

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA USIA 10-12 TAHUN
SEKOLAH DASAR NEGERI PURBASARI KECAMATAN
KARANGJAMBU PURBALINGGA**

SKRIPSI

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



Oleh
Fajar Dwi Prasetyo
NIM. 09604224002

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga” yang disusun oleh Fajar Dwi Prasetyo, NIM. 09604224002 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Desember 2012
Pembimbing

Soni Nopembri, M.Pd
NIP. 19791112 200312 1 002

SURAT PERNYATAAN

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

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

Yogyakarta, Desember 2012
Yang Menyatakan,

Fajar Dwi Prasetyo
NIM. 09604224002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 10 April 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Soni Nopembri, M.Pd	Ketua Penguji
Tri Ani H, M.Pd	Sekretaris Penguji
Dr. Sri Winarni	Penguji I (Utama)
Sudardiyono, M.Pd	Penguji II (Pendamping)

Yogyakarta, April 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

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

MOTTO

“Sesali masa lalu karena ada kekecewaan dan kesalahan, tetapi jadikan penyesalan itu sebagai senjata untuk masa depan agar tidak terjadi kesalahan lagi”

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak Karsono dan Ibu Hindu Zainab yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai.
- ❖ Kakak Aris Munandar dan Adik Yugo Ranggi P dan Niken Ayu Q, terima kasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya selama ini.
- ❖ Segenap keluarga besar Abdul Majid yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan do'anya.
- ❖ Anak-anak BRS MX, terima kasih atas doa dan dukungannya selama ini.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA USIA 10-12 TAHUN
SEKOLAH DASAR NEGERI PURBASARI KECAMATAN
KARANGJAMBU PURBALINGGA**

Oleh:
Fajar Dwi Prasetyo
09604224002

ABSTRAK

Belum diketahui kondisi kesegaran jasmani siswa SD Negeri Purbasari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SDN Purbasari yang berjumlah 69 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 48 dan siswa putri berjumlah 21 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 10-12 tahun SDN Purbasari Kecamatan Karangjambu kategori kurang sekali sebesar 0% (tidak ada siswa), kurang 0% (tidak ada siswa), sedang 39.58% (19 siswa), baik 56.25% (27 siswa), dan kategori baik sekali sebesar 4.17% (2 siswa). (2) Tingkat kebugaran jasmani siswa putri usia 10-12 tahun SDN Purbasari Kecamatan Karangjambu kategori kurang sekali sebesar 0% (tidak ada siswa), kurang 0% (tidak ada siswa), sedang 33.33% (7 siswa), baik 61.90% (13 siswa), dan kategori baik sekali 4.76% (1 siswa). (3) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 10-12 tahun SDN Purbasari Kecamatan Karangjambu kategori kurang sekali sebesar 0% (tidak ada siswa), kurang 0% (tidak ada siswa), sedang 21.74% (15 siswa), baik 57.97% (40 siswa), dan kategori baik sekali sebesar 4.35% (3 siswa).

Kata kunci: *kebugaran jasmani, siswa putra dan putri usia 10-12 tahun*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga” dapat diselesaikan dengan lancar.

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

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Sriawan, M.Kes, Ketua Jurusan PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah bersedia menandatangani dan menyetujui proposal skripsi ini.
4. Bapak Suhadi, M.Pd, selaku Penasehat Akademik yang telah membimbing saya selama ini.
5. Bapak Soni Nopembri, M.Pd, selaku pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.

7. Teman-teman PGSD Penjas 2009, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
8. Untuk almamaterku FIK UNY.
9. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
10. Kepala Sekolah, Guru, pengurus, dan siswa SD Negeri I Wonosari yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

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

Yogyakarta, November 2012
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
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	7
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Batasan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	10
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	10
2. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	20
3. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Negeri Purbasari	28
4. Tes Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani	30
B. Penelitian yang Relevan.....	33
C. Kerangka Berfikir	34

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	37
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	38
E. Teknik Analisis Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian	43
B. Hasil Penelitian	43
C. Pembahasan	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	53
B. Keterbatasan Penelitian	54
C. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	56
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	58
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Rincian Sampel SD N Purbasari	38
Tabel 2. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra	41
Tabel 3. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri	41
Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	41
Tabel 5. Deskripsi Statistik TKJI Siswa SD Negeri I Purbasari..	44
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri I Purbasari	44
Tabel 7. Deskripsi Statistik TKJI Siswa Putra	46
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri I Purbasari	46
Tabel 9. Deskripsi Statistik TKJI Siswa Putri	48
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri I Purbasari..	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SD Negeri I Purbasari	45
Gambar 2. Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Putra SD Negeri I Purbasari.....	47
Gambar 3. Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Putri SD Negeri I Purbasari	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	59
Lampiran 2. Lembar Pengesahan.....	60
Lampiran 3. Surat Ijin dari Kesbangpol Yogyakarta	61
Lampiran 4. Surat Ijin dari Kesbangpolinmas Semarang	62
Lampiran 5. Surat Ijin dari Kesbangpol Purbalingga	63
Lampiran 6. Surat Ijin dari Bapeda Purbalingga.....	64
Lampiran 7. Surat Ijin dari Dinas Purbalingga	65
Lampiran 8. Surat Ijin dari SD Negeri Purbasari Purbalingga	66
Lampiran 9. Surat Tera Ban Ukur	67
Lampiran 10. Surat Kalibrasi <i>Stopwatch</i>	68
Lampiran 11. Data Penelitian TKJI	69
Lampiran 12. Deskripsi Statistik	71
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	73
Lampiran 14. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani	80
Lampiran 15. Biodata Siswa Kelas IV, V dan VI SD Purbasari	86

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

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

Kenyataan yang terjadi di lapangan sangat sedikit orangtua yang memperhatikan kebugaran jasmani anaknya. Orangtua kurang mengetahui manfaat kebugaran jasmani bagi kelancaran proses belajar anak. Orangtua juga cenderung membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti jajan sembarangan. Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani anak. Jarak

sekolah yang relatif jauh membuat banyak orangtua yang tidak membiarkan anaknya untuk berangkat sendiri ke sekolah sehingga mereka mengantar dan menjemput anak ke sekolah. Selain itu banyak juga anak yang pergi ke sekolah dengan menggunakan angkutan umum. Hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh anak, dimana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat sekolah sendiri dengan naik sepeda atau jalan kaki.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan-paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan mampu berfikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugaran yang baik, dengan kebugaran seseorang tidak mudah lelah.

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

Keuntungan dari aktivitas jasmani bagi siswa adalah meningkatkan jasmani siswa yang diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa. Kesegaran jasmani dapat diartikan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak mengalami kelelahan yang berarti, artinya masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas yang lainnya.

Kesegaran seperti ini dapat diperoleh melalui aktivitas jasmani yang diprogram dengan sistematis dan teratur. Ekstrakurikuler selain memberikan keterampilan tambahan yang sangat penting yang tidak didapat pada mata pelajaran lain, seperti sikap mental dan dedikasi pada profesinya kelak, selain itu sangat berpengaruh positif pada kesegaran dan kebugaran jasmaninya. Ekstrakurikuler pendidikan jasmani yang bertujuan meningkatkan kesegaran jasmani, akan sangat membantu dalam proses peningkatan perbaikan derajat kesegaran jasmani siswa bila dapat dilaksanakan di sekolah.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Perlu adanya pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan pada anak sekolah dasar agar dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Peranan guru pendidikan jasmani tidak kalah penting untuk mengarahkan siswa dalam setiap pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan, sehingga tujuan melakukan kegiatan olahraga (aktivitas jasmani) tersebut dapat dicapai. Kesegaran jasmani yang baik sangat berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, sehingga siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang akan di berikan oleh guru.

Keberhasilan program pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah harus diketahui khususnya guru pendidikan jasmani dan kesehatan. Informasi

tentang Keberhasilan suatu program dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan meningkatkan program kegiatan belajar mengajar agar lebih baik dari sebelumnya. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan sangat perlu untuk mengetahui tentang keadaan kesegaran jasmani siswa baik secara individu maupun secara keseluruhan disuatu sekolah. Hal ini berguna untuk menentukan aktivitas jasmani (materi) apa yang akan diberikan dan berapa intensitasnya dalam aktivitas jasmani tersebut dalam pembelajaran.

Mata pelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah merupakan salah satu program yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Dengan kesegaran jasmani yang baik siswa diharapkan siswa dapat mencapai prestasi belajar yang optimal. Ada beberapa faktor yang dapat mendorong keberhasilan program pendidikan jasmani, seperti tersedianya alat dan perkakas yang memadai, kecakapan guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam memberikan materi pembelajaran dan kemampuan siswa untuk mengikuti pelajaran.

Di SD Negeri Purbasari kecamatan Karangjambu, selain mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan selama ini belum ada kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Dengan hanya mengandalkan program pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah yang hanya 2x35 menit pelajaran perminggu tentu saja kesegaran jasmani siswa tidak akan tercapai, padahal di dalam kurikulum tujuan pendidikan jasmani secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani, minimal seseorang berlatih 3-1 kali dalam seminggu, 30-45 menit tiap

melakukan aktivitas jasmani untuk mendapatkan hasil yang optimal (Dirjen Dikdasmen, 1995: 4). Maka dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang apa adanya itu, sesuai program sekolah tentunya tidak akan meningkatkan kesegaran jasmani siswa, sehingga peneliti ingin membuktikan dengan melakukan penelitian.

Kondisi SD Negeri Purbasari yang berada di daerah pegunungan, di mana sebagian besar orang tua siswa siswa berprofesi sebagai petani, sehingga aktivitas siswa setelah pulang sekolah membantu orang tuanya. Seperti cari kayu bakar dan cari rumput. Sebagian siswa jarak rumah dari sekolah cukup jauh dengan kondisi jalan naik turun dan siswa tersebut harus berjalan kaki, aktivitas lain di luar sekolah adalah mengaji.

Letak dan kondisi SD Negeri Purbasari tidak terlepas dari kondisi letak Desa Purbasari secara umum merupakan desa pegunungan dan berbukit dan terletak pada ketinggian 700 di atas permukaan laut (dpl). Kondisi tersebut berdampak dan berpengaruh pada sistem mata pencaharian penduduknya, di mana mayoritas penduduknya sebagai petani ladang, sementara untuk lahan basah/pesawahan relatif sedikit. Letak Desa Purbasari secara geografis itu pun yang secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh pada pola perilaku dan karakteristik siswa/siswi SD Negeri Purbasari, dengan demikian letak geografis Desa Purbasari mempengaruhi kesegaran jasmani siswa/siswi SD Negeri Purbasari. Pengaruh tersebut bisa dilihat dari jarak rumah dengan letak sekolah yang relatif jauh dan kondisi jalan yang naik turun. Bagi sebagian besar siswa/ siswi SD Negeri Purbasari perjalanan tersebut ditempuh dengan

berjalan kaki. Perjalanan siswa/ siswi SD Negeri Purbasari dari rumah ke sekolah merupakan aktivitas rutin. Aktivitas tersebut memungkinkan berpengaruh terhadap tingkat kesehatan para siswa, mengingat secara fisik mereka setiap hari telah melakukan aktivitas olahraga yang akan berpengaruh pula pada tingkat kesegaran jasmani mereka.

Kondisi geografis Desa Purbasari telah membentuk pola perilaku dan aktivitas penduduk dalam hal ini siswa/siswi SD Negeri Purbasari setelah pulang dari sekolah. Di mana mereka pada umumnya beraktivitas membantu orang tua. Aktivitas tersebut sangat bervariasi seperti mencari kayu bakar, mencari rumput, ikut bercocok tanam di kebun, bahkan tidak jarang yang membantu orang tuanya mencangkul di kebun-kebun mereka. Selain aktivitas tersebut, aktivitas di luar sekolah seperti mengaji, aktivitas olahraga sepak bola sering mereka lakukan. Hal tersebut menjadi rutinitas keseharian mereka (Data Monografi Desa 2010).

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Penggunaan sarana yang kurang optimal di SD Negeri Purbasari.

2. Belum ada program di luar jam pelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Purbasari.
3. Belum diketahui kondisi kebugaran jasmani siswa SD Negeri Purbasari.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahan dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Kabupaten Purbalingga. Siswa dalam penelitian ini hanya pada siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Purbasari yang berusia 10-12 tahun.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Kabupaten Purbalingga?
2. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putri usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Kabupaten Purbalingga?

3. Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Kabupaten Purbalingga?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa putri usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga.
3. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang kesegaran jasmani anak sekolah dasar.
 - b. Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas tingkat kesegaran jasmani anak.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat mengetahui kondisi kesegaran jasmaninya sehingga para siswa diharap lebih terpacu untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
- b. Memberikan gambaran tentang kondisi kesegaran jasmani siswa, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya.
- c. Memberikan masukan kepada sekolah agar memperhatikan kondisi kesegaran jasmani siswanya dengan melakukan kontrol terhadap program pembelajaran guru pendidikan jasmani dan kesehatan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Dewasa ini istilah kesegaran jasmani sering menjadi topik pembicaraan yang menarik, pengertian kesegaran jasmani menurut beberapa ahli olahraga memang bermacam-macam, kesegaran jasmani menurut Sadoso (1992: 19) adalah:

“kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak, dapat pula ditambahkan kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, di mana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya”.

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

untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Sukadiyanto (2009: 61) kebugaran jasmani adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja. Menurut Tri Nurharsono (2006: 52) bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

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

Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran fisik (physical fitness) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara

efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2002: 20).

Kebugaran jasmani harus mengaitkan berbagai faktor yang disebut general faktor meliputi penyediaan ruang terbuka, peningkatan sumber daya manusia dan partisipasi masyarakat untuk membudayakan hidup sehat melalui kegiatan olahraga. Kebugaran jasmani tidak hanya berorientasi pada masalah fisik, tetapi memiliki arah dan orientasi pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang memiliki ketahanan psiko-fisik secara menyeluruh.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani fisik adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Djoko Pekik Irianto, 2004: 3). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang

dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi (Djoko Pekik Irianto, 2004: 8).

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, penggantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Djoko Pekik Irianto, 2004: 8).

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).

b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.

c) Istirahat yang cukup.

d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.

e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih (Abdul Kadir Ateng, 1992: 68).

Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat

baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Djoko Pekik Irianto, 2004: 9).

c. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks. Maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula.

Senam kesegaran jasmani usia sekolah dasar adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani karena gerakan-gerakannya melibatkan secara aktif sejumlah besar otot secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah, dan besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi sehingga cukup untuk meningkatkan kesegaran jasmani (Djoko Pekik Irianto, 2002: 14).

Dapat juga dikatakan bahwa senam kesegaran jasmani usia sekolah dasar gerakan-gerakannya mengandung unsur dari komponen kesegaran jasmani. Menurut Sajoto (1995: 8) bahwa komponen Kesegaran Jasmani meliputi 10 komponen, sebagai berikut: (1) Kekuatan (*strength*), (2) Daya tahan (*Endurance*), (3) Daya otot (*Muscular Power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Daya lentur (*Flexibility*), (6) Kelincahan

(*Agility*), (7) Koordinasi (*Coordination*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*reaction*).

Dari kesepuluh komponen Kesegaran Jasmani tersebut di atas akan dibahas peran masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strenght*)

Kekuatan (*strenght*) adalah Komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Sajoto, 1995: 8). Menurut Abdul kadir Ateng (1992: 66) kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk terus melakukan kinerja otot yang diberi beban kerja.

2) Daya tahan (*Endurance*)

Menurut Sajoto (1995: 8) bahwa daya tahan ada 2 macam, yaitu:

- 1) Daya tahan umum (*general endurance*), yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efisien, dan efektif untuk menjalankan kerja secara terus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama .
- 2) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal (Tri Nurhasono, 2006: 53).

3) Daya otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (Sajoto, 1995: 8).

4) Kecepatan (*Speed*)

Kecapatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995: 9). Menurut Abdul Kadir Ateng (1992: 67) kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

5) Daya lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas (Sajoto, 1995: 9). Menurut Tri Nurharsono (2006: 53) fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di daerah tertentu (Sajoto, 1995: 9). Menurut Abdul kadir Ateng (1992: 67) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995: 5). Koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang lainan dalam satu pola tunggal gerakan (Abdulkadir Ateng, 1992: 67).

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot (Sajoto, 1995: 9). Menurut Tri Nurharsono (2006: 55) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara baik pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Sajoto, 1995: 9). Menurut Abdulkadir Ateng (1992: 68) ketepatan adalah kemampuan untuk menguasai gerakan terhadap objek tertentu. Objek bisa berupa jarak atau dapat berupa kontak langsung dengan bagian tubuh.

10) Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Sajoto, 1995: 10). Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan

dengan mulainya reaksi. Rangsangan untuk kecepatan reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan (Tri Nurharsono, 2006: 55).

d. Manfaat Kebugaran Jasmani

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

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

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

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

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

Pembinaan kebugaran jasmani bagi siswa SD menurut Rusli Lutan (2002: 9) adalah meningkatkan kapasitas belajar siswa,

meningkatkan ketahanan terhadap penyakit dan menurunkan angka tidak masuk ke sekolah.

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

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

2. Karakteristik Siswa SD Usia 10-12 Tahun

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

tugas pada umur itu. Adapun ketiga dorongan yang dimaksud adalah: (a) Dorongan dari lingkungan rumah ke kelompok sejawat; (b) Dorongan dari realisasi kerja dan suasana bermain yang masing-masing memerlukan tambahan keterampilan neuromuskuler; (c) Dorongan ke dalam konsep dunia dewasa yang mana memerlukan peningkatan keterampilan dan seni berlogika serta berkomunikasi (Sadoso, 1992: 133).

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

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

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

Karakteristik anak usia antara 10-12 tahun menurut Hurlock (2000: 22), yaitu:

- a. Menyenangi permainan aktif;
- b. Minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan terorganisasi meningkat;
- c. Rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi;
- d. Mencari perhatian orang dewasa;
- e. Pemujaan kepahlawanan tinggi;
- f. Mudah gembira, kondisi emosionalnya tidak stabil;
- g. Mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

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).

Perkembangan anak usia sekolah dasar menurut Hurlock (2000: 23), sebagai berikut:

a) Perkembangan fisik

Sampai dengan usia sekitar enam tahun terlihat bahwa badan anak bagian atas berkembang lebih lambat daripada bagian bawah. Anggota-anggota badan relatif masih pendek, kepala dan perut relatif masih besar. Selama masa akhir anak-anak, tinggi bertumbuh sekitar 5% hingga 6% dan berat bertambah sekitar 10% setiap tahun. Pada usia 6 tahun tinggi rata-rata anak adalah 46 inchi dengan berat 22,5 kg. Kemudian pada usia 12 tahun tinggi anak mencapai 60 inchi dan berat 40-42,5 kg.

Jadi, pada masa ini peningkatan berat badan anak lebih banyak daripada panjang badannya. Kaki dan tangan menjadi lebih panjang, dada dan panggul lebih besar. Peningkatan berat badan anak selama masa ini terjadi terutama karena bertambahnya ukuran sistem rangka dan otot, serta ukuran beberapa organ tubuh. Pada saat yang sama, masa dan kekuatan otot-otot seacar berangsur-angsur bertambah. Pertambahan kekuatan otot ini adalah karena faktor keturunan dan lathan (olahraga). Karena perbedaan jumlah sel-sel otot, maka umumnya anak laki-laki lebih kuat daripada anak perempuan.

b) Perkembangan kognitif

Menurut pada teori kognitif Piaget, pemikiran anak-anak usia sekolah dasar masuk dalam tahap pemikiran konkret-operasional (*concrete operational thought*), yaitu masa di mana aktifitas mental anak tefokus pada objek-objek yang nyata atau pada berbagai kejadian yang pernah dialaminya.

Ini berarti bahwa anak usia sekolah dasar sudah memiliki kemampuan untuk berpikir melalui urutan sebab akibat dan mulai mengenali banyaknya cara yang bisa ditempuh dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Anak usia ini juga dapat mempertimbangkan secara logis hasil dari sebuah kondisi atau situasi serta tahu beberapa aturan atau strategi berpikir, seperti penjumlahan, pengurangan, penggandaan, mengurutkan sesuatu secara berseri dan mampu memahami operasi dalam sejumlah konsep, seperti $5 \times 6 = 30$; $30 : 6 = 5$.

Dalam upaya memahami alam sekitarnya mereka tidak lagi terlalu mengandalkan informasi yang bersumber dari panca indra, karena ia mulai kemampuan untuk membedakan apa yang tampak oleh mata dengan kenyataan yang sesungguhnya, dan antara yang bersifat sementara dengan yang bersifat menetap. Misalnya, mereka akan tahu bahwa air dalam gelas besar pendek dipindahkan ke dalam gelas kecil yang tinggi, jumlahnya akan tetap sama karena tidak satu tetes pun yang tumpah. Hal ini adalah karena mereka tidak lagi mengandalkan persepsi penglihatannya, melainkan sudah mampu menggunakan logikanya.

Pemahaman tentang waktu dan ruang (*spatial relations*) anak usia sekolah dasar juga semakin baik. Karena itu, mereka dapat dengan mudah menemukan jalan keluar di ruangan yang lebih kompleks daripada sekedar ruangan dirumahnya sendiri. Anak usia SD telah memiliki struktur kognitif yang memungkinkannya dapat berpikir untuk melakukan

suatu tindakan, tapi ia sendiri bertindak secara nyata. Hanya saja, apa yang dipikirkan oleh anak masih terbatas pada hal-hal yang ada hubungannya dengan sesuatu yang konkret, suatu realitas secara fisik, benda-benda yang benar-benar nyata. Sebaliknya, benda-benda atau peristiwa-peristiwa yang tidak ada hubungannya secara jelas dan konkret secara realitas, masih sulit dipikirkan oleh anak.

Keterbatasan lain yang terjadi dalam kemampuan berfikir konkret anak ialah egosentrisme. Artinya, anak belum mampu membedakan antara perbuatan-perbuatan dan objek-objek yang secara langsung dialami dengan perbuatan-perbuatan yang objek-objek yang hanya ada dalam pikirannya. Misalnya, ketika anak diberikan soal untuk memecahkan, ia tidak akan mulai dari sudut objeknya, melainkan ia akan mulai dari dirinya sendiri. Egosentrisme pada anak terlihat dari ketidakmampuan anak untuk melihat pikiran dan pengalaman sebagai dua gejala yang masing masing berdiri sendiri.

Terlepas dari keterbatasan tersebut, pada masa akhir usia sekolah (10-12 tahun) atau pra-remaja, anak-anak terlihat semakin mahir menggunakan logikanya. Hal ini di antaranya terlihat dari kemahirannya dalam menghitung yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

c) Perkembangan Konsep Diri

Pada awal-awal masuk sekolah dasar, terjadi penurunan dalam konsep diri anak. Hal ini disebabkan oleh tuntutan baru dalam akademik dan perubahan sosial yang muncul di sekolah. Sekolah dasar banyak

memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk membandingkan diri dengan temannya. Sehingga penilaian dirinya menjadi realistis. Anak-anak yang secara rutin lebih mungkin untuk melakukan langkah-langkah yang dapat mempertahankan keutuhan harga dirinya. Mereka sering memfokuskan perhatian pada bidang dimana mereka unggul seperti olahraga atau hobi, dan kurang perhatiannya pada bidang yang memberi kesukaran pada dirinya. Hal itu disebabkan karena mereka telah menguasai sejumlah bidang dan pengalaman untuk memperhitungkan kekuatan dalam penampilan diri mereka, maka kebanyakan anak berusaha mempertahankan kestabilan harga diri mereka selama bersekolah.

d) Perkembangan Spiritual

Sebagai anak yang tengah berada dalam tahap pemikiran operasional konkret, maka anak-anak usia sekolah dasar akan memahami segala sesuatu yang abstrak dengan interpretasi secara konkret. Hal ini juga berpengaruh terhadap pemahamannya mengenai konsep-konsep keagamaan. Misalnya gambaran tentang tuhan, pada awalnya anak-anak akan memahami tuhan sebagai sebuah konsep konkret yang mempunyai perwujudan real, serta memiliki sifat pribadi seperti manusia. Namun seiring perkembangan kognitifnya, konsep ketuhanan yang bersifat konkret ini mulai berubah menjadi abstrak. Dengan demikian, gagasan-gagasan keagamaan, yang bersifat abstrak dipahami secara konkret, seperti tuhan itu satu, tuhan itu amat dekat, tuhan itu ada di mana-mana, mulai dapat dipahami.

e) Perkembangan Bahasa

Usia SD merupakan berkembang pesatnya mengenal pembendaharaan kata. Pada awal masa sekolah, anak menguasai kurang lebih 2500 kata dan pada masa akhir sekolah menguasai kurang lebih 30.000 kata. Sehingga pada anak ini mulai gemar membaca dan berkomunikasi dengan orang lain.

Faktor yang mempengaruhi komunikasi pada masa sekolah yaitu kematangan organ bicara dan proses belajar. 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 ini, anak dapat belajar tentang sikap dan kebiasaan dalam bekerja sama, saling menghormati, tenggang rasa dan bertanggungjawab.

f) Perkembangan Emosi

Anak SD mulai menyadari bahwa pengungkapan emosi secara kasar tidak dapat diterima dalam masyarakat, maka mereka mulai belajar mengendalikan dan mengontrol ekspresi emosinya. Kemampuan mengontrol emosi pada anak, dipengaruhi oleh suasana kehidupan ekspresi emosi didalam keluarga. Berbagai emosi yang dialami anak SD adalah marah, takut, cemburu, rasa ingin tahu dan kegembiraan yang meluap.

g) Perkembangan Motorik

Seiring dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang, maka perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Pada masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktifitas motorik. Oleh karena itu, usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik, seperti menulis, menggambar, melukis, berenang, main bola, dan atletik. Perkembangan fisik yang normal merupakan salah satu faktor penentu kelancaran proses belajar, baik dalam bidang pengetahuan maupun keterampilan.

h) Perkembangan moral

Pada usia sekolah dasar anak sudah dapat mengikuti pertautan atau tuntutan dari orang tua atau lingkungan sosialnya. Pada akhir usia ini anak sudah dapat memahami alasan mendasari suatu peraturan. Di samping itu, anak sudah dapat mengasosiasikan setiap bentuk perilaku dengan konsep benar-salah atau baik-buruk.

Peranan guru penjas sangat besar dalam memberi pengarahan dan bimbingan pada anak besar. Sesuai dengan sifat psiko-sosial anak, guru bisa menempatkan dirinya sebagai orang dewasa yang bias dipercaya, memberikan perhatian, persetujuan dan dorongan kepada anak untuk berbuat sebaik-baiknya.

3. Karakteristik Siswa SD N Purbasari

Kondisi SD Negeri Purbasari yang berada di daerah pegunungan, di mana sebagian besar orang tua siswa siswa berprofesi sebagai petani,

sehingga aktivitas siswa setelah pulang sekolah membantu orang tuanya. Seperti cari kayu bakar dan cari rumput. Sebagian siswa jarak rumah dari sekolah cukup jauh dengan kondisi jalan naik turun dan siswa tersebut harus berjalan kaki, aktivitas lain di luar sekolah adalah mengaji.

Letak dan kondisi SD Negeri Purbasari tidak terlepas dari kondisi letak Desa Purbasari secara umum merupakan desa pegunungan dan berbukit dan terletak pada ketinggian 700 di atas permukaan laut (dpl). Kondisi tersebut berdampak dan berpengaruh pada sistem mata pencaharian penduduknya, di mana mayoritas penduduknya sebagai petani ladang, sementara untuk lahan basah/pesawahan relatif sedikit.

Letak Desa Purbasari secara geografis itu pun yang secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh pada pola perilaku dan karakteristik siswa/siswi SD Negeri Purbasari, dengan demikian letak geografis Desa Purbasari mempengaruhi kesegaran jasmani siswa/siswi SD Negeri Purbasari. Pengaruh tersebut bisa dilihat dari jarak rumah dengan letak sekolah yang relatif jauh dan kondisi jalan yang naik turun. Bagi sebagian besar siswa/ siswi SD Negeri Purbasari perjalanan tersebut ditempuh dengan berjalan kaki. Perjalanan siswa/ siswi SD Negeri Purbasari dari rumah ke sekolah merupakan aktivitas rutin. Aktivitas tersebut memungkinkan berpengaruh terhadap tingkat kesehatan para siswa, mengingat secara fisik mereka setiap hari telah melakukan aktivitas olahraga yang akan berpengaruh pula pada tingkat kesegaran jasmani mereka.

Kondisi geografis Desa Purbasari telah membentuk pola perilaku dan aktivitas penduduk dalam hal ini siswa/siswi SD Negeri Purbasari setelah pulang dari sekolah. Di mana mereka pada umumnya beraktivitas membantu orang tua. Aktivitas tersebut sangat bervariasi seperti mencari kayu bakar, mencari rumput, ikut bercocok tanam di kebun, bahkan tidak jarang yang membantu orang tuanya mencangkul di kebun-kebun mereka. Selain aktivitas tersebut, aktivitas di luar sekolah seperti mengaji, aktivitas olahraga sepak bola sering mereka lakukan. Hal tersebut menjadi rutinitas keseharian mereka (Data Monografi Desa 2010).

Anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Karakteristik anak usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Kabupaten Purbalingga, yaitu anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

4. Tes Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut Ismaryati (2006) tes adalah alat pengukur yang mempunyai standar yang objektif sehingga dapat digunakan secara meluas, serta dapat betul-betul dapat digunakan untuk mengukur dan membandingkan keadaan psikis dan tingkah laku individu.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan) atau prosedur (yang perlu ditempuh)

dalam rangka pengukuran dan penilaian dibidang pendidikan yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi teeste.

Penjelasan dari berbagai macam tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu sebagai berikut (http://en.wikipedia.org/wiki/VO2_max):

Tes Balke merupakan tes lari 15 menit maksimal di lapangan, tes ini merupakan tes lapangan yang baik dan sering digunakan untuk tes kebugaran atlet Tes Balke secara luas banyak dipakai untuk memeriksa kebugaran atlet atau masyarakat yang berolahraga. Keuntungan tes Balke adalah tes ini dapat dipakai untuk mengukur kebugaran banyak orang sekaligus dengan hasil yang cukup akurat. Kerugian tes Balke adalah memerlukan lintasan untuk lari, yang standar adalah lintas sepanjang 400 meter.

Cooper Test cara melakukannya adalah atlet melakukan lari/jalan selama 12 menit pada lintasan lari sepanjang 400 meter. Setelah waktu habis jarak yang dicapai oleh atlet tersebut dicatat. Kekurangan tes ini adalah seorang testi harus memiliki motivasi yang tinggi untuk mengikuti tes karena hasil dari tes ini tergantung pada motivasi testi. Kelebihan dari tes ini adalah pada saat berlari 10 menit seseorang akan menyesuaikan langkahnya sedemikian sehingga kebutuhan oksigen akan mencerminkan kapasitas kerja aerobnya.

Tes *multistage* merupakan tes yang dilakukan di lapangan, sederhana namun menghasilkan suatu perkiraan yang cukup akurat tentang konsumsi oksigen maksimal untuk berbagai kegunaan atau tujuan. Pada dasarnya test ini bersifat langsung: testi berlari secara bolak balik sepanjang jaulur atau lintasan yang telah diukur sebelumnya, sambil mendengarkan serangkaian tanda yang berpa bunyi “ tut” yang terekam dalam kaset. Waktu tanda “tut” tersebut pada mulanya berdurasi sangat lambat, tetapi secara bertahap menjadi lebih cepat sehingga akhirnya makin mempersulit testi untuk menyamakan kecepatan langkahnya dengan kecepatan yang diberikan oleh tanda tersebut. Testi berhenti apabila ia tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya, dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal testi tersebut. Sebelum melakukan tes ini, ada beberapa hal yang perlu dipatuhi baik oleh tester ataupun testi. Tes *bleep* dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.

Kesegaran jasmani seseorang dapat diukur melalui tes kesegaran jasmani telah dibakukan, misalnya dengan tes kesegaran jasmani (TKJI), tes *multisatge*, tes 12 menit, tes 15 menit atau pun dengan tes yang lain. Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKJI yang terdiri atas lima tes antara lain:

- a. Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

- b. Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c. Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif
- e. Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

B. Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ganjar Kurniawan (2004) dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Maguwoharjo 1 Depok Sleman”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei, teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Umur 10-12 tahun dari pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah siswa kelas V SD Maguwoharjo 1 yang berjumlah 60 siswa. Hasil Kesegaran Jasmani Indonesia dapat diketahui bahwa 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 1,65% siswa dalam klasifikasi baik, 28,33% siswa dalam klasifikasi sedang, 61,66% siswa dalam klasifikasi kurang dan 8,33 siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Yuli Murdaningrum (2003) dalam judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Blunyan 1 Pendowoharjo, Sewon, Bantul”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei. Teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dan rekreasi. Populasi penelitian sebanyak 92 siswa kelas IV, V, dan VI Blunyan 1. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif berdasar norma kesegaran jasmani dari Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Puskesjasrek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani SD Blunyan 1 sebagai berikut: (1) kelas IV terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 48,49% siswa dalam klasifikasi sedang, 33,33% siswa dalam klasifikasi kurang dan 18,18% siswa dalam klasifikasi kurang sekali, (2) siswa kelas V tidak 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% dalam klasifikasi baik, 28,57% siswa dalam klasifikasi sedang, 60,72% siswa dalam klasifikasi kurang, dan 10,71% siswa dalam klasifikasi kurang sekali. (3) siswa kelas VI terdapat 0% dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 67,74% siswa dalam klasifikasi sedang, 29,03% siswa dalam klasifikasi kurang, dan 3,23% siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

C. Kerangka Berfikir

Melalui Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa menjadi lebih

baik. Siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk memperoleh tingkat Kesegaran jasmani yang baik diperlukan latihan yang teratur.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang. Sehingga dengan bermacam-macam cara menginginkan agar selalu mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kebugaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang, seperti: konsentrasi tinggi, tidak mudah lelah, tidak mudah terserang penyakit. Berkaitan dengan aktivitas belajar yang dilakukan oleh siswa, maka sudah selayaknya apabila siswa selalu menjaga kesehatan fisik dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan melakukan aktivitas olahraga. Salah satu cara menjaga kesehatan fisiknya, siswa harus menjaga tingkat kebugaran tubuhnya setiap hari.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani meliputi; makanan, olahraga atau latihan, dan istirahat yang cukup. Untuk mengetahui ketercapaian tujuan pendidikan jasmani dalam kebugaran jasmani, maka perlu dilakukan pengukuran kebugaran jasmani secara teratur.

Faktor yang kedua adalah makanan sehat. Makanan yang sehat memiliki beberapa kriteria antara lain: makanan bergizi dan berserat,

makanan harus mengandung karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan serat. Selain itu makan yang sehat harus bersih dan tidak mengandung bahan kimia berbahaya serta minum minuman sehat.

Istirahat adalah faktor terakhir yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Rekreasi dapat menunjang pemerataan kesempatan belajar dengan memberikan dukungan pada kelompok-kelompok yang tidak dapat mengikuti program pendidikan melalui jalur sekolah dan luar sekolah. Selain itu juga dapat meningkatkan mutu rekreasi pendidikan, program kesehatan sekolah, pendidikan jasmani anak sekolah.

Berdasarkan kesimpulan dari kajian teori, komponen kebugaran jasmani mencakup daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kekuatan otot dan kecepatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani meliputi aktivitas olahraga, makanan sehat dan istirahat, sehingga perlu adanya perhatian lebih terhadap faktor-faktor tersebut guna meningkatkan kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani siswa diketahui dengan melakukan tes kebugaran jasmani (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun. Tes meliputi tes lari 40 meter, baring duduk 30 detik gantung siku tekuk, loncat tegak serta lari 600 meter.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian dibuat oleh peneliti agar mampu menjawab pertanyaan penelitian yang objektif, tepat dan sehemat mungkin. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Kabupaten Purbalingga. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1991: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2006: 56).

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini, yaitu kesegaran jasmani adalah kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tes ini terdiri dari 5 (lima) jenis tes,

yaitu: (1) lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Kabupaten Purbalingga yang berjumlah 71 siswa.

Kriteria sebagai berikut: (1) siswa putra dan putri kelas IV, V dan VI SD Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu, (2) usia 10-12 tahun, (3) Sanggup mengikuti seluruh rangkaian TKJI. Dari syarat-syarat yang telah dikemukakan, yang memenuhi syarat sebanyak 69 siswa, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Sampel SD N Purbasari

No	Kelas	Putra	Putri
1	IV	15	8
2	V	19	5
3	VI	14	8
Jumlah		48	21

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen merupakan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara menyeluruh

(Ibnu Hajar, 1999: 160). Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas dan validitasnya, yaitu:

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

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

- a. Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

- b. Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c. Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- e. Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

E. Teknik Analisis Data

Suatu data yang telah dikumpulkan dalam penelitian akan menjadi tidak bermakna apabila tidak dianalisis yakni diolah dan diinterpretasikan. Menurut Wina Sanjaya (2009: 106) analisis data adalah suatu proses mengolah dan menginterpretasi data dengan tujuan untuk mendudukkan berbagai informasi sesuai dengan fungsinya hingga memiliki makna dan arti yang jelas sesuai dengan tujuan penelitian. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Perhitungan dalam analisis data menghasilkan persentase pencapaian yang selanjutnya diinterpretasikan dengan kalimat.

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

norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d-2'19"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'20"-2'30"	4
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3.44"	2
1	8.9"-dst	4" dst	0-3	23 dst	3.45"dst	1

(Depdiknas, 2010: 24)

Tabel 3. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d-2'32"	5
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7 -13	28-33	2'55"-3'28"	3
2	8.4"- 9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4.22"	2
1	9.7"-dst	0"-1"	0-1	20 dst	4.23"dst	1

(Depdiknas, 2010: 24)

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

Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

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

(Depdiknas, 2010: 25)

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

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

Penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun yang diterbitkan Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi, Jakarta 2010.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Kabupaten Purbalingga yang beralamat di Desa Kepetek Jalan Purbasari Karangjambu Purbalingga dan dilakukan pada tanggal 15-17 November 2012. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas IV, V dan VI SD Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu dan berusia 10-12 tahun yang berjumlah 69 siswa, terdiri dari 48 siswa putra dan 21 siswa putri.

B. Hasil Analisis Data Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa tes kebugaran jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu: (1) lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter. Deskripsi hasil tes TKJI siswa putra dan putri SD Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu sebagai berikut. Hasil data penelitian selengkapnya disajikan pada lampiran 11 halaman 59.

Hasil data tes kebugaran jasmani Indonesia siswa usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu menghasilkan mean 18.02, median = 18.0, modus = 18.0, dan standar deviasi = 1.94. Adapun nilai terkecil sebesar 14.0 dan nilai terbesar sebesar 22.0. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 5. Deskripsi Statistik TKJI SD Purbasari

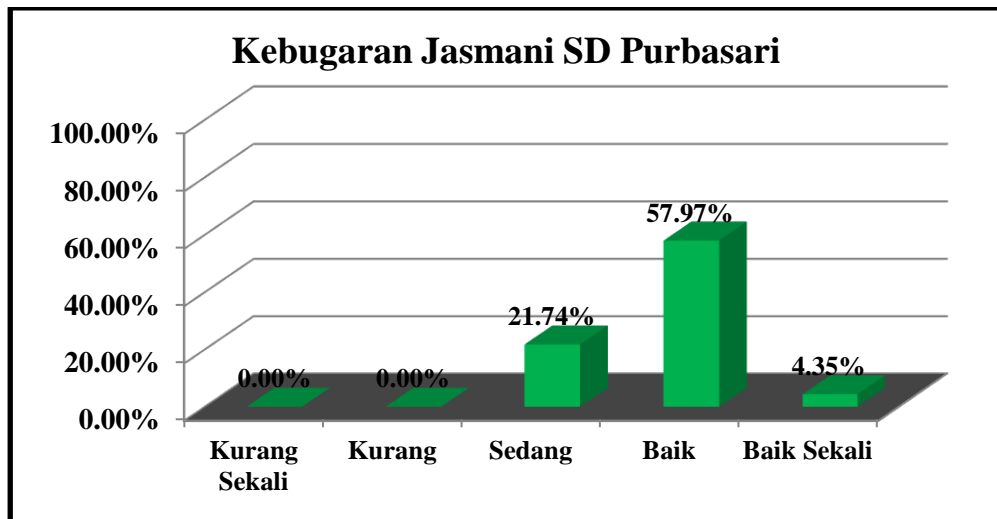
Statistik	Putra
n	69
Mean	18.0290
Median	18.0000
Mode	18.00
Std. Deviation	1.94007
Minimum	14.00
Maximum	22.00

Tabel distribusi tes kebugaran jasmani Indonesia siswa usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes kebugaran jasmani Indonesia, adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SD Negeri Purbasari

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	22-25	Baik Sekali	3	4.35%
2	18-21	Baik	40	57.97%
3	14-17	Sedang	15	21.74%
4	10-13	Kurang	0	0%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			69	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes kebugaran jasmani Indonesia siswa usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Putra SD Negeri Purbasari

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori kurang persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori sedang persentase sebesar 21.74% (15 siswa), kategori baik persentase sebesar 57.97% (40 siswa), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 4.35% (3 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 18.02, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori baik.

1. Siswa Putra

Hasil data tes kebugaran jasmani Indonesia siswa putra usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu menghasilkan mean 18.04, median = 18.0, modus = 17.0, dan standar deviasi = 2.05. Adapun nilai terkecil sebesar 14.0 dan nilai terbesar sebesar 22.0. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 7. Deskripsi Statistik TKJI Siswa Putra

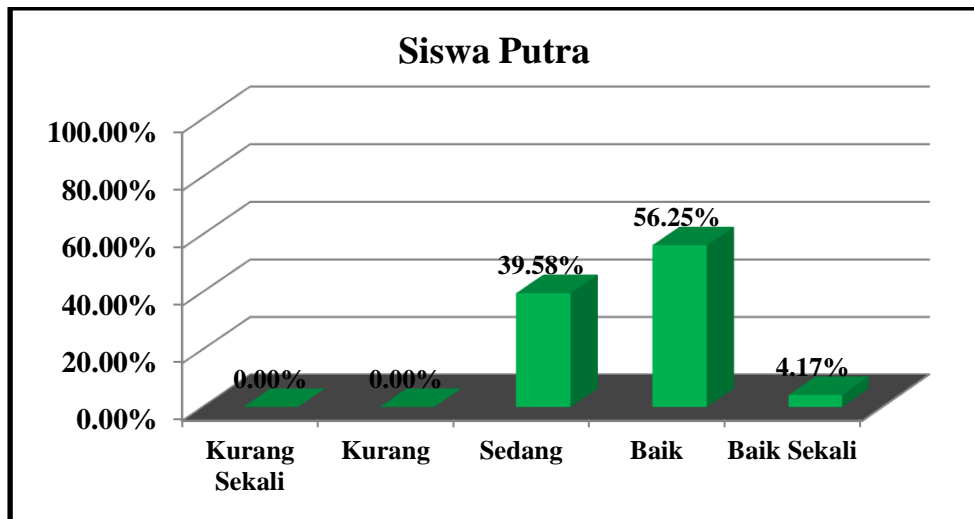
Statistik	
n	48
Mean	18.0417
Median	18.0000
Mode	17.00 ^a
Std. Deviation	2.05207
Minimum	14.00
Maximum	22.00

Tabel distribusi tes kebugaran jasmani Indonesia siswa putra usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes kebugaran jasmani Indonesia, adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Putra SD Negeri Purbasari

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	22-25	Baik Sekali	2	4.17%
2	18-21	Baik	27	56.25%
3	14-17	Sedang	19	39.58%
4	10-13	Kurang	0	0%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			48	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes kebugaran jasmani Indonesia siswa putra usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 2. Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Putra SD Negeri Purbasari

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data kebugaran jasmani siswa putra usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori kurang persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori sedang persentase sebesar 39.58% (19 siswa), kategori baik persentase sebesar 56.25% (27 siswa), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 4.17% (2 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 18.04, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori baik.

2. Siswa Putri

Hasil data tes kebugaran jasmani Indonesia siswa putri usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu menghasilkan mean 18.0, median = 18.0, modus = 18.0, dan standar deviasi = 1.70. Adapun nilai terkecil sebesar 15.0 dan nilai terbesar sebesar 22.0. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 9. Deskripsi Statistik TKJI Siswa Putri

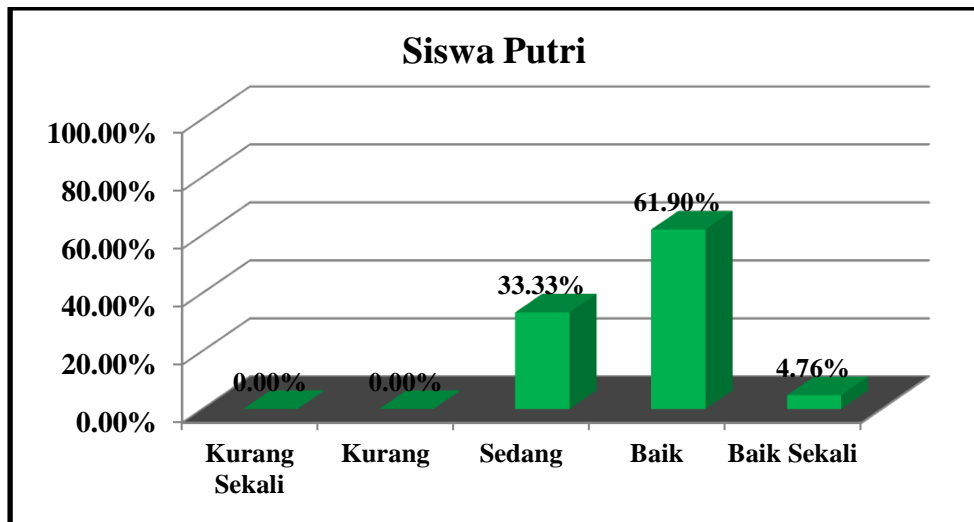
Statistik	Putri
n	21
Mean	18.0000
Median	18.0000
Mode	18.00
Std. Deviation	1.70294
Minimum	15.00
Maximum	22.00

Tabel distribusi tes kebugaran jasmani Indonesia siswa putri usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes kebugaran jasmani Indonesia, adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Putri SD Negeri Purbasari

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	22-25	Baik Sekali	1	4.76%
2	18-21	Baik	13	61.90%
3	14-17	Sedang	7	33.33%
4	10-13	Kurang	0	0%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			21	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes kebugaran jasmani Indonesia siswa putri usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 3. Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Putri SD Negeri Purbasari

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data kebugaran jasmani siswa putri usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori kurang persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori sedang persentase sebesar 33.33% (7 siswa), kategori baik persentase sebesar 61.90% (13 siswa), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 4.76% (1 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 18.0, tingkat kebugaran jasmani siswa putri masuk dalam kategori baik.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri usia 10-12 tahun SD Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Kabupaten Purbalingga. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa:

Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori kurang persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori sedang persentase sebesar 21.74% (15 siswa), kategori baik persentase sebesar 57.97% (40 siswa), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 4.35% (3 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 18.02, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori baik.

Kondisi SD Negeri Purbasari yang berada di daerah pegunungan, di mana sebagian besar orang tua siswa siswa berprofesi sebagai petani, sehingga aktivitas siswa setelah pulang sekolah membantu orang tuanya. Seperti cari kayu bakar dan cari rumput. Sebagian siswa jarak rumah dari sekolah cukup jauh dengan kondisi jalan naik turun dan siswa tersebut harus berjalan kaki, aktivitas lain di luar sekolah adalah mengaji.

Dengan demikian letak dan kondisi SD Negeri Purbasari tidak terlepas dari kondisi letak Desa Purbasari secara umum merupakan desa pegunungan dan berbukit dan terletak pada ketinggian 700 di atas permukaan laut (dpl). Kondisi tersebut berdampak dan berpengaruh pada sistem mata pencaharian penduduknya, di mana mayoritas penduduknya sebagai petani ladang, sementara untuk lahan basah/pesawahan relatif sedikit.

Letak Desa Purbasari secara geografis itu pun yang secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh pada pola perilaku dan karakteristik siswa/siswi SD Negeri Purbasari, dengan demikian letak geografis Desa

Purbasari mempengaruhi kesegaran jasmani siswa/siswi SD Negeri Purbasari. Pengaruh tersebut bisa dilihat dari jarak rumah dengan letak sekolah yang relatif jauh dan kondisi jalan yang naik turun. Bagi sebagian besar siswa/ siswi SD Negeri Purbasari perjalanan tersebut ditempuh dengan berjalan kaki. Perjalanan siswa/ siswi SD Negeri Purbasari dari rumah ke sekolah merupakan aktivitas rutin. Aktivitas tersebut memungkinkan berpengaruh terhadap tingkat kesehatan para siswa, mengingat secara fisik mereka setiap hari telah melakukan aktivitas olahraga yang akan berpengaruh pula pada tingkat kesegaran jasmani mereka.

Kondisi geografis Desa Purbasari pun telah membentuk pola perilaku dan aktivitas penduduk dalam hal ini siswa/siswi SD Negeri Purbasari setelah pulang dari sekolah. Di mana mereka pada umumnya beraktivitas membantu orang tua. Aktivitas tersebut sangat bervariasi seperti mencari kayu bakar, mencari rumput, ikut bercocok tanam di kebun, bahkan tidak jarang yang membantu orang tuanya mencangkul di kebun-kebun mereka. Selain aktivitas tersebut, aktivitas di luar sekolah seperti mengaji, aktivitas olahraga sepak bola sering mereka lakukan. Hal tersebut menjadi rutinitas keseharian mereka. Atas dasar tersebut di atas, maka secara tidak langsung kebugaran jasmani siswa meningkat dengan adanya aktivitas-aktivitas yang sering mereka lakukan.

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati

waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Hal ini yang membedakan orang yang fit dan tidak fit. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori kurang persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori sedang persentase sebesar 39.58% (19 siswa), kategori baik persentase sebesar 56.25% (27 siswa), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 4.17% (2 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 18.04, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori baik.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori kurang persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori sedang persentase sebesar 33.33% (7 siswa), kategori baik persentase sebesar 61.90% (13 siswa), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 4.76% (1 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 18.0, tingkat kebugaran jasmani siswa putri masuk dalam kategori baik.
3. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu berada pada kategori

kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori kurang persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori sedang persentase sebesar 21.74% (15 siswa), kategori baik persentase sebesar 57.97% (40 siswa), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 4.35% (3 siswa).

B. Keterbatasan Penelitian

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

1. Penelitian ini masih terbatas pada siswa SD Negeri Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, yaitu faktor psikologis.
3. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.
4. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
5. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

C. Saran

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

1. Bagi Guru, hendaknya memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa.

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

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. (1992). *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- A. Kamiso. (1998). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. FPOK IKIP Semarang.
- Dangsina, Moeloek. (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta.
- Ganjar Kurniawan. (2004). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Maguwoharjo 1 Depok Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hurlock. (2000). *Karakteristik Anak Usia Antara 10-12 Tahun*. Sumber: <http://id.shvoong.com/social-sciences/psychology/220152-karakteristik-anak-usia-antara-10-12-tahun-menurut-elizabeth/#ixzz1xf4vIDml>. Diakses pada 18 Agustus 2012.
- Ibnu Hajar. (1999). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.
- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Ghalia Indonesia.
- Rusli Lutan. (2002). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sadoso Sumosardjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sudarno. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1978). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2009). *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.

_____. (2011). *Pengantar Terori dan Metodologi melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.

Sumadi Suryabrata. (1983). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.

Tri Nurharsono. (2006). *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet*. Semarang: PJKR FIK UNNES.

Wina Sanjaya. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana.



Yuli Murdaningrum. (2003). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Blunyan 1 Pendowoharjo, Sewon, Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

<http://tfj.sagepub.com/cgi/reprint/14/4/326> diunduh pada 18 Agustus 2012.

http://en.wikipedia.org/wiki/VO2_max diunduh pada 18 Agustus 2012.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN <small>Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255</small>
<hr/>	
Nomor : 2049 /UN.34.16/PP/2012	1 November 2012
Lamp. : 1 Eks.	
H a l : Permohonan Izin Penelitian	
<p>Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :</p>	
Nama :	Fajar Dwi Prasetyo
NIM :	09604224002
Program Studi :	S-1 PGSD Penjas
<p>Penelitian akan dilaksanakan pada :</p>	
W a k t u :	01 November s/d 31 November 2012
Tempat/Obyek :	SD Negeri Purbasari, Kec. Karangjambu, Purbalingga / siswa
Judul Skripsi :	Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia Dini 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kec. Karangjambu, Purbalingga.
<p>- Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p>Tembusan :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kepala Sekolah SD Purbasari2. Koordinator PGSD Penjas3. Pembimbing TAS4. Mahasiswa ybs.	 Agus Sudarko, M.S. NIP. 19600824 198601 1 001

Lampiran 2. Lembar Pengesahan

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang:

**"TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA USIA 10-12 TAHUN
SEKOLAH DASAR NEGERI PURBASARI KECAMATAN
KARANGJAMBU PURBALINGGA"**

Nama : Fajar Dwi Prasetyo

NIM : 09604224002

Jurusan / Prodi : PGSD PENJAS

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti

Ketua Jurusan



Sriawan, M.Kes

NIP. 19580830 198703 1 003

Yogyakarta

Dosen Pembimbing



Soni Nopembri, M.Pd

NIP. 19791112 200312 1 002



Kasubag Pendidikan FIK UNY

Sutisem S.Si

NIP. 19760522 199903 2 001

Lampiran 3. Surat Ijin dari Kesbangpol Yogyakarta



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT
(BADAN KESBANGLINMAS)**

Jl Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta - 55233
Telepon (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 2 November 2012

Nomor : 074 / 637 / Kesbang / 2012
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Gubernur Jawa Tengah
Up. Kepala Badan Kesbangpol dan Linmas
Provinsi Jawa Tengah
di

SEMARANG

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
Nomor : 2049 / UN.34.16 / PP / 2012
Tanggal : 1 November 2012
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul : "**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA USIA 10-12 TAHUN SEKOLAH DASAR NEGERI PURBASARI KECAMATAN KARANGJAMBU PURBALINGGA**", kepada :

Nama : FAJAR DWI PRASETYO
NIM : 09604224002
Prodi / Jurusan : PGSD Penjas
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNY
Lokasi Penelitian : SD N Purbasari, Kecamatan Karangjambu, Purbalingga
Waktu Penelitian : November 2012

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul penelitian dimaksud;
3. Melaporkan hasil penelitian kepada Badan Kesbanglinmas DIY;

Rekomendasi Ijin Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.



Demikian untuk menjadikan maklum.





Tembusan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan);
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY;
3. Yang bersangkutan.

Lampiran 4. Surat Ijin dari Kesbangpolinmas Semarang

	
PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH	
BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT	
JI. A. YANI NO. 160 TELP. (024) 8454990 FAX. (024) 8414205, 8313122	
SEMARANG - 50136	
<u>SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET</u>	
Nomor : 070 / 2369 / 2012	
I. DASAR	1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011. Tanggal 20 Desember 2011. 2. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah. Nomor 070 / 265 / 2004. Tanggal 20 Februari 2004.
II. MEMBACA	Surat dari Gubernur DIY. Nomor 074 / 637 / Kesbang / 2012. Tanggal 02 November 2012.
III. Pada Prinsipnya kami TIDAK KEBERATAN / Dapat Menerima atas Pelaksanaan Penelitian / Survey di Kabupaten Purbalingga.	
IV. Yang dilaksanakan oleh	
1. Nama	: Fajar Dwi Prasetyo.
2. Kebangsaan	: Indonesia.
3. Alamat	: Karangmalang Yogyakarta.
4. Pekerjaan	: Mahasiswa.
5. Penanggung Jawab	: Soni Nopembri, M.Pd.
6. Judul Penelitian	: Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10 – 12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga.
7. Lokasi	: Kabupaten Purbalingga.
V. KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :	
1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Setempat / Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.	
2. Pelaksanaan survey / riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah Politik dan / atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.	
3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian meniadak untuk menerima Peneliti.	
4. Setelah survey / riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbangpol Dan Linmas Provinsi Jawa Tengah.	
VI. Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari : November 2012 s.d Januari 2013.	
VII. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.	
Semarang, 06 November 2012	
an. GUBERNUR JAWA TENGAH	
KEPALA BADAN KESBANGPOL DAN LINMAS	
PROVINSI JAWA TENGAH	
	

Lampiran 5. Surat Ijin dari Kesbangpol Purbalingga

		<p>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</p>															
		Purbalingga, (November 2012															
Nomor	: 071 / 1147 / 2012	Kepada :															
Lapiran	:	Yth. Kepala BAPPEDA Kab. Purbalingga															
Perihal	: <u>Research / Survey</u>	di -	PURBALINGGA														
<p>Berdasarkan Surat dari Pemerintah Provinsi Jawa Tengah Nomor : 070/2369/2012 Tanggal : 06 November 2012 Diwilayah Kabupaten Purbalingga akan dilaksanakan reseach / survey (Foto Copy) terlampir oleh :</p> <table border="0"><tr><td>1. Nama</td><td>: FAJAN DWI PRASETYO</td></tr><tr><td>2. N I M</td><td>: 09604224002</td></tr><tr><td>3. Pekerjaan</td><td>: Mahasiswa</td></tr><tr><td>4. Alamat</td><td>: Purbasari Rt002/03 Karangjambu, Purbalingga</td></tr><tr><td>5. Tujuan Reseach / Survey</td><td>: Untuk menyusun Skripsi berjudul : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10 - 12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga.</td></tr><tr><td>6. Waktu</td><td>: November s/d Januari 2013</td></tr><tr><td>7. Lokasi</td><td>: Kabupaten Purbalingga.</td></tr></table> <p>Sehubungan hal tersebut kami mohon tidak keberatan untuk diterbitkan surat ijinnya.</p> <p>A/N KEPALA KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK KABUPATEN PURBALINGGA Kasubag Tata Usaha</p> <div style="text-align: center;"> BETYAWAN, BA Penata Tk. I NIP. 195712141985031009</div> <p><u>Tembusan Kepada Yth. :</u> 1. Bupati Purbalingga; 2. Pertinggal;</p>				1. Nama	: FAJAN DWI PRASETYO	2. N I M	: 09604224002	3. Pekerjaan	: Mahasiswa	4. Alamat	: Purbasari Rt002/03 Karangjambu, Purbalingga	5. Tujuan Reseach / Survey	: Untuk menyusun Skripsi berjudul : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10 - 12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga.	6. Waktu	: November s/d Januari 2013	7. Lokasi	: Kabupaten Purbalingga.
1. Nama	: FAJAN DWI PRASETYO																
2. N I M	: 09604224002																
3. Pekerjaan	: Mahasiswa																
4. Alamat	: Purbasari Rt002/03 Karangjambu, Purbalingga																
5. Tujuan Reseach / Survey	: Untuk menyusun Skripsi berjudul : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10 - 12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga.																
6. Waktu	: November s/d Januari 2013																
7. Lokasi	: Kabupaten Purbalingga.																

Lampiran 6. Surat Ijin dari Bapeda Purbalingga



PEMERINAH KABUPATEN PURBALINGGA
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
Jl. Jambukarang No. 8 Telepon (0281) 891450 Fax (0281) 895194
PURBALINGGA - 53311

Nomor : 071/0685/2012
Lampiran : 1 (satu) lembar
Perihal : Research/Survey

Purbalingga, 9 Nopember 2012

Kepada Yth :

Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga

di

PURBALINGGA

Menindaklanjuti surat rekomendasi Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Purbalingga Nomor : 071/1147/2012 tanggal 9 Nopember 2012, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, dengan ini diberitahukan bahwa pada Instansi Saudara akan dilaksanakan Penelitian/ Survey oleh :

Nama : FAJAR DWI PRASETYO NIM. 09604224002
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Purbasari Rt. 02/03 Kec. Karangjambu Kab. Purbalingga
Lokasi : Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu
Judul/ Tujuan : Tingkat kesegaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri
Penelitian : purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga
Waktu : Nopember 2012 s.d Januari 2013

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon bantuan Saudara agar mahasiswa yang bersangkutan untuk dapat kiranya difasilitasi. Setelah selesai, yang bersangkutan berkewajiban melaporkan hasilnya ke pada BAPPEDA Kabupaten Purbalingga dengan menyerahkan satu eksemplar laporan hasil Penelitian/Pra Survey untuk didokumentasikan dan dimanfaatkan seperlunya.

Demikian untuk menjadikan maklum, dan atas bantuannya disampaikan terima kasih.



Tembusan Kepada Yth. :

1. Kepala Kantor Kesbang dan Pol Kabupaten Purbalingga
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
3. Mahasiswa Yang Bersangkutan

Lampiran 7. Surat Ijin dari Dinas Purbalingga



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN

Jalan S. Parman No. 345 Telepon (0281) 891004, 891616
PURBALINGGA Kode Pos 53313

Purbalingga, 10 Nopember 2012

Nomor : 071/ / 2012
Lamp :
Perihal : Penelitian / Survey

Kepada.
Yth. Ka. SD Negeri Purbasari
di
Karangjambu

Berdasarkan Surat dari Kepala BAPPEDA Kab. Purbalingga Nomor 071/0685/2012 Tanggal 9 Nopember 2012 perihal tersebut pada pokok surat, dengan ini beritahukan bahwa, di Satuan Pendidikan/ Sekolah Saudara akan dilaksanakan penelitian / survey oleh :

1. **Identitas**

Nama : **FAJAR DWI PRASETYO**
Pekerjaan : Mahasiswa
Universitas/Fakultas : Universitas Negeri Yogyakarta
NIM : 09604224002
Tempat Tinggal : Purbasari RT.02/03.Kec. Karangjambu Kab. Purbalingga

2. **Judul Penelitian** : *"Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga"*

3. **Waktu** : Nopember s.d Januari 2013

Sehubungan dengan maksud tersebut pada prinsipnya kami tidak keberatan 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 penelitian.
2. Terlebih dahulu menghubungi Pimpinan Satuan Pendidikan /Sekolah yang bersangkutan.
3. Hasil penelitian tidak untuk disajikan kepada pihak luar.
4. Kegiatan berakhir selambat – lambat nya 30 Januari 2013 serta yang bersangkutan wajib menyampaikan laporan kepada Ka. Dinas Pendidikan Kab. Purbalingga

Demikian untuk menjadikan maklum dan agar dibantu seperlunya.



Tembusan :

1. Kepala BAPPEDA Kab. Purbalingga
2. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
3. Kepala Kantor Kesbang dan Pol Kabupaten Purbalingga
4. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 8. Surat Ijin dari SD Negeri Purbasari Purbalingga

**SEKOLAH DASAR NEGERI PURBASARI KECAMATAN
KARANGJAMBU PURBALINGGA**

SURAT IJIN PENELITIAN

Menanggapi surat Dekan FIK UNY No: 2049/UN.
34.16/PP/2012 tertanggal 01 November 2012 perihal permohonan
ijin pengambilan data penelitian dalam rangka penulisan tugas
akhir skripsi, dengan ini kami atas nama Kepala Sekolah Sekolah
Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga
memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa:

Nama : Fajar Dwi Prasetyo
NIM : 09604224002
Prodi : S1 PGSD PENJAS
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
Judul Skripsi : **"Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-
12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari
Kecamatan Karangjambu Purbalingga"**

Demikian surat ijin ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana
mestinya.

Purbalingga, November 2012

Kepala Sekolah,



Lampiran 9. Sertifikat Peneraan Ban Ukur



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

SERTIFIKAT PENERAAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 3596 / MET / UP - 321 / XI / 2011
Number

No. Order : 001808

Diterima tgl : 17 Nopember 2011

ALAT
Equipment

Nama : Ban Ukur
Name
Kapasitas : 5.000 cm
Capacity
Tipe/Model :
Type/Model

Nomor Seri :
Serial number
Merek/Buatan : YAMAYO
Trade Mark / Manufaktur
Lain-lain :
other

PEMILIK
Owner

Nama : Yudi Dwi Antoro
Name
Alamat : Jamblangan RT 04A, RW 31 Banguntapan
Address Bantul

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

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

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

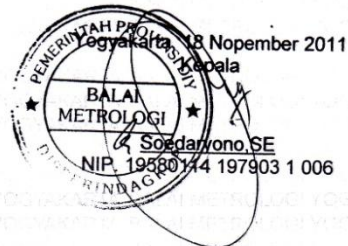
HASIL TERA ULANG

Result of verification

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 18 Nopember 2011
: Balai Metrologi Yogyakarta
: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%
: **DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2011**
: 18 Nopember 2012



Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-01.T

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

Lampiran 10. Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch*



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

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 3570 / MET / SW - 109 / XI / 2011

Number

No. Order : 001808

Diterima tgl : 17 November 2011

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Name

Kapasitas : 1 jam

Capacity

Tipe/Model :

Type/Model

Nomor Seri :

Serial number

Merek/Buatan : YAMAKO

Trade Mark/Manufaktur

Lain-lain :

Other

PEMILIK

Owner

Nama :

Name

Alamat :

Address

: Yudi Dwi Antoro

: Jamblangan RT 044,RW 31 Banguntapan Bantul

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

: Casio HS-80TW.IDF

: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

HASIL

Result

: 17 November 2011

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

: Lihat sebaliknya



Yogyakarta, 17 November 2011

Kepala

Soedaryono, SE

NIP. 19580114 197903 1 006

Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

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

Lampiran 11. Data Penelitian

DATA TES KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA

No	Lari 40 m (detik)		GST (detik)		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 600 m (menit)		Jumlah Nilai
	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	
1	7.34	3	41.33	4	21	4	43	4	2.28	4	19
2	7.00	3	32.41	4	23	5	40	4	2.37	3	19
3	6.82	4	31.40	4	21	4	41	4	2.25	4	20
4	6.79	4	41.48	4	18	4	42	4	3.41	3	19
5	6.94	4	23.27	3	15	3	38	4	2.38	3	17
6	7.68	3	40.66	4	16	3	39	4	2.28	4	18
7	7.10	3	40.31	4	20	4	40	4	2.15	5	20
8	7.02	3	20.60	3	14	3	32	3	2.37	3	15
9	6.48	4	25.42	3	21	4	38	4	2.16	5	20
10	7.38	3	20.53	3	13	3	36	3	2.57	2	14
11	6.45	4	16.74	3	20	4	41	4	2.32	4	19
12	7.19	3	19.00	3	21	4	35	3	2.26	4	17
13	7.48	3	15.53	3	16	3	40	4	2.23	4	17
14	6.38	5	12.14	2	15	3	30	2	2.27	4	16
15	7.06	3	11.06	2	18	4	35	3	2.41	3	15
16	7.11	3	33.25	4	16	3	32	3	2.19	5	18
17	6.56	4	20.44	3	16	3	33	3	2.24	4	17
18	7.33	3	42.33	4	23	5	47	5	2.44	3	20
19	6.20	5	31.50	4	22	4	49	5	2.27	4	22
20	6.74	4	30.10	3	20	4	31	3	2.31	3	17
21	7.22	3	16.43	3	15	3	40	4	2.23	4	17
22	7.42	3	21.73	3	14	3	31	3	2.22	4	16
23	7.15	3	22.34	3	17	3	31	3	2.36	3	15
24	6.18	4	25.71	3	22	4	38	4	2.21	4	19
25	7.14	3	34.32	4	18	4	39	4	2.27	4	19
26	7.13	3	51.37	5	20	4	35	3	2.36	3	18
27	6.22	5	31.56	4	19	4	46	5	2.25	4	22
28	7.29	3	22.78	3	22	4	31	3	2.40	3	16
29	6.32	5	27.84	3	16	3	29	2	2.27	4	17
30	6.74	4	44.44	4	23	5	43	4	2.26	4	21
31	7.56	3	11.13	2	22	4	38	4	2.11	5	18
32	7.06	3	33.00	4	20	4	45	4	2.29	4	19
33	6.90	4	33.15	4	21	4	42	4	2.13	5	21
34	6.18	4	39.55	4	17	3	31	3	2.22	4	18
35	7.14	3	14.39	2	15	3	37	3	2.27	4	15
36	6.65	4	15.43	3	19	4	41	4	2.33	3	18
37	7.10	3	32.4	4	17	3	37	3	3.2	2	15
38	6.22	5	34.63	4	24	5	29	3	2.28	4	21
39	6.42	4	25.05	3	17	3	41	4	2.4	4	18
40	6.33	5	34.9	4	18	4	31	3	2.25	4	20
41	6.73	4	35.7	4	21	4	38	4	2.21	4	20
42	6.43	4	44.2	4	17	3	36	3	2.32	3	17
43	7.33	3	20.66	3	22	4	35	3	2.13	5	18

44	7.20	3	40.31	4	20	4	32	3	2.27	4	18
45	6.74	4	40.60	4	18	4	43	4	2.17	5	21
46	7.22	3	25.42	3	14	3	50	5	2.19	5	19
47	6.42	4	20.53	3	17	3	29	2	3.07	2	14
48	7.15	3	16.74	3	22	4	31	3	2.24	4	17

DATA TES KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRI

No	Lari 40 m (detik)		GST (detik)		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 600 m (menit)		Jumlah Nilai
	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	
1	7.63	3	32.0	4	16	4	31	3	2.37	4	18
2	8.37	3	12.68	3	9	3	37	4	3.07	3	16
3	7.87	3	8.39	3	7	3	28	3	2.46	4	16
4	6.84	4	14.52	3	17	4	29	3	2.43	4	18
5	7.23	4	32.93	4	12	3	30	3	2.42	4	18
6	7.67	3	15.66	3	12	3	34	4	3.03	3	16
7	7.62	3	26.22	4	15	4	34	4	3.27	3	18
8	7.75	3	17.17	3	13	3	30	3	2.37	4	16
9	8.01	3	22.27	4	19	3	37	4	2.1	5	19
10	7.04	4	11.14	3	12	3	30	3	2.38	4	17
11	6.35	5	39.24	4	27	4	37	4	2.32	5	22
12	7.57	4	15.75	3	13	3	23	2	2.27	5	17
13	7.63	3	12.32	3	17	3	33	3	2.99	3	15
14	6.55	5	10.54	3	16	3	42	5	2.40	4	20
15	7.12	4	35.27	4	27	4	33	3	2.39	4	19
16	7.23	4	18.90	3	21	4	37	4	2.97	3	18
17	7.38	4	27.50	4	19	3	38	4	3.2	3	18
18	7.56	4	11.1	3	12	3	38	4	2.12	5	19
19	8.78	2	10.55	3	26	4	43	4	2.27	5	18
20	7.02	4	14.80	3	22	4	37	4	2.13	5	20
21	6.65	5	39.44	4	27	4	39	4	3.02	3	20

Lampiran 12. Deskriptif Statistik

Statistics

Kebugaran Jasmani SD Purbasari

N	Valid	69
	Missing	0
Mean		18.0290
Median		18.0000
Mode		18.00
Std. Deviation		1.94007
Minimum		14.00
Maximum		22.00

Kebugaran Jasmani SD Purbasari

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 14	2	2.9	2.9	2.9
15	6	8.7	8.7	11.6
16	7	10.1	10.1	21.7
17	11	15.9	15.9	37.7
18	16	23.2	23.2	60.9
19	11	15.9	15.9	76.8
20	9	13.0	13.0	89.9
21	4	5.8	5.8	95.7
22	3	4.3	4.3	100.0
Total	69	100.0	100.0	

Statistics

	Siswa Putra	Siswa Putri
N	Valid	21
	Missing	27
Mean	18.0417	18.0000
Median	18.0000	18.0000
Mode	17.00 ^a	18.00
Std. Deviation	2.05207	1.70294
Minimum	14.00	15.00
Maximum	22.00	22.00

Siswa Putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	2	4.2	4.2	4.2
	15	5	10.4	10.4	14.6
	16	3	6.2	6.2	20.8
	17	9	18.8	18.8	39.6
	18	9	18.8	18.8	58.3
	19	8	16.7	16.7	75.0
	20	6	12.5	12.5	87.5
	21	4	8.3	8.3	95.8
	22	2	4.2	4.2	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

Siswa Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	2.1	4.8	4.8
	16	4	8.3	19.0	23.8
	17	2	4.2	9.5	33.3
	18	7	14.6	33.3	66.7
	19	3	6.2	14.3	81.0
	20	3	6.2	14.3	95.2
	22	1	2.1	4.8	100.0
	Total	21	43.8	100.0	
Missing	System	27	56.2		
Total		48	100.0		

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian

PERSIAPAN PENGAMBILAN DATA TKJI SD N PURBASARI





TES LARI 40 METER



GANTUNG SIKU TEKUK



BARING DUDUK 30 DETIK



LONCAT TEGAK



LARI 600 METER

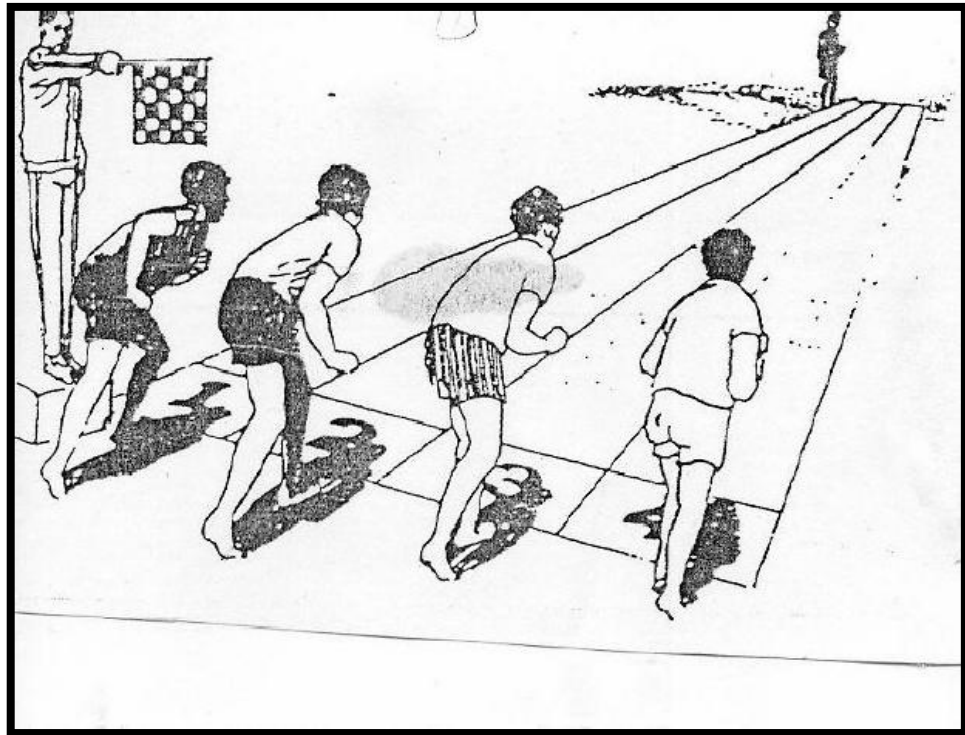


Lampiran 14. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani

Instrumen yang digunakan dalam tes TKJI untuk usia 10-12 tahun sebagai berikut:

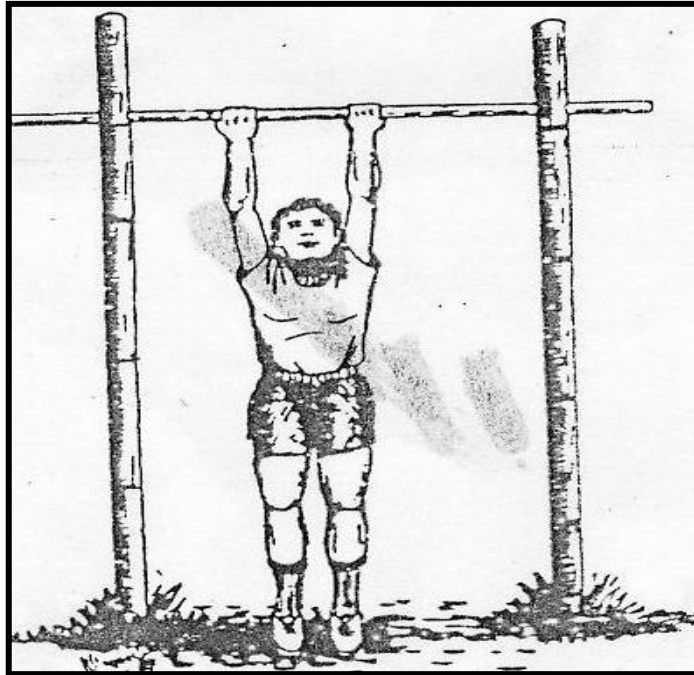
1. Lari 40 meter

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) .Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finis, menempuh jarak 40 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri start, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
- e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
- f. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital. (lihat gambar).



2. Tes Gantung Sikuk Tekuk

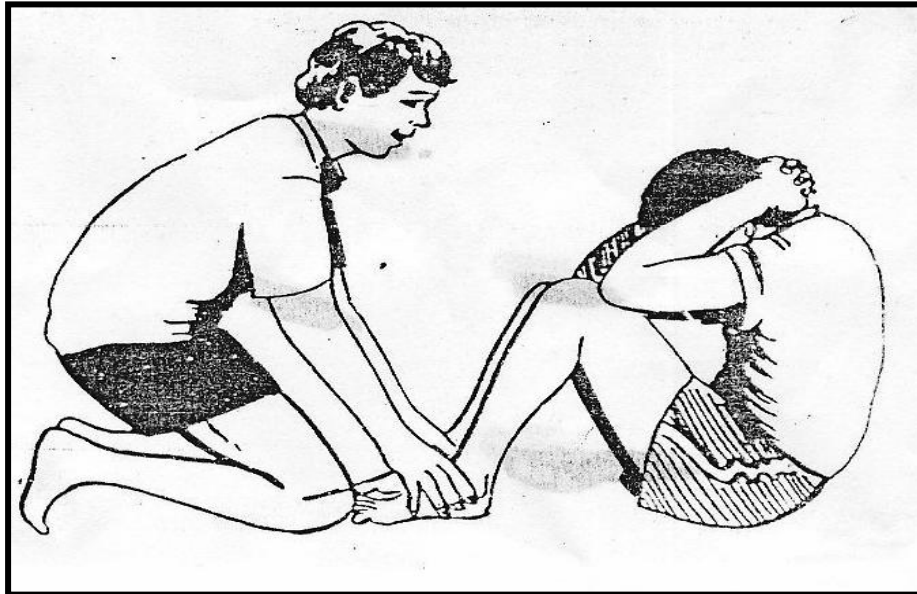
- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- b. Alat dan Fasilitas, terdiri atas: (1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan atau lihat gambar, (2) *Stopwatch*, (3) Formulir dan alat tulis, nomor dada, (4) serbuk kapur atau magnesium.
- c. Petugas tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala lihat gambar.



3. Tes Baring Duduk 30 detik

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, *Stopwatch*, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya bertautan diletakkan di belakang kepala, (2) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat, (3) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat lihat gambar.

- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 atau nol.

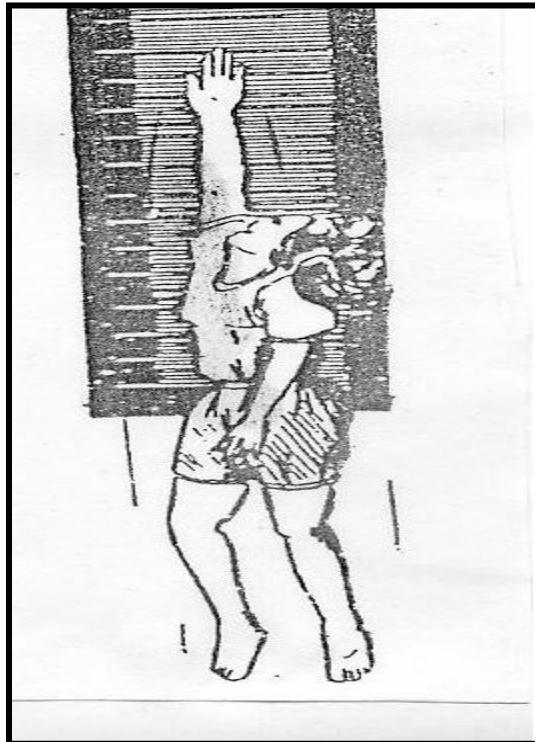


4. Tes Loncat Tegak

- Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- Alat dan fasilitas meliputi: (1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur putih, alat penghapus, nomor dada, formulir dan alat tulis. Jarak antara lantai dengan 0 atau nol pada skala yaitu: 100 cm lihat gambar
- Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.
- Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada disamping kiri peserta atau kanannya.

Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jari, (2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang lihat gambar. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai 3 kali berturut-turut.

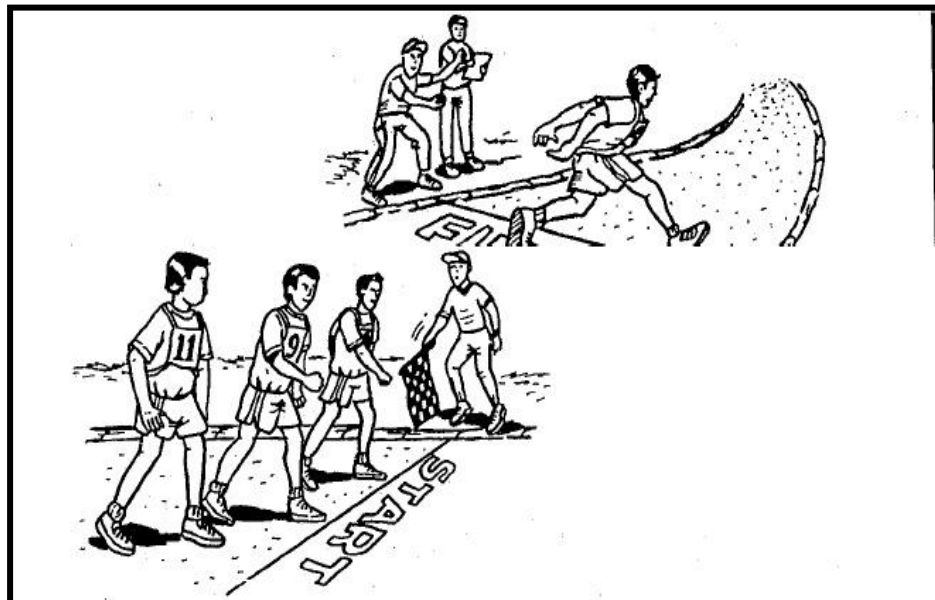
- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat.



5. Tes Lari 600 meter

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

- b. Alat dan Fasilitas: alat dan fasilitas ini meliputi: Lintasan lari berjarak 600 meter, *stopwatch*, bendera *start*, peluit, tiang pancang, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas Tes: ada beberapa yang terdiri dari: Juru berangkat, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis *start*, (2) Gerakan: Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk berlari lihat gambar. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish* menempuh jarak 600 meter. Dengan catatan: Lari diulang bilamana: ada pelari yang mencuri *start*, pelari tidak melewati garis *finish*.
- e. Pencatatan Hasil: Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*. Kemudian hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Lampiran 15. Biodata Siswa Kelas IV, V dan VI SD Purbasari

KETERANGAN SISWA														
Nomor		Nama Siswa	No. Urut	Jenis Kelamin		Kelahiran		Alamat	Agama	Anak Nomor ke	Jumlah Saudara	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan	
Urut	Induk			L	P	Di	Tanggal							
1	2158	AZIZAN RAHMAN BAKHRI	11	1	L	-	Purbalingga	17-06-2001	Purbasari, RT 03 / RW 03	Islam	1	-	25	1
2	2161	DWI TAMAM	12	2	L	-	"	09-09-2000	" , RT 04 / RW 03	"	1	-	31	1
3	2176	NA SAFAMATUN	12	3	-	P	"	10-10-2000	" , RT 06 / RW 03	"	1	1	27	
4	2189	ABDUL GHOFAR SHIFA USSUDUR	12	4	L	-	"	30-07-2000	" , RT 01 / RW 03	"	1	1	30	
5	2196	ANGGA PRASETYA	11	5	L	-	"	23-03-2001	" , RT 09 / RW 02	"	2	1	26	
6	2191	ANIH	12	6	-	P	"	26-07-2000	" , RT 04 / RW 03	"	1	2	30	
7	2193	ARLAN MAFTUHH	12	7	L	-	"	13-10-2000	" , RT 03 / RW 03	"	8	8	24	
8	2197	DIAS ANGGA PURNAMA	12	8	L	-	Jakarta	08-11-2000	" , RT 01 / RW 03	"	1	1	35	1
9	2198	EM IMAN LANGGENG TUKO	12	9	L	-	Purbalingga	23-10-2000	" , RT 02 / RW 03	"	3	3	26	
10	2199	FAJRUL FALAH	12	10	L	-	"	28-08-2000	" , RT 02 / RW 03	"	2	2	35	1
11	2201	FAZA ULFI	11	11	L	-	"	31-07-2001	" , RT 01 / RW 03	"	1	-	26	1
12	2213	TIHICATUL MUFIDATI	11	12	-	P	"	02-06-2001	" , RT 03 / RW 03	"	8	8	29	1
13	2214	IZZATI ABHARANI FATMA	11	13	-	P	"	05-09-2001	" , RT 01 / RW 02	"	2	1	25	1
14	2206	M. ARIF MINANURROHMAN	12	14	L	-	"	27-12-2000	" , RT 02 / RW 03	"	2	1	34	1
15	2207	M. FERDIAN AJI SANTOSA	11	15	L	-	"	27-02-2001	" , RT 01 / RW 03	"	4	3	30	
16	2208	MA AZIAH	13	16	-	P	"	04-04-1999	" , RT 01 / RW 02	"	3	3	38	
17	2209	NIRMALA SUKMATATI	12	17	-	P	"	09-07-2000	" , RT 01 / RW 03	"	5	4	39	
18	2210	NUR SAIDAH	12	18	-	P	"	04-06-2000	" , RT 04 / RW 03	"	7	6	26	
19	2214	SAMUDRA HIKAM ABDUL HAKIM	11	19	L	-	"	18-05-2001	" , RT 05 / RW 03	"	3	2	26	
20	2215	SILVANITA PUTRI	11	20	-	P	PEMALANG	15-10-2001	" , RT 01 / RW 03	"	1	1	21	
21	2216	SQEH AFANDI	12	21	L	-	PURBALINGGA	25-06-2000	" , RT 01 / RW 02	"	2	2	25	
22	2217	YUNI NUR INDIYANI	12	22	-	P	"	22-12-2000	" , RT 01 / RW 03	"	2	1	27	
23	2223	ANDRI	12	23	L	-	"	04-04-2000	" , RT 01 / RW 03	"	1	1	26	
24				24										
25				25										
26				26										
27				27										
28				28										
29				29										
30				30										
31				31										
32				32										
33				33										
34				34										
35				35										
36				36										

DAFTAR SISWA KELAS IV
SD NEGERI 1 PURBASARI

Urt	No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Lahir		Orang Tua								Jumlah Saudara	Badan		
	Induk			Tempat	Tanggal	Ayah				Ibu					Tinggi	Berat	
						Nama	Umur	endidik	Pekerjaa	Agama	Alamat	Nama	Umur				Pendidikan
1	2192	Arjuna Isiah Lahib	✓ L	Purbalingga	06 Agustus 2001	11	Nasrin						Suswati				
2	2195	Bayu Pagar Madi	✓ L	Purbalingga	02 Maret 2001	11	Kasimin						Salifah				
3	2196	Bayu Nirwana Saestu	✓ L	Purbalingga	15 Mei 2001	11	Ismudin	47	SD				Usrifah	34	SD		
4	2202	Hesni Nur Laila	✓ P	Purbalingga	02 Juni 2002	10	Rasmi	37	SD	Buruh	Islam	Purbasari	Wasmiyah	35	SD	Buruh	
5	2213	Rizal Safril Widianto	✓ P	Purbalingga	28 April 2001	11	Yanto						Wasriyah				
6	2227	Anes Marisa	✓ P	Purbalingga	23 Maret 2002	10	Siswanto	47	SD	Tani			Kumini	45	SD	Tani	
7	2232	Leili Nufyima	✓ P	Purbalingga	27 Mei 2002	10	Riyanto	38	SD	Tani	Islam	Purbasari	Karminah	37	SD	Tani	
8	2234	Muh. Hasan	✓ L	Purbalingga	10 Januari 2002	10	Muslimin	43	SD	Dagang	Islam	Purbasari	Karnisah	33		Tani	
9	2242	Slamet Riyadi	✓ L	Purbalingga	13 April 2002	10	Kardi						Samini				
10	2250	Ahm Ajianto	✓ L	Purbalingga	14 Februari 2003	9	Minarto	55	SD	Tani	Islam	Purbasari	Bayinah	50	SD	Tani	
11	2251	Afrokha Najia	✓ P	Purbalingga	13 September 2003	10	Wasikin	47	SMA	PNS	Islam	Purbasari	Eny Solikhah	46	MTs	IRT	
12	2252	Ahmad Azka Azka Zuhri	✓ L	Purbalingga	01 Mei 2003	9	Ahmad Saffi	43	SLTA	Buruh	Islam	Purbasari	Siti Solmah	43	MI	Tani	
13	2255	Alfiana Farah	✓ P	Purbalingga	22 Juli 2003	9	Kadis						Fadilah				
14	2256	Amima Rosyidah	✓ P	Purbalingga	30 Mei 2003	9	Wasirin	41	SD	Tani	Islam		Wangafah	36	MTs	IRT	
15	2257	Deri Abdul Muiz Bakhti	✓ L	Purbalingga	18 April 2003	9	Sukron Malmun	41	SLTP	Tani	Islam	Purbasari	Asminah	37	SLTP	IRT	
16	2259	Dzaky Zubayr	✓ L	Purbalingga	16 Maret 2003	9	Slamet Haryadi						Siti Solmah				
17	2260	Ilmi Adi Saputra	✓ L	Purbalingga	02 Januari 2002	10	Marzuki						Nasyah (Alm)				
18	2261	Imam Muntoha	✓ L	Purbalingga	02 Februari 2003	9	Dahron						Khotijah				
19	2263	Ma'ratus Solikhah	✓ P	Purbalingga	11 Juli 2002	10	Abdul Hakim						Samirah				
20	2264	Muh. Lukni Maulana Hafidz	✓ L	Purbalingga	19 Juli 2003	9	Akhmad Jazuli						Lasmini				
21	2266	Rafi Tofikol Hakim	✓ L	Purbalingga	12 September 2003	9	Jasrum						Sulasih				
22	2267	Roinudin Abdun Muiz	✓ L	Purbalingga	06 Agustus 2003	9	Suderi	38	SD	Tani	Islam	Purbasari	Nur Fatmah	29	SD	Tani	
23	2269	Wulan Sefitri	✓ P	Purbalingga	03 Desember 2002	10	Darsun						Mariyah				

Nomor		Nama Siswa
Urut	Induk	
1	2151	WIDIANTORO
2	2272	FATHUL HUDA
3	2181	SURYATI KHABALAH
4	2163	EKA CAHYA SAPUTRA
5	2194	ASTA IZZI NADSIHAN
6	2211	PUTRI SARI
7	2212	PADENI SUPANGGIH W. SAS
8	2225	AKSHI KHULUHI
9	2226	ALAN PRAMADATI
10	2228	AITO WISOTO
11	2229	DENG SOTIAWATI
12	2230	EMRI AFIATUL AETI
13	2231	SAESI MISBAHUDIN
14	2233	M. AKHWAN BAHYUDIN
15	2235	M. HUSEIN
16	2236	M. IBRAHIM CAHYA
17	2237	M. WASIK KHOEROTI
18	2238	NADIA INDRIYANI
19	2240	RICO HARAFI
20	2241	SYAM MAULANA PUTRA
21	2243	SOTIYANTO
22	2244	SURYANTO
23	2245	TUDAGUS PRAMADATI
24	2246	YITA APRITA PANGESTIA
25	2247	ZULHAM H.M. SIFUYULOH
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		

Kelas V

KETERANGAN SISWA

No. Urut	Jenis Kelamin		Kelahiran		Alamat	Agama	Anak Nomor ke	Jumlah Saudara	Berat Badan
	L	P	Di	Tanggal					
1	L	-	PURBALINGGA	16-08-1999	PURBASARI RT 04/RW 03	Islam	1	-	4
2	L	-	PEMALANG	24-01-2001	" RT 02/RW 03	"	1	1	2
3	-	P	PURBALINGGA	06-02-2001	" RT 06/RW 03	"	1	2	2
4	L	-	"	24-09-2001	" RT 06/RW 03	"	1	-	2
5	-	P	"	22-12-2001	" RT 02/RW 03	"	4	3	3
6	-	P	"	12-06-2001	" RT 05/RW 03	"	3	3	2
7	L	-	"	22-06-2001	" RT 02/RW 03	"	7	3	3
8	L	-	"	17-01-2002	" RT 02/RW 03	"	5	6	2
9	L	-	"	03-12-2001	" RT 02/RW 03	"	3	2	2
10	L	-	"	02-07-2002	" RT 01/RW 03	"	2	3	2
11	L	-	"	19-04-2002	" RT 01/RW 03	"	1	2	2
12	-	P	"	06-07-2002	" RT 02/RW 02	"	2	1	2
13	L	-	"	04-03-2002	" RT 05/RW 03	"	5	4	2
14	L	-	"	01-10-2001	" RT 05/RW 03	"	3	3	2
15	L	-	"	10-01-2002	" RT 06/RW 03	"	4	5	3
16	L	-	"	21-03-2002	" RT 02/RW 03	"	7	6	2
17	L	-	"	08-08-2002	" RT 02/RW 03	"	3	2	2
18	-	P	"	23-01-2001	" RT 02/RW 03	"	7	7	2
19	L	-	"	01-10-2001	" RT 03/RW 03	"	1	1	2
20	L	-	"	04-12-2001	" RT 01/RW 03	"	1	1	2
21	L	-	"	21-09-2002	" RT 05/RW 03	"	1	1	2
22	L	-	"	08-10-2001	" RT 01/RW 03	"	2	2	2
23	L	-	"	12-12-2001	" RT 02/RW 03	"	1	1	5
24	L	-	"	03-04-2002	" RT 02/RW 03	"	1	2	2
25	L	-	"	04-04-2002	" RT 05/RW 03	"	1	1	1
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									