K_{D \text{ tabel}}$	Keterangan
0,495	0,436	Ada perbedaan yang signifikan

Dari hasil analisis data diperoleh $K_{D \text{ tabel}} (0,436) < K_{D \text{ hitung}} (0,495)$ maka H_0 ditolak. Dengan demikian berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas V SD Negeri Kaliglagah dengan SD Negeri Kalimeneng di Kecamatan Kemiri Kabupaten Purwoejo.

C. Uji Beda Mean

Uji beda mean digunakan untuk menguji perbedaan mean data hasil kenyataan di lapangan dengan standar /ketentuan baku / peraturan atau mean data hasil kenyataan di lapangan yang dianggap sebagai standar. Adapun data hasil penelitian sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani SD Negeri Kaliglagah

Tabel 9. Statistik Tingkat kesegaran jasmani SD Negeri Kaliglagah

N	Valid	19
	Missing	0
Mean		15.79
Median		16.00
Mode		14
Std. Deviation		2.200
Variance		4.842
Minimum		13
Máximum		21
Sum		300

Dari hasil statistika diatas, dapat diperoleh bahwa tingkat kesegaran jasmani SD Negeri Kaliglagah dengan jumlah populasi 19 siswa putra dan putri dihasilkan nilai rata-rata 15.79.

2. Tingkat kesegaran jasmani SD Negeri Kalimeneng

Tabel 10. Statistik Tingkat kesegaran jasmani SD Negeri Kalimeneng

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		13.25
Median		13.00
Mode		13
Std. Deviation		2.337
Variance		5.461
Minimum		9
Máximum		18
Sum		265

Dari hasil statistika diatas, dapat diperoleh bahwa tingkat kesegaran jasmani SD Negeri Kalimeneng dengan jumlah populasi 20 siswa putra dan putri dihasilkan nilai rata-rata 13.25.

Maka dapat ditarik kesimpulan terdapat perbedaan signifikan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kaliglagah dengan nilai rata-rata 15,78 dan siswa SD Negeri Kalimeneng dengan nilai rata-rata 13,25.

C. Pembahasan

Dari hasil analisis diperoleh data K_D hitung lebih besar dari K_D tabel yaitu $(0,495) > (0,436)$ sehingga dapat di ketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Kaliglagah lebih baik dari pada siswa SD Negeri Kalimeneng yang kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor antara lain:

1. Makanan yang bergizi

Makanan yang baik adalah makanan yang bergizi, ini akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat. Seseorang yang kurang mengonsumsi zat-zat penting seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin mineral dan air akan sangat berpengaruh terhadap kualitas dalam melakukan aktivitas fisik. Dalam hal ini pemukim daerah dataran tinggi dilihat dari keseharian berkebun yang menghasilkan makanan dan sayur mayur sendiri, jadi SD Negeri Kaliglagah masih banyak mengonsumsi makanan yang alami dari kebun milik sendiri, sehingga makanan masih banyak mengandung protein, vitamin dan mineral. Sedangkan pemukim daerah dataran rendah keseharian bertani yang menghasilkan padi, namun banyak tersedianya makan makanan yang instan dan anak-anak menyukainya.

Dengan demikian perhatian orang tua terhadap makanan anak-anak sangat diprioritaskan, karena selain makanan instan mengandung bahan pengawet dan bahan lainnya yang kandungan protein, vitamin atau mineral kurang juga akan menghambat pertumbuhan anak atau terkena penyakit

2. Istirahat.

Istirahat merupakan salah satu cara untuk memulihkan kondisi tubuh, membantu proses metabolisme tubuh karena tubuh manusia tersusun atas organ-organ jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja yang terbatas. Seseorang tidak mampu bekerja terus-menerus

sepanjang hari tanpa berhenti dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 sampai 8 jam. Istirahat yang cukup dan teratur dapat meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan kebugaran jasmani.

Dalam penelitian ini dimungkinkan anak-anak SD Negeri Kalimeneng orang tuanya kurang memperhatikan dan tidak mengarahkan waktu istirahat bagi anaknya sehingga kebanyakan dari mereka setelah pulang dari sekolah membantu pekerjaan orang tuanya, ada yang bermain sampai sore dan tidak pernah istirahat di siang hari. Sedangkan di SD Negeri Kaliglagah orang tua lebih memperhatikan dan dapat mengarahkan waktu istirahat bagi anak-anaknya. Seperti halnya setelah pulang sekolah anak-anak istirahat siang yang cukup dan teratur dalam setiap harinya.

SD Negeri Kaliglagah kebanyakan orang tua sangat memperhatikan tentang waktu istirahat terhadap anak-anaknya dan cenderung memanjakan anak-anaknya untuk tidur siang. Sedangkan SD Negeri Kalimeneng orang tuanya cenderung dengan kesibukannya terus bekerja, anak terbebaskan dalam semua aktivitas sehingga anak bebas dan aktif melakukan aktifitas apa saja tanpa mengenal waktu untuk istirahat siang.

3. Aktifitas fisik

Kondisi fisik seseorang tidak lepas dengan aktivitas fisik yang dilakukannya baik pada anak dan remaja. Aktifitas ini dipengaruhi oleh berbagai hal, diantaranya adalah faktor fisiologis/perkembangan (misalnya pertumbuhan, kebugaran jasmani, keterbatasan fisik), lingkungan (fasilitas,

musim, keamanan) dan faktor psikologis, sosial dan demografi (pengetahuan, sikap, pengaruh orang tua, teman sebaya, status ekonomi, jenis kelamin, usia).

Aktivitas fisik anak SD Negeri Kaliglagah kesehariannya dimulai dengan berangkat sekolah berjalan kaki, karena jarak tempuh selain jauh juga karena tidak bisa ditempuh dengan sepeda atau alat transportasi lain. Mereka harus berjalan kaki untuk berangkat dan pulang dari sekolah. Jam istirahat sekolah juga banyak digunakan aktifitas bermain di halaman sekolah, jarang yang duduk-duduk tidak beraktifitas.

Keadaan tersebut di atas berbeda jauh dengan aktifitas SD Negeri Kalimeneng yang kesehariannya berangkat dan pulang sekolah diperhatikan orang tua dengan diantar jemput. Kegiatan jam istirahat sekolah memilih digunakan dengan duduk dan tidak beraktifitas. Perbedaan aktifitas fisik tersebut sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik setiap individu terutama keadaan tonus jasmani anak. Keadaan tonus jasmani pada umumnya sangat memengaruhi aktivitas belajar seseorang. Kondisi fisik yang sehat dan bugar akan memberikan pengaruh positif terhadap kegiatan belajar individu. Sebaliknya, kondisi fisik yang lemah atau sakit akan menghambat tercapainya hasil belajar yang maksimal. Oleh karena keadaan tonus jasmani sangat memengaruhi proses belajar, maka perlu ada usaha untuk menjaga kesegaran jasmani.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di peroleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis dan uji-z maka dapat disimpulkan data yang diperoleh K_D hitung lebih besar dari pada K_D tabel. Dengan demikian H_0 ditolak, berarti ada perbedaan yang signifikan. Maka dapat ditarik kesimpulan terdapat perbedaan signifikan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kaliglagah dengan siswa SD Negeri Kalimeneng dengan nilai rata-rata untuk SD Negeri Kaliglagah 15,78 sedangkan nilai rata-rata SD Negeri Kalimeneng 13,25.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas maka implikasi hasil penelitian dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani kategori sedang, diharapkan meningkatkan atau memelihara kesegaran jasmani mereka.
2. Bagi siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani kategori kurang dan sangat kurang perlu diusahakan dengan latihan olahraga yang teratur dan terprogram serta pemenuhan gizi yang cukup.
3. Bagi guru dapat menentukan rencana program pelajaran pendidikan Jasmani yang akan disampaikan kepada siswanya.

C. Keterbatasan penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu antara lain :

3. Tidak dapat mengontrol aktivitas fisik anak dan istirahat anak sebelum dilakukan pelaksanaan tes.
4. Lintasan lari 600 meter yang kurang standar karena berbentuk segi empat, hal ini dapat mengurangi kecepatan saat peserta melakukan tes.

D. Saran-saran

Berdasarkan hasil-hasil penelitian ini, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani supaya lebih meningkatkan proses kegiatan belajar mengajar, khususnya peningkatan kebugaran jasmani sehingga tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai yang pada akhirnya membantu pencapaian tujuan pendidikan nasional.
2. Perlu diadakan penelitian tentang cara-cara peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. (1992) *“Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani”*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Agus Mahendra, (2003) *“Falsafah Pendidikan Jasmani”*. Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta
- Arma Abdoellah.,& Agus Manadji (1994). *“Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani”*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Depdikbud. (1992). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdikbud
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *“Pedoman Praktis Berolahraga.”* Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada
- Junusul Hairy. (2006). *“Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga.”* Jakarta: Universitas Terbuka.
- Kementrian Pendidikan Nasional (2010). *“Tes Kesegaran Jasmani Indonesia”*. Jakarta. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Nurhadi, dkk (2009) *“Jelajah Cakrawala Sosial IPS untuk Kelas VIII SMP/MTs.”* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Nur Hidayat Ma’arif. (2008). *Kebugaran Jasmani Siswa SDN 4 Wates Di Daerah Perkotaan Dan Siswa SDN Menggermalang Di Daerah Pegunungan Di Kabupaten Kulon Progo. Skripsi.* Yogyakarta: FIK UNY
- Ningningocha (2011) diambil dari *”<http://ningningocha.wordpress.com/2011/06/10>”* (pada tanggal 10 Januari 2013 jam 19.35)
- P. Ginting, dkk. (1996). *Geografi untuk SMU Jilid 1*. Jakarta. Erlangga
- Rusli Lutan. (2001). *“Sehat Menuju Bugar.”*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Rusli Lutan. dkk (2002). "*Pendidikan Kebugaran Jasmano:Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat.*". Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Subagyo. dkk, (2003). *Perencanaan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. Universitas Terbuka
- Sudrajat, Akhmad (2008) diambil dari "<http://www.psbpsma.org/content/blog/perkembangan-individu>." (pada tanggal 24 Agustus 2012).
- Sugiyono, (2008) *Statistika untuk Penelitian* . Alfa Beta Bandung.
- Suharjana. (2008). "Profil Kebugaran Fisik Pelajar SLTA Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sutanti. (2007). "Perbedaan Status Kesegaran Jasmani Antara yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dengan Sepak Bola Pada Siswa Putra SMA Islam Sultan Agung I Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Syamsu Yusuf LN. (2005). "*Psikologi Pendidikan*". Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas
- Tantya Hisnu P. dan Winardi. (2008) . *Ilmu Pengetahuan Sosial untuk SD/MI Kelas 4*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum. 2007. "*Sport Development index: Konsep, Metodologi dan aplikasi*". Jakarta: PT Indeks
- Yessiherdi. (2010) diambil dari <http://yessiherdi.blogspot.com/2010/4/pengertian-dataran-tinggi-dan-dataran.html> (pada tanggal 01 Oktober 2012 jam 20.15)

Lampiran

Lampiran 1. Permohonan Ijin dari Dekan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : **1821** /UN.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

24 September 2012

Yth. : Bupati Purworejo
cq. Kepala KPPT Kab. Purworejo
Purworejo, Jateng

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Arif Sastwolangi
NIM : 10604227094
Program Studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : September s/d Oktober 2012
Tempat/Obyek : SD Negeri Kaligagah dan SD Negeri Kalimeneng / siswa
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Yang Berada Di Daerah Dataran Tinggi Dengan SD Negeri Yang Berada Di Daerah Dataran Rendah Kecamatan Kemiri Kab. Purworejo.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan.
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 196008241986011001

- Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD Negeri
 2. Koordinator PGSD Penjas
 3. Pembimbing TAS
 4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Ijin penelitian dari KPPT Kabupaten Purworejo



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
KANTOR PELAYANAN PERIZINAN TERPADU (KPPT)

Jl. Urip Sumoharjo No. 6 Telp/Fax. (0275) 325202 Purworejo 54111

IZIN RISET / SURVEY / PKL

NOMOR : 072/355/2012

- I. Dasar : Peraturan Daerah Kabupaten Purworejo Nomor 14 Tahun 2008 tentang Organisasi dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kabupaten Purworejo (Lembaran Daerah Kabupaten Purworejo Tahun 2008 Nomor 11).
- II. Menunjuk : Surat Permohonan dari Dekan FIK UNY No. 1821/UN.34.16/PP/2012 Tanggal 24 September 2012
- III. Bupati Purworejo memberi Izin untuk melaksanakan Riset/ Survey/ PKL dalam Wilayah Kabupaten Purworejo kepada :

- ❖ Nama : Arif Sastwolangi
- ❖ Pekerjaan : Mahasiswa
- ❖ NIM/NIP/KTP/ dll. : 10604227094
- ❖ Instansi / Univ/ Perg. Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
- ❖ Jurusan : PGSD Penjas
- ❖ Program Studi : S.1
- ❖ Alamat : Desa Pituruh Rt.001/002 Kec. Pituruh Kab. Purworejo
- ❖ No. Telp. : 085640054003
- ❖ Penanggung Jawab : Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd
- ❖ Maksud / Tujuan : Penelitian
- ❖ Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Yang Berada Di Daerah Dataran Tinggi Dengan SD Negeri Yang Berada Di Daerah Dataran Rendah Kecamatan Kemiri Kab. Purworejo

- ❖ Lokasi : SDN Kaliglagah dan SDN Kalimeneng
- ❖ Lama Penelitian : 3 Bulan
- ❖ Jumlah Peserta : -

Dengan ketentuan - ketentuan sebagai berikut :

- a. Pelaksanaan tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu stabilitas daerah.
- b. Sebelum langsung kepada responden maka terlebih dahulu melapor kepada :
 1. Kepala Kantor Kesbangpolinmas Kabupaten Purworejo
 2. Kepala Pemerintahan setempat (Camat, Kades / Lurah)
- c. Setelah selesai mengadakan Penelitian supaya melaporkan hasilnya Kepada Yth. Bupati Purworejo Cq. Kepala KPPT, dengan tembusan BAPPEDA Kab. Purworejo

Surat Ijin ini berlaku tanggal 28 September 2012 sampai dengan tanggal 28 Desember 2012.

- Tembusan , dikirim kepada Yth :
1. Ka Bappeda Kab. Purworejo;
 2. Ka Kantor Kesbangpol Linmas Kab. Purworejo;
 3. Ka Dinas P dan K Kab. Purworejo;
 4. Camat Kemiri;
 5. Ka SDN Kaliglagah;
 6. Ka SDN Kalimeneng
 7. Dekan FIK UNY

Dikeluarkan : Purworejo
Pada Tanggal : 28 September 2012

a.n. **BUPATI PURWOREJO**
KEPALA KANTOR
PELAYANAN PERIZINAN TERPADU
KABUPATEN PURWOREJO



Lampiran 3. Surat keterangan hasil tera alat ukur dari BMKG



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
 DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 5613 / MET / UP - 366 / XI / 2012

Number

No. Order : 003810

Diterima tgl : 19 Oktober 2012

ALAT

Equipment

Nama : Ban Ukur
 Kapasitas : 50 meter
 Daya Baca : 2 mm

Tipe/Model :
 Nomor Seri :
 Merek/Buatan : Tricle Brand

PEMILIK

Owner

Nama : Arif Sastwolangi
 Alamat : Dukuh Krajan Rt 001/Rw 002 Pituruh Purworejo

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
 Standard : Komparator 10 m
 Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

HASIL TERA ULANG

Result of verification

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 20 Oktober 2012
 : Balai Metrologi Yogyakarta
 : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%
 : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2012
 : 20 Oktober 2013



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MEGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Lampiran 3. Surat keterangan hasil tera alat ukur dari BMKG



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 5612 / MET / SW - 102 / XI / 2012
Number

No. Order	: 003810
Diterima tgl	: 19 Oktober 2012

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch
Name
Kapasitas : 9 jam
Capacity
Daya Baca : 0,01 detik
Accuracy

Tipe/Model :
Type/Model
Nomor Seri :
Serial number
Merek/Buatan : Recall
Trade Mark/Manufaktur

PEMILIK

Owner

Nama : Arif Sastwolangi
Name
Alamat : Dukuh Krajan Rt 001/Rw 002 Pituruh Purworejo
Address

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Method
Standar : Casio HS-80TW.IDF
Standard
Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi
Traceability Bandung

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

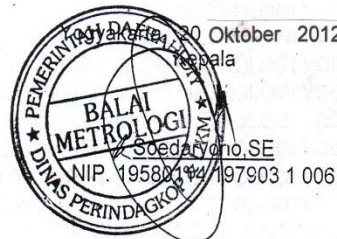
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

HASIL

Result

: 19 Oktober 2012
: Balai Metrologi Yogyakarta
: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%
: Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Lampiran 4. Surat Keterangan penelitian dari SDN Kalimeneng



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT P DAN K KECAMATAN KEMIRI
SD NEGERI KALIMENENG

Nomor :
Lamp : -
Hal : Ijin Penelitian Untuk Sekripsi

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD Negeri Kalimeneng Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo, berdasarkan surat No: 1821/UN.34.16/PP/2012 tentang permohonan ijin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Kami memberi ijin untuk mengadakan penelitian kepada:

Nama : Arif Sastwolangi
Nim : 10604227094
Program studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)
Judul skripsi : "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD yang berada di daerah dataran tinggi dengan SDN yang berada di daerah dataran rendah Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo".
Waktu : Bulan September s/d November 2012

Demikian surat ijin penelitian ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kalimeneng, 21 Oktober 2012
Kepala Sekolah



SARIMAN, S.Pd
NIP. 19631105 198810 1 001

Lampiran 5. Data kasar hasil pelaksanaan tes kesegaran jasmani

Data Kasar Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Kalimeneng							
No. Tes	Nama Siswa	JK	Aspek yang Diambil				
			Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600m
1	Andre Manangsang	L	9.0"	20.1"	20	22	2'50"
2	Bima Arya M.	L	7.5"	32.2"	24	26	2'47"
3	Muh Artianto	L	9.1"	31.5"	13	21	3'46"
4	Muh Zainur R	L	7.2"	31.7"	15	34	2'59"
5	Muh Ilham F.	L	7.3"	6.7"	24	24	3'51"
6	Tomy Saputra	L	8.0"	7.0"	21	31	3'50"
7	Wahyu Widodo	L	7.6"	16.9"	19	24	3'45"
8	Budi Santoso	L	7.0"	31.9"	6	34	2'39"
9	Edy Tarmuji	L	8.7"	33.2"	13	36	2'34"
10	Nanang H.	L	6.5"	35.6"	21	26	2'30"
11	Yusuf C.	L	7.1"	31.0"	18	32	2'37"
12	Anis Khoirul Nisa	P	9.3"	10.1"	8	30	2'44"
13	Nurul Khotimah	P	9.0"	6.6"	15	29	2'40"
14	Adilah Rizky	P	8.2"	3.4"	14	21	3'21"
15	Dwi Cahyaningsih	P	8.0"	12.2"	9	23	3'09"
16	Fiki Barotul Nguna	P	9.3"	0	7	20	3'44"
17	Herlina Ari W.	P	9.1"	4.1"	3	22	2'59"
18	Nia Nurul Hidayah	P	8.9"	11.0"	10	21	2'33"
19	Salsabila R.	P	9.2"	9.3"	11	25	3'06"
20	Sholihatul Cadiyah	P	9.5"	15.7"	12	21	3'40"

Data Kasar Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Kaliglagah

Data Kasar Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Kaliglagah							
No. Tes	Nama Siswa	JK	Aspek yang Diambil				
			Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600m
1	Agung Susilo	L	6.6"	19.0"	20	32	2'29"
2	Reza Apriyanto	L	7.5"	5.9"	14	36	2'44"
3	Denis Achmadin	L	7.2"	17.7"	22	29	2'09"
4	Damar Wahyu A.	L	6.6"	9.0"	18	38	2'39"
5	Didit Saputra	L	7.7"	16.2"	19	38	2'49"
6	Erfan Ade P.	L	8.0"	10.5"	8	28	2'59"
7	Hanung Susetyo	L	7.5"	33.0"	20	32	2'41"
8	Rizky Adi P	L	6.9"	40 "	23	39	2'29"
9	Sugeng Supriyadi	L	7.1"	22.8"	16	27	3'09"
10	Sahid Ngabduloh	L	6.9"	27.1"	15	24	3'44"
11	Taufik	L	7.6"	15"	13	26	3'12"
12	Agrits Nugrah K	P	8.6"	1.2"	9	20	3'45"
13	Defitri Ika M	P	8.1"	1.7"	15	35	3'01"
14	Nitu Amanda	P	7.9"	10.0"	12	29	3'12"
15	Nafisatun P	P	7.4"	17"	16	30	2'22"
16	Nurul Khoyimah	P	8.3"	9.6"	13	30	2'44"
17	Putri Athaya S.	P	7.5"	6.9"	10	34	2'37"
18	Riri Vania H	P	6.9"	23.6"	16	28	2'27"
19	Sakina Ilda R	P	7.7"	9"	8	40	2'39"

Lampiran 6. Tabulasi nilai pelaksanaan tes kesegaran jasmani

Data Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Kaliglagah									
No. Tes	Nama Siswa	JK	Aspek yang Diambil					Jumlah nilai / Kategori	
			Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600m		
1	Agung Susilo	L	4	3	4	3	4	18	B
2	Reza Apriyanto	L	3	2	3	3	3	14	S
3	Denis Achmadin	L	3	3	4	2	5	17	S
4	Damar Wahyu A.	L	4	2	4	4	3	17	S
5	Didit Saputra	L	3	3	4	4	2	16	S
6	Erfan Ade P.	L	3	3	3	3	2	14	S
7	Hanung Susetyo	L	3	4	4	3	3	17	S
8	Rizky Adi P	L	4	4	5	4	4	21	B
9	Sugeng Supriyadi	L	3	3	3	2	2	13	K
10	Sahid Ngabduloh	L	4	3	3	2	2	14	S
11	Taufik	L	3	3	3	2	2	13	K
12	Agrits Nugrah K	P	2	1	3	1	2	14	S
13	Defitri Ika M	P	3	1	4	4	2	14	S
14	Nitu Amanda	P	3	3	3	3	2	14	S
15	Nafisatun P	P	4	3	4	3	4	18	B
16	Nurul Khoyimah	P	3	3	3	3	3	15	S
17	Putri Athaya S.	P	4	2	3	4	3	16	S
18	Riri Vania H	P	4	4	4	3	4	19	B
19	Sakina Ilda R	P	3	3	3	4	3	16	S

Data Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Kalimeneng									
No. Tes	Nama Siswa	JK	Aspek yang Diambil					Jumlah nilai / Kategori	
			Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600m		
1	Andre Manangsang	L	1	3	4	1	2	11	K
2	Bima Arya M.	L	3	4	5	2	2	16	S
3	Muh Artianto	L	1	4	3	1	1	10	K
4	Muh Zainur R	L	3	4	3	3	2	15	S
5	Muh Ilham F.	L	3	2	5	2	1	13	K
6	Tomy Saputra	L	2	2	4	3	1	12	K
7	Wahyu Widodo	L	3	3	4	2	1	13	K
8	Budi Santoso	L	3	4	2	3	3	15	S
9	Edy Tarmuji	L	2	4	3	3	3	15	S
10	Nanang H.	L	4	4	4	2	4	18	B
11	Yusuf C.	L	3	4	4	3	3	17	S
12	Anis Khoiril Nisa	P	2	3	3	3	3	14	S
13	Nurul Khotimah	P	2	2	4	3	3	14	S
14	Adilah Rizky	P	3	2	4	2	2	13	K
15	Dwi Cahyaningsih	P	3	3	3	2	2	13	K
16	Fiki Barotul Nguna	P	2	1	3	1	2	9	KS
17	Herlina Ari W.	P	2	2	2	2	2	10	K
18	Nia Nurul Hidayah	P	2	3	3	2	3	13	K
19	Salsabila R.	P	2	3	3	2	2	12	K
20	Sholihatul Cadiyah	P	2	3	3	2	2	12	K

Lampiran 7. Data siswa kelas V SDN Kaliglagah dan Kalimeneng

Data Siswa Kelas V SD Negeri Kalimeneng				
NO	TTL	NAMA	L/P	UMUR
1	30-8-2001	Andre Manangsang	L	11 tahun 2 bulan
2	14-9-2001	Bima Arya M.	L	11 tahun 3 bulan
3	17-11-2001	Muh Artianto	L	10 tahun 11 bulan
4	1/11/2001	Muh Zainur R	L	10 tahun 11 bulan
5	14-1-2001	Muh Ilham F.	L	11 tahun 9 bulan
6	11/3/2001	Tomy Saputra	L	11 tahun 7 bulan
7	25-06-2001	Wahyu Widodo	L	11 tahun 4 bulan
8	1/5/2001	Budi Santoso	L	11 tahun 5 bulan
9	28-9-2002	Edy Tarmuji	L	10 tahun 1 bulan
10	19-1-2002	Nanang H.	L	10 tahun 9 bulan
11	21-4-2002	Yusuf C.	L	10 tahun 6 bulan
12	12/6/2001	Anis Khoirul Nisa	P	11 tahun 4 bulan
13	21/11/2001	Nurul Khotimah	P	10 tahun 11 bulan
14	13-12-2001	Adilah Rizky	P	10 tahun 10 bulan
15	9/4/2001	Dwi Cahyaningsih	P	11 tahun 6 bulan
16	10/7/2001	Fiki Barotul Nguna	P	11 tahun 3 bulan
17	22-1-2001	Herlina Ari W.	P	11 tahun 9 bulan
18	20/12/2001	Nia Nurul Hidayah	P	10 tahun 10 bulan
19	23-5-2001	Salsabila R.	P	11 tahun 5 bulan
20	13/9/2000	Sholihatul Cadiyah	P	12 tahun 1 bulan
Data Siswa Kelas V SD Negeri Kaliglagah				
NO	TTL	NAMA	L/P	UMUR
1	10/11/2001	Agung Susilo	L	10 tahun 11 bulan
2	21-4-2001	Reza Apriyanto	L	11 tahun 6 bulan
3	7/12/2001	Denis Achmadin	L	10 tahun 10 bulan
4	15-5-2001	Damar Wahyu A.	L	11 tahun 5 bulan
5	11/8/2001	Didit Saputra	L	11 tahun 2 bulan
6	19-6-2001	Erfan Ade P.	L	11 tahun 4 bulan
7	9/4/2001	Hanung Susetyo	L	11 tahun 6 bulan
8	18-2-2002	Rizky Adi P	L	10 tahun 8 bulan
9	26-1-2002	Sugeng Supriyadi	L	10 tahun 9 bulan
10	25-5-2001	Sahid Ngabduloh	L	11 tahun 5 bulan
11	22-1-2002	Taufik	L	10 tahun 9 bulan
12	9/10/2001	Agrits Nugrah K	P	11 tahun 0 bulan
13	6/7/2001	Defitri Ika M	P	11 tahun 3 bulan
14	22-5-2001	Nitu Amanda	P	11 tahun 5 bulan
15	12/12/2001	Nafisatun P	P	10 tahun 10 bulan
16	5/8/2002	Nurul Khoyimah	P	10 tahun 2 bulan
17	27-2-2002	Putri Athaya S.	P	10 tahun 8 bulan
18	29-1-2002	Riri Vania H	P	10 tahun 9 bulan
19	2/2/2002	Sakina Ilda R	P	10 tahun 8 bulan

Lampiran 8. Hasil Uji z

Uji Z

Two-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Frequencies

Daerah		N
Tingkat kebugaran jasmani	Dataran tinggi	19
	Dataran rendah	20
	Total	39

Test Statistics^a

		Tingkat kebugaran jasmani
Most Extreme Differences	Absolute	.495
	Positive	.495
	Negative	.000
Kolmogorov-Smirnov Z		1.544
Asymp. Sig. (2-tailed)		.017

a. Grouping Variable: Daerah

H_0 : Tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani

SD dataran tinggi dan SD dataran rendah.

H_a : Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani SD

dataran tinggi dan SD dataran rendah.

H_0 diterima bila nilai K_D hitung $\leq K_D$ tabel

$$K_D \text{ tabel} = 1,36 \sqrt{\frac{n_1 + n_2}{n_1 \times n_2}} = 1,36 \sqrt{\frac{19 + 20}{19 \times 20}} = 1,36 \sqrt{0,103} = 0,436$$

K_D hitung = nilai absolute = 0,495 > 0,436 maka H_0 tidak diterima yang berarti

terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani SD

dataran tinggi dan SD dataran rendah.

Kesimpulan yang sama juga terlihat dari nilai signifikansi *Kolmogorov*

Smirnov Z = 0,017 < α = 0,05 maka disimpulkan terdapat perbedaan yang

signifikan antara tingkat kebugaran jasmani SD dataran tinggi dan SD dataran

rendah.

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

Petunjuk Pelaksanaan Tes Kebegaran jasmani usia 10-12 Tahun

A. Petunjuk umum

1. Peserta

- a. Test ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu siswa harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya dua jam sebelum melakukan tes
- c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan sepatu olahraga
- d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
- e. Diharapkan melakukan pemanasan (warming up) lebih dahulu sebelum melakukan tes
- f. Jika tidak melaksanakan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal

2. Petugas

- a. Harap memberikan pemanasan terlebih dahulu
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan gerakan
- c. Harap memberikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin
- d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan udah dilihat leh petugas
- e. Bagi peserta yang tidak mampu melakukan gerakan pada satu butir tes atau lebih peserta diberi nilai nol (nol)
- f. Untuk mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau gabungan

B. Petunjuk pelaksanaan tes

1. Lari 40 meter

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas terdiri dari

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 30 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang bendera
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

a. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 1)

b. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter

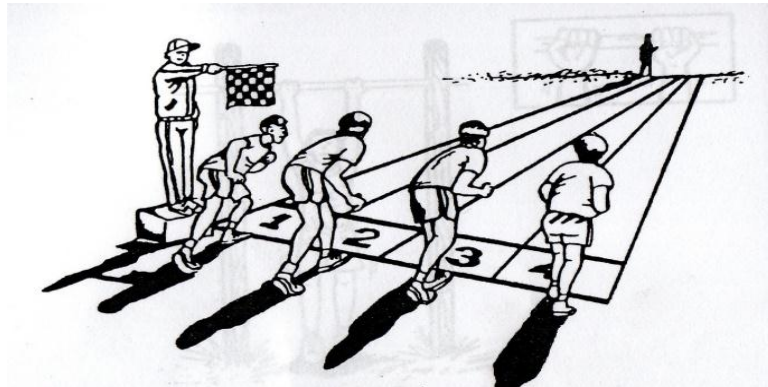
3) Lari masih bisa diulang apabila :

a. Pelari mencuri start;

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

- b. Pelari tidak melewati garis finish
 - c. Pelari terganggu dengan pelari lain
- 4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.



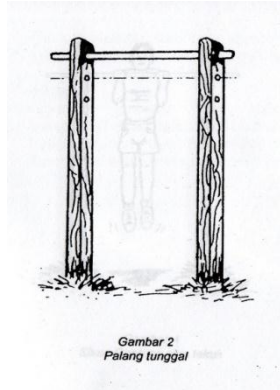
lihat gambar 1

- e. Pencatat hasil
 - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
 - 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma
2. Tes gantung siku tekuk
- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukut kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu
 - b. Alat dan fasilitas terdiri dari
 - 1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan (lihat gambar 2)
 - 2) Stopwatch

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

- 3) Formulir tes dan alat tulis
- 4) Nomor dada
- 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



c. Petugas tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

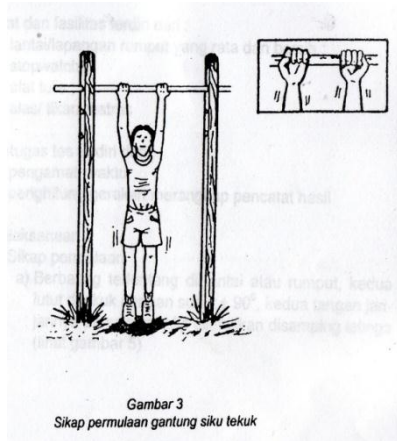
d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta

1) Sikap Permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menhadap ke belakang (lihat gambar 3)

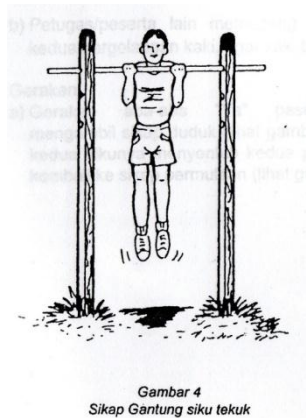
Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan TKJI



2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal.

Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (lihat gambar 4)



e. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan waktu detik.

Catatan :

Peserta yang tidak dapat melakukan gerakan diatas dinyatakan tidak mampu, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

3. Baring duduk 30 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas terdiri dari :

- 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis
- 4) Alas/tikar/matras

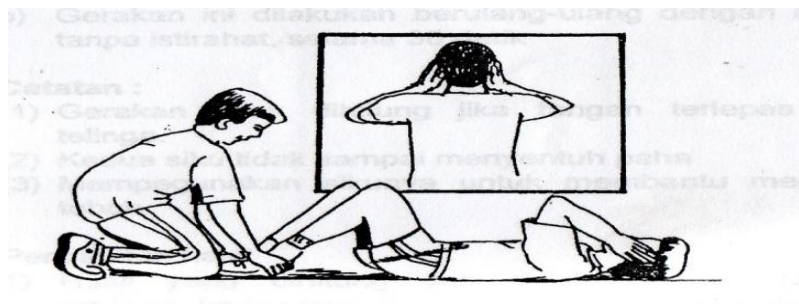
c. Petugas tes terdiri dari:

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring telentang dilantai/rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan disamping telinga (lihat gambar 5)



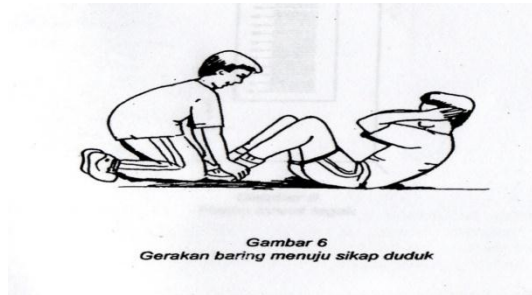
Gambar 5
Sikap permulaan baring duduk

- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 6), sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan (lihat gambar 7)



- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 30 detik.

Catatan:

- (1) Getakan tidak dihitung jika tangan terlepas dari telinga
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan test baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

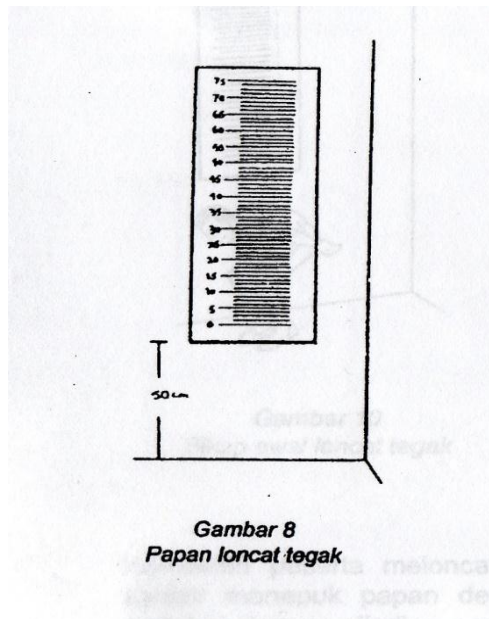
4. Loncat tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif

b. Alat dan fasilitas terdiri dari:

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 8)
- 2) Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm
- 3) Serbuk kapur
- 4) Alat penghapus papan tulis
- 5) Alat tulis



c. Petugas tes

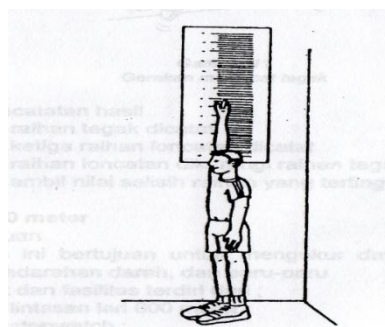
Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

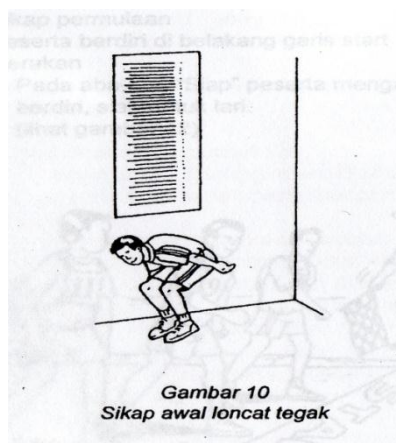
- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya (lihat gambar 9)



Gambar 9
Sikap menentukan raihan tegak

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang (lihat gambar 10)

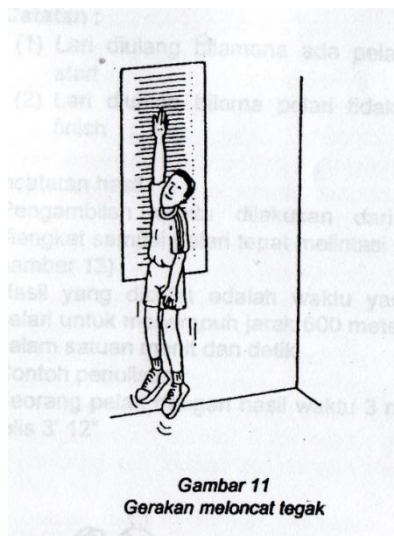


Gambar 10
Sikap awal loncat tegak

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat dengan dinding papan skala sehingga menimbulkan bekas, (lihat gambar 11)

b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.



e. Pencatatan hasil

- 1) Raihan tegak dicatat
- 2) Ketiga raihan loncatan dicatat
- 3) Raihan loncatan dikurangi raihan tegak dicatat
- 4) Ambil nilai selisih raihan yang tertinggi

5. Lari 600 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah, dan paru-paru

b. Alat dan fasilitas terdiri dari

- 1) Lintasan lari 600 meter
- 2) Stopwatch

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas tes terdiri dari :

- 1) Juri keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

- 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

(Lihat gambar 12)



Gambar 12
Posisi start lari 600 meter

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter

Catatan:

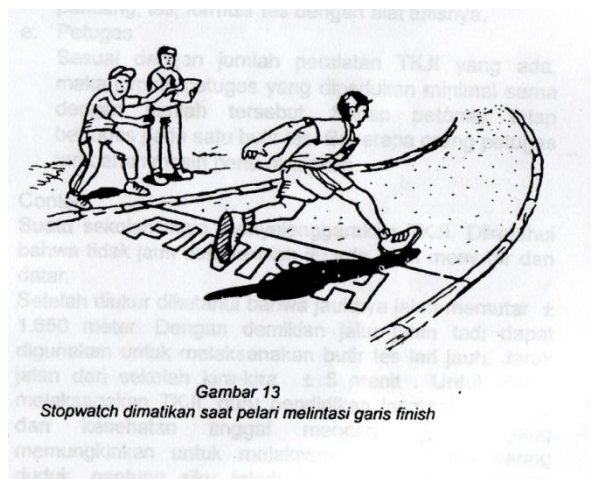
- (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start
- (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish (lihat gambar 13)
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik di tulis 3’12”



C. Petunjuk penyelenggaraan tes

1. Prinsipdasar

Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar berikut ini

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

- a. Seluruh butir tes harus dilakukan dalam satu satuan waktu tanpa terputus
- b. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes-tes berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
- c. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan, tidak boleh diacak.

2. Mengatur penyelenggaraan

Untuk mengatur penyelenggaraan TKJI ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan yaitu:

a. Prasarana

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes. Khususnya lapangan untuk menyelenggarakan tes lari 40 meter maupun 600 meter. Jalan atau lorong dapat juga dipergunakan untuk tes lari, asal aman dari gangguan lalu lintas. Butir tes gantung siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luas dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan pada tempat yang berdekatan.

b. Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila diketahui juga berapa jumlah peserta putra dan berapa puteri. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

c. Waktu

Pertimbangan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes.

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

d. Peralatan/ Perlengkapan Tes

Setelah jumlah peserta dan waktu yang tersedia diketahui, maka pelaksanaan tes dapat dilakukan melalui beberapa gelombang. Tentukan jumlah peserta dalam setiap gelombang berdasarkan tersedianya peralatan tes. Peralatan yang dibutuhkan minimal jumlahnya sama dengan jumlah peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang setiap gelombang, maka peralatan yang harus disediakan untuk masing-masing tes juga 5 buah.

Untuk lari 40 meter 5 stopwatch, baring duduk 5 tempat + 1 stopwatch, gantung siku tekuk 5 palang gantung (5 stopwatch), loncat tegak 5 papan loncat dan untuk lari 600 meter sama dengan lari 40 meter. Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain: bendera start, nomor dada, kapur magnesium, tiang pancang, tali, formulir tes dengan alat tulisnya.

e. Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan TKJI yang ada, maka jumlah petugas diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugas tetap bertugas pada satu butir tes. Beberapa orang petugas tambahan masih perlu disiapkan.

3. Contoh

Suatu sekolah ingin menyelenggarakan TKJI. Diketahui bahwa tidak jauh dari sekolah itu ada jalan memutar dan datar.

Setelah diukur diketahui bahwa jauhnya jalan memutar \pm 1650 meter.

Dengan demikian jalur jalan tadi dapat digunakan untuk melaksanakan

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

butir tes lari jarak jauh. Jarak jalan dari sekolah kira-kira \pm 5 menit. Intik dapat melaksanakan TKJI, guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tinggal mencari tempat yang memungkinkan untuk melaksanakan butir tes baring duduk, gantung siku tekuk, dan loncat tegak secara berdekatan.

a. Pengaturan peserta sebagai berikut

- 1) Jam pelajaran yang akan digunakan untuk menyelenggarakan tes adalah 90 menit (2 jam pelajaran)
- 2) Jumlah siswa pada pelajaran tersebut adalah 40 orang
- 3) Setiap siswa untuk melaksanakan seluruh rangkaian tes sampai selesai memerlukan waktu rata-rata 11 menit
- 4) Waktu yang diperlukan untuk perjalanan dari sekolah ke tempat tes + 5 menit untuk member penjelasan dan contoh + 10 menit. Waktu yang tersedia adalah 90 menit dikurangi 25 menit, tinggal 65 menit.
- 5) Sisa waktu 65 menit dibagi 11, berarti gelombang tes maksimal 5 kali, kalau tes dilaksanakan satu-satu maka hanya 5 orang yang dapat di tes hari itu.
- 6) Untuk itu diusahakan agar setiap gelombang pelaksanaan dapat diikuti oleh beberapa siswa, misalnya 4 siswa, sehingga dalam 5 gelombang dapat di tes sebanyak 20 orang

b. Penyiapan lapangan tes

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

Sesuai dengan pengaturan peserta, maka lapangan tes yang perlu disiapkan untuk setiap pos (tempat pelaksanaan) harus dapat untuk mengetes 4 siswa

Penyiapan lapangan tes serta pengadaan peralatannya adalah sebagai berikut :

- 1) Lari 40 meter
 - 4 lintasan, 4 stopwath
 - 1 bendera start
- 2) Gantung siku
 - 4 palang gantung
 - 4 stopwath
- 3) Baring duduk
 - Alas / tikar / matras, agar pakaian peserta tidak kotor. Bila tak ada di lapangan rumput pun jadi, 1 stopwath
- 4) Loncat tegak
 - 4 papan berskala dan tempat memasang papan misalnya tembok, tiang pohon
- 5) Lari 600 meter
 - Tidak perlu dibuat lintasan, 4 stopwath, 1 bendera start

c. Petugas

Jumlah petugas yang diperlukan minimal sebanyak peralatan dan banyaknya tempat tes di setiap pos.

- 1) Pos lari 40 meter
 - 4 pengukur waktu, 1 starter (petugas pemberangkatan)
- 2) Pos gantung siku tekuk
 - 4 penghitung gerakan / pengamat waktu
- 3) Pos baring duduk
 - 4 pemegang kaki dan penghitung gerakan baring duduk, 1 pengamat waktu
- 4) Pos loncat tegak
 - 4 pengukur tinggi raihan
- 5) Pos lari 600 meter
 - 4 pengukur waktu, dan beberapa orang pengawas lintasan

Melihat rincian diatas, kendala utam untuk menyelenggarakan

TKJI di sekolah adalah masalah sarana, prasarana, dan petugas.

Namun, apabila guru pendidikan jasmani, olahraga dan

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

kesehatannya kreatif, terampil, dan menguasai persoalan, maka kendala tersebut dapat diperkecil.

Misalnya:

1) Masalah tenaga sebagai petugas tes

Guru dapat melatih siswanya untuk menangani tes. Tentunya untuk hal-hal yang tidak sukar bagi siswa. Seperti menghitung gerakan angkat tubuh, baring duduk, mengukur tinggi raihan loncatan, atau menjadi petugas pemberangkatan lari. Bila si siswa terampil menggunakan stopwatch, mereka dapat juga ditugasi sebagai pengamat waktu.

2) Masalah prasarana

Khususnya yang berupa stopwatch. Kalau petugas terampil menggunakan stopwatch, maka jumlah stopwatch yang diperlukan diatas dapat dikurangi.

Misalnya : pada lari 40 meter dapat menggunakan 2 stopwach split-timer yang manual. Pada lari 600 meter dapat dengan 1 stopwach saja. Pemegang stopwatch bertugas memberitahukan waktu yang terbaca, petugas lain mencatatnya.

4. Pengaturan pelaksanaan

Meskipun penyiapan lapangan dan peralatan tes sudah mengikuti contoh diatas, namun dalam pelaksanaannya masih terdapat hambatan kelancaran pelaksanaan tes.

Hambatan itu terjadi pada butir tes kedua, dan pada butir tes keempat.

Akibatnya peserta tes menumpuk sehingga memungkinkan mereka

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

mempunyai waktu istirahat lebih dari 3 menit. Untuk menghindari terjadinya penumpukan peserta pada butir tes tersebut dapat diatur sebagai berikut:

- a. Petugas pemberangkatan pada lari 40 meter menahan peserta untuk tidak diberangkatkan sebelum pelaksanaan butir kedua selesai. Setelah butir kedua selesai barulah petugas memberangkatkan pelari gelombang berikutnya.
- b. Penumpukan pada butir keempat dapat diatasi dengan menambah jumlah papan berskala untuk loncat tegak. Kalau semula hanya 4 buah menjadi 6 buah.
- c. Pada butir terakhir setiap yang sudah siap segera diberangkatkan untuk lari tanpa harus menunggu peserta lainnya. Dengan 1 stopwath masih memungkinkan untuk mengukur waktu pelari dari peserta per peserta, yaitu menetapkan interval waktu start.

PETUNJUK PENILAIAN

Penilaian kesegaran jasmani bagi anak yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan Norma (untuk menentukan klasifikasi/kategori tingkat kesegaranjasmani). Tabel nilai seperti tertera pada tabel 1 dan 2.

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

A. Tabel Nilai

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra.

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	S.d-6.3"	51"ke ats	23ke ats	46 ke ats	S.d-2'09"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18 - 22	38 - 45	2'20"-2'30"	4
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12 - 17	31 - 37	2'31"-2'45"	3
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4 - 11	24 - 30	2'46"-3'44"	2
1	8.9"-dst	4"dst	0 - 3	23 dst	3'45" dst	1

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	S.d-6.7"	40"ke ats	20 ke ats	42 ke ats	S.d-2'32"	5
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14 - 19	32 - 41	2'33"-2'54"	4
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7 - 13	28 - 33	2'55"-3'28"	3
2	8.4"-9.6"	2"-7"	2 - 6	21 - 27	3'29"-4'22"	2
1	9.7"-dst	0"-1	0 - 1	20 dst	4'23" dst	1

B. Tabel Norma

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani anak yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel 3, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

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

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

C. Cara Menilai

1. Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes disebut “Hasil Kasar”. Tingkat kebugaran jasmani anak, tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran “waktu”
- b. Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh, mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (kali).

2. Nilai tes

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 kebugaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu.

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut.

Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani remaja tersebut.

Lampiran 10. Dokumentasi Tes Kesegaran Jasmani

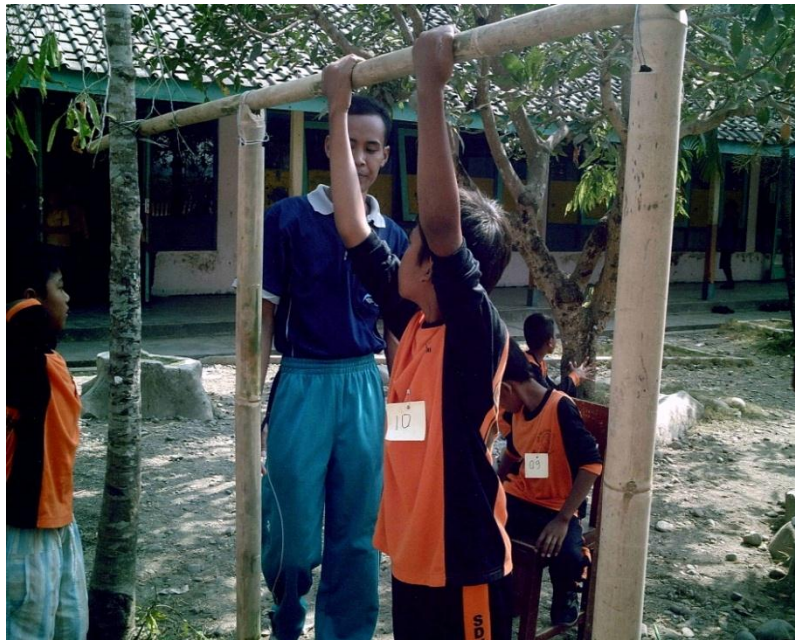


Gambar 1. Start lari 40 meter anak putri

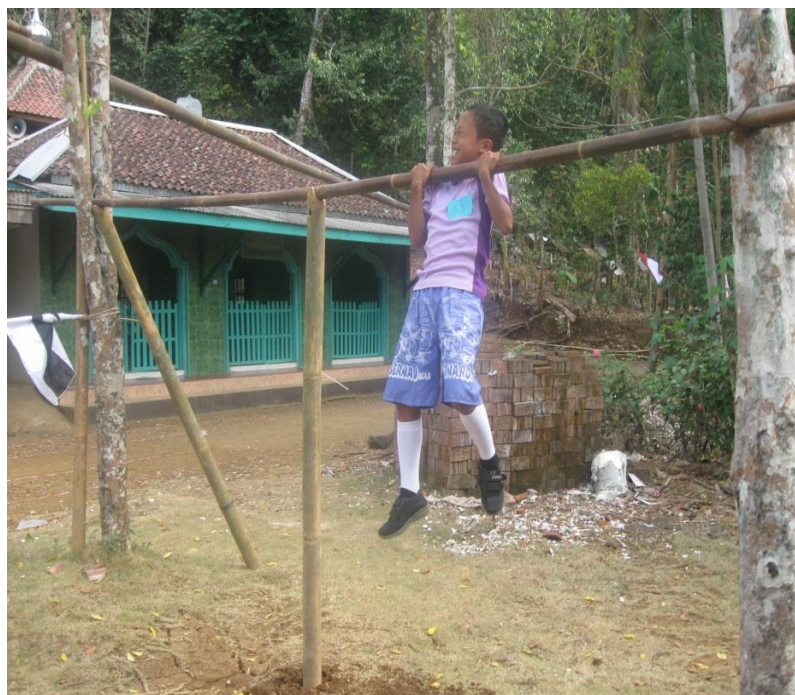


Gambar 2. Start lari 40 meter anak putra

Lampiran 10. Dokumentasi Tes Kesegaran Jasmani



Gambar 3. Gantung siku tekuk



Gambar 4. Gantung siku tekuk

Lampiran 10. Dokumentasi Tes Kesegaran Jasmani



Gambar 5. Baring duduk



Gambar 6. Baring duduk

Lampiran 10. Dokumentasi Tes Kesegaran Jasmani



Gambar 7. Loncat tegak



Gambar 8. Loncat tegak

Lampiran 10. Dokumentasi Tes Kesegaran Jasmani



Gambar 9. Lari 600 meter



Gambar 10. Lari 600 meter