

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH
DASAR NEGERI 1 GAMBARSAARI-KEMANGKON-PURBALINGGA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi Sebagai Persyaratan
guna memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



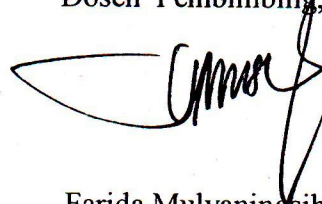
Disusun Oleh
LIESTIUFAROH JATMININGTYAS
NIM. 10604227380

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
JURUSAN PENDIDIKAN OLAMRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Gambarsari Kemangkon Purbalingga” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Januari 2013
Dosen Pembimbing,



Farida Mulyaningsih, M.kes
NIP.19630714 198812 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Gambarsari-Kemangkon-Purbalingga” 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,







Liestiufaroh Jatminingtyas
NIM. 10604227380

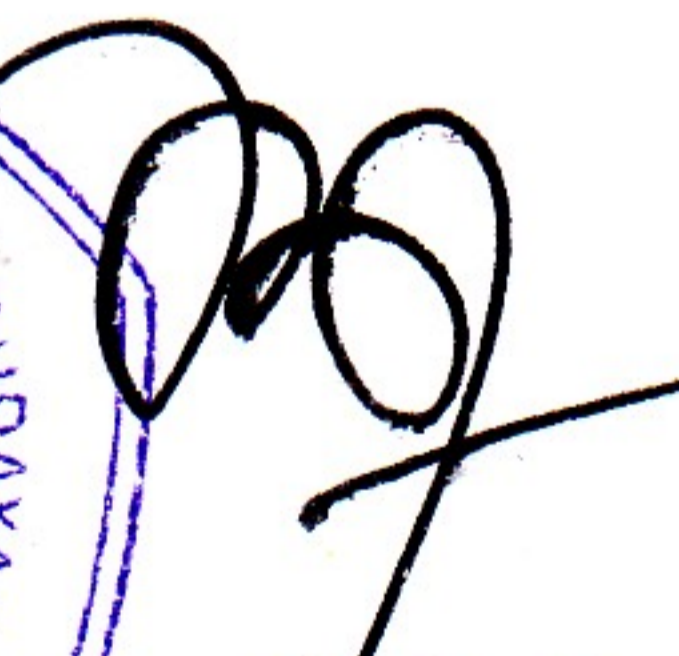
PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Gambarsari Kemangkon Purbalingga”** ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 06 Februari 2013 dan dinyatakan lulus

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Farida Mulyaningsih, M.Kes	Ketua Penguji		21/2 - 13
A.Erlina Listyarini, M.Pd	Sekretaris Penguji		20/2 2013
F.Suharjana, M.Pd	Penguji I		20/2 2013
Agus Sumhendartin S, M.Pd	Penguji II		20/2 2013

Yogyakarta, Februari 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


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

MOTTO

∞∞∞∞

“Sesungguhnya sudah kesulitan ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap (Q. S. Annasroh: 6-8)”.

“Awalilah semua pekerjaanmu dengan membaca Basmalah dan senyuman (My Self)”.

∞∞∞∞

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Bapak Imam Sigit Santos dan Ibu Wasem, kedua orang tua yang tersayang yang telah mendidik dan membesarkan saya.
2. Seluruh keluarga yang telah mendukung saya.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SD
NEGERI 1 GAMBAR SARI-KEMANGKON-PURBALINGGA**

Oleh:

LIESTIUFAROH JATMININGTYAS
10604227380

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Gambarsari-Kemangkon-Purbalingga.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan pengukuran. Subjek yang digunakan adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Gambarsari-Kemangkon-Purbalingga yang berjumlah 40 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dari Puskesmas Tahun 2010 untuk anak usia 10 s.d 12 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V sebagian besar termasuk kategori kurang sekali. Adapun rinciannya adalah kategori kurang sekali 65% (22 siswa), kategori kurang 27,5% (11 siswa), kategori sedang 7,5% (3 siswa), kategori baik 0% (0 siswa), dan kategori baik sekali 0% (0 siswa)

Kata Kunci : *Kesegaran Jasmani Siswa SD*

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “ Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Gambarsari Kemangkon Purbalingga”.

Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, serta dorongan semangat dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan melanjutkan studi di FIK UNY.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Drs. Sriawan, M. Kes, selaku Koordinator Program S1 PGSD Penjas FIK UNY yang telah memberikan masukan-masukan dalam penulisan skripsi.
4. Ibu Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes, selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Bapak Drs. Moch Slamet, M.S, selaku Pembimbing akademik yang telah memberikan masukan dan motivasi.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulisan kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

7. Bapak dan Ibu Staf Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuannya.
8. Ibu Kusdiyati, S.Pd, selaku Kepala Sekolah SD Negeri 1 Gambarsari Kemangkon Purbalingga yang telah memberikan izin penelitian.
9. Rekan-rekan Mahasiswa PKS FIK angkatan 2010 yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam penelitian ini.
10. Siswa kelas V di SD Negeri 1 Gambarsari, Kecamatan Kemangkon, Kabupaten Purbalingga yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
11. Orang tuaku, kakakku, dan adikku tercinta yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam menyusun skripsi.
12. Semua pihak yang telah membantudalam penelitian ini, yang tidak dapat disebut satu persatu.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. BatasanMasalah	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. TujuanPenelitian	9
F. ManfaatPenelitian	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoretis	11
1. HakikatKesegaranJasmani	11
2. KomponenKesegaranJasmani	12
3. Faktor – Faktor yang MempengaruhiKesegaranJasmani	19
4. ManfaatKesegaranJasmani	21
5. BeberapaMacamTesKesegaranJasmani	23
6. KarakteristikSiswaSekolahDasar	25
B. Penelitianyang Relevan.....	29
C. KerangkaBerpikir.....	30
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	32
B. PopulasiPenelitiandanSampel	32
C. Definisi Operasional Variabel	32
D. InstrumenPenelitiandanTeknikPengumpulan Data.....	33
E. Analisis Data	35
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Tempat dan Subyek Penelitian	37
B. HasilPenelitian	37
C. Pembahasan.....	40

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Implikasi Hasil Penelitian	42
C. Keterbatasan Penelitian.....	43
D. Saran – Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai TKJI Anak Umur 10 – 12 Tahun Putra	36
Tabel 2. Nilai TKJI Anak Umur 10 – 12 Tahun Putri	36
Tabel 3. Norma TKJI untuk umur 10 – 12 Tahun.....	37
Tabel 4. Rekapitulasi Keadaan Kesegaran Jasmani Kelas V SD Negeri 1 Gambarsari, Kemangkong Purbalingga	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Gambarsari Berdasarkan Jenis Kelamin Menurut Norma TKJI	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	49
Lampiran 2. Surat Keterangan dari Balai Metrologi	53
Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan TKJI Usia 10 – 12 Tahun	57
Lampiran 4. Formulir Tes Kesehatan Jasmani Indonesia	70
Lampiran 5. Data Penelitian	71
Lampiran 6. Tanggal Lahir Siswa Kelas V	73
Dokumentasi Penelitian	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan wahana pokok bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia. Upaya meningkatkan mutu pendidikan dasar perlu mendapat perhatian yang sungguh-sungguh terutama Sekolah Dasar (SD) yang merupakan pondasi bagi seluruh jenjang pendidikan, karena di SD dasar-dasar ilmu, kecakapan dan perilaku diberikan. Sehingga di SD perlu mendapatkan perhatian dan pembinaan yang seksama dengan senantiasa meningkatkan kualitasnya melalui suatu pola pembinaan wawasan unggul.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional yang terdapat pada BAB II Pasal 4 tentang tujuan pendidikan dinyatakan bahwa:

Pendidikan Nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Jenis pendidikan ada tiga macam yaitu pendidikan formal, pendidikan nonformal dan informal. Pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang. Pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilakukan secara terstruktur dan berjenjang. Pendidikan informal adalah pendidikan yang sangat menentukan karakter anak karena anak menghabiskan waktu sehari-harinya di dalam keluarga dan lingkungannya (Mendiknas, 2004: 3). Tujuan pendidikan di atas memberikan

makna bahwa pendidikan merupakan fondasi dalam pencapaian kualitas sumber daya manusia yang baik dan bertaqwa. Untuk mencapai kualitas sumber daya manusia yang baik, maka harus ditunjang oleh kesehatan jasmani dan rohani.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan bagian integral dari seluruh proses pendidikan. Dalam hal ini penjasorkes mempunyai peranan penting dalam mencapai tujuan pendidikan dan kesehatan jasmani dan rohani. Dalam KTSP tahun 2006 (Depdikbud, 2006: 9) pengertian penjasorkes adalah sebagai media untuk mendorong pertumbuhan fisik, psikis, motorik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai-nilai dan pembiasaan pola hidup sehat akan merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Penjasorkes sangat penting peranannya bagi siswa. Tujuan dari penjasorkes, seperti yang tertulis dalam KTSP (Depdikbud, 2006:10) adalah :

Agar peserta didik memiliki kemampuan: 1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, 2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, 3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, 4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, 5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis, 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri orang lain dan lingkungan, 7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif

Dari tujuan di atas salah satunya yaitu kesegaran jasmani, untuk mendapatkan

kesegaran jasmani bisa melalui proses pembelajaran penjasorkes di sekolah.

Sadoso Sumosardjuno (1989 : 9) berpendapat tentang pengertian kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Dengan kata lain kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya. Kesegaran jasmani para siswa dipengaruhi oleh aktivitas siswa dalam lingkungan sekolah dan luar sekolah. Dalam lingkungan sekolah siswa dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya melalui pembelajaran penjas, jalan sehat, senam, ekstrakurikuler dan di luar sekolah siswa dapat mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga lainnya.

Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Dari hasil seminar kebugaran jasmani nasional pertama yang dilaksanakan di Jakarta pada tahun 1971 dijelaskan bahwa fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Untuk peningkatan dan

pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kebugaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kebugaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis, yaitu kegiatan yang bersifat *aerobic* (latihan yang membutuhkan oksigen) dan kegiatan yang bersifat *anaerobic* (latihan yang tidak membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada keterampilan. Sadoso Sumardjuno (1989 : 12) menyatakan bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain Intensitas latihan, lamanya latihan, dan takaran latihan.

Kesegaran jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani. Sebagian besar orang kurang memahami yang dimaksud dengan kebugaran jasmani, manfaat kebugaran jasmani, dan komponen-komponen yang terkandung di dalam kebugaran jasmani.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani tinggi maka diharapkan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak terserang penyakit, belajar menjadi bergairah dan bersemangat serta dapat berprestasi secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di sekolah, kantor maupun masyarakat. Bagi siswa, tingkat kebugaran jasmani anak tidak selalu

terkait dengan pendidikan jasmani di sekolah saja, tetapi juga dipengaruhi oleh aktivitas di luar jam pelajaran sekolah (Ateng, 1992: 68).

Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat membantu anak dalam mengikuti pelajaran di sekolah, dengan kebugaran jasmani yang baik anak akan lebih mudah berkonsentrasi terhadap materi yang disampaikan oleh guru. Dalam mengikuti pelajaran penjas, anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan lebih mudah menyesuaikan dan menerima serta mempraktikkan materi yang diberikan oleh guru dengan baik serta efektif dan efisien, serta tidak mudah mengalami cedera saat berolahraga. Kebugaran jasmani digunakan untuk menjaga kondisi tubuh pada saat belajar di sekolah maupun di luar sekolah sebagai anggota masyarakat serta dapat berprestasi secara optimal, mampu menghadapi tantangan dalam kehidupannya dan sebagai persiapan untuk melanjutkan ke sekolah yang lebih tinggi (Munandar, 2011: 3). Dari pendapat di atas salah satu tujuan kebugaran jasmani yaitu dapat berprestasi secara optimal. Dalam pembelajaran di sekolah untuk mendapatkan prestasi yang optimal diperlukan belajar secara sungguh-sungguh dan tekun.

Aktivitas pembelajaran di sekolah dipengaruhi oleh kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani juga mempengaruhi prestasi belajar siswa. Dengan pembelajaran penjasorkes, kebugaran jasmani siswa terbentuk dan terkontrol dengan demikian proses belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar.

Semua bentuk aktivitas manusia sehari-hari selalu memerlukan dukungan jasmani, sehingga kesegaran jasmani dipandang penting untuk dipelihara dan dijaga. Kemampuan jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia. Oleh karena itu untuk setiap kegiatan yang dilakukan sehari-hari harus didukung oleh jasmani yang prima. Seperti diungkapkan oleh Santosa Giriwijoyo (2007: 48) bahwa, “Untuk setiap aktivitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik atau jasmani yang selalu mampu mendukung tuntutan aktivitas itu, dan tentu saja lebih baik lagi bila memiliki pula cadangannya.”

Kesegaran jasmani merupakan sebuah modal awal dalam mendukung aktivitas keseharian pada manusia karena kesegaran jasmani merupakan sebuah dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang dilaksanakan, begitu pula dengan kegiatan pembelajaran. Untuk mendapatkan hasil belajar yang baik maka diperlukan proses belajar mengajar yang baik pula, hal itu bisa dicapai apabila kesegaran jasmani kita mendukung secara optimal dalam proses pembelajaran.

SD Negeri 1 Gambarsari adalah salah satu SD yang terletak di desa Gambarsari Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga. SD Negeri 1 Gambarsari terdapat 6 ruang kelas, dengan jumlah keseluruhan siswa adalah 169 anak. SD Negeri 1 Gambarsari terletak di desa Gambarsari, termasuk wilayah pinggir kota Purbalingga, yang sebagian penduduknya bekerja sebagai buruh yang tingkat perekonomiannya menengah ke atas. Pembelajaran pendidikan jasmani hanya dilaksanakan satu minggu hanya

sekali selama 3x35 menit. Karakteristik anak kelas V ini hampir sama yaitu pada masa bermain, sehingga kegiatan belajar mengajar kurang begitu maksimal. Prasarana yang digunakan adalah halaman sekolah maupun lapangan sepakbola yang jaraknya cukup jauh dari sekolah. Walaupun sebagian alat dan fasilitas olahraga sudah ada, tetapi belum memenuhi persyaratan atau banyak yang sudah rusak dan jumlahnya masih kurang dengan jumlah siswa yang ada. Namun demikian proses pembelajaran penjasorkes dapat berjalan dengan lancar meskipun menggunakan alat yang sederhana atau alat yang dimodifikasi. Dengan proses pembelajaran penjasorkes di sekolah dapat diketahui anak yang baik dan yang kurang baik kesegaran jasmaninya. Anak yang mendapat kesegaran jasmani baik karena anak tersebut aktif bergerak dan selalu mengikuti pembelajaran penjasorkes sedangkan anak yang kesegaran jasmaninya kurang di karenakan tidak aktif bergerak, timbul rasa takut, dan rasa tidak percaya diri dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes. Sehingga kemungkinan untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik belum bisa tercapai.

Berdasarkan pengamatan penulis selama mengajar di SD Negeri 1 Gambarsari pada siswa kelas V melihat beberapa hal seperti, anak yang pingsan rata-rata 1-2 siswa ketika mengikuti upacara bendera, banyak anak yang kurang antusias dalam mengikuti Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) yang dilaksanakan setiap hari jumat pagi, setelah mengikuti pelajaran olahraga ada beberapa anak yang mengantuk ketika mengikuti pelajaran berikutnya dan di sekolah juga belum ada kegiatan ekstrakurikuler yang juga bisa bermanfaat

untuk penunjang kesegaran jasmani anak. Di lain pihak kenyataan di SD Negeri 1 Gambarsari terdapat juga ada anak yang tidak suka dengan aktivitas olahraga khususnya dalam mengikuti pendidikan jasmani. Pada anak tersebut ada keinginan untuk mengikuti olahraga, namun timbul rasa minder, rasa takut, keluar keringat, takut salah, hal ini dikarenakan adanya rasa tidak percaya diri.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis akan mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri I Gambarsari Kemangkon Purbalingga”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Ada sebagian anak yang pingsan 1-2 siswa ketika mengikuti upacara bendera
2. Siswa kurang antusias dalam mengikuti Senam Kesegaran Jasmani (SKJ)
3. Banyak anak yang mengantuk ketika mengikuti pembelajaran di kelas
4. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Gambarsari Kemangkon Purbalingga.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada permasalahan yang dikemukakan, maka perlu adanya pembatasan masalah dalam penelitian agar pengkajiannya lebih mendalam. Dalam penelitian ini hanya membatasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Gambarsari Kemangkon Purbalingga.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka masalah dalam penelitian ini di rumuskan sebagai berikut: “Seberapa Besar Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri I Gambarsari Kemangkon Purbalingga ?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri I Gambarsari Kemangkon Purbalingga

F. Manfaat Penelitian

Bertolak dari tujuan di atas, penulis berharap penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoretis

a. Bagi Penulis

Dapat menjadikan teori dan rujukan bagi peneliti-peneliti lainnya, khususnya penelitian yang membahas seperti halnya judul skripsi ini atau pokok masalah tentang tingkat kesegaran jasmani

b. Bagi Sekolah

Dapat menunjukkan bukti secara ilmiah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 1 Gambarsari, sehingga dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan baik untuk pembelajaran maupun prestasi cabang-cabang olahraga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Sebagai upaya untuk menambah dan memperluas wawasan tentang tingkat kesegaran jasmani.

b. Bagi Guru

Mendapatkan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani di Sekolah dan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program-program tambahan ekstrakurikuler olahraga.

c. Bagi Sekolah

Peneliti ini dapat menjadikan masukan bagi SD Negeri 1 Gambarsari Kemangkong Purbalingga agar lebih memperhatikan kondidi kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa dan diharapkan pihak sekolah dasar selalu berusaha dan berupaya meningkatkan kesegaran jasmani para siswanya melalui guru pendidikan jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sering disebut juga kebugaran jasmani atau *physical fitness*, secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani. Cocok yang dimaksudkan adalah tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan giat, mudah, efisien dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dengan cadangan energi yang tersisa masih mampu menikmati waktu luangnya dan menghadapi hal-hal yang tidak terduga (Wahjoedi, 2001: 58-59). Menurut Surtiyo Utomo (2008: 60), secara umum kesegaran adalah kesegaran fisik yaitu suatu kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan kerja seharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan kegiatan lainnya. Segar disebutkan sebagai keadaan dimana seseorang benar-benar siap melakukan kerja secara optimal tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan.

Engkos Kosasih (1985: 10) berpendapat tentang pengertian kesegaran jasmani sebagai berikut:

Kesegaran jasmani ialah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi orang yang “fit” akan mampu melakukan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki

kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga sebelumnya.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2), yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni “kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”.

Berdasarkan pendapat para ahli seperti di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani ialah tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas setiap hari tanpa mengeluh rasa capek yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang lain.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Untuk mengetahui dan memahami komponen kesegaran jasmani sangat penting, karena komponen-komponen kesegaran jasmani sebagai penentu baik dan buruknya kondisi fisik dan tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Ada beberapa komponen kesegaran jasmani, baik komponen yang berkaitan dengan kesehatan ataupun komponen yang berhubungan dengan ketrampilan. Menurut Wahjoedi (2001: 59-61), komponen kesegaran jasmani ada dua yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan. Adapun komponen kesegaran jasmani sebagai berikut :

- a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:
 - 1) daya tahan jantung paru
 - 2) kekuatan otot
 - 3) kelentukan
 - 4) komposisi tubuh
- b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:
 - 1) kecepatan
 - 2) kecepatan reaksi
 - 3) daya ledak
 - 4) kelincahan
 - 5) keseimbangan
 - 6) ketepatan
 - 7) koordinasi

Pendapat lain di kemukakan oleh Rusli Lutan (2001: 8), yang menyebutkan kesegaran jasmani mempunyai dua aspek atau komponen yaitu :

- a. Kesegaran yang berkaitan dengan kesehatan meliputi:
 - 1) kekuatan
 - 2) daya tahan otot
 - 3) daya tahan aerobik
 - 4) fleksibilitas
- b. Kesegaran yang berkaitan dengan ketrampilan meliputi:
 - 1) koordinasi
 - 2) agilitas
 - 3) kecepatan
 - 4) power
 - 5) keseimbangan
 - 6) waktu reaksi

Senada dengan pendapat Nurhasan (2005: 5-6) mengelompokkan kesegaran jasmani menjadi dua macam, yaitu:

- a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:
 - 1) daya tahan (*aerobic endurance*)
 - 2) kekuatan otot (*muscular strength*)
 - 3) daya tahan otot (*muscular endurance*)
 - 4) kelentukan (*flexibility*)
 - 5) komposisi tubuh (*body composition*)

- b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:
- 1) kelincahan (*agility*)
 - 2) keseimbangan (*balance*)
 - 3) koordinasi (*coordination*)
 - 4) daya (*power*)
 - 5) kecepatan (*speed*)
 - 6) reaksi (*reaction time*)

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani adalah unsur-unsur yang dimiliki oleh jasmani dimana seluruh komponen tersebut saling berhubungan satu dengan yang lain dan bersifat saling melengkapi sehingga untuk meningkatkan kesegaran tubuh seseorang perlu dibina komponen-komponen tersebut. Komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan meliputi beberapa hal yaitu kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru, kelentukan, komposisi tubuh.

a. Kekuatan Otot (*muscular strength*)

Kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal (Wahjoedi, 2001). Menurut Rusli Lutan (2001: 164), kekuatan otot adalah kekuatan otot atau sekelompok otot untuk mengarahkan daya (*force*) maksimal terhadap sebuah tahanan (*resistensi*). Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah suatu tenaga maksimal yang dikeluarkan pada saat adanya suatu beban.

b. Daya Tahan Otot (*muscular endurance*)

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 72), daya tahan otot adalah kemampuan kerja otot dalam jangka waktu lama. Daya tahan otot adalah kemampuan satu atau sekelompok otot untuk mengarahkan daya dalam satu periode waktu terhadap tahanan yang kurang dari tahanan maksimum yang dapat digerakkan oleh seseorang (Rusli Lutan, 2001: 164). Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot yaitu kemampuan kerja otot yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama.

c. Daya Tahan Jantung dan Paru (*cardiovascular endurance*)

Menurut Nurhasan (2005: 3), daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara kontinyu dalam jangka waktu yang relatif lama dengan beban sub-maksimal. Daya tahan jantung-paru adalah kapasitas system jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Wahjoedi, 2001). Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung paru adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik dengan waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

d. Kelentukan (*flexibility*)

Moelyono (1993: 237) berpendapat bahwa kelentukan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian. Pendapat dari Rusli Lutan (2001: 69) mendefinisikan fleksibilitas adalah kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Pendapat lain dari Djoko Pekik Irianto (2000: 68) menyatakan bahwa kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa. Kualitas kelentukan dipengaruhi oleh: struktur sendi, kualitas otot, tendo dan ligament, usia, suhu, dan lain-lain.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa yang dimaksud dengan kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan otot-otot tubuh atau persendian tubuh untuk bergerak secara leluasa

e. Komposisi Tubuh (*body composition*)

Menurut Rusli Lutan (2001: 67) komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Menurut Joko Pekik (2000: 237) komposisi tubuh adalah perbandingan berat badan yang terdiri atas lemak dengan berat badan tanpa lemak.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud komposisi tubuh adalah perbandingan lemak dengan besar tubuh seseorang.

f. Kecepatan (*speed*)

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 73), kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Wahjoedi, 2001). Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan bergerak dalam waktu singkat.

g. Kecepatan Reaksi (*reaction time*)

Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima suatu rangsangan. Hal ini berhubungan erat dengan waktu reflex, waktu gerakan dan respons (Dangsina Moeloek, 1984: 3-11).

h. Daya Ledak (*power*)

Menurut Nurhasan (2005: 3), power adalah hasil gabungan antara kekuatan dan kecepatan. Daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif (Wahjoedi, 2001). Dari kedua pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa power adalah

bersatunya antara kekuatan dan kecepatan untuk memperoleh hasil yang maksimum.

i. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semisirkularis pada telinga dan reseptor pada otot (Dangsina Moeloek, 1984: 3-11). Keseimbangan adalah berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan (*Equilibrium*) ketika sedang diam atau sedang bergerak, (Sumintarsih, 2007: 30)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan tubuh dalam usaha badan tetap dalam posisi seimbang baik dalam posisi diam maupun dalam posisi bergerak.

j. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi menyatakan hubungan harmonis perbagian faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Misalnya pada saat melakukan servis tenis, pada saat momentum tubuh mencapai puncak, dilakukan ekstensi lengan dan akhirnya dicapai kecepatan maksimal pada gerak raket (Dangsina Moeloek, 1984: 3-11). Sumintarsih (2007: 30) menyatakan bahwa koordinasi adalah yang berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan panca indra seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan tubuh

tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan koordinasi adalah suatu gerakan yang harmonis yang menggunakan indra penglihatan dan pendengaran bersama-sama dengan bagian tubuh tertentu di dalam melakukan rangkaian gerakan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni, faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok (Djmanshiro, 2008).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-9), pola hidup sehat meliputi: makan, istirahat, dan olahraga. Ketiganya dijelaskan seperti berikut :

a. Makan

Untuk mempertahankan hidup secara layak manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kuantitas atau kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi, karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Kebutuhan energi untuk bekerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi karbohidrat 60% lemak 25% dan protein 15%. Untuk memperoleh kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga di tuntut untuk meningkatkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minum alkohol dan makan berlebihan dan tidak teratur.

b. Istirahat

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

c. Olahraga

Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran misalnya dengan pijat (*masase*), mandi uap (*sauna*), berendam di air hangat atau dengan berlatih olahraga. Berolahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran sebab olahraga mempunyai berbagai manfaat, antara lain manfaat fisik, manfaat psikis, dan manfaat sosial.

Menurut Rusli Lutan (2002: 31-33), ada beberapa faktor yang mempengaruhi latihan kesegaran jasmani yaitu intensitas (*overload*), kekhususan (*specification*), frekuensi latihan, kekhasan seseorang atau bersifat perorangan, motivasi berlatih. Dari pendapat di atas dijelaskan sebagai berikut:

a. Intensitas (*Overload*)

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dari kebiasaannya. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menempuh jumlah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaannya. Pemberian beban yang selalu meningkat melebihi beban yang telah diatasi disebut prinsip beban lebih (*overload*).

b. Kekhususan (*Specification*)

Peningkatan dalam berbagai aspek kebugaran jasmani adalah bersifat spesifik, sesuai dengan jenis latihan yang ditujukan terhadap kelompok otot yang terlibat. Latihan kekuatan misalnya, tentu tidak akan banyak berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik. Jadi, setiap jenis latihan kearah pembinaan unsur kebugaran yang lebih khusus. Koordinasi tidak meningkat, bila dilatih dengan latihan melompat berulang kali dengan bertumpu pada kedua kaki. Karena pembinaan kebugaran yang dimaksud bersifat menyeluruh, maka programnya juga harus pada semua komponen kebugaran jasmani.

c. Frekuensi Latihan

Seberapa sering orang berlatih, pasti akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmaninya. Latihan yang teratur, kadang berlatih, dan kadang-kadang diselingi dengan masa istirahat yang lama juga sama buruknya dengan tidak berlatih. Kejadian seperti ini disebut ketidak sinambungan latihan, suatu kelemahan dalam pembinaan. Otot-otot yang dilatih secara teratur dengan frekuensi yang cukup akan mengalami perkembangan. Serabut ototnya semakin bertambah tebal, dan area itu ototnya menjadi semakin besar.

d. Kekhasan Seseorang/Bersifat Perorangan

Setiap orang meningkatkan kesegaran jasmani dengan kadar yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor seperti, usia, bentuk tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan, dan kuat lemahnya motivasi.

e. Motivasi Berlatih

Anak-anak begitu senang bermain ketika kecil, ketika usianya meningkat kesenangannya berkurang. Permasalahan penting yang berkaitan dengan kesiapan untuk berlatih, selain sikap positif terhadap aktivitas jasmani juga dorongan untuk berpartisipasi dalam kegiatan itu. Faktor yang mempengaruhi motivasi anak dalam kegiatan jasmani khususnya pada orang dewasa antara lain :

- 1) Kegiatan untuk memperoleh bentuk tubuh yang pantas dipandang atau ideal.
- 2) Keinginan untuk memperoleh banyak relasi atau hubungan sosial.
- 3) Keinginan untuk menunjukkan kemampuan.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga yang teratur, makan yang bergizi baik (seimbang) dan istirahat yang cukup merupakan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.

4. Manfaat Kesegaran jasmani

Manfaat kesegaran jasmani seseorang sangat berbeda-beda, karena kesegaran jasmani masing-masing disesuaikan dengan pekerjaan, keadaan, dan usianya. Dengan demikian tingkat kesegaran jasmani yang baik tentunya kita akan memperoleh manfaat. Manfaat kesegaran jasmani secara garis besar menurut Suyadi (2006: 16), yaitu:

- a. Meningkatkan prestasi belajar, kesegaran jasmani baik bagi pelajar, santri dan mahasiswa sangat membantu meningkatkan prestasi belajar. Siswa, santri dan mahasiswa yang memiliki badan yang sehat dan kuat akan mendukung proses belajar sehingga penyerapan materi pelajaran yang diberikan dapat diterima dengan cepat dan hasil akhirnya pun diharapkan baik.
- b. Meningkatkan prestasi olahraga, seorang atlet yang ingin berprestasi maksimal harus memiliki tingkat kesegaran jasmani yang sangat baik, karena sepuluh komponen kesegaran jasmani akan membantu mendukung aktifitas gerak pada cabang olahraga.

Menurut Rusli Lutan (2001: 72), manfaat kesegaran jasmani bagi anak diantaranya adalah untuk anak dapat merangsang pertumbuhan tulang, mengembangkan kapasitas paru-paru, merendahkan tekanan darah, dan mengurangi taraf kolesterol.

5. Beberapa Macam Tes Kesegaran Jasmani

Ada beberapa macam tes untuk mengukur kesegaran jasmani seperti Tes *Multistage*, Tes *Harvard*, Tes Kesemampuan Jasmani dan Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dari beberapa macam tes di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Tes *Multistage*

Pelaksanaan tes dapat dilakukan dengan beberapa orang sekaligus, asalkan yang mengetes dapat mencatat dengan tepat dan cermat setiap tahapan tes, serta dapat menghentikan dengan tepat sesuai dengan ketentuan. Tes *multistage* sangatlah mudah dilakukan karena dibandingkan dengan tes-tes kebugaran lainnya tes ini tidak rumit dalam pelaksanaannya. Tes *Multistage* digunakan untuk mengukur koordinasi jantung, paru dan pembuluh dara atau dengan kata lain *Cardiovascular*. Cara melakukan tes *Multistage* yaitu peserta tes akan berlari sejauh 20 meter secara bolak balik, peserta yang tidak kuat akan diberhentikan. Dalam tes ini terdapat 21 tingkatan dengan 16 balikan semakin tinggi tingkatannya maka semakin baik *Cardiovascular* orang tersebut.

b. Tes *Harvard*

Tes *Harvard* adalah salah satu jenis tes stress jantung untuk mendeteksi atau mendiagnosa penyakit kardiovaskuler. Tes ini juga baik digunakan dalam penilaian kebugaran, dan kemampuan untuk pulih dari kerja berat. Semakin cepat jantung beradaptasi (kembali normal), semakin baik kebugaran tubuh. Tes *Harvard* merupakan tes ketahanan terhadap kardiovaskuler. Tes ini menghitung kemampuan untuk berolahraga secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama tanpa lelah. Cara melakukan tes *Harvard* yaitu orang yang melakukan tes melangkah naik dan turun pada papan setinggi

45 cm. Jumlah langkah yaitu 30 langkah permenit dalam 5 menit atau sampai orang yang melakukan tes kelelahan. Kelelahan adalah ketika saat subjek tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya dalam 15 detik. Subjek didudukkan dan merupakan akhir dari tes, dan denyut jantungnya kemudian dihitung dalam 1 sampai 1-5, 2 sampai 2-5, dan 3 sampai 3-5 menit.

c. Tes Kesegaran Jasmani

Tes kesegaran jasmani adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mengukur kekuatan stamina dan ketahanan fisik seseorang. Tes kesemampuan dilakukan secara periodik setiap 6 bulan sekali. Bagi Taruna Akpol, tes kesemampuan ikut menentukan prestasi pendidikan perorangan, karena dalam sistem penilaian pendidikan Taruna selain aspek akademis, dipertimbangkan juga aspek jasmani dan mental. Tes kesemampuan jasmanilah yang menjadi sumber penilaian dari aspek jasmani. Pada tiap tingkatan masing-masing aspek mempunyai bobot tersendiri. Pada tingkat I perbandingan aspek mental-akademis-jasmani adalah 4:4:2, pada tingkat II perbandingannya 3:5:2, dan pada tingkat III perbandingannya 4:3:3. Perbedaan ini merupakan aplikasi dari konsentrasi pembinaan di tiap tingkat pendidikan. Ada lima item yang diukur dalam tes kesemampuan jasmani yaitu:

- 1) lari selama 12 menit
- 2) *pull up*

- 3) *sit up*
 - 4) *push up*
 - 5) *shuttle run* (lari membentuk angka 8)
- d. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 10 - 12 tahun disusun oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010).

Rangkaian tesnya sebagai berikut:

- 1) Lari cepat 40 meter (*sprint*)
- 2) Bergantung Siku Tekuk selama 60 detik (*flexed arm hang*)
- 3) Baring duduk selama 30 detik (*sit up*)
- 4) Loncat Tegak (*vertical jump*)
- 5) Lari sedang 600 meter

Adapun lima kriteria yang dimaksud dan juga pengkomulatifan dalam penentuan kategori secara global tiap individu adalah a) Baik Sekali (BS) dengan nilai 5, b) Baik (B) dengan nilai 4, c) Sedang (S) dengan nilai 3, d) Kurang (K) dengan nilai 2, e) Kurang Sekali (KS) dengan nilai 1.

Dari beberapa tes kesegaran jasmani di atas yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia umur 10-12 tahun dengan panduan yang telah disebutkan di atas karena tes kesegaran jasmani Indonesia sangat cocok digunakan pada siswa sekolah dasar dan sudah dibakukan

6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Usia rata-rata anak Indonesia saat masuk sekolah dasar adalah 6 tahun dan selesai pada usia 12 tahun. Kalau mengacu pada pembagian tahapan perkembangan anak, berarti anak usia sekolah berada dalam dua masa perkembangan, yaitu masa kanak-kanak tengah (6-9 tahun), dan masa kanak-kanak akhir (10-12 tahun). Anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

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

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

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

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

Menurut Didin Budiman (2001), karakteristik anak usia 10-12

tahun adalah sebagai berikut :

- 1) Menyenangi permainan aktif
- 2) Minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan terorganisasi meningkat
- 3) Rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi
- 4) Mencari perhatian orang dewasa
- 5) Pemujaan kepahlawanan tinggi
- 6) Mudah gembira, kondisi emosionalnya tidak stabil
- 7) Mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa anak usia SD ditandai dengan perluasan hubungan sosial. Anak mulai keluar dari keluarga menuju masyarakat, anak mulai dapat bekerja sama dengan teman, dan membentuk kelompok sebaya. Kematangan perkembangan sosial pada anak SD dapat dimanfaatkan untuk memberikan tugas-tugas kelompok. Melalui kerja kelompok, anak dapat belajar tentang sikap dan kebiasaan dalam bekerja sama, saling menghormati, tanggung rasa dan bertanggungjawab.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Marwanto (2000) dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD di Kecamatan Seyegan”. Penelitian ini dilakukan dengan metode survai. Teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani dari Sarjono dkk. Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah siswa kelas 5 dan 6 SD di Kecamatan Seyegan. Besarnya sampel adalah 19 siswa dan teknik pengmabilan sampel dengan Multi Random Sampling. Hasil analisis penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa di sekolah dasar di Kecamatan Sayegan adalah 0,84% dalam katagori baik sekali, 11,75% dalam katagori baik, 16,8% dalam katagori sedang ,70,59% dalam katagori kurang, 75,34% dalam katagori kurang sekali.
2. Warsino (2005) dengan judul, “Hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa SD Negeri II Watangrejo, Wonogiri, Jawa Tengah”, penelitian ini menggunakan metode korelasional. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 54 siswa, yang terdiri dari 25 siswa putra dan 29 siswa putri. Hasil penelitian bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa SD Negeri II Watangrejo.

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani pada manusia merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas secara efektif dan efisien dalam waktu relatif lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang mendadak. Kesegaran jasmani ditentukan oleh baik tidaknya komponen kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang. Salah satu pembinaan kesegaran jasmani olahraga adalah melalui pendidikan jasmani. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD adalah untuk mengembangkan keterampilan, pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energy untuk melakukan aktifitas yang mendadak. Kesegaran jasmani di pengaruhi oleh faktor makanan, latihan jasmani dan istirahat siswa kelas IV dan V SD N 1 Selaganggeng Mrebet Purbalingga.

Komponen kesegaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak dan daya tahan paru jantung. Tingkat kesegaran jasmani dapat diketahui dengan TKJI umur 10 – 12 tahun adapun butir – butirnya adalah :

1. lari 40 meter
2. Gantung siku tekuk

3. Baring duduk
4. Loncat tegak
5. Lari 600 meter

Dengan kesegaran yang baik diharapkan akan meningkatkan daya tahan siswa, tidak mudah terserang penyakit, antusiasme siswa saat pelajaran tinggi sehingga dapat meningkatkan prestasi

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif tentang survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Gambarsari Kemangkon Purbalingga dengan metode yang digunakan adalah metode survei.

B. Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD negeri 1 Gambarsari Kemangkon Purbalingga yang berjumlah 40 siswa dengan perincian 15 putra dan 25 putri. Penelitian ini menggunakan penelitian populasi dimana sampel yang digunakan seluruh siswa kelas V yang berjumlah 40 siswa.

C. Definisi Oprasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Gambarsari Kemangkon Purbalingga.

Kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Gambarsari Kemangkon Purbalingga merupakan kemampuan siswa kelas V untuk melakukan tes kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari lima tes, yaitu: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 menit, loncat tegak dan lari 600 meter tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan energi atau sisa tenaga untuk melakukan

aktivitas lain. Apabila umur siswa tidak 10 – 12 tahun maka ada TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) tersendiri.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode survai, sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk anak umur 10-12 tahun. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes dan harus dilaksanakan dalam satu waktu. Adapun pertimbangan menggunakan instrument TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi satu instrument yang berlaku di seluruh Indonesia. Dari semua rangkaian tes yang dilaksanakan instrumen ini disusun sesuai dengan kondisi anak Indonesia dan merupakan hasil penelitian yang sudah dibakukan.

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak umur 10 – 12 tahun. Instrumen ini terdiri atas lima rangkaian tes, antara lain:

- a. Lari 40 meter, diukur dalam satuan detik sampai satu angka di belakang koma, tujuannya untuk mengukur kecepatan.
- b. Gantung siku tekuk, hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap menggantung dengan posisi siku ditekuk dalam satuan waktu detik, tujuannya

untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

- c. Baring duduk 30 detik, dicatat jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik, tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, dicatat tinggi raihan saat meloncat dikurangi tinggi raihan saat berdiri tegak. Hasil dicatat dalam satuan centimeter. Bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- e. Lari 600 meter, waktu yang dicatat adalah yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter, waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik. Tujuannya untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Alat dan Fasilitas Tes Kesegaran Jasmani:

- 1) Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Tiang pancang
- 5) Nomor dada
- 6) Papan berskala untuk loncat tegak
- 7) Serbuk kapur
- 8) Penghapus
- 9) Formulir tes (lihat lampiran)

10) Peluit

11) Alat tulis

E. Analisis Data

Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan prosentase untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani perlu langkah-langkah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun adalah sebagai berikut:

1. Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes dicatat hasil kasar. Tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai karena satuan yang dipergunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk menggunakan satuan waktu (menit dan detik)
- b. Untuk butir tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali)
- c. Untuk butir tes loncat tegak, menggunakan satuan ukur jarak (centimeter).

2. Nilai Tes

Hasil kasar masing merupakan satuan ukuran yang berbeda tersebut, perlu diganti dengan satuan yang sama. Satuan ukuran pengganti itu adalah “nilai”. Setelah hasil kasar setiap butir

tes itu diubah menjadi nilai, berikutnya adalah nilai – nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak dengan menggunakan norma Kesegaran Jasmani Indonesia (Tabel 3).

Tabel 1. Tabel Nilai 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 – 6,3”	51” -	23 -	46 - – 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” - – 4”	0 - 3 - 23	3’45” - ...	1

Sumber : TKJI Depdiknas, Puskesjasrek, Jakarta (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 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5 – 6,7”	40” -	20 -	42 - – 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” -	0” – 1”	0 - 1 - 20	4’23” - ...	1

Sumber : TKJI Depdiknas, Puskesjasrek, Jakarta (2010 :24)

Tabel 3. Norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia untu Anak Umur 10 s.d 12 Tahun.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Ket
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

Sumber : TKJI Depdiknas, Puskesjasrek, Jakarta (2010 :25)

Berdasarkan table 3 Norma TKJI di atas diketahui katagori kesegaran jasmani yang terdiri atas lima katagori yaitu, katagori kesegaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Tempat dan Subyek Penelitian

1. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Gambarsari Kemangkon Purbalingga, penelitian ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 13 Desember 2012.

2. Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan subjek yaitu siswa kelas V SD Negeri 1 Gambarsari Kemangkon Purbalingga yang berjumlah 40 siswa terdiri dari 15 siswa putra dan 25 siswa putri.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) umur 10-12 tahun dari Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010). TKJI merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang sudah dibakukan dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia.

Setelah mendapatkan hasil kasar (lampiran 4) dari pelaksanaan tes, kemudian dengan menggunakan tabel 1 dan 2 di depan, nilai yang dari masing-masing butir tes akan didapatkan dan dijumlah. Dengan menggunakan tabel norma kesegaran jasmani (tabel 3) kelompok umur 10 –

12 tahun. Secara Keseluruhan Siswa SD Negeri 1 Gambarsari yang berjumlah 40 siswa yang terdiri dari 15 siswa putra, 25 siswa putri. Keadaan jasmaninya dapat dilihat pada tabel.

Tabel 4. Rekapitulasi Keadaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Gambarsari.

Siswa	Kasifikasi					Σ
	BS	B	S	K	KS	
Putra	-	-	3	7	5	15
%	-	-	20%	46,67%	33,33%	100%
Putri	-	-	-	4	21	25
%	-	-	-	16%	84%	100%
Σ F	-	-	3	11	26	40
%	-	-	7,5%	27,5%	65%	100

Keterangan :

BS : Baik Sekali

B : Baik

S : Sedang

K : Kurang

KS : Kurang Sekali

Dari tabel 4 di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Gambarsari Kemangkon Purbalingga, umur 10 – 12 tahun.

a. Putra

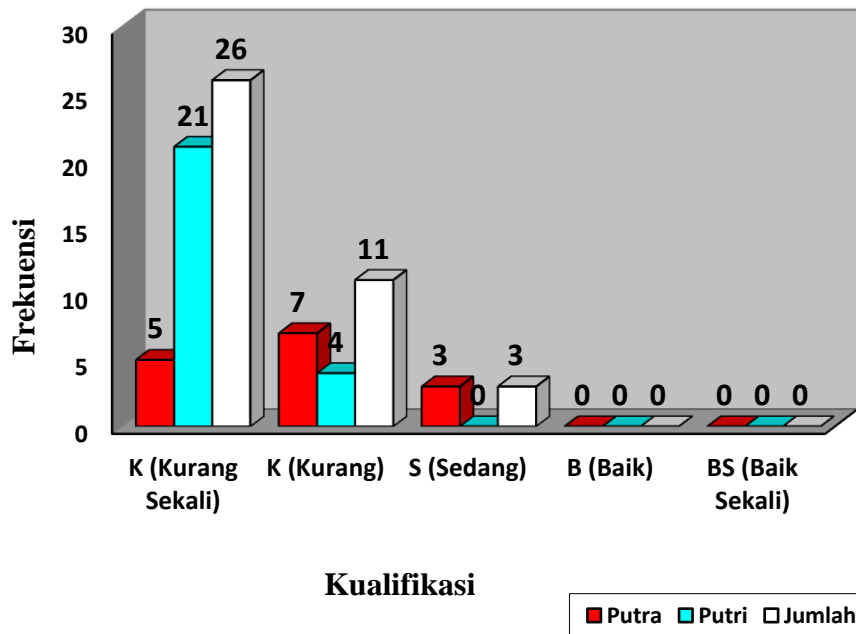
Terdapat 0 % siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0 % siswa dalam klasifikasi baik, 20 % siswa dalam klasifikasi sedang, 46,67 % siswa dalam klasifikasi kurang dan 33,33 % siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

b. Putri

Terdapat 0 % siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0 % siswa dalam klasifikasi baik, 0 % siswa dalam klasifikasi sedang, 16 % siswa dalam klasifikasi kurang dan 84 % siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

Secara keseluruhan tanpa melihat jenis kelamin bahwa kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Gambarsari yang berjumlah 40 siswa, terdapat 0 % siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0 % siswa dalam klasifikasi baik, 7,5 % siswa dalam klasifikasi sedang, 27,5% siswa dalam klasifikasi kurang dan 65 % siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

Dari keterangan di atas keadaan kesegaran jasmani total siswa kelas V SD Negeri 1 Gambarsari Kemangkong Purbalingga dapat disajikan gambar sebagai berikut



Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Gambarsari Berdasarkan Jenis Kelamin Menurut Norma TKJI.

C. Pembahasan

Dari penelitian di atas ternyata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Gambarsari Kemangkong Purbalingga sebagian besar dalam klasifikasi kurang sekali mencapai 65 % atau 26 siswa, yang lainnya dalam klasifikasi kurang mencapai 27,5 % atau sebanyak 11 siswa, dan dalam klasifikasi sedang mencapai 7,5 % atau sebanyak 3 siswa. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh faktor yaitu :

1. Aktivitas fisik yang dilakukan

Program pendidikan jasmani di SD Negeri 1 Gambarsari Kemangkong Purbalingga dilakukan selama 3 x 35 menit perminggu. Dengan waktu 3 x 35 menit perminggu tentunya masih kurang dalam meningkatkan kebugaran jasmani baik dari frekuensi, intensitas, maupun waktunya. Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per satu waktu. Intensitas menunjukkan pada kualitas berat ringannya sesuatu aktifitas fisik yang dilakukan, sedangkan waktu adalah banyaknya hitungan detik yang diperlukan setiap melakukan aktivitas fisik.

Jadi wajar saja banyak anak SD negeri 1 Gambarsari yang memiliki kebugaran jasmani kurang jika hanya mengandalkan aktifitas yang dilakukan pada saat pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Oleh karena itu, perlu kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa misalnya dengan mengikuti

kegiatan ekstrakurikuler ataupun masuk klub-klub olahraga tertentu yang dipandang sesuai dengan kemampuan dan minat masing – masing individu.

2. Kebiasaan Hidup

Kebiasaan hidup yang tidak teratur juga dapat membuat kesegaran jasmani yang tidak baik. Maka diperlukan kebiasaan hidup yang sehat baik dengan tidur teratur (\pm 8 jam), menjaga kebersihan badan misalnya mandi 2 x sehari, ataupun dengan tidak melaksanakan hal – hal yang merugikan kesehatan. Secara umum kebiasaan anak Sekolah Dasar sepulang sekolah langsung bermain dengan temannya., ada juga yang melihat televisi sehingga anak tidak langsung makan siang ataupun istirahat.

3. Makanan yang dikonsumsi

Seseorang yang kurang mengkonsumsi zat – zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari – hari. Untuk memenuhi kebutuhan tubuh, siswa membutuhkan makanan sehat berimbang cukup energy dan nutrisi meliputi : protein, vitamin, mineral, lemak, karbohidrat, dan air. Dengan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi maka akan menghasilkan energy yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi siswa SD.

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan dalam batas - batas penelitian ini dapat disimpulkan siswa kelas V SD Negeri 1 Gambarsari Kemangkon Purbalingga sebagian besar termasuk kelompok kurang sekali. Adapun perincian tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Gambarsari adalah katagori kurang sekali 65% (26 siswa), katagori kurang 27,5% (11 siswa), katagori sedang 7,5% (3 siswa), katagori baik 0 % (0 siswa), dan katagori baik sekali 0 % (0 siswa).

B. Implikasi Hasil Penelitian

1. Bagi siswa yang memiliki kesegaran jasmani cukup atau sedang diusahakan untuk ditingkatkan lagi kesegaran jasmaninya dengan mematuhi pengarahannya dan penelitian yang diberikan guru penjasorkes.
2. Bagi siswa yang memiliki kesegaran jasmani kurang sebaiknya harus diusahakan lagi latihannya yang lebih teratur dan terarah.
3. Latihan fisik perlu dilakukan secara rutin untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar.
4. Bagi siswa sekolah dasar sangat penting untuk menanamkan dan menyadari arti pentingnya kesegaran jasmani.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya adalah

1. Hasil dari tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan di SD Negeri 1 Gambarsari Kemangkong Purbalingga tersebut hanya dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Gambarsari.
2. Sebelum melakukan tes, peneliti tidak dapat mengontrol apakah peserta sudah makan minimal dua jam sebelum melakukan tes atau belum, meskipun sebelum hari pelaksanaan tes sudah dianjurkan untuk makan terlebih dahulu.
3. Lari 40 meter di jalan raya sehingga memungkinkan siswa tidak lari secara maksimal.

D. Saran

Melihat permasalahan dari hasil penelitian yang ada, maka peneliti memberi saran-saran sebagai berikut:

1. Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan pihak SD Negeri 1 Gambarsari dapat memahami dan mencermati tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi siswa hendaknya selalu memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya, karena sangat penting sekaligus dapat membantu dalam proses pembelajaran di sekolah.

3. Perlu diberikan kepada siswa arti penting kesegaran jasmani di dalam menunjang kegiatan belajar mengajar di sekolah.
4. Bagi guru kesegaran jasmani hendaknya dapat mengoptimalkan proses pembelajaran yang hanya 2 jam pelajaran selama seminggu sehingga dapat lebih bermakna terhadap kesegaran jasmani para siswa.
5. Bagi peneliti lain perlu diadakan penelitian lain yang sejenis dengan mempertimbangkan:
 - a. Menggunakan populasi yang berbeda dan tidak hanya dilakukan pada satu sekolah saja.
 - b. Populasi yang ada supaya dihubungkan dengan variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. (1992). *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen P dan K Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Arma Abdullah. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Dangsina Moeloek. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI Jakarta.
- Depdikbud. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud
- Depdikbud. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas. (2004). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun*. Jakarta: Depdiknas.
- Didin Budiman. (2001). *Karakteristik Psikologis dan Sosial Anak Sekolah Dasar*. Jakarta: Pendidikan Olahraga.
- Dimiyati dan Mudjiono. (1994). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Dirjendikti.
- Djamanshiro. (2008). *Pelaksanaan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Makalah. Jakarta: Balitbang Depdikbud.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Penduan Latihan Kebugaran*. Jogjakarta: Lukman Offset.
- _____. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran & Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Engkos Kokasih. (1985). *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta: CV Akademika Pressindo.
- Hadari Nawawi. (1991). *Pengaruh Hubungan Manusia di Kalangan Murid, Prestasi Belajar di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdikbud.
- Karsiyah. (2009). *Karakteristik Psikologis dan Sosial Anak Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktori FPOK.
- Marwanto. (2000). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD di Kecamatan Seyegan*. (Skripsi). FIK. UNY
- Moelyono Wiryo Saputro. (1993). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Munandar. (2001). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo

- Nurhasan. 2005. Thesis: *Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani terhadap Kapasitas erobik dan Prestasi Belajar Kognitif Pada Siswa SD*. Bandung: PPS IKIP Bandung.
- Pasaribu dan Simandjuntak. (1983). *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Tarsito.
- Ra'is Utomo. (2011). "*Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Adi Sucipto 1 Yogyakarta*". Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Rusli Lutan. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Sadoso, S. (1989). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Puskon Karya Grafika.
- Santoso Giriwiyono. (2007). *Pengaruh Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa*. Bandung: Alfa Centauri.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Renika Cipta.
- Sumadi Suryabrata. (1991). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali Grafika Persada
- Sumintarsih. (2007). *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta : Depdikbud
- Surtiyo Utomo. (2008). *Pengaruh Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa*. Bandung: Alfa Centauri.
- Sutrisno Hadi. (1988). *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Suyadi. (2006). "*Korelasi Antara Kesegaran Jasmani Dan Kesehatan Mental Dengan Prestasi Belajar*". Skripsi. Semarang: UNNES
- Undang-Undang Pemerintah RI. 2003. *UU RI no. 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Warsino. (2005). "*Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa SDN II Watangrejo, wonogiri, Jawa Tengah*". Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Wisnu Brata. (1982). *Pengantar Psikologi Belajar Materi Dasar Penelitian Program Bimbingan Konseling di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Dirjen Dikti Dekdikbud.

WJS. Poerwodarminto. (2003). Kamus *Umum Bahasa Indonesia (KUBI)*. Jakarta:
PN. Balai Pustaka

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 1723/UN.34.16/PP/2012 5 September 2012
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Pemerintah Kabupaten Purbalingga
Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik
Di Kabupaten Purbalingga
Jawa Tengah

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 : LiestiuFaroh Jatminingtyas
NIM : 10604227380
Program Studi : S-1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : September s/d Oktober 2012
Tempat/Obyek : SD N 1 Gambarsari / siswa
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2008 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SD N 1 Gambarsari Kemangkong Purbalingga.

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



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

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N 1 Gambarsari
2. Koordinator PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jambu Karang No. 2 Purbalingga Telp. / Fax (0281) 893 117 PABX (0281) 891 012 Pswt. 247
PURBALINGGA - 53311

Purbalingga, 29 September 2012

Nomor : 071 / 1038 / 2012
Lapiran :
Perihal : Research / Survey

Kepada :
Yth. Kepala BAPPEDA Kab. Purbalingga
di -
PURBALINGGA

Berdasarkan Surat dari **Universitas Negeri Yogyakarta**
Nomor : 1723/UN.34.16/PP/2012 Tanggal : 5 September 2012
Diwilayah Kabupaten Purbalingga akan dilaksanakan reseach / survey (Foto Copy)
terlampir oleh :

1. Nama : **LIESTIFARON JATMININGTIYAS**
2. N I M : **10604227380**
3. Pekerjaan : **Mahasiswa**
4. Alamat : **Muntang Rt.002/01 Kemangkem, Purbalingga**
5. Tujuan Reseach / Survey : Untuk menyusun Skripsi berjudul :
**Penengaruh Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2008 Terhadap Peningkatan
Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SD N 1 Gambarsari Kemangkem Kab-
Purbalingga.**
6. Waktu : **September s/d Nopember 2012**
7. Lokasi : Kabupaten Purbalingga.

Sehubungan hal tersebut kami mohon tidak keberatan untuk diterbitkan surat
ijinnnya.

A/N KEPALA KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN PURBALINGGA
Kabupaten Purbalingga Tata Usaha



Tembusan Kepada Yth. :
1. Bupati Purbalingga;
2. Peringgal;



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN

Jl. Let. Jend. S. Parman No.345, Telepon (0281) 891004, Fax : 891616
PURBALINGGA 53317

Purbalingga, 1 Oktober 2012

Nomor : 071/254/2012
Lamp. : -
Hal : Penelitian / Survey Oleh
Mahasiswa

Kepada
Yth. Ka. SD N 1 Gambarsari
Di
PURBALINGGA

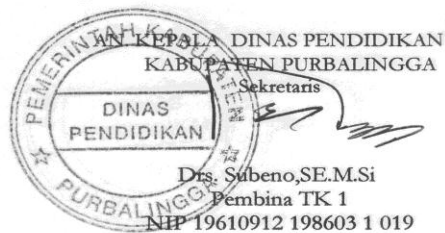
Berdasarkan surat Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Purbalingga Nomor : 071/666/2012 tanggal 29 September 2012 perihal tersebut pada pokok surat, dengan ini kami beritahukan bahwa di Satuan Pendidikan/ Sekolah Saudara akan dilaksanakan penelitian/ survei oleh :

1. **Identitas**
 - Nama : **LESTIUFAROH**
 - Pekerjaan : Mahasiswa
 - NIM : **10604227380**
 - Fakultas/Univ : Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Keolahragaan
 - Institusi : Yogyakarta
 - Tempat tinggal : Muntang RT.002/01.Kemangkon.Purbalingga
2. **Judul/ Penelitian** : " Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2008 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN 1 Gambarsari Kemangkon Purbalingga"
3. **Waktu** : September s. d Nopember 2012

Sehubungan dengan maksud tersebut pada prinsipnya kami tidak berkeberatan yang bersangkutan melaksanakan kegiatan penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan proposal serta wajib menaati semua ketentuan/ peraturan yang ditetapkan dan berkenaan dengan kegiatan penelitian.
2. Terlebih dahulu menghubungi Pimpinan Satuan Pendidikan/ Sekolah yang bersangkutan.
3. Hasil penelitian tidak untuk disajikan kepada pihak luar.
4. Kegiatan berakhir selambat-lambatnya 30 Nopember 2012 serta yang bersangkutan wajib menyampaikan laporan kepada Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga.

Demikian untuk menjadikan maklum dan agar dibantu seperlunya.



Tembusan :

1. Kepala BAPPEDA Kabupaten Purbalingga.
2. Rektor Universitas Yogyakarta
3. Kepala Kantor Kesbang dan Pol Kabupaten Purbalingga
4. Mahasiswa Yang Bersangkutan
5. Peringgal



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
UPT.DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN KEMANGKON
SD NEGERI 1 GAMBARSARI

Alamat : Jln.Abu Syaeri No. 23 Gambarsari_Kemangkon_Purbalingga

SURAT IJIN PENELITIAN

Nomor : 421.2 / 65 / 2012

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri 1 Gambarsari, Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga, memberikan ijin kepada :

Nama : LIESTIUFAROH JATMININGTYAS
NIM : 10604227380
Pekerjaan : Mahasiswa
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Untuk melaksanakan Research/survey di SD Negeri 1 Gambarsari mulai bulan Oktober sampai bulan Desember Tahun 2012 dengan judul "Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2008 Terhadap Peningkatan Keseharian Jasmani Siswa Kelas IV di SD Negeri 1 Gambarsari Kemangkon Purbalingga".

Demikian surat ijin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dibuat di : Gambarsari

Tanggal : 08 Oktober 2012

Kepala Sekolah



KUSDIYATI,S.Pd

NIP. 19621011-198201 2 003

Lampiran 2. Surat Keterangan dari Balaimetrologi



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
BALAI METROLOGI WILAYAH BANYUMAS
Jl. DI. Pandjaitan No. 222 Purwokerto 53147 Telp. (0281) 636846 Fax. (0281) 631398

SERTIFIKAT KALIBRASI

Calibration Certificate

Nomor : 510.64 / 347 / 2012

No. Order : PJ - 1580
19/09/2012

NAMA ALAT : STOPWATCH

Measuring instrument

Merk / Buatan : BUTTERFLY / -

Trade Mark / Manufactured by

Model / Tipe : BT 30 / -

Model / Type

Nomor Seri : -

Serial Number

Kapasitas : -

Capacity

Kelas : -

Class

Daya baca : 0,01 sekon

Readability

PEMAKAI : LIESTIUFAROH JATMININGTYAS

User

Alamat : Muntang RT. 2 RW. 1 Kemangkon - Purbalingga

Address

METODE, STANDAR DAN KETERTELUSSURAN

Method, Standard and Traceability

Metode : Perbandingan Langsung Dengan Standar

Method

Standar : Stopwatch Merk. Heuer Buatan Swiss

Standard

Keterterelusuran : Direktorat Metrologi Bandung

Traceability

HASIL KALIBRASI & KETIDAKPASTIAN : **Terlampir**

Calibration Result & Uncertainty

Purwokerto, 26 September 2012

KEPALA BALAI,

Purwantoro, SE, MM

Pembina

NIP. 19600121 198101 1 004

Hal. 1 dari 2

Dilarang menggandakan sebagian isi sertifikat ini tanpa seijin dari Balai Metrologi Wilayah Banyumas

Nomor Order : PJ - 1580
Lampiran Sertifikat Nomor : 510.64 / 347 / 2012

DATA KALIBRASI

Calibration data

- Tanggal diterima : 19 September 2012
- Tanggal dikalibrasi : 26 September 2012
- Dikalibrasi oleh : Amir Machmud, ST
Agus Dani Yudianto, ST
- Lokasi : Lab. Massa & Timbangan Balai Metrologi Wilayah Banyumas
- Kondisi ruangan : Suhu Ruangan : 26,9 °C
Kelembaban : 36 %

HASIL KALIBRASI

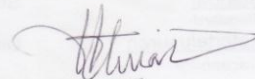
Calibration Result

Penunjukan Standar (s)	Hasil Pengujian (s)
0	0
60	60,10
120	120,13
300	300,03
600	599,85
900	899,86

EVALUASI

Evaluation

KEPALA SEKSI STANDAR UKURAN,



Tjutju Kartiwan

Penata Tk. I

NIP. 19611224 198302 1 003

Hal. 2 dari 2

Dilarang menggandakan sebagian isi sertifikat ini tanpa seijin dari Balai Metrologi Wilayah Banyumas



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
BALAI METROLOGI WILAYAH BANYUMAS
Jl. DI. Pandjaitan No. 222 Purwokerto 53147 Telp. (0281) 636846 Fax. (0281) 631398

SERTIFIKAT KALIBRASI

Calibration Certificate

Nomor : 510.64 / 345 / 2012

No. Order : PJ - 1582
19/09/2012

NAMA ALAT : BAN UKUR

Measuring instrument

Merk / Buatan : - / -
Trade Mark / Manufactured by
Model / Tipe : - / -
Model / Type
Nomor Seri : -
Serial Number
Kapasitas : 50 m
Capacity
Kelas : -
Class
Daya baca : 2 mm
Readability

PEMAKAI : LIESTIUFAROH JATMININGTYAS

User

Alamat : Muntang RT. 2 RW. 1 Kemangkon - Purbalingga
Address

METODE, STANDAR DAN KETERTELUSSURAN

Method, Standard and Traceability

Metode : Perbandingan Langsung Dengan Standar
Method
Standar : Komparator Van Becker Kap. 20 m
Standard
Ketertelusuran : Direktorat Metrologi Bandung
Traceability


HASIL KALIBRASI & KETIDAKPASTIAN : Terlampir

Calibration Result & Uncertainty

Attachment

Purwokerto, 25 September 2012

KEPALA BALAI,


Purwantoro, SE. MM

Pembina

NIP. 19600121 198101 1 004

Hal. 1 dari 2

Dilarang menggandakan sebagian isi sertifikat ini tanpa seijin dari Balai Metrologi Wilayah Banyumas

Nomor Order : PJ - 1582
Lampiran Sertifikat Nomor : 510.64 / 345 / 2012

DATA KALIBRASI

Calibration data

- Tanggal diterima : 19 September 2012
- Tanggal dikalibrasi : 25 September 2012
- Dikalibrasi oleh : Agus Dani Yudianto, ST
- Lokasi : Lab. Panjang Balai Metrologi Wilayah Banyumas
- Kondisi ruangan : Suhu Ruangan : 26,2 °C
Kelembaban : 48 %

HASIL KALIBRASI

Calibration Result

Penunjukan Alat (m)	Koreksi Total (mm)
0	0,00
5	7,63
10	18,53
15	30,02
20	40,04
25	49,63
30	60,53
35	72,02
40	83,04
45	114,02
50	124,04

EVALUASI

Evaluation

KEPALA SEKSI STANDAR UKURAN,



Tjutju Kartiwan

Penata Tk. I

NIP. 19611224 198302 1 003

Hal. 2 dari 2

Dilarang menggandakan sebagian isi sertifikat ini tanpa seijin dari Balai Metrologi Wilayah Banyumas

Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan TKJI Usia 10 – 12 tahun

TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA (TKJI)

A. Rangkaian Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia terdiri dari :

1. Untuk **putra** terdiri dari :
 - a. lari 40 meter
 - b. gantung siku tekuk
 - c. baring duduk (*sit up*) selama 30 detik
 - d. loncat tegak (*vertical jump*)
 - e. lari 600 meter
2. Untuk **putri** terdiri dari :
 - a. lari 40 meter
 - b. gantung siku tekuk
 - c. baring duduk (*sit up*) selama 30 detik
 - d. loncat tegak (*vertical jump*)
 - e. lari 600 meter

B. Kegunaan Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani anak umur 10-12 tahun

C. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Bendera start

4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal untuk gantung siku
7. Papan berskala untuk papan loncat
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes (lihat lampiran)
11. Peluit
12. Alat tulis dll

D. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dalam satu satuan waktu, dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

Pertama : Lari 40 meter

Kedua : Gantung siku

Ketiga : Baring duduk (*sit up*)

Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*)

Kelima : Lari 600 meter

E. Petunjuk Umum

1. Peserta

- a. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
- c. Memakai sepatu dan pakaian olahraga

- d. Melakukan pemanasan (*warming up*)
- e. Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal.

2. Petugas

- a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- b. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- c. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- d. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

F. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 40 meter

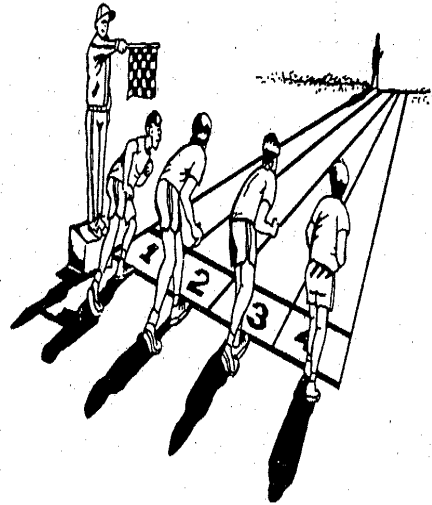
a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas

1. Lintasan lari lurus, mendatar, rata tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan;
2. Bendera start;

3. Peluit;
 4. Tiang pancang;
 5. Stopwatch;
 6. Serbuk kapur;
 7. Alat tulis
- c. Petugas tes
1. Petugas keberangkatan;
 2. Petugas waktu merangkap pencatat h



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
- b) Pada aba-aba “ ya” peserta berlari secepat mungkin menuju garis finis,, menempuh jarak 40 meter.

3. Lari masih bisa diulang apabila

- a) Pelari mencuri start.
- b) Pelari tidak melewati garis finish
- c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

4. Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari start bendera diangkat sampai melewati garis finish.

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

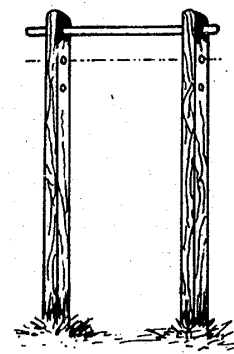
2. Tes Gantung siku tekuk

a. Tujuan.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir tes dan alat tulis
- 4) Nomor dada
- 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



c. Petugas tes

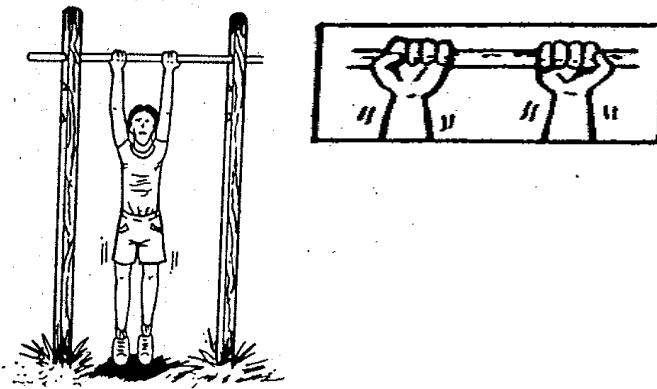
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

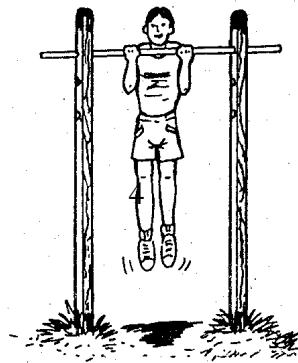
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang.



Sikap permulaan gantung siku tekuk

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.



Sikap gantung siku tekuk

e. Pencatatan Hasil

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

Catatan:

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

3. Baring duduk 30 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan fasilitas

1) Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih

2) Stopwatch;

3) Alat tulis;

4) Alat/tikar/matras

c. Petugas tes

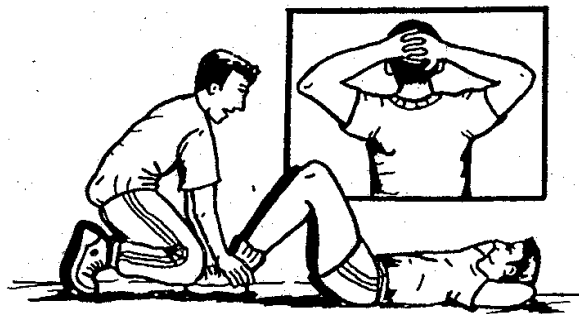
1) Pengamat waktu

2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- (a) Baring terlentang di lantai atau rumput, kedua kaki ditekuk dengan sudut kurang lebih $\pm 90^\circ$. Kedua tangan masing-masing + kanan dan + kiri diletakkan disamping telinga



Sikap permulaan baring duduk

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

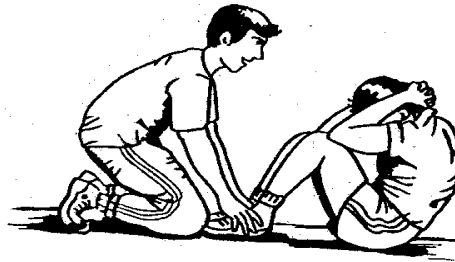
2) Gerakan

- (a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- (b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang secara cepat tanpa istirahat, selama 30 detik.

Catatan : (1) Gerakan tidak dihitung apabila tangan tidak terlepas dari

Telinga

- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gerakan baring duduk

e. Pencatat hasil.

1. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilaksanakan sempurna selama 30 detik.
2. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini hasilnya ditulis dengan angka nol (0).

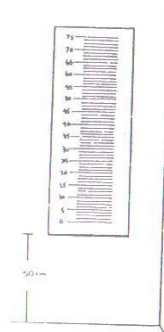
4. Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas.

1. Papan berskala sentimeter, warna gelap berukuran 30x150cm, dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.
2. Serbuk kapur
3. Alat penghapus
4. Nomor dada.



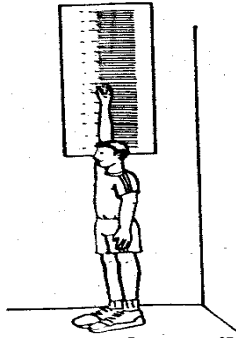
Papan loncat tegak

c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

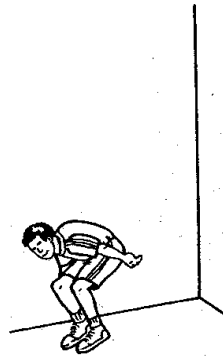
- 1) Sikap permulaan
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya



Sikap menentukan raihan tegak

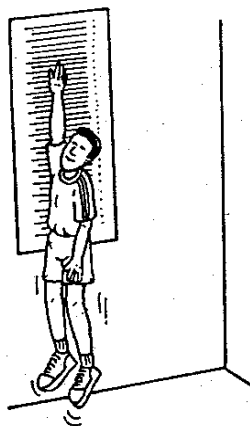
2) Gerakan

- (a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang



Sikap awalan loncat tegak

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan sekala dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.



Gerakan meloncat tegak

- (b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut
- e. Pencatatan hasil
 - (1) Raihan tegak dicatat
 - (2) Ketiga raihan loncatan dicatat
 - (3) Raihan loncat dikurangi raihan tegak dicatat
 - (4) Ambil nilai selisih raihan tertinggi

5. Lari 600 meter

- a. Tujuan
- b. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan paru-paru.
- c. Alat dan fasilitas terdiri dari
 - 1) Lintasan lari 600 meter
 - 2) Stopwatch
 - 3) Bendera start
 - 4) Peluit
 - 5) Tiang pancang
 - 6) Alat tulis
- d. Petugas tes terdiri dari
 - 1) Juri keberangkatan
 - 2) Pengukur waktu
 - 3) Pencatat hasil
 - 4) Pembantu umum

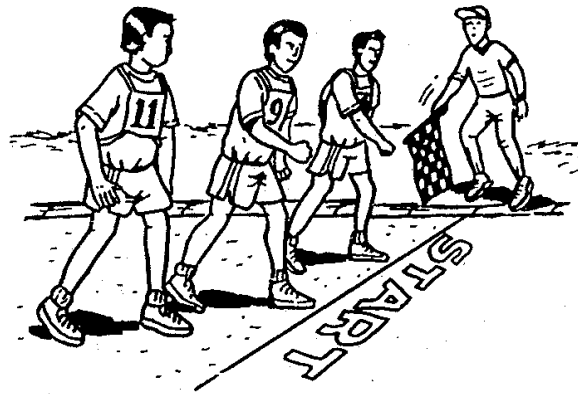
e. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *start*

2) Gerakan

- (a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari



Posisi start lari 600 meter

- (b) Pada aba-aba “ YA “ peserta lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 600 m. Catatan :

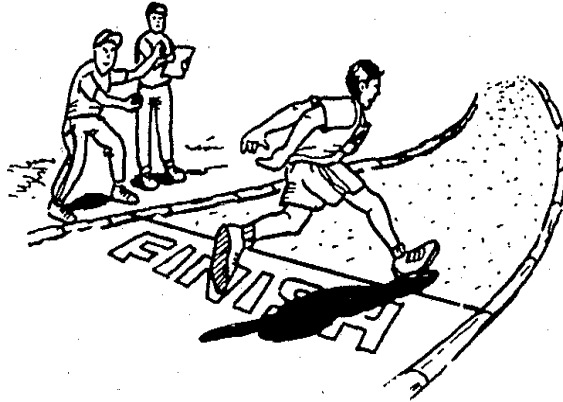
1. Lari diulang bila mana ada pelari yang mencuri *start*.
2. Lari diulang bilamana ada pelari tidak melewati garis *finish*.

f. Pencatatan hasil

1. Pengambilan waktu dilakukan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis *finish*
2. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12"



Stopwatch dimatikan saat pelari melintgas garis finish

Lampiran 4. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

FORMULIR TKJI

Nama : _____ (Putera/Puteri*)

Umur : _____ Nama sekolah : _____

Tanggal tes : _____ Tempat tes : _____

No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 40 meter	_____ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	_____ detik		
	b. Angkat tubuh	_____ kali		
3.	Baring duduk 30 detik			
4.	Loncat tegak	_____ cm		
	- Tinggi raihan : _____ cm			
	- Loncatan I : _____ cm			
	- Loncatan II : _____ cm			
	- Loncatan III : _____ cm			
5.	Lari 600 meter	___mt___dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

* Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Lampiran 5. Data Penelitian

Hasil Kasar TKJI Siswa Kelas V SD N 1 Gambarsari Kemangkon Purbalingga

NO	SUBJEK	UMUR (TH)	L/P	HASIL TES				
				Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk Siku Tekuk (detik)	Baring Duduk duduk 30 detik (kali)	Loncat Tegak Tegak (cm)	Lari 600 m 600 m (menit - detik)
1	001	12	L	6.6"	47.2"	17	31	3'40"
2	002	10	L	7.2"	31.5"	11	35	3'29"
3	003	11	L	8.5"	22.8"	6	30	5'40"
4	004	11	L	7.0"	17.7"	21	33	6'48"
5	005	11	L	9.2"	1.3"	5	17	7'50"
6	006	11	L	8.6"	3.5"	16	26	6'47"
7	007	11	L	7.7"	2.4"	15	25	3'40"
8	008	11	L	7.6"	15.8"	19	36	3'38"
9	009	10	L	9.7"	9.2"	11	30	5'54"
10	010	11	L	6.9"	5.7"	17	22	3'20"
11	011	10	L	9.2"	6.5"	11	30	5'50"
12	012	11	L	9.5"	11.2"	15	24	5'53"
13	013	11	L	7.3"	27.2"	17	30	4'25"
14	014	11	L	8.7"	12.5"	11	37	4'49"
15	015	12	L	7.6"	29.7"	15	30	5'24"
16	016	10	P	11.2"	4.2"	1	24	6'02"
17	017	11	P	9.8"	3.4"	13	27	5'30"
18	018	11	P	10.1"	6.2"	12	27	4'54"
19	019	11	P	8.5"	6.1"	6	24	5'24"
20	020	11	P	9.5"	1.2"	5	27	6'49"
21	021	11	P	10.2"	6.2"	6	25	5'24"
22	022	11	P	8.5"	6.5"	5	22	6'40"
23	023	11	P	9.8"	1.0"	6	25	6'30"
24	024	11	P	8.7"	3.7"	5	20	4'37"
25	025	12	P	10.5"	13.1"	4	22	5'55"
26	026	12	P	12.2"	1.8"	4	25	6'07"
27	027	11	P	10.8"	1.4"	6	26	5'02"
28	028	11	P	9.10"	3.3"	4	22	4'33"
29	029	11	P	8.2"	11.2"	8	25	4'17"
30	030	11	P	11.3"	2.3"	1	23	6'55"
31	031	11	P	10.7"	1"	5	27	6'34"
32	032	11	P	9.3"	5.9"	6	25	5'58"
33	033	11	P	9.8"	6.0"	6	25	6'46"
34	034	11	P	9.10"	6.2"	6	25	4'50"
35	035	11	P	10.2"	4.2"	4	26	5'10"
36	036	11	P	10.15"	6.7"	1	26	6'32"
37	037	11	P	8.5"	4.7"	9	24	4'35"
38	038	12	P	11.2"	5.3"	5	25	4'11"
39	039	11	P	9.3"	3/7"	13	27	4'30"
40	040	11	P	8.2"	12.1"	12	32	4'49"

Daftar Nilai dan Klasifikasi Kesehatan Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1
Gambarsari Kemangkon Purbalingga.

NO	SUBJEK	UMUR (TAHUN)	L/P	NILAI TES					JMLH	KLASIFIKASI
				1	2	3	4	5		
1	001	12	L	4	4	3	3	2	16	Sedang
2	002	10	L	3	4	2	3	2	14	Sedang
3	003	11	L	2	3	2	3	1	11	Kurang
4	004	11	L	3	3	4	3	1	14	Sedang
5	005	11	L	1	1	2	3	1	8	Kurang Sekali
6	006	11	L	2	1	3	2	1	9	Kurang Sekali
7	007	11	L	3	1	3	2	2	11	Kurang
8	008	11	L	3	3	4	3	2	15	Sedang
9	009	10	L	1	2	2	2	1	8	Kurang Sekali
10	010	11	L	4	2	3	1	2	12	Kurang
11	011	10	L	1	2	2	2	1	8	Kurang Sekali
12	012	11	L	1	2	3	2	1	9	Kurang Sekali
13	013	11	L	3	3	3	2	1	12	Kurang
14	014	11	L	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali
15	015	12	L	3	3	3	2	1	12	Kurang
16	016	10	P	1	2	1	2	1	7	Kurang Sekali
17	017	11	P	1	2	3	2	1	9	Kurang Sekali
18	018	11	P	1	2	3	2	1	9	Kurang Sekali
19	019	11	P	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali
20	020	11	P	2	1	2	2	1	8	Kurang Sekali
21	021	11	P	1	2	2	2	1	8	Kurang Sekali
22	022	11	P	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali
23	023	11	P	1	1	2	2	1	7	Kurang Sekali
24	024	11	P	2	2	2	1	1	8	Kurang Sekali
25	025	12	P	1	3	2	2	1	9	Kurang Sekali
26	026	12	P	1	1	2	2	1	7	Kurang Sekali
27	027	11	P	1	1	2	2	1	7	Kurang Sekali
28	028	11	P	1	2	2	2	1	8	Kurang Sekali
29	029	11	P	3	3	3	2	2	13	Kurang
30	030	11	P	1	2	1	2	1	7	Kurang Sekali
31	031	11	P	1	1	2	2	1	7	Kurang Sekali
32	032	11	P	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali
33	033	11	P	1	2	2	2	1	8	Kurang Sekali
34	034	11	P	1	2	2	2	1	8	Kurang Sekali
35	035	11	P	1	2	2	2	1	8	Kurang Sekali
36	036	11	P	1	2	1	2	1	7	Kurang Sekali
37	037	11	P	2	2	3	2	1	10	Kurang
38	038	12	P	1	2	2	2	1	8	Kurang Sekali
39	039	11	P	2	2	3	2	1	10	Kurang
40	040	11	P	2	3	3	3	1	12	Kurang

Lampiran 6. Tanggal Lahir Siswa Kelas V SD Negeri 1 Gambarasari

NO	NAMA SISWA	TANGGAL LAHIR
1	Romi Pratama Putra	03 September 2000
2	Setyanungrum	07 Juni 2002
3	Sri Nurrohmah	05 Maret 2001
4	Eka Sri Rahayu	10 Juli 2001
5	Utamingtyas	10 Agustus 2001
6	Muhammad Eko	15 Oktober 2001
7	Pambayun	18 April 2001
8	Berlian Dwi Fauzianti	29 Oktober 2001
9	Albani Aditya Alfandi	11 Nopember 2001
10	Fajar Rahmad Wijaya	30 Desember 2001
11	Reni Safitri	22 Januari 2001
12	Dimas Bayu Nugroho	25 Agustus 2011
13	Aldiansyah	08 Februari 2001
14	Nur Khotimah	06 April 2001
15	Carolin Sani Kumala	17 September 2001
16	Alfiah Nur Azizah	05 Mei 2001
17	Hanifah Mariah Ulfa	03 Nopember 2001
18	Riska Wahyuni	01 Juni 2000
19	Achmidah Dyah Istiqomah	29 Maret 2000
20	Elda Regita Dewi	18 Juni 2001
21	Wisma Yunita Putri	30 Januari 2001
22	Yuli Desi Pratiwi	29 Mei 2001
23	Muhammad Ichan	26 Juni 2001
24	Kurnia Suci Maharani	19 April 2001
25	Ninda Safitri	04 Agustus 2001
26	Nurul Nurkhasanah	21 Maret 2001
27	Callista Alief Priyangga	08 Oktober 2001
28	Tegar Khoirun	15 Nopember 2001

29	Aninda Suryani	01 Desember 2001
30	Almira Astiyani	10 Februari 2001
31	Hestu Bagus Priambodo	19 Desember 2002
32	Abdillah Ahmad	02 Januari 2001
33	M. Candra Ramadhan	13 September 2001
34	Ismiyati	17 Agustus 2001
35	Dwi Lestari	30 April 2001
36	Bagas Triadi	08 Maret 2000
37	Farah Fadillah	11 Mei 2001
38	Melia Sendy Marsiwi	18 September 2001
39	Anissa Wahyu Putri	22 Nopember 2001
40	Ikhsan Bayu Mustofa	14 Juli 2000

FOTO PENELITIAN



Pemanasan



Lari 40 meter



Gantung Siku Tekuk



Baring Duduk



Loncat Tegak



Lari 600 meter