

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN  
KEMAMPUAN *KIDS ATHLETICS* PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI 2 JURANGJERO  
KLATEN**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Galuh Brillyanti Sulaksono Putri  
NIM. 09601241109

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan *Kids Athletics* pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten” yang disusun oleh Galuh Brillyanti Sulaksono Putri, NIM. 09601241109 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Februari 2013  
Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jaka Sunardi', with a stylized flourish at the end.

Jaka Sunardi, M.Kes  
NIP. 196107311990011001

## **SURAT PERNYATAAN**

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

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

Yogyakarta, Februari 2013  
Yang Menyatakan,

Galuh Brillyanti Sulaksono Putri  
NIM. 09601241109

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan *Kids Athletics* pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 11 Maret 2013 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Jaka Sunardi, M.Kes	Ketua		11/4/13
Sriawan, M.Kes	Sekretaris/Anggota II		26/3/13
Amat Komari, M.Si	Anggota III		21/2013/3
Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO	Anggota IV		22/3/2013

Yogyakarta, April 2013  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



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

## **MOTTO**

Sukses tak akan datang bagi mereka yang hanya menunggu dan tak berbuat apa-apa, tapi sukses akan datang bagi mereka yang selalu berusaha mewujudkan mimpinya

**(Galuh BS Putri)**

“Suatu kriteria yang baik untuk mengukur keberhasilan dalam kehidupan anda ialah jumlah orang yang telah anda buat bahagia.”

**(Stephen Covey)**

Ya Allah..., selama perjalanan hidupku tak jarang aku menjauh dari apa yang Engkau perintahkan.

Satu yang hamba mohon, jangan pernah tinggalkan aku

**(Galuh BS Putri)**

## PERSEMBAHAN

Kerja keras selama empat tahun  
terbayar sudah. Pergelutan dengan buku  
akhirnya mengantarkanku menjadi seorang  
sarjana. Sebuah pencapaian yang tidak  
mudah. Tentu karya ini ini tidak lepas dari  
pertolongannya, pertolonganmu,  
pertolongan kau dan pertolongan kalian.

Special yang terkasih **“M.H MIFTA”**  
**(keminku)** yang telah bersedia meluangkan  
waktu, tenaga dan pikirannya dalam  
membantu dan menemani keseharianku.  
Dukunganmu dan kasih sayangmu begitu  
besar, tanpamu aku hanyalah kertas putih  
yang kosong tak bermakna. Engkau  
goreskan tinta kehidupan dalam setiap  
nafasku, aku tanpamu bagaikan burung  
kecil tak bersayap, yang berharap terbang  
menggapai semua mimpi-mimpiku, denganmu  
aku sanggup dan tanpamu aku hilang.  
Yakinlah semua makhluknya meng **“iya”** kan  
harapan kita.

**KETULUSANMU dan CINTAMU**  
**MEMBUATKU “BERARTI”**

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI DENGAN  
KEMAMPUAN *KIDS ATHLETICS* PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI 2 JURANGJERO  
KLATEN**

**Oleh:**

Galuh Brillyanti Sulaksono Putri  
NIM. 09601241109

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani dengan kemampuan *kids athletics* pada siswa putra kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten.

Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, dengan kriteria; (1) siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero, (2) berusia 10-12 tahun, (3) tidak ada kecacatan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 12 orang, dengan rincian siswa putra berjumlah 5 orang dan siswa putri berjumlah 7 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI tahun 2010 untuk anak putra dan putri usia 10-12 tahun dan prestasi *kids athletics*, yang terdiri atas; *Kanga's Escape* (*Sprint* dan Gawang), *Frog Jump* (Loncat Katak), *Turbo Throwing* (Lempar Turbo) dan Formula 1 (Lari, Rintangan, Slalom). Analisis data menggunakan uji korelasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan kemampuan *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten, dengan  $r$  hitung  $(0.841) > (0.458)$   $r$  tabel.

Kata kunci: *kesegaran jasmani, prestasi kids athletics,*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan *Kids Athletics* pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.A. Ph.D Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M.Si Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dan juga selaku Penasehat Akademik yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Jaka Sunardi, M.Kes, Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.



6. Terima kasih kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak Didik Sulaksono Putro, SE, M.Si dan Ibu Endah Pratiwi, SE yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga, serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai. *I LOVE U SO MUCH* ;\*
7. Teman-teman POR 2009, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
8. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
9. Ibu Lilies Tri Rohani, S.Pd selaku Kepala Sekolah, Guru dan Siswa SD Negeri 2 Jurangjero Klaten yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Februari 2013

Penulis,

Galuh Brillyanti Sulaksono Putri  
NIM. 09601241109

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Batasan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	6
1. Hakikat Atletik .....	6
2. Hakikat <i>Kids Athletics</i> .....	7
3. Hakikat Kesegaran Jasmani .....	13
4. Karakteristik Perkembangan Motorik Anak Siswa Sekolah Dasar ....	22
B. Penelitian yang Relevan.....	24
C. Kerangka Berfikir .....	25
D. Hipotesis Penelitian .....	26
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	29

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	29
E. Teknik Analisis Data .....	33

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian .....	35
B. Deskripsi Data Penelitian .....	35
C. Hasil Analisis Data .....	38
D. Pembahasan .....	40

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	43
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	43
C. Keterbatasan Penelitian .....	43
D. Saran .....	44

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>47</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra .....	31
Tabel 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri .....	31
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ..	32
Tabel 4. Rangkuman Hasil Penelitian Siswa TKJI dengan Prestasi <i>Kids Athletics</i> ..	36
Tabel 5. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa..	36
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Prestasi <i>Kids Athletics</i> Siswa..	37
Tabel 7. Ringkasan Hasil Uji Linearitas ..	38
Tabel 8. Koefisien Korelasi antara TKJI dengan Prestasi <i>Kids Athletics</i> Siswa..	39

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Arena Kanga's Escape</i> .....	9
Gambar 2. <i>Frog Jump</i> .....	10
Gambar 3. <i>Turbo Throwing</i> .....	12
Gambar 4. <i>Arena Formula 1</i> .....	13
Gambar 5. Desain Penelitian.....	27
Gambar 6. Diagram Batang Hasil TKJI Siswa SD Negeri 2 Jurangjero Klaten .....	37
Gambar 7. Diagram Batang Prestasi <i>Kids Athletics</i> Siswa SD Negeri 2 Jurangjero Klaten .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	48
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Pemerintah Klaten .....	49
Lampiran 3. Data Penelitian.....	50
Lampiran 4. Deskripsi Statistik.....	51
Lampiran 5. Uji Linearitas .....	52
Lampiran 6. Uji Korelasi .....	53
Lampiran 7. Tabel r .....	55
Lampiran 8. Tabel F.....	56
Lampiran 9. Pedoman <i>Kids Athletics</i> .....	57
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	61

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi jasmani yang baik. Tingkat kesegaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa, dimana seorang siswa mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar. Siswa tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah. Kesegaran jasmani siswa dapat dimiliki oleh siswa dengan berbagai macam usaha. Di antaranya adalah dengan melakukan olahraga yang teratur. Selain itu juga harus didukung dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Orangtua kurang mengetahui manfaat kesegaran jasmani bagi kelancaran proses belajar anak. Orangtua juga cenderung membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti main *Play Station* atau media elektronik. Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan mampu berfikir

dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kesegaran yang baik, dengan kesegaran seseorang tidak mudah lelah.

Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan dengan orang dewasa, dan tingkat kebutuhan jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kesegaran jasmani yang dibutuhkan.

Olahraga atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar (SD) sesuai dengan materi kurikulum 2004 standar kompetensi Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. *Kids athletics* adalah seperangkat alat yang ditujukan untuk aktivitas olahraga anak-anak. Sebagaimana orang dewasa yang memerlukan fasilitas atau alat olahraga standar, anak-anak pun memerlukan peralatan olahraga yang sama, namun yang sesuai dengan kebutuhan mereka, atau disesuaikan dengan sifat dan kemampuan anak-anak. Tujuannya tentu untuk keperluan jasmani dan olahraga yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak.

Karena ditujukan untuk anak-anak, maka peralatan olahraga yang digunakan dalam *kids athletics* bukan barbel berat atau tongkat lembing dan butiran-butiran besi untuk aktivitas tolak peluru, melainkan alat-alat yang sifatnya lebih ringan, yang ditujukan untuk aktivitas gerak semisal lari, lompat, lempar, dan lain-lain. Nomor-nomor perlombaannya adalah *Kanga's Escape* (*Sprint* dan *Gawang*), *Frog Jump* (Loncat Katak), *Turbo Throwing* (Lempar



Turbo) dan *Formula 1* (Lari, Rintangan, *Slalom*). Dalam *kids athletics*, olahraga atletik dibuat lebih mudah dilakukan karena banyak mengandung permainan dan dipertandingkan dalam nomor beregu sehingga tidak menimbulkan rasa bosan. Selain juga tidak dibedakan kategori putra dan putri. Akan tetapi *kids athletics* dalam penelitian ini dilakukan secara individu bukan beregu, hal ini karena untuk mengetahui kemampuan *kids athletics* siswa.

*Kids athletics* dibuat dengan tujuan untuk memenuhi minat anak-anak dalam aktivitas gerak, mengenalkan dasar-dasar gerakan atletik dalam bentuk permainan, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta memelihara kesehatan, menghindari rasa bosan pada anak-anak, dan memberikan solusi bagi anak-anak pecinta olahraga dalam mendapatkan peralatan yang tepat. Dengan memperhatikan uraian di atas, maka penulis ingin meneliti tentang: "Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan *Kids Athletics* pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten".

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Siswa diajarkan lebih lama mengalami kelelahan.
2. Atletik di Sekolah Dasar bagi siswa kurang menarik dan perlu metode pembelajaran yang lebih baik.
3. *Kids athletics* merupakan olahraga yang dikhususkan untuk anak Sekolah Dasar tetapi belum tersosialisasi di Sekolah Dasar.
4. Anak belum familier dengan *kids athletics*.

5. Perlu mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten.
6. Perlu mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten.

### **C. Batasan Masalah**

Dari permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten. *Kids Athletics* dalam penelitian ini dibuat untuk mengukur kemampuan siswa secara individu bukan beregu, sehingga peraturan juga diubah atau dimodifikasi tidak sesuai dengan peraturan IAAF.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah adakah hubungan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati atletik maupun se-profesi dalam membahas peningkatan prestasi atletik.
- b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada siswa di lingkungan SD Negeri 2 Jurangjero

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi pihak guru agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan *kids athletics*.
- b. Bagi peneliti mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi guru, siswa, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi *kids athletics*.

### **3. Bagi Masyarakat**

Bagi masyarakat umum sebagai bahan masukan tentang gambaran *kids athletics* sehingga dapat mendukung memperkenalkan *kids athletics* kepada masyarakat sehingga masyarakat menjadi tau di SD Negeri Jurangjero ada *kids athletics*.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Atletik**

Di dalam aktivitas dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, yaitu: atletik, renang, senam, sepak bola, bola basket, bola voli, tinju dan lain-lain. Antara cabang olahraga tersebut yang ada kaitannya dengan penelitian ini adalah atletik.

Atletik berasal dari bahasa Yunani "*athlon*" artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *athleta* (atlet). Atletik adalah satu cabang olahraga yang diperlombakan yang meliputi nomor-nomor jalan, lari, lempar, lompat (Aip Syarifuddin, 1992: 2).

Sejak manusia ada di bumi mereka telah melakukan gerakan berjalan, berlari, melompat, dan melempar yang semuanya itu merupakan gerakan alami yang dilakukan sehari-hari baik dalam usahanya mempertahankan hidup ataupun untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya (Yoyo Bahagia, Ucup Yusup, Adang Suherman, 2000: 3).

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang terdiri dari nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik menjadi intisari atau ibu dari seluruh cabang olahraga (Aip Syarifuddin 1992: 1). Atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat di dalam cabang olahraga yang lainnya. Dengan mengikuti kegiatan latihan atletik,

akan dapat diperoleh berbagai pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat bagi kehidupan, karena di dalam melakukan kegiatan atletik akan dilatih kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tekan, koordinasi gerak, keuletan, kedisiplinan dan percaya diri serta bertanggung jawab (Aip Syarifuddin, 1992: 60).

## **2. Hakikat *Kids Athletics***

*Kids athletics* yaitu program pembinaan atletik bagi atlet usia pelajar sekolah dasar sesuai dengan kebijakan IAAF (*International Association of Athletics Federation*). Nomor-nomor perlombaannya adalah *Kanga's Escape* (*Sprint* dan *Gawang*), *Frog Jump* (*Loncat Katak*), *Turbo Throwing* (*Lempar Turbo*) dan *Formula 1* (*Lari, Rintangan, Slalom*). Dengan dijadikannya *Kids athletics* sebagai cabang olahraga resmi dalam APSSO (*Asean Primary School Sport Olympiad*) ini, PB. PASI (Pengurus Besar Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) telah berhasil mensosialisasikan atletik di tingkat sekolah dasar baik di Indonesia maupun di negara-negara Asia Tenggara. Melalui usaha ini, diharapkan atletik semakin digemari oleh anak-anak dan bibit-bibit baru semakin banyak ditemukan. Secara bertahap Depdiknas harus menyediakan peralatan yang dibutuhkan di sekolah-sekolah dan di provinsi-provinsi. Dalam *kids' athletics*, olahraga atletik dibuat lebih mudah dilakukan karena banyak mengandung permainan dan dipertandingkan dalam nomor beregu sehingga tidak menimbulkan rasa bosan, selain itu juga tidak dibedakan kategori putra dan putri.

Nomor dalam *kids athletics* meliputi (APSSO, 2011):

a. *Sprint* dan Gawang (*Kanga's Escape*)

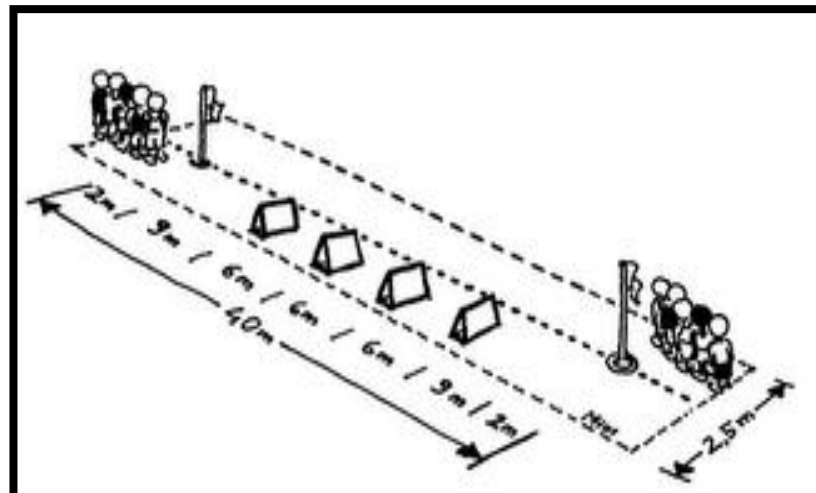
Deskripsi : Estafet bolak-balik dengan kombinasi *sprint* dan gawang.

Nama Lomba : “*Kanga's Escape*”

Prosedur : Dua lintasan setiap tim, satu dengan gawang dan satunya tidak. Dua orang dalam tim berdiri di satu sisi dan dua yang lain di sisi seberangnya. Peserta pertama *start* dari *start* berdiri dan lari 40 meter tanpa gawang. Pada akhir lintasan memberikan gelang estafet (gelang diberikan di belakang bendera) ke pelari nomor dua yang meneruskan lari melewati gawang. Pelari kedua juga start dengan posisi berdiri dan lari melewati gawang sampai ujung lintasan dan memberikan gelang estafet ke pelari ketiga. Pelari ketiga lari tanpa gawang dan memberikan ke pelari empat dan seterusnya sampai semua pelari melakukan lari tanpa gawang dan dengan gawang. Dengan demikian pelari ketiga adalah pelari terakhir melewati gawang dan diambil waktunya. Gelang estafet dibawa dengan tangan kanan dan diberikan kepada pelari selanjutnya yang menerima juga dengan tangan kanan.

Penilaian : *Ranking* dilakukan berdasarkan waktu; Tim pemenang adalah tim yang paling cepat menyelesaikan lari di atas. Satu kali lari dapat dilakukan oleh sejumlah tim bersamaan tergantung dari jumlah tim dan ketersediaan panitia.

Peralatan : Setiap lintasan perlu disediakan peralatan sebagai berikut; (1) *stopwatch*, (2) satu kartu event atau pos, (3) empat gawang (tinggi 50 cm, dan jarak 6 meter antar gawang), (4) dua tanda atau tongkat berbendera, (5) satu gelang estafet.



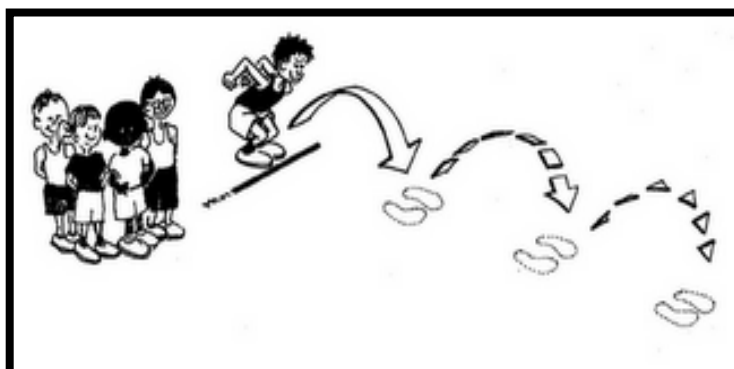
**Gambar 1. Arena *Kanga's Escape*  
(APSSO Guide Book, Hal. 16)**

b. Lompat Jauh dari Berdiri (*Frog Jump*)

Deskripsi : Lompat dengan dua kaki ke depan dari posisi *squat*/berjongkok.

Nama Lomba : “Loncat katak”

- Prosedur : Dari garis *start* seorang peserta melakukan “loncat katak” tiga kali berturut-turut dengan bertumpu dan mendarat dua kaki. Petugas memberi tanda bagian tubuh yang terdekat dari garis *start* (tumit). Bila peserta jatuh ke belakang maka tandanya adalah pada tangan yang dekat dengan garis *start*. Titik pendaratan peserta pertama adalah titik awal lompat peserta kedua dan seterusnya. Lomba diselesaikan setelah anggota regu terakhir meloncat dan mendarat serta diberi tanda pada pendaratannya. Gerakan ini dilakukan dua kali, dan hasil terbaik yang digunakan.
- Penilaian : Setiap anggota tim berlomba, dan jumlah jarak yang dicapai oleh 4 peserta anggota tim adalah hasilnya. Pengukuran dilakukan sampai pada 1 cm.
- Peralatan : Setiap tim memerlukan peralatan sebagai berikut; (1) satu meteran, (2) alat penanda, (3) satu kartu lomba.

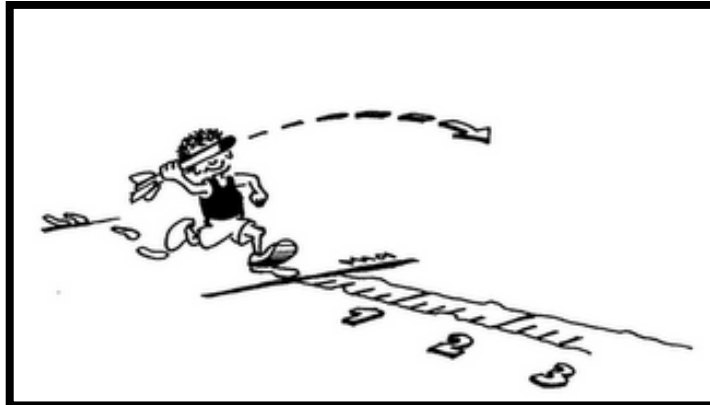


**Gambar 2. Frog Jump**  
(APSSO Guide Book, Hal. 19)



c. Lempar Lembing Anak (*Turbo Throwing*)

- Deskripsi : Lempar satu tangan untuk mencapai jarak dengan lembing anak.
- Nama lomba : “Lempar Turbo”
- Prosedur : Lempar lembing anak-anak diawali dengan awalan 5 meter. Setelah melakukan awalan pendek peserta melempar lembing anak ke area lemparan dengan dibatasi garis lempar. Setiap peserta melakukan dua lemparan.
- Keamanan : Karena keamanan cukup rawan dalam lempar lembing maka hanya petugas yang boleh berada di area pendaratan lemparan. Sangat terlarang melempar balik lembing ke arah batas garis lempar.
- Penilaian : Setiap lemparan diukur dengan memberi tanda yang ditarik 90 derajat ke arah garis batas lempar dan dicatat per interval 25 cm. Bila lembing jatuh di antara atau tengah garis 25 cm maka dibulatkan ke atas. Jumlah jarak terbaik dari dua lemparan masing-masing anggota tim merupakan hasil prestasi tim.
- Peralatan : Peralatan yang diperlukan; (1) dua lembing anak (Lembing Turbo), (2) Garis ukur yang telah dikalibrasi dengan meteran, (3) Kartu lomba.



**Gambar 3. Turbo Throwing**  
(APSSO Guide Book, Hal. 21)

d. *Sprint*, Gawang dan Slalom.

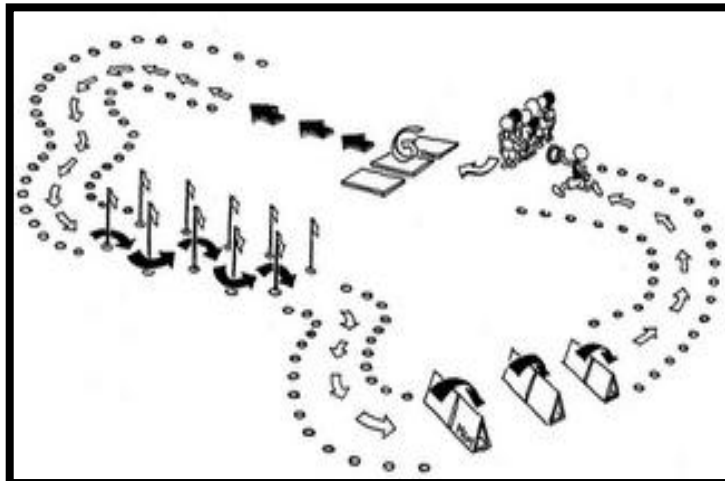
Deskripsi : Estafet dengan kombinasi *sprint*, gawang dan slalom.

Nama Lomba : “Formula 1”

Prosedur : Keliling lintasan sekitar 80 meter yang dibagi menjadi area lari atau *sprint*, lari gawang, dan slalom (lihat gambar 4). Gelang estafet digunakan sebagai alat perpindahan. Setiap peserta harus mulai dengan *roll* depan atau samping di atas matras. Setiap peserta harus melakukan lintasan secara lengkap dan memberikan gelang kepada peserta selanjutnya. Sekali *start* dapat dilakukan sampai enam tim bersama-sama.

Penilaian : *Rangking* dilakukan dengan melihat waktu yang dicatat setiap tim. Demikian juga dengan grup-grup selanjutnya, sesuai dengan rangking waktu.

Peralatan : Peralatan yang dibutuhkan; (1) 9 gawang, (2) 10 tongkat atau tiang slalom (jarak 1 m tiap tiang), (3) tiga busa atau matras, (4) Sekitar 30 kerucut atau tanda, (5) satu *stopwatch*, (6) satu kartu lomba.



**Gambar 4. Arena *Formula 1***  
(APSSO Guide Book, Hal. 22)

### **3. Hakikat Kesegaran Jasmani**

#### **a. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Dewasa ini istilah kesegaran jasmani sering menjadi topik pembicaraan yang menarik, pengertian kesegaran jasmani menurut beberapa ahli olahraga memang bermacam-macam, kesegaran jasmani menurut Sadoso (1992: 19) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak, dapat pula ditambahkan kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam

keadaan sukar, di mana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya.

Pendapat lain menyebutkan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif (Sudarno, 1992: 9). Sedangkan menurut hasil seminar nasional kesegaran jasmani tahun 1971 di Jakarta yang dikutip oleh A. Kamiso (1998: 58) menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani dapat diartikan orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datang secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Hal ini yang membedakan orang yang fit dan tidak fit. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar

belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

#### **b. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani**

Senam kesegaran jasmani usia sekolah dasar adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani karena gerakan-gerakannya melibatkan secara aktif sejumlah besar otot secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah, dan besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi sehingga cukup untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Dapat juga dikatakan bahwa senam kesegaran jasmani usia sekolah dasar gerakan-gerakannya mengandung unsur dari komponen kesegaran jasmani. Adapun komponen dari kesegaran jasmani tersebut adalah: (1) Kekuatan; (2) Daya tahan; (3) Daya ledak; (4) Kelentukan; (5) Kecepatan; (6) Kelincahan; (7) Koordinasi; (8) Keseimbangan; (9) Ketepatan dan; (10) Reaksi Dangsina Moelok (1984: 1).

Untuk mengetahui lebih mendalam dari komponen kesegaran jasmani tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

##### **1) Kekuatan**

Kekuatan menurut Sajoto (1988: 16) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan menurut Suharno (1978: 21) kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat

mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kekuatan otot baik dapat melakukan dan memikul pekerjaan yang berat dalam waktu yang lama. Orang yang fisiknya segar akan mempunyai otot yang kuat dan mampu bekerja secara efisien.

## 2) Daya tahan

Ada dua macam daya tahan menurut Sajoto (1988: 16) yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot. Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru dan peredaran darahnya secara efektif untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Menurut Suharno (1978: 23) daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik. Makin tinggi tingkat daya tahan seseorang makin tinggi pula kesegaran jasmaninya.

### 3) Daya ledak

Daya ledak ialah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh (Suharno, 1978: 33). Sedangkan menurut Sajoto (1988: 17) daya ledak disebut juga *Muscular Power* maksudnya adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya.

Jadi dari kedua definisi di atas mengandung pengertian yang sama, bahwa seseorang dapat melakukan gerakan dengan kemampuan maksimal namun dalam waktu yang singkat bila dalam keadaan fit atau dengan kata lain kesegaran jasmaninya baik.

### 4) Kelentukan

Kelentukan (*flexibility*) adalah segala efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh ditandai dengan fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh. (Sajoto, 1988: 17). Menurut Suharno (1978: 30) kelentukan (*flexibility*) ialah kemampuan dari seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudo yang luas. Dengan kelentukan tubuh atau penguluran tubuh yang luas berarti seseorang dapat melakukan gerakan secara bebas, sehingga makin sedikit tenaga yang dikeluarkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

#### 5) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1988: 17). Sedangkan definisi dari ahli lain adalah kemampuan organisme seseorang dalam melakukan gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Suharno, 1978: 26). Dengan demikian seseorang yang mempunyai kecepatan yang tinggi, maka orang tersebut dapat melakukan pekerjaan yang sama dan berulang-ulang dalam waktu yang pendek.

#### 6) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisi di arena tertentu. (Sajoto, 1988: 17). Sedang menurut Dangsina Moeloek (1984: 8) menggunakan istilah ketangkasan, yang mengandung pengertian sebagai kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Dari kedua pendapat tersebut juga terdapat pengertian yang sama yaitu menekankan kepada kemampuan untuk merubah posisi tubuh tertentu tanpa mengganggu keseimbangan. Di mana kelincahan dan ketangkasan ini melibatkan faktor: kekuatan, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi (Dangsina Moeloek, 1984: 9).



## 7) Koordinasi

Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda dalam pola gerakan tunggal secara efektif. (Sajoto, 1988: 17). Menurut Suharno (1978: 34) koordinasi didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik dapat melakukan serangkaian gerakan dalam satu pola irama, sedang orang yang tidak memiliki koordinasi yang baik akan mengakibatkan kerugian pengeluaran tenaga yang berlebihan sehingga mengganggu keseimbangan, cepat lelah bahkan mungkin dapat terjadi cedera.

## 8) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indra penglihatan, kanalis semisirkularis pada telinga dan reseptor pada otot (Dangsina Moeloek, 1984: 10). Sedangkan Suharno (1978: 36) mendefinisikan keseimbangan sebagai kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang. Dengan keseimbangan yang baik seseorang akan dengan mudah melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari sebab keseimbangan tidak hanya diperlukan pada olahraga saja.

#### 9) Ketepatan

Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh (Sajoto, 1988: 18). Definisi lain menyebutkan ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya (Suharno, 1978: 35). Orang yang mempunyai ketepatan yang baik dapat mengontrol gerakan dari satu sasaran ke sasaran yang lainnya.

#### 10) Reaksi

Reaksi menurut Sajoto (1988: 18) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera atau saraf lainnya. Sedangkan pendapat lain mengenai reaksi adalah interval waktu antara penerimaan rangsang dengan jawaban atau respon (Nurhasan, 1986: 247). Dari kedua pendapat tersebut maka seseorang yang memiliki reaksi yang baik akan dapat melakukan aktivitasnya dengan cepat setelah menerima rangsang yang diterima dari inderanya.

### **c. Manfaat Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kesegaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan.

Rusli Lutan (2002: 10) menyebutkan kesegaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stres
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Rusli Lutan (2002: 10) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

- a) Hidup lebih sehat dan segar
- b) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- c) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- d) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- e) Mengurangi stres
- f) Otot lebih sehat dan kuat

Pembinaan kesegaran jasmani bagi siswa SD menurut Rusli Lutan (2002: 9) adalah meningkatkan kapasitas belajar siswa, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit dan menurunkan angka tidak masuk ke sekolah.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kesegaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

Bagi siswa SD kesegaran jasmani bermanfaat dalam melakukan aktivitas belajar. Baiknya tingkat kesegaran jasmani siswa akan mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Siswa menjadi tidak mudah lelah dalam belajar, mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat yang baik dalam belajar. Kesegaran jasmani siswa ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar siswa.

#### **4. Karakteristik Perkembangan Motorik Anak Usia SD**

Pada masa anak umur 10-12 tahun pertumbuhan cenderung relatif lambat. Walaupun pertumbuhan itu lambat, tetapi mempunyai waktu belajar cepat dan keadaan ini dapat dipertimbangkan pula sebagai konsolidasi pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan kestabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan yang baru dipelajari. Pada masa tersebut juga terjadi perubahan di mana anak yang pada mulanya bergerak dari kondisi lingkungan rumah ke lingkungan sekolah. Pengaturan besar-besaran diperlukan untuk pengembangan tugas-tugas pada umur itu. Adapun ketiga dorongan yang dimaksud adalah: (a)

Dorongan dari lingkungan rumah ke kelompok sejawat; (b) Dorongan dari realisasi kerja dan suasana bermain yang masing-masing memerlukan tambahan keterampilan neuromuskuler; (c) Dorongan ke dalam konsep dunia dewasa yang mana memerlukan peningkatan keterampilan dan seni berlogika serta berkomunikasi.

Pada anak usia sekolah dasar pertumbuhan yang nampak jelas adalah pertambahan panjang lengan dan kaki, koordinasi antara tangan dan mata serta kaki dan mata bertambah baik pula. Keberanian juga lebih berkembang hal ini baik terjadi pada anak laki-laki maupun perempuan. Anak perempuan karena itu harus dibimbing untuk mengembangkan kekuatan badan bagian atas yang sangat berguna untuk memelihara berat badannya. Pada masa ini aktivitas olahraga sangat dianjurkan bagi anak-anak usia sekolah dasar, pertumbuhan dan koordinasi yang terus berlanjut akan mengalami penyempurnaan pada usia-usia tersebut, tetapi yang benar-benar menonjol adalah perkembangan keseimbangan dan keterampilan terutama dalam melakukan olahraga atletik (Sadoso, 1992: 133).

Olahraga beregu dan kompetisi sangat penting artinya tetapi bukan waktu yang tepat untuk memusatkan dalam satu jenis olahraga saja, beberapa cabang olahraga yang dianjurkan bagi anak usia sekolah dasar adalah berenang, senam, sepak bola dan basket. Perubahan-perubahan fisiologis yang lain adalah sistem peredaran darah, termasuk jantung dan pembuluh-pembuluh darah yang berkembang hingga dewasa. Pertumbuhan ini ditandai dengan naiknya tekanan darah, pada wanita biasanya denyut

nadinya lebih cepat dari pria. Perubahan pada sistem pernafasan juga nampak jelas, kenaikan yang cukup menyolok dapat ditemui baik pada anak perempuan maupun laki-laki, pada anak perempuan pertambahannya makin lama makin berkurang, sistem pencernaan juga mengalami perkembangan karena semakin bertambahnya kebutuhan makanan. Sistem syaraf berkembang lebih cepat dibandingkan dengan sistem-sistem yang lain (Sadoso, 1992: 141).

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Lita Nigita Jaya (2012) dengan judul “pengaruh pembelajaran *Kids Athletics* terhadap kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri I Wonosari”. Metode penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan *pretest* dan *posttest*. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling* berjumlah 22 siswa, siswa putra berjumlah 12 dan siswa putri berjumlah 10 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) ada pengaruh pembelajaran *Kids Athletics* terhadap kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri I Wonosari. Dari hasil analisis diperoleh t hitung  $4.914 > t$  tabel 2.20 dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , dengan kenaikan persentase sebesar 15.95%. (2) ada pengaruh pembelajaran *Kids Athletics* terhadap kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri I Wonosari. Dari hasil analisis diperoleh t hitung  $4.045 > t$  tabel 2.26 dan nilai signifikansi  $0.003 < 0.05$ , dengan kenaikan persentase

sebesar 12.5%. Artinya ada peningkatan yang signifikan kesegaran jasmani siswa kelas V SD N I Wonosari setelah diberikan pembelajaran *Kids Athletics*. (3) ada pengaruh pembelajaran *Kids Athletics* terhadap kesegaran jasmani siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri I Wonosari. Dari hasil analisis diperoleh  $t_{hitung} 5.231 > t_{tabel} 2.08$  dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , dengan kenaikan persentase sebesar 14.24%

### C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang. Sehingga dengan bermacam-macam cara menginginkan agar selalu mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kesegaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang, seperti: konsentrasi tinggi, tidak mudah lelah, tidak mudah terserang penyakit. Komponen-komponen kesegaran jasmani yang diteliti meliputi: (1) Kecepatan, (2) Kekuatan dan daya tahan otot, (3) Daya ledak (*power*), (3) Daya tahan paru, jantung (*Cardio respiratory endurance*).

*Kids athletics* yaitu program pembinaan atletik bagi atlet usia pelajar Sekolah Dasar sesuai dengan kebijakan IAAF (*International Association of Athletics Federation*). Nomor-nomor perlombaan adalah *Kanga's Escape* (*Sprint* dan *Gawang*), *Frog Jump* (*Loncat Katak*), *Turbo Throwing* (*Lempar*

Turbo), dan *Formula 1* (Lari, Rintangan, Slalom). Dalam *kids athletics*, olahraga atletik dibuat lebih mudah dilakukan karena banyak mengandung permainan dan dipertandingkan dalam nomor beregu sehingga tidak menimbulkan rasa bosan. Selain juga tidak dibedakan kategori dan putri.

Atletik di SD saat ini makin menjadi pelajaran yang kurang disenangi, padahal atletik adalah dasar dari semua cabang olahraga. Lalu apa yang menjadi sebab di Sekolah Dasar perhatian terhadap atletik semakin kurang. Hampir pasti disebabkan oleh model pembelajaran yang tidak menyesuaikan dengan karakteristik kemampuan dan perkembangan anak.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini yaitu: ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten.

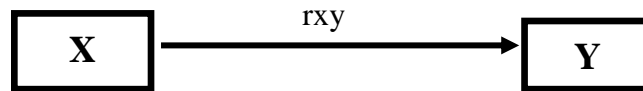


### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1980: 3). Metode yang digunakan adalah survei, teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan, menggunakan metode korelasi *Pearson Product Moment* dengan simbol  $r$ . Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 5. Desain Penelitian

Keterangan:

X = Kesegaran Jasmani

Y = *Kids athletics*

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara kesegaran jasmani dengan prestasi *kids athletics*

## B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Kemampuan *kids athletics* adalah hasil yang diperoleh siswa dalam melakukan tes dalam *kids athletics*. *Kids athletics* dalam hal ini ada beberapa nomor yaitu; *Kanga's Escape* (*Sprint* dan *Gawang*), *Frog Jump* (*Loncat Katak*), *Turbo Throwing* (*Lempar Turbo*) dan *Formula 1* (*Lari, Rintangan, Slalom*). *Kids athletics* dalam penelitian ini dimodifikasi dengan dilakukan tes secara individu bukan beregu seperti pada aslinya (IAAF), yang dipakai sesuai peraturan hanya *Turbo Throwing* (*Lempar Turbo*), untuk *Frog Jump* (*Loncat Katak*) juga dilakukan dengan sekali lompat. Hasil dari masing-masing tes kemudian dikonversikan ke dalam *T score* kemudian dijumlahkan.
2. Kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik siswa untuk melakukan tugas dan aktivitas sehari-hari yang diukur dengan tes TKJI umur 10-12 tahun. Tes ini terdiri dari 5 (lima) jenis tes, yaitu: (a) *Lari 40 meter* diukur menggunakan tes lari 40 meter dengan satuan detik, (b) *Tes gantung siku tekuk* diukur menggunakan tes *pull up*, (c) *baring duduk 30 detik* diukur menggunakan tes *sit up*, (d) *Loncat tegak* diukur menggunakan tes *vertical jump* dengan satuan centimeter, (e) *Lari 600 meter* diukur menggunakan tes lari 600 meter dengan satuan menit. Hasil dari masing-masing tes kemudian dikonversikan ke dalam *T score* kemudian dijumlahkan.

### **C. Subjek Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pada penelitian ini populasinya adalah siswa SD Negeri 2 Jurangjero Klaten yang berjumlah 15 siswa. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 107). Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu:

- a. Pengambilan sampel berdasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.

Dari syarat-syarat yang dikemukakan di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini, yaitu: (1) siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero, (2) berusia 10-12 tahun, (3) tidak ada kecacatan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 12 orang, dengan rincian siswa putra berjumlah 5 orang dan siswa putri berjumlah 7 orang.

### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen merupakan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara menyeluruh (Ibnu Hajar, 1999: 160). Tes adalah serentetan pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Suharsimi

Arikunto, 1998: 139). Tes adalah sebuah alat atau instrumen pengukuran yang dipergunakan untuk mengumpulkan data.

### **1. Tes Kesegaran Jasmani**

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dari pusat kesegaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Tes kesegaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas dan validitasnya, yaitu:

- a. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas:
  - 1) Untuk reliabilitasnya sebesar 0.911.
  - 2) Untuk putri reliabilitasnya sebesar 0.942.
- b. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas:
  - 1) Untuk validitas sebesar 0.884.
  - 2) Untuk putri validitas sebesar 0.897.

Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu:

- a. Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c. Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif

- e. Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d-2'19"	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	2.45"dst	1

(Depdiknas, 2010: 24)

**Tabel 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d-2'32"	5
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3	7.6"-8.3"	08"-19"	7-13	12-33	2'55"-3'12"	3
2	8.4"-9.6"	02"-07"	2-6	21-27	3'29-4.22"	2
1	9.7"-dst	00"-01	0-1	< 21	< 4'22"	1

(Depdiknas, 2010: 25)

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani siswa 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)

(Depdiknas, 2010: 25)

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak umur 10-12 tahun yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

1. Ukuran tes lari 40 meter mempergunakan satuan ukuran detik.
2. lari 600 meter mempergunakan satuan ukuran menit.
3. Ukuran tes dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
4. Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh mempergunakan satuan jumlah ulangan gerak (berapa kali).
5. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun.

## **2. Kids Athletics**

Dalam penelitian ini, *kids athletics* ada beberapa nomor yaitu;

1. *Kanga's Escape* (*Sprint* dan *Gawang*) yang mempergunakan satuan ukuran waktu ( menit dan detik)
2. *Frog Jump* (*Loncat Katak*) yang mempergunakan satuan ukuran panjang (centimeter)
3. *Turbo Throwing* (*Lempar Turbo*) yang mempergunakan satuan ukuran jarak atau panjang (centimeter)
4. *Formula 1* (*Lari, Rintangan, Slalom*) yang mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik). Selengkapnya instrumen penelitian disajikan pada lampiran.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh tiap-tiap item tes *kids athletics* merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai siswa, selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T dengan rumus Skor-T sebagai berikut:

$$T = 10 \left( \frac{X-M}{SD} \right) + 50 \text{ dan data inversi menggunakan rumus } T = 10 \left( \frac{X-M}{SD} \right) + 50$$

Keterangan:

T = Nilai Skor-T

M = Nilai rata-rata data kasar

X = nilai data kasar

SD= standar deviasi data kasar

Sumber: Burhan Nurgiyanto (2004: 95)

Setelah data sudah di rubah kedalam t skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokan menjadi lima kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali.

Data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik. Untuk menguji hipotesis menggunakan uji korelasi. Uji korelasi

digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus *Pearson Product Moment*.

Rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{(N \sum XY - (\sum X)(\sum Y))}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$	= Koefisien korelasi antara variabel x dan variabel y
$\sum xy$	= Jumlah perkalian antara variabel x dan y
$\sum x^2$	= Jumlah dari kuadrat nilai x
$\sum y^2$	= Jumlah dari kuadrat nilai y
$(\sum x)^2$	= Jumlah nilai x kemudian dikuadratkan
$(\sum y)^2$	= Jumlah nilai y kemudian dikuadratkan

Dalam penelitian ini peneliti mencari korelasi dengan menggunakan bantuan SPSS 16. Jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel dengan derajat kebebasan 5%, maka hipotesis alternatif diterima.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17-21 Januari 2013 bertempat di lapangan SD Negeri 2 Jurangjero Klaten.

##### **2. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten berjumlah 12 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 5 siswa dan siswa putrid berjumlah 7 siswa.

#### **B. Deskripsi Data Penelitian**

Dalam penelitian ini, data yang dimaksud adalah data yang diperoleh dengan menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Data dalam penelitian ini terdiri atas kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri atas (lima) jenis tes, yaitu: (1) lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter yang kemudian dikonversikan ke dalam tabel norma TKJI dan prestasi *kids athletics* dalam hal ini ada beberapa nomor, yaitu; *Kanga's Escape (Sprint dan Gawang)*, *Frog Jump (Loncat Katak)*, *Turbo Throwing (Lempar Turbo)* dan *Formula 1 (Lari, Rintangan, Slalom)*, yang kemudian dikonversikan ke dalam *T Score* kemudian dijumlahkan. Rangkuman hasil penelitian disajikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 4. Rangkuman Hasil Penelitian TKJI dan *Kids Athletics***

Subjek	TKJI	Prestasi <i>Kids Athletics</i> (T Score)
1	21	272.52
2	19	222.36
3	17	215.35
4	15	181.81
5	14	163.85
6	17	213.74
7	15	195.30
8	14	199.35
9	15	163.85
10	18	227.11
11	15	172.64
12	16	143.86

Secara terperinci deskripsi tiap-tiap variabel kesegaran jasmani dan prestasi *kids athletics* adalah sebagai berikut:

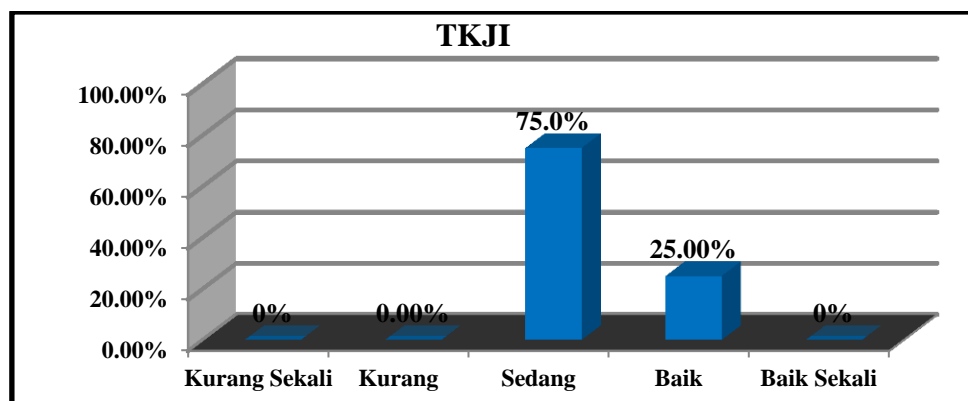
#### 1. TKJI

Hasil penghitungan data TKJI siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten menghasilkan rerata sebesar 16.33, median = 15.50, modus = 15.0, dan standar deviasi = 2.14. Adapun nilai terkecil sebesar 14.0 dan terbesar sebesar 21.0. Tabel distribusi TKJI siswa putra kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten adalah sebagai berikut.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi TKJI**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	3	25%
3	14-17	Sedang	9	75%
4	10-13	Kurang	0	0%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar TKJI siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 75%. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data TKJI siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten tampak sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Batang TKJI Siswa Kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten**

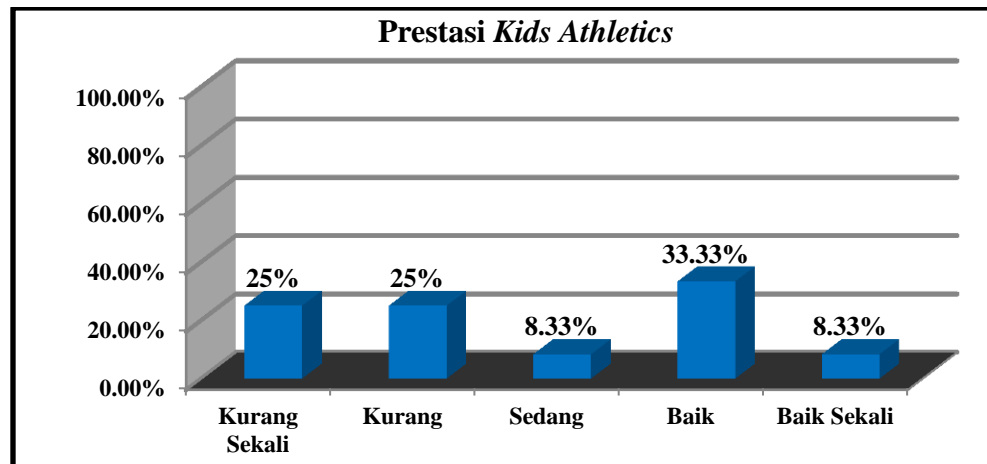
## 2. Prestasi *Kids Athletics*

Hasil penghitungan data prestasi *kids athletics* siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten menghasilkan rerata sebesar 197.64, median = 197.32, modus = 163.85, dan standar deviasi = 35.31. Adapun nilai terkecil sebesar 143.86 dan terbesar sebesar 272.52. Tabel distribusi prestasi *kids athletics* siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten adalah sebagai berikut.

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Prestasi *Kids Athletics***

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 246.788$	Baik Sekali	1	8.33%
2	212.056 – 246.787	Baik	4	33.33%
3	195.324 – 212.056	Sedang	1	8.33%
4	169.591– 195.324	Kurang	3	25%
5	$\leq 169.591$	Kurang Sekali	3	25%
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar prestasi *kids athletics* siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten berada pada kategori baik dengan persentase sebesar 33.33%. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data prestasi *kids athletics* siswa putra tampak sebagai berikut:



**Gambar 7. Diagram Batang Prestasi *Kids Athletics* Siswa Kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten**

## C. Hasil Analisis Data

### 1. Uji Linearitas

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai F tabel > F hitung dengan db = m; N-m-1 pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel berikut ini. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 51.

**Tabel 7. Ringkasan Hasil Uji Linieritas Hubungan**

Hubungan Fungsional	F			Keterangan
	Hitung	db	Tabel	
X <sub>1</sub> .Y	4.40	1;10	4.965	Linier

Dari tabel di atas, terlihat bahwa nilai F hitung variabel bebas dengan variabel terikat adalah lebih kecil dari F tabel. Jadi, hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

## 2. Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu analisis korelasi sederhana. H1 dalam penelitian ini berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan prestasi *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten”, sedangkan H0 berbunyi “tidak ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan prestasi *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten”, Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel berikut ini. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 52.

**Tabel 8. Koefisien Korelasi TKJI dengan Prestasi *Kids Athletics***

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
X.Y	0.819	0.458	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara kesegaran jasmani dengan prestasi *kids athletics* pada siswa sebesar 0.819 bernilai positif, artinya semakin besar kesegaran jasmani maka semakin besar prestasi *kids athletics*.

Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga r hitung dengan r tabel, pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $n = 12$  diperoleh r tabel sebesar 0.458. Karena koefisien korelasi antara r hitung (0.819) > (0.458) r tabel, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan.

Artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan prestasi *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten”, diterima.

Besarnya sumbangan kesegaran jasmani dengan prestasi *kids athletics* diketahui dengan cara nilai  $R$  ( $r^2 \times 100\%$ ). Nilai  $r^2$  sebesar 0.6707, sehingga besarnya hubungan sebesar 67.07%, sedangkan sisanya sebesar 29.3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani dengan prestasi *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten. Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu analisis korelasi sederhana.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan prestasi *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten. Kondisi fisik atau kesegaran jasmani seseorang memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk mendukung segala aktivitas yang dilakukan, baik itu dalam bekerja maupun kegiatan yang lain. Sasaran dan tujuan kesegaran jasmani akan selalu tergantung pada objek yang dituju.

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti,

sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang keseegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Hal ini yang membedakan orang yang fit dan tidak fit. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula. Hubungan antara kesegaran jasmani dengan prestasi *kids athletics* bernilai positif, artinya jika siswa mempunyai kesegaran jasmani yang baik, maka prestasi siswa dalam *kids athletics* akan semakin baik pula. Karena dalam *kids athletics* terdapat berbagai macam gerakan, misalnya lari, lempar, dan lompat, gerakan ini akan baik jika didukung dengan kesegaran jasmani yang baik pula.

Kesegaran jasmani yang tinggi dibutuhkan semua orang untuk dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari dengan maksimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dangsina Moeloek (1984:2) memaparkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang dapat dilihat dari daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibiliti, komposisi tubuh, kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan otot. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik, seseorang dapat melakukan semua aktivitasnya dengan baik terutama pada *kids athletics* yang memerlukan

kesegaran jasmani yang baik pada saat melakukan. Karena dengan mobilitas gerak yang tinggi mempengaruhi terhadap prestasi *kids athletics*.

Tes kesegaran jasmani seperti lari 40 meter dan 600 meter bentuk gerakannya sesuai dengan *Kanga's Escape* (*Sprint* dan Gawang) merupakan lari estafet bolak-balik dengan kombinasi *sprint* dan gawang begitu juga *Formula 1* (Lari, Rintangan, Slalom), yaitu lari estafet dengan kombinasi *sprint*, gawang dan slalom. Tes kesegaran jasmani loncat tegak menggunakan power tungkai sesuai dengan *Frog Jump* (Loncat Katak) yang merupakan lompat dengan dua kaki ke depan dari posisi *squat*. Tes gantung siku tekuk yang menggunakan kekuatan otot lengan sesuai dengan *Turbo Throwing* (Lempar Turbo), yaitu lempar satu tangan untuk mencapai jarak dengan lembing anak.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten, dengan  $r$  hitung  $(0.841) > (0.458)$   $r$  tabel.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu bagi pelatih yang akan meningkatkan prestasi *kids athletics* hendaknya memperhatikan faktor yang penting, seperti kebugaran jasmani. Bentuk perhatian dapat berwujud memberikan pemahaman atau pengetahuan tentang kebugaran jasmani dengan bentuk latihan yang bervariasi lagi.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Penelitian ini masih terbatas pada siswa kelas V SD Negeri 2 Jurangjero Klaten.
2. Tidak tertutup kemungkinan siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
3. Peneliti hanya memakai satu *stopwatch* pada saat pengambilan data.

4. *Kids athletics* dalam penelitian ini telah dimodifikasi karena data yang digunakan secara individu bukan beregu seperti pada *kids athletics* yang sebenarnya.
5. *Kids athletics* yang diteliti hanya terdiri atas empat nomor, yaitu; *Kanga's Escape* (*Sprint* dan *Gawang*), *Frog Jump* (*Loncat Katak*), *Turbo Throwing* (*Lempar Turbo*) dan *Formula 1* (*Lari, Rintangan, Slalom*).
6. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani dan prestasi *kids athletics*, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Guru, hendaknya memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi *kids athletics*.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA




- A. Kamiso. (1998). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. FPOK IKIP Semarang.
- Aip Syarifuddin. (1992). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- APSSO. (2011). *Kids Athletics*. Jakarta: PB. PASI.
- Dangsina, Moeloek. (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Departemen Pendidikan Nasional (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Ibnu Hajar. (1999). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.
- Lita Nigita Jaya. (2012). Pengaruh Pembelajaran *Kids Athletics* terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri I Wonosari. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nurhasan. (1986). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Karunika Jakarta Indonesia Terbuka.
- Rusli Lutan. (2002). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sadoso Sumosardjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.
- Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sudarno. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta.
- Suharno. (1978). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sumadi Suryabrata. (1983). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sutrisno Hadi. (1980). *Metodologi Research I*. Yogyakarta: Andi Offset.

Yoyo Bahagia dkk. (2000). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

	
<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255	
<hr/>	
Nomor : 34 /UN.34.16/PP/2013	15 Januari 2013
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian	
Yth. : Ka. UPT Karanganom Klaten, Jawa Tengah	
<p>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 :</p>	
Nama :	Galuh Brillyanti Sulaksono Putri
NIM :	09601241109
Program Studi :	POR/PJKR
<p>Penelitian akan dilaksanakan pada :</p>	
W a k t u :	Januari s/d Februari 2013
Tempat/Obyek :	SD Negeri 2 Jurangjero / siswa
Judul Skripsi :	Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Kids Athletics Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Jurangjero, Kec. Karanganom, Kab. Klaten, Jawa Tengah.
<p>Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
 Dekan Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. NIP. 19600824 198601 1 00	
<p>Tembusan :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kepala Sekolah SD N 2 Jurangjero</li><li>2. Kajur. POR</li><li>3. Pembimbing TAS</li><li>4. Mahasiswa ybs.</li></ol>	
	

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Pemerintah Kabupaten Klaten

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN KARANGANOM Alamat : Jalan Raya Penggung – Jatinom Telp. (0272) 337033 di Karanganom</p>
---	--

---

**SURAT REKOMENDASI**  
Nomor : 848 / 12 / 2013

Memperhatikan Surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta No. 34/UN.34.16/PP/2013 tentang Permohonan Ijin Penelitian dengan ini Kepala UPTD Pendidikan Kecamatan Karanganom Kabupaten Klaten memberikan Ijin / Rekomendasi kepada :

1. N a m a : GALUH BRILLYANTI SULAKSONO PUTRI  
2. N I M : 09601241109  
3. Program Studi : POR / PIJR  
4. Asal Mahasiswa : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Untuk mengadakan Penelitian / Pengambilan Data di SD Negeri 2 Jurangjero, UPTD Pendidikan Kecamatan Karanganom sejak : Januari s.d Pebruari 2013.

Demikin Surat Ijin / Rekomendasi ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Karanganom , 17 Januari 2013  
Kepala UPTD Pendidikan  
Kecamatan Karanganom  
  
**H. MARYANTO S.Pd., M.Si.**  
NP. 19601004 197911 1 004



Lampiran 3. Data Penelitian

**DATA TES KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI 2  
JURANGJERO KLATEN**

**Tabel 9. Hasil TKJI**

No	Lari 40 m (detik)		GST (detik)		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 600 m (menit)		Jumlah Nilai	L/ P
	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N		
1	6.89	4	40.31	4	20	4	40	4	2.15	5	21	L
2	7.34	3	41.33	4	21	4	43	4	2.28	4	19	L
3	6.94	4	23.27	3	15	3	38	4	2.38	3	17	L
4	7.02	3	20.60	3	14	3	32	3	2.37	3	15	L
5	7.38	3	20.53	3	13	3	36	3	2.57	2	14	L
6	7.63	3	32.0	4	6	4	31	3	3.17	3	17	P
7	9.37	3	12.68	3	9	4	7	3	4.07	2	15	P
8	7.87	3	8.39	3	7	3	28	3	4.06	2	14	P
9	8.84	2	4.52	3	9	3	29	3	2.43	4	15	P
10	7.23	4	32.93	4	12	3	30	3	2.42	4	18	P
11	7.67	3	15.66	3	12	3	34	4	4.03	2	15	P
12	7.62	3	6.22	2	15	4	34	4	3.27	3	16	P

**DATA TES *KIDS ATHLETICS* SISWA KELAS V  
SD NEGERI 2 JURANGJERO KLATEN**

**Tabel 10. Hasil *Kids Athletics***

No	<i>Kanga's Escape</i> (detik)		<i>Frog Jump</i> (m)		<i>Turbo Throwing</i> (m)		<i>Formula 1</i> (menit)		Jumlah (T Score)	L/P
	S	T Score	S	T Score	S	T Score	S	T Score		
1	8.16	65.28	2.78	66.33	5.90	66.16	7.67	74.73	272.52	L
2	8.43	60.85	2.38	51.37	4.70	54.73	8.71	55.40	222.36	L
3	9.10	49.83	2.51	56.24	4.98	57.40	8.90	51.87	215.35	L
4	9.34	45.89	2.21	45.02	3.48	43.11767	9.12	47.78507	181.81	L
5	9.71	39.80	2.09	40.54	3.27	41.11727	9.41	42.39492	163.85	L
6	8.54	59.04	2.43	53.24	3.73	45.4991	8.68	55.96324	213.74	P
7	8.69	56.57	2.27	47.26	3.52	43.4987	9.11	47.97094	195.30	P
8	9.21	48.027	2.14	42.41	5.41	61.50	9.14	47.41	199.35	P
9	9.71	39.80	2.09	40.54	3.27	41.11727	9.41	42.39492	163.85	P
10	8.67	56.90	2.40	52.13	5.67	63.97	8.78	54.10	227.11	P
11	9.32	46.21	2.11	38.81	3.33	41.68881	9.22	45.9264	172.64	P
12	10.2	31.75	2.02	37.92	3.17	40.1647	9.86	34.03089	143.86	P



#### Lampiran 4. Deskriptif Statistik

Tabel 11. Deskriptif Statistik

Statistics		TKJI	KIDS ATETICS
N	Valid	12	12
	Missing	0	0
Mean		16.3333	197.6450
Median		15.5000	197.3250
Mode		15.00	163.85
Std. Deviation		2.14617	35.31576
Minimum		14.00	143.86
Maximum		21.00	272.52

Tabel 12. TKJI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	2	16.7	16.7
	15	4	33.3	50.0
	16	1	8.3	58.3
	17	2	16.7	75.0
	18	1	8.3	83.3
	19	1	8.3	91.7
	21	1	8.3	100.0
Total	12	100.0	100.0	

Tabel 13. KIDS ATLETHICS

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	143.86	1	8.3	8.3
	163.85	2	16.7	25.0
	172.64	1	8.3	33.3
	181.81	1	8.3	41.7
	195.3	1	8.3	50.0
	199.35	1	8.3	58.3
	213.74	1	8.3	66.7
	215.35	1	8.3	75.0
	222.36	1	8.3	83.3
	227.11	1	8.3	91.7
	272.52	1	8.3	100.0
Total	12	100.0	100.0	

## Lampiran 5. Uji Linearitas

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Prestasi Kids Athletics * TKJI	12	100.0%	0	.0%	12	100.0%

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prestasi Kids Athletics * TKJI	Between Groups	(Combined)	753.765	6	125.628	42.941	.000
		Linearity	543.126	1	543.126	185.646	.000
		Deviation from Linearity	210.639	5	42.128	14.400	.005
	Within Groups		14.628	5	2.926		
	Total		768.393	11			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Prestasi Kids Athletics * TKJI	.819	.707	.990	.981

Lampiran 6. Uji Korelasi

### HUBUNGAN TKJI DENGAN KIDS ATHLETICS

**Tabel 14. Correlations**

		TKJI	KIDS ATHLETICS
TKJI	Pearson Correlation	1	.819**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	12	12
KIDS ATHLETICS	Pearson Correlation	.819**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	12	12

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### KORELASI

X	Y	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	XY
21	272.52	441	74267.15	5722.92
19	222.36	361	49443.97	4224.84
17	215.35	289	46375.62	3660.95
15	181.81	225	33054.88	2727.15
14	163.85	196	26846.82	2293.9
17	213.74	289	45684.79	3633.58
15	195.3	225	38142.09	2929.5
14	199.35	196	39740.42	2790.9
15	163.85	225	26846.82	2457.75
18	227.11	324	51578.95	4087.98
15	172.64	225	29804.57	2589.6
16	143.86	256	20695.7	2301.76
<b>ΣX=196</b>	<b>ΣY=2371.74</b>	<b>ΣX<sup>2</sup>=3252</b>	<b>ΣY<sup>2</sup>=482481.8</b>	<b>ΣXY=39420.83</b>

$$\mathbf{r} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$\begin{aligned} r_{XY} &= \frac{12.39420.83 - (196)(2371.74)}{\sqrt{\{12.3252 - (196)^2\} \{12.482481.8 - (2371.74)^2\}}} \\ &= \frac{473049.96 - 464861.04}{\sqrt{\{39024 - 38416\} \{5789781.6 - 5625150.6276\}}} \\ &= \frac{8188.92}{\sqrt{100095631.2192}} \\ &= \frac{1990.64}{10004.78} \\ &= \mathbf{0.818} \end{aligned}$$

**Lampiran 7. Tabel r pada  $\alpha$  5%**

**Tabel 15. r pada  $\alpha$  5%**

df	r	df	r	df	r	df	r
1	0.988	26	0.323	51	0.228	76	0.188
2	0.900	27	0.317	52	0.226	77	0.186
3	0.805	28	0.312	53	0.224	78	0.185
4	0.729	29	0.306	54	0.222	79	0.184
5	0.669	30	0.301	55	0.220	80	0.183
6	0.622	31	0.296	56	0.218	81	0.182
7	0.582	32	0.291	57	0.216	82	0.181
8	0.549	33	0.287	58	0.214	83	0.180
9	0.521	34	0.283	59	0.213	84	0.179
10	0.497	35	0.279	60	0.211	85	0.178
11	0.476	36	0.275	61	0.209	86	0.177
12	0.458	37	0.271	62	0.208	87	0.176
13	0.441	38	0.267	63	0.206	88	0.175
14	0.426	39	0.264	64	0.204	89	0.174
15	0.412	40	0.261	65	0.203	90	0.173
16	0.400	41	0.257	66	0.201	91	0.172
17	0.389	42	0.254	67	0.200	92	0.171
18	0.378	43	0.251	68	0.198	93	0.170
19	0.369	44	0.248	69	0.197	94	0.169
20	0.360	45	0.246	70	0.195	95	0.168
21	0.352	46	0.243	71	0.194	96	0.167
22	0.344	47	0.240	72	0.193	97	0.166
23	0.337	48	0.238	73	0.191	98	0.165
24	0.330	49	0.235	74	0.190	99	0.165
25	0.323	50	0.233	75	0.189	100	0.164

## Lampiran 8. Tabel Distribusi F untuk Alpha 5%

**Tabel 16. Distribusi F untuk Alpha 5%**

v2/v1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	161.448	199.500	215.707	224.583	230.162	233.986	236.768	238.883	240.543	241.882
2	18.513	19.000	19.164	19.247	19.296	19.330	19.353	19.371	19.385	19.396
3	10.128	9.552	9.277	9.117	9.013	8.941	8.887	8.845	8.812	8.786
4	7.709	6.944	6.591	6.388	6.256	6.163	6.094	6.041	5.999	5.964
5	6.608	5.786	5.409	5.192	5.050	4.950	4.876	4.818	4.772	4.735
6	5.987	5.143	4.757	4.534	4.387	4.284	4.207	4.147	4.099	4.060
7	5.591	4.737	4.347	4.120	3.972	3.866	3.787	3.726	3.677	3.637
8	5.318	4.459	4.066	3.838	3.687	3.581	3.500	3.438	3.388	3.347
9	5.117	4.256	3.863	3.633	3.482	3.374	3.293	3.230	3.179	3.137
10	4.965	4.103	3.708	3.478	3.326	3.217	3.135	3.072	3.020	2.978
11	4.844	3.982	3.587	3.357	3.204	3.095	3.012	2.948	2.896	2.854
12	4.747	3.885	3.490	3.259	3.106	2.996	2.913	2.849	2.796	2.753
13	4.667	3.806	3.411	3.179	3.025	2.915	2.832	2.767	2.714	2.671
14	4.600	3.739	3.344	3.112	2.958	2.848	2.764	2.699	2.646	2.602
15	4.543	3.682	3.287	3.056	2.901	2.790	2.707	2.641	2.588	2.544
16	4.494	3.634	3.239	3.007	2.852	2.741	2.657	2.591	2.538	2.494
17	4.451	3.592	3.197	2.965	2.810	2.699	2.614	2.548	2.494	2.450
18	4.414	3.555	3.160	2.928	2.773	2.661	2.577	2.510	2.456	2.412
19	4.381	3.522	3.127	2.895	2.740	2.628	2.544	2.477	2.423	2.378
20	4.351	3.493	3.098	2.866	2.711	2.599	2.514	2.447	2.393	2.348
21	4.325	3.467	3.072	2.840	2.685	2.573	2.488	2.420	2.366	2.321
22	4.301	3.443	3.049	2.817	2.661	2.549	2.464	2.397	2.342	2.297
23	4.279	3.422	3.028	2.796	2.640	2.528	2.442	2.375	2.320	2.275
24	4.260	3.403	3.009	2.776	2.621	2.508	2.423	2.355	2.300	2.255
25	4.242	3.385	2.991	2.759	2.603	2.490	2.405	2.337	2.282	2.236
26	4.225	3.369	2.975	2.743	2.587	2.474	2.388	2.321	2.265	2.220
27	4.210	3.354	2.960	2.728	2.572	2.459	2.373	2.305	2.250	2.204
28	4.196	3.340	2.947	2.714	2.558	2.445	2.359	2.291	2.236	2.190
29	4.183	3.328	2.934	2.701	2.545	2.432	2.346	2.278	2.223	2.177
30	4.171	3.316	2.922	2.690	2.534	2.421	2.334	2.266	2.211	2.165

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



**1. GAMBAR 8 TES BARING DUDUK**





2. GAMBAR 9 TES LARI 40 METER



3. GAMBAR 10 *TURBO THROWING*





**TURBO THROWING**



**4. GAMBAR 11 FROG JUMP**





**5. GAMBAR SPRINT 600 M**

## Lampiran 9. PEDOMAN *KIDS ATHLETICS*

### **1. Sprin/Gawang**

**Dekripsi** : Estafet lari bolak-balik dengan kombinasi sprint dan gawang

**Nama Lomba** : Kanga's Escape

**Prosedur** :

Dua lintasan harus disiapkan untuk setiap peserta, satu lintasan dengan berintangan gawang dan satu lintasan tanpa gawang. Peserta berdiri disatu sisi berlari dengan start dari start berdiri dan lari 40 meter di lintasan tanpa gawang melakukan lari tanpa gawang dan dengan gawang.

**Penilalan:**

Rangking dilakukan berdasarkan waktu: pemenang adalah yang paling cepat menyelesaikan lari.

**Peralatan:**

Setiap lintasan perlu disediakan peralatan sebagai berikut:

1. Stopwatch
2. Kartu event/Formulir perlombaan
3. 4 gawang (tinggi 50cm, dan jarak 6 meter antar gawang)
4. 2 tanda/tongkat berbendera
5. 1 gelang estafet

## **PEDOMAN KIDS ATHLETICS**

### **2. LompatJauh Dari Berdiri**

**Doskripsi** : Lompat dengan dua kaki kedepan dari posisi squat

**Nama Lomba** : Loncat Katak

**Prosedur** :

Dari garis start seorang peserta melakukan "loncat katak" tiga kali berturut-turut dengan bertumpu dan mendarat dua kaki. Petugas memberi tanda bagian tubuh yang melekat di garis start (tumit). Bila peserta jatuh ke belakang maka tandanya adalah pada tangan yang dekat dengan garis start. Titik pendaratan peserta pertama adalah titik awal lompat peserta kedua dan seterusnya. Gerakan ini dilakukan satu kali, dan hasil terbaiknya yang digunakan.

**Penilaian** :

Setiap anggota berlomba dan jumlah jarak yang dicapai oleh peserta adalah hasilnya.

Pengukuran dilakukan sampai pada 1 cm.

**Peralatan**

memerlukan peralatan sebagai berikut:

1. meteran
2. Alat penanda
3. 1 kartu/formulir perlombaan

## **PEDOMAN KIDS ATHLETICS**

### **3. Lempar Lembing Anak**

Deskripsi : Lempar satu tangan untuk mencapai jarak dengan lemping anak

Namr Lomba : lempar Turbo

#### **Prusedur**

Lempar lemping anak-anak diawali dengan awalan 5 meter, setelah melakukan awalan pendek peserta melempar lemping anak ke area lemparan dengan dibatasi garis lempar. Setiap peserta melakukan dua lemparan.

#### **Keamanan:**

Karena keamanan cukup rawan dalam lempar lemping maka hanya petugas yang boleh berada di area pendaratan lemparan. sangat terlarang melempar balik lemping ke arah batas garis lempar.

#### **Penilaian:**

setiap lemparan diukur dengan memberi tanda yang ditarik 90 derajat kearah garis batas lempar dan dicatat jaraknya Jumlah jarak terbaik dari dua lemparan merupakan hasil.

#### **Peralatan:**

1. 2 lemping anak (lemping turbo)
2. meteran
3. Formulir perlombaan

## **PEDOMAN KIDS ATHLETICS**

### **4. Sprint, Gawang dan Slalom**

**Deskripsi** : Estafet dengan kombinasi sprint, gawang, dan slalom.

**Nama Lomba** : Formula 1,

#### **Prosedur:**

Keliling lintasan dengan jarak 80 meter yang akan dibagi menjadi area lari/sprint, lari gawang' dan slalom (lihat gambar). Gelang estafet digunakan sebagai alat perpindahan.

setiap peserta harus mulai dengan roll depan atau samping di atas matras. Setiap peserta harus melakukan secara keseluruhan di lintasan secara lengkap.

#### **Penilaian:**

Rangking dilakukan dengan melihat waktu yang dicatat.

#### **Peralatan:**

Peralatan yang dibutuhkan:

1. 9 gawang
2. 10 tongkat/tiang slalom (jarak 1 m tiap tiang)
3. 3 busa/matras
4. Sekitar 30 kerucut/tanda
5. Stopwatch
6. Formulir perlombaan