

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH SEPAKTAKRAW  
USIA 10-12 TAHUN DI KABUPATEN SLEMAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk memenuhi sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani**



**Oleh:  
Rizka Febriana Dewi Prabowo  
NIM 08601241095**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SEPTEMBER 2012**

## **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 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, 12 September 2012

Yang menyatakan



Rizka Febriana Dewi Prabowo

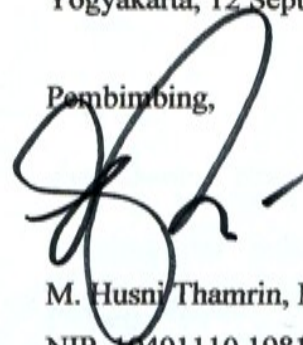
NIM. 08601241095

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “ Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepaktakraw Usia 10-12 Tahun Di Kabupaten Sleman” yang disusun oleh Rizka Febriana Dewi Prabowo, NIM 08601241095 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan.

Yogyakarta, 12 September 2012

Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'H' followed by a horizontal line and a small flourish.

M. Husni Thamrin, M.Pd

NIP. 19491110 198103 1 001

## Pengesahan

Skripsi yang berjudul “ Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepaktakraw Usia 10-12 Tahun di Kabupaten Sleman” yang disusun oleh Rizka Febriana Dewi Prabowo NIM 08601241095 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 4 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

### Dewan Penguji

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
M. Husni Thamrin, M.Pd	Ketua Penguji		5/11/12
Guntur, M.Pd	Sekretaris Penguji		24/10/12
Dr. Pamuji Sukoco	Penguji I (Utama)		2/11/12
F. Suharjana, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		19/10/12

Yogyakarta, November 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S

NIP. 19600824 198601 1 001

## ***Motto***

- ♥ *Keterbatasan bukanlah penghalang untuk meraih sebuah prestasi.*
- ♥ *Demi meraih cita-cita takkan ada yang menghadang.*

## **Persembahan**

*Karya ini saya persembahkan untuk:*

1. *Kedua orangtua saya Bapak Kahono dan Ibu Sumiwi.*
2. *Kakak saya tersayang Rizal Edi Prabowo.*
3. *Kekasih tercinta Arif Hidayat yang sedang berada di tengah hutan.*

# **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH SEPAKTAKRAW USIA 10-12 TAHUN DI KABUPATEN SLEMAN**

**Oleh:**  
**Rizka Febriana Dewi Prabowo**  
**08601241095**

## **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Sepaktakraw usia 10-12 tahun di Kabupaten Sleman.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yang mengkaji tentang tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Sepaktakraw di Kabupaten Sleman usia 10-12 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepaktakraw di Kabupaten Sleman yang berjumlah 40 siswa, sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepaktakraw di Kabupaten Sleman dengan jumlah 25 siswa dan berusia 10-12 tahun. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) tahun 2010 usia 10-12 tahun, dengan teknik analisis deskriptif dalam bentuk persentase tabulasi dengan standar norma kebugaran jasmani dari TKJI tahun 2010.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada siswa Sekolah Sepaktakraw di Kabupaten Sleman usia 10-12 tahun terdapat (0%) siswa yang masuk dalam klasifikasi baik sekali (BS), terdapat (24%) siswa yang masuk dalam klasifikasi baik (B), terdapat (68%) siswa yang masuk dalam klasifikasi sedang (S), terdapat (8%) siswa masuk dalam klasifikasi kurang (K), dan terdapat (0%) yang masuk dalam klasifikasi kurang sekali (KS). Berdasarkan penghitungan statistik terhadap data yang diperoleh, diketahui pula bahwa data yang diperoleh memiliki rata-rata (*mean*) sebesar 16,32 yang masuk ke dalam interval antara 14–17 pada norma tes kesegaran jasmani, dan berada dalam klasifikasi sedang.

**Kata kunci: kebugaran jasmani, siswa, sepaktakraw.**

## **Kata Pengantar**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan lancar skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepaktakraw Usia 10-12 Tahun di Kabupaten Sleman”.

Penulis menyadari tanpa bantuan berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu apda kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh kuliah.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Bapak Soni Nopembri, M.Pd selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah membimbing, mengarahkan selama menjadi mahasiswa.
5. Bapak M. Husni Thamrin, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing yang telah sangat sabar membimbing, memberi nasehat dan arahan hingga saya menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dwi Parwanto, S.Pd selaku pelatih sekolah sepaktakraw Soponyono atas bantuan dalam menyelesaikan penelitian ini.

7. Bapak, ibuku, kakakku atas dukungan dan nasehat setiap hari dan segalanya. Serta keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan semangat untuk dapat menyelesaikan studi.
8. Kekasihku yang senantiasa selalu menemani dalam keadaan suka dan duka.
9. Teman-teman yang membantu saya dalam proses pengambilan data Uli, Mymo, Lita, Febri, Tyas, terima kasih telah membantu.
10. Teman-teman PJKR B angkatan 2008, atas dukungan yang secara langsung maupun tidak langsung selama saya masih kuliah.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan saran dan kritik serta bantuan selama ini.

Semoga amal baik yang telah diberikan mendapatkan imbalan dari Allah SWT.

Yogyakarta,

Penulis



## DAFTAR ISI

Abstrak .....	v
Kata Pengantar .....	vi
Daftar Isi .....	viii
Daftar Tabel .....	ix
Daftar Gambar .....	xi
Daftar Lampiran .....	xii

### BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4

### BAB II. KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori .....	7
1. Kebugaran Jasmani .....	7
a. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	7
b. Komponen Kebugaran Jasmani .....	8
c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	13
d. Tujuan Kebugaran Jasmani .....	17
2. Sekolah Sepaktakraw .....	18
B. Penelitian Yang Relevan .....	22
C. Kerangka Berpikir .....	23

### BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian .....	25
B. Definisi Opreasional Variabel Penelitian .....	25
C. Subyek Penelitian .....	26
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	26
E. Teknik Analisis Data .....	28

### BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi, Subyek, dan Waktu .....	30
1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	30
2. Deskripsi Subyek Penelitian .....	30
3. Deskripsi Waktu Penelitian .....	31
B. Deskripsi Data Penelitian .....	31
C. Pembahasan .....	37

### BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	42
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	42
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	43
D. Saran-Saran .....	43

DAFTAR PUSTAKA .....	45
----------------------	----

LAMPIRAN .....	47
----------------	----

## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Nilai Kesegaran Jasmani untuk Remaja Putra Umur 10-12 Tahun . . . . .	28
Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia . . . . .	29
Tabel 3. Rekapitulasi Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani . . . . .	33
Tabel 4. Penghitungan Statistik Data Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani . . . . .	35
Tabel 5. Data Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani . . . . .	35
Tabel 6. Induk Data Tes Lari 40 Meter . . . . .	54
Tabel 7. Penghitungan Statistik Data Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani . . . . .	54
Tabel 8. Data Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani . . . . .	55
Tabel 9. Induk Data Tes Gantung Siku Tekuk . . . . .	56
Tabel 10. Penghitungan Statistik Data Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani . . . . .	56
Tabel 11. Data Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani . . . . .	56
Tabel 12. Induk Data Tes Baring Duduk 30 Detik . . . . .	57
Tabel 13. Penghitungan Statistik Data Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani . . . . .	57
Tabel 14. Data Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani . . . . .	57
Tabel 15. Induk Data Tes Loncat Tegak . . . . .	58
Tabel 16. Penghitungan Statistik Data Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani . . . . .	58
Tabel 17. Data Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani . . . . .	58

Tabel 18. Induk Data Tes Lari 600 Meter .....	59
Tabel 19. Penghitungan Statistik Data Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani .....	59
Tabel 20. Data Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani .....	59

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani . . . . .	37
Gambar 2. Tes Gantung Siku Tekuk . . . . .	68
Gambar 3. Tes Loncat Tegak . . . . .	68
Gambar 4. Tes Baring Duduk 30 Detik . . . . .	68
Gambar 5. Tes Lari 40 Meter . . . . .	69
Gambar 6. Tes Lari 600 Meter . . . . .	69

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Penelitian . . . . .	47
Lampiran 2. Sertifikat Kalibrasi . . . . .	50
Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes . . . . .	60
Lampiran 4. Formulir TKJI . . . . .	67

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan kondisi yang demikian maka akan memungkinkan seseorang mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah sakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat serta dapat berprestasi secara optimal dan tangguh dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan baik di seorang pelajar, mahasiswa, karyawan, atau olahragawan dan lain sebagainya. Kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terstruktur.

Pada dasarnya setiap manusia dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi kebugaran jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk dapat menerima beban kerja. Demikian juga dengan siswa yang mempunyai tugas belajar setiap hari di sekolah maupun di rumah. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran yang baik maka akan dapat menjalankan tugasnya dengan baik pula dan sebaliknya siswa yang memiliki tingkat kebugaran yang kurang baik maka akan kesulitan untuk mendapatkan tugasnya sebagai siswa. Siswa sering mengalami kejenuhan, kurangnya semangat belajar, dan penurunan prestasi baik prestasi di

sekolah maupun prestasi di luar sekolah, salah satu penyebabnya kurang memahami betapa pentingnya tingkat kebugaran jasmani bagi siswa.

Bagi orang-orang yang menjadikan olahraga sebagai ajang untuk berprestasi, maka memiliki kebugaran jasmani yang baik adalah mutlak dimiliki, begitu juga dalam sepak takraw karena setiap siswa sekolah sepak takraw harus melakukan latihan-latihan yang telah diprogramkan agar dapat mencapai prestasi puncak, karena tanpa latihan keras siswa sekolah sepak takraw tidak akan bisa berprestasi secara optimal. Latihan yang dilakukan dengan teratur dan terukur dalam jangka waktu yang panjang maka siswa sekolah sepak takraw dengan kebugaran jasmani yang baik maka lebih mudah menerima, mempelajari, dan melakukan latihan baik latihan fisik, teknik, taktik, dan mental yang diberikan oleh pelatih.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh seorang siswa dalam latihan sepak takraw, karena erat hubungannya dengan kemampuan siswa untuk dapat melakukan latihan sepak takraw, baik latihan teknik maupun taktik. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik seorang siswa tidak akan mudah terkena cedera otot dan dapat mengurangi resiko terkena cedera otot terutama pada kaki. Mengingat sepak takraw mempunyai elemen-elemen gerakan yang sangat mudah untuk terkena cedera karena setiap elemen gerakannya memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda dan semakin tinggi tingkat kesulitannya maka semakin tinggi juga resiko terkena cedera, berbeda dengan yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik disamping mudah cedera apabila terjadi cedera pada otot kaki



maka akan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk berkembang karena siswa tersebut harus memulihkan keadaannya terlebih dahulu dengan waktu yang tidak dapat ditentukan tergantung pada berat ringannya cedera yang dialami. Kebugaran jasmani yang dimiliki siswa sekolah sepaktakraw akan meminimalkan kemungkinan terjadinya cedera pada saat latihan ataupun pada saat pertandingan.

Kebugaran jasmani dapat terganggu akibat pola hidup dan kebiasaan yang kurang baik, misalnya merokok, penyalahgunaan obat atau zat yang berbahaya bagi kesehatan, pola makan yang tidak teratur, tidur yang tidak teratur, kebiasaan itu sudah menjadi kebiasaan masyarakat umum. Selain itu perkembangan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) yang sangat pesat dan sangat bermanfaat bagi kehidupan, namun adanya perkembangan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) yang maju membuat manusia bermalas-malasan untuk berkativitas atau melakukan gerak. Siswa lebih senang duduk-duduk santai di depan televisi dibandingkan dengan melakukan aktivitas jasmani.

Kabupaten Sleman merupakan bagian dari Daerah Istimewa Yogyakarta yang mempunyai beberapa sekolah sepaktakraw, akan tetapi sekolah sepaktakraw yang sampai sekarang masih bertahan adalah sekolah sepaktakaraw Sponyono Godean. Pembinaan dan pembibitan sepaktakraw di Kabupaten Sleman saat ini mengalami peningkatan hal ini dikarenakan saat ini anak-anak usia 10-12 tahun banyak yang berminat untuk belajar dan berlatih sepaktakraw. Akan tetapi peningkatan ini tidak

diikuti dengan meningkatnya kualitas pelatih dalam mengajarkan sepaktakraw karena dalam sekolah sepaktakraw ini hanya memiliki 2 pelatih sedangkan siswa yang belajar sepaktakraw semakin meningkat. Selain itu peran pelatih dalam mengajarkan sepaktakraw masih kurang karena pelatih di sekolah sepaktakraw ini jarang datang untuk mengajarkan bagaimana cara bermain sepaktakraw yang benar.

Sekolah sepaktakraw di Kabupaten Sleman mengajarkan beberapa hal antara lain teknik dasar bermain sepaktakraw, taktik, dan cara bermain sepaktakraw yang benar. Namun dalam hal kebugaran jasmani di sekolah sepaktakraw ini jarang diperhatikan, padahal teknik dan taktik yang bagus tidak cukup untuk belajar sepaktakraw apabila tidak didukung dengan kebugaran jasmani yang baik. Hal ini akan terlihat pada saat pertandingan, dimana teknik dan taktik yang bagus tidak didukung dengan kebugaran jasmani yang baik maka siswa tersebut akan mengalami kelelahan. Berbeda dengan siswa yang mempunyai teknik dan taktik yang bagus didukung dengan kebugaran jasmani yang baik maka siswa tersebut tidak akan mengalami kelelahan, maka dari itu penulis berkeinginan untuk meneliti tentang tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepaktakraw usia 10-12 tahun di Kabupaten Sleman.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Belum diketahui seberapa minat anak usia 10-12 tahun dalam mengikuti sepakakraw.
2. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepakakraw usia 10-12 tahun di Kabupaten Sleman.
3. Belum diketahui seberapa peran pelatih dalam mengajarkan sepakakraw.

#### **C. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini dapat terfokus pada satu permasalahan, maka perlu adanya pembatasan masalah, yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Sepakakraw usia 10-12 tahun di Kabupaten Sleman.

#### **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, “Seberapa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Sepakakraw usia 10-12 tahun di Kabupaten Sleman?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Sepakakraw usia 10-12 tahun di Kabupaten Sleman.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Sepakakraw di Kabupaten Sleman, maka penelitian ini bermanfaat:

1. Bagi Teoritis

- a. Bagi penulis melengkapi khasanah pembedahan materi kebugaran jasmani.
- b. Menanamkan wawasan dan pengetahuan awal bagi penelitian yang sejenis.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai kebugaran jasmani siswa Sekolah Sepaktakraw di Kabupaten Sleman. Sehingga pelatih Sekolah Sepaktakraw di Kabupaten Sleman dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Kebugaran Jasmani**

###### **a. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 3), kebugaran digolongkan menjadi tiga kelompok yaitu:

- 1) Kebugaran statis: keadaan dimana seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- 2) Kebugaran dinamis: kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus.
- 3) Kebugaran motoris: kemampuan seseorang untuk kerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Menurut Rusli Lutan (2002: 7), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Kebugaran jasmani atau *physical fitness* ialah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Depdiknas, 2000: 28).

Menurut Nurhasan (2005: 2), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara cukup efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Arma Abdullah dan Agus Manaji (1994: 146), kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan individu melakukan aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang lain.

#### **b. Komponen Kebugaran Jasmani**

Secara lebih rinci, kebugaran diuraikan menjadi berbagai komponen yang secara garis besar dibagi menjadi 2 golongan yaitu komponen kebugaran yang terkait dengan kesehatan (*health-related fitness*) dan komponen kebugaran yang terkait dengan keterampilan (*skill-related fitness*). Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan antara lain:

- 1) Daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satuan usaha. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.
- 3) Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- 4) Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat badan lemak yang dinyatakan dengan persentase.

Menurut Len Kravits (2001: 5-7), terdapat lima unsur komponen utama dari kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yang harus diperhatikan:

- 1) Daya tahan kardiorespirasi atau kondisi fisik aerobik adalah kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot yang bisa untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu yang lama. Pemantauan kondisi aerobik yang teratur dapat mencegah penyakit jantung dan peredaran darah.

- 2) Kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan maksimal atau mendekati maksimal untuk mengangkat beban.
- 3) Daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal) dalam jangka waktu tertentu.
- 4) Kelentukan adalah daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh.
- 5) Komposisi badan adalah persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang rawan, organ-organ vital).

Sedangkan menurut Wahjoedi (2000: 59-61), terdapat dua aspek kebugaran jasmani, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

1. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan:

a) Daya tahan jantung paru

Daya tahan jantung paru atau daya tahan kardiorespirasi adalah keadaan dimana jantung mampu bekerja dengan beban berat selama waktu tertentu (M. Sajoto, 1988: 44).



b) Kekuatan otot

Kekuatan otot didefinisikan sebagai tenaga maksimal suatu usaha yang dapat digunakan melawan resistensi. Kesalahan yang sering terjadi adalah kekuatan otot dianggap sebagai simbol kesegaran jasmani sehingga beberapa tes kesegaran jasmani biasanya menggunakan otot (Rusli Lutan, 2002: 56).

c) Daya tahan otot

Daya tahan otot didefinisikan sebagai kemampuan otot untuk menggunakan tenaga secara berulang-ulang untuk mensuptansi suatu kontraksi dalam satu periode atau disebut juga sebagai kemampuan untuk penampilan kerja terus-menerus juga usaha otot lokal (Depdikbud, 1997: 5).

d) Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi secara maksimal atau merupakan suatu keleluasaan sendi melakukan pergerakan (Rusli Lutan, 2002: 69).

e) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh dapat diartikan sebagai susunan tubuh yang digambarkan sebagai persentase relatif suatu lemak, otot, tulang dan jaringan-jaringan lain di dalam tubuh (Rusli Lutan, 2002: 79).

2. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan:

a) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk mengintegrasikan sensori, sistem syaraf dan sistem otot-otot tulang untuk mengontrol bagian-bagian tubuh selama melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dengan penuh ketepatan.

b) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh pada saat melakukan setiap gerakan yang dilakukan dengan orientasi kestabilan dan kekhususan dengan hubungannya dengan lingkungan yang ada.

c) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1988: 58).

d) Agilitas atau kelincahan

Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu (M. Sajoto, 1988: 59).

e) Power

Power merupakan kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif (Wahjoedi, 2000: 61).

f) Waktu reaksi

Waktu reaksi adalah waktu yang digunakan untuk kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau felling lainnya (M. Sajoto, 1988: 59).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi 2 yaitu komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan komponen kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan.

**c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Menurut Rusli Lutan (2001: 35-40), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu:

1) Intensitas

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

## 2) Kekhususan

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

## 3) Frekuensi latihan

Tidak ada cara lain yang dapat mengganti latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Seberapa sering seseorang berlatih, hal ini mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmaninya. Latihan yang teratur, kadang-kadang berlatih, dan kadang-kadang diselingi dengan masa istirahat yang lama juga sama buruknya dengan tidak latihan. Persolaan ini disebut ketidaksinambungan latihan, suatu kelemahan dalam pembinaan. Otot-otot yang dilatih secara teratur dengan frekuensi yang cukup akan mengalami perkembangan. Serabut ototnya semakin bertambah tebal dan karena itu otot menjadi

semakin besar, keadaan ini disebut hipertropi. Sebagai kebalikannya adalah suatu keadaan yaitu otot menjadi semakin kecil ukurannya apabila seseorang jarang atau kemudian lama istirahatnya dan tidak berlatih, maka otot itu akan berkurang ukuran besarnya dan inilah yang disebut atropi.

4) Bersifat perorangan

Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor, seperti: usia, bentuk tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan, dan kuat lemahnya motivasi.

5) Motivasi berlatih

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

- a) Keinginan untuk memperoleh bentuk tubuh yang pantas di pandang.
- b) Keinginan untuk memperoleh banyak relasi atau hubungan sosial.

c) Keinginan untuk menunjukkan kemampuan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7), hal-hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga unsur bugar yaitu:

1) Makan

Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas yaitu memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi, dan nutrisi.

2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Kelelahan merupakan indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat diperlukan agar tubuh melakukan pemulihan.

3) Berolahraga

Berolahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga mempunyai multi manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Untuk memperoleh kebugaran maka diperlukan latihan dan latihan yang benar adalah dengan memperhatikan prinsip-prinsip dari latihan itu sendiri dan dosis latihan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 12), prinsip latihan kebugaran meliputi:

1) *Overload*

Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari.

2) *Specifity*

Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.

3) *Riversible*

Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat.

Sedangkan untuk dosis latihan meliputi:

- 1) Frekuensi : 3-5 kali dalam seminggu.
- 2) Intensitas : 60-90% dari DNM.
- 3) Lama latihan : 20-60 menit, kontinyu dan melibatkan otot-otot besar.

**d. Tujuan Kebugaran Jasmani**

Menurut Engkos Kosasih (1985: 10), tujuan kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Kebugaran jasmani menurut usia.
  - a) Kebugaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
  - b) Kebugaran jasmani bagi orang tua untuk mempertahankan kondisi fisik.
- 2) Kebugaran jasmani menurut keadaan.
  - a) Kebugaran jasmani bagi orang cacat untuk menunjang proses rehabilitas.

- b) Kebugaran jasmani bagi ibu hamil adalah untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan untuk mempersiapkan diri dalam proses kelahiran.
- 3) Kebugaran jasmani sesuai dengan jenis pekerjaan.
  - a) Kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan dan kemauan belajar.
  - b) Kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi.
  - c) Kebugaran jasmani bagi karyawan, pegawai, dan petani untuk meningkatkan efisiensi dan produktifitas.
  - d) Kebugaran jasmani bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan kemampuan daya tempur.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan kebugaran jasmani dibagi menjadi 3 yaitu kebugaran jasmani menurut usia, kebugaran jasmani menurut keadaan, dan kebugaran jasmani menurut jenis pekerjaan.

## **2. Sekolah Sepaktakraw**

Secara historis dalam menentukan prestasi atlet sepaktakraw ini ditentukan mulai dari pembibitan dasar baik dari pendidikan formal, informal, dan nonformal. Kita mengetahui bahwa usia anak berkaitan erat dengan tingkat penentuan prestasi di bidang olahraga yang sekaligus dapat meningkatkan tingkat kebugaran



jasmani siswa, dilakukan melalui pendidikan dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi.

Sekolah sepaktakraw Soponyono didirikan pada tahun 2003. Asal mula sekolah sepaktakraw ini didirikan karena pada saat itu banyak bermunculan sekolah sepakbola maka dari sepaktakraw juga tidak mau kalah dengan olahraga lainnya. Selain itu didirikannya sekolah sepaktakraw ini juga dikarenakan untuk mencari bibit-bibit atlet yang handal guna menjadi regenerasi atlet yang senior.

Sebagai realisasi dari keinginan pemerintah agar sepaktakraw dapat berkembang di lingkungan masyarakat dan di lingkungan pendidikan maka dimasukkan dalam kurikulum sejak tahun 1975 hingga sekarang diberbagai jenjang pendidikan mulai dari tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Hal ini dilakukan agar sepaktakraw tidak terdesak oleh olahraga permainan lainnya yang banyak bermunculan akhir-akhir ini.

Permainan sepaktakraw adalah permainan dengan menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Bola tersebut ditendang dari kaki ke kaki, memberi umpan kepada teman dan memukul atau mematikan bola di lapangan lawan, dan berusaha supaya bola tidak mati di bagian lapangannya sendiri (Ratinus Darwis, 1991: 2).

Permainan dengan menggunakan bola rotan ini sangatlah unik karena merupakan perpaduan dari 3 cabang olahraga yaitu bulutangkis, bolavoli, dan sepakbola. Disamping itu sepaktakraw

merupakan olahraga yang relatif murah dengan menggunakan fasilitas yang sederhana seperti bola, net, dan lapangan (Ratinus Darwis, 1991: 1-6).

Dikatakan perpaduan dari olahraga bulutangkis karena ukuran lapangan sepaktakraw sama dengan ukuran lapangan bulutangkis, sedangkan perpaduan dari olahraga bolavoli karena peraturannya yang hampir sama yaitu bola tidak boleh menyentuh tanah atau lapangan serta tidak boleh menyentuh bola lebih dari 3 kali, dan perpaduan dari olahraga sepakbola karena dalam bermain sepaktakraw menggunakan kaki dan anggota badan yang lain kecuali tangan.

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2002: 2), permainan sepaktakraw menunjukkan suatu kemahiran dalam penguasaan bola dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan seperti kak, paha, dada, bahu, kepala, dan lainnya. Permainan ini sangat mengasyikkan dan menarik karena yang diutamakan adalah bagaimana supaya bola tetap lama dimainkan tanpa jatuh ke tanah atau lapangan.

Permainan sepaktakraw adalah permainan regu atau tim, namun demikian keberhasilan suatu regu atau tim itu sangat dipengaruhi oleh keterampilan dan kebugaran jasmani individu yang bermain dalam regu atau tim tersebut. Untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik, seorang pemain yang merupakan individu-

individu dalam regu (tim) harus menguasai teknik-teknik dasar sepaktakraw dan mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Kalau masing-masing pemain tersebut sudah menguasai teknik dasar dengan baik dan kebugaran jasmaninya juga baik, hal ini merupakan modal utama untuk dapat memadukan mereka dalam satu regu yang solid, sehingga permainan dapat optimal dan dalam mencapai prestasi tentunya akan lebih mudah.

Sepaktakraw dikenal sebagai salah satu cabang olahraga yang banyak mengandung unsur akrobatik, hal ini dapat dilihat dari beberapa teknik dasar yang memang membutuhkan keberanian untuk melakukannya agar gerak teknik tersebut dapat dilakukan dengan baik, indah, menarik yang pada akhirnya mencapai prestasi gerak yang optimal maka harus didukung dengan kebugaran jasmani yang baik. Seperti misalnya gerak yang memang sangat akrobatik pada permainan sepaktakraw yaitu smash gulung, teknik smash yang dilakukan dengan gerakan salto di udara. Dalam melakukan smash gulung kebugaran jasmani sangat dibutuhkan, karena apabila pada saat bermain siswa tersebut tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka hasilnya akan tidak efektif, berbeda dengan siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka hasilnya akan efektif dalam mematikan permainan lawan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga sepaktakraw merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola

rotan, dan cara memainkannya dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan serta bola tersebut tidak boleh menyentuh tanah atau lapangan.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Berdasarkan pengamatan sampai sekarang belum menjumpai peneliti yang melakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola usia 10-12 tahun, akan tetapi ada beberapa penelitian yang hampir sama dengan penelitian tersebut antara lain:

1. Murwanto (2006) dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD di Kecamatan Seyegan”. Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani SD di Kecamatan Seyegan dengan populasi 119 siswa SD yang menggunakan teknik pengambilan sampel bertujuan (purposive sampling) menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa SD di Kecamatan Seyegan 0,84% termasuk kategori sangat baik, 11% termasuk kategori baik, 70,59% termasuk kategori sedang, 16,8% termasuk kategori kurang, dan 0% termasuk kategori sangat kurang.
2. Ngadirin (2010) dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri Kemukus Kulonprogo Yogyakarta. Jumlah populasi 68 siswa terdiri dari 27 siswa putra dan 41 siswa putri. Dengan menggunakan analisis data sekunder, teknik tes dan pengukuran. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Kemukus Kulonprogo adalah sebagai berikut: 0% termasuk kategori baik sekali, 20,58% termasuk kategori

baik, 54,42% termasuk kategori sedang, 22,06% termasuk kategori kurang, dan 2,94% termasuk kategori kurang sekali.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu yang relatif lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas lain yang bersifat gawat darurat dan mendadak. Kebugaran jasmani ditentukan oleh baik tidaknya komponen kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang.

Permainan sepak takraw merupakan permainan beregu dimana melibatkan lebih dari satu orang pemain dan membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Maka dari itu selain melatih teknik dan taktik siswa sekolah ini juga perlu melatih kebugaran jasmani agar siswa dapat meraih prestasi tertinggi.

Untuk mengetahui keberhasilan dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani siswa perlu dilakukan evaluasi dengan pengukuran melalui Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Pusat Kesehatan Jasmani Rekreasi (Puskesjasrek) untuk anak usia 10-12 tahun dimana unsur tes tersebut meliputi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa dan diharapkan dengan adanya penelitian ini mampu mengetahui status kebugaran jasmani dan mengimplikasikan

dalam kehidupan sehari-hari. Setelah diketahui status kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola ini diharapkan pihak sekolah bisa menyikapinya.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif tentang tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah Sepaktakraw di Kabupaten Sleman, artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung tanpa menguji hipotesa. Penelitian ini dilakukan tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran pada siswa sekolah sepaktakraw usia 10-12 tahun di Kabupaten Sleman.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini yaitu kebugaran jasmani yang merupakan kemampuan siswa sekolah sepaktakraw untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan sungguh-sungguh tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu luang dan digunakan untuk menghadapi hal-hal yang datang mendadak. Untuk mengukurnya yaitu dengan menghitung hasil tingkat kebugaran jasmani yang dapat dicapai siswa sekolah sepaktakraw usia 10-12 tahun di Kabupaten Sleman dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 10-12 tahun yang terdiri dari:

1. Tes lari 40 meter.
2. Gantung siku tekuk.
3. Baring duduk 30 detik.
4. Loncat tegak.

5. Lari 600 meter.

### **C. Subyek Penelitian**

Menurut Sugiyono (2006, 55), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek dan subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepakakraw di Kabupaten Sleman yang berjumlah 40 siswa. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel purposive yang sebanyak 30 siswa yang berusia 10-12 tahun.

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

#### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan menjadi lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga hasilnya lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010: 192).

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) tahun 2010 kelompok usia 10-12 tahun. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tes lari 40 meter.
2. Tes gantung siku tekuk.
3. Baring duduk 30 detik.
4. Loncat tegak.
5. Lari 600 meter.



Koefisien validitas instrumen untuk kategori anak usia 10-12 tahun putra 0,884 dan untuk putri 0,897, sedangkan koefisien reliabilitas untuk putra 0,911 dan untuk putri 0,942 (Depdiknas, 2010: 3). Tes ini merupakan satu rangkaian sehingga butir tes dilaksanakan secara berkesinambungan. Dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah stopwatch yang sudah memenuhi standar internasional. Hasil pengumpulan data selanjutnya dikonfirmasi ke dalam tabel kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia anak usia 10-12 tahun, kemudian dianalisis dengan cara deskriptif persentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran dengan metode survei. Data yang diperoleh dari masing-masing peserta tes merupakan data kasar, kemudian diubah menjadi nilai, selanjutnya dikonversikan ke dalam tabel kebugaran jasmani dari nilai yang diperoleh kemudian dijumlahkan. Untuk mengklarifikasikan tingkat kebugaran jasmani maka, jumlah nilai dimasukkan ke dalam norma kebugaran jasmani. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan cara siswa melakukan lima item tes secara urut dengan diawasi oleh petugas sebagai pencatat hasil, pengawas, dan pengarah. Proses pengumpulan data dimulai dari siswa dibagi menjadi 4 kelompok, kelompok 1 melakukan tes lari 40 meter, kelompok 2 melakukan tes gantung siku

tekuk, kelompok 3 melakukan baring duduk 30 detik, dan kelompok 4 melakukan loncat tegak, sedangkan untuk tes lari 600 meter dilakukan setelah 4 item tes di atas selesai dilakukan.

#### E. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase tabulasi silang dengan standar norma kebugaran jasmani dari TKJI tahun 2010 untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Data yang diperoleh dari masing-masing item tes masih merupakan data kasar, selanjutnya hasil kasar dari setiap butir tes tersebut diubah menjadi nilai dengan mengkonsultasikan pada tabel nilai tes kebugaran jasmani usia 10-12 tahun dan disesuaikan dengan jenis kelamin siswa tersebut. Adapun tabel nilai tes kebugaran jasmani usia 10-12 tahun adalah:

**Tabel 1. Nilai Kesegaran Jasmani untuk remaja putra usia 10-12 tahun.**

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

(Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010: 24)

Setelah diketahui nilai dari masing-masing butir tes tersebut, kemudian dari masing-masing nilai tes tersebut dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan nilai-nilai tersebut dijadikan dasar untuk menentukan atau

menetapkan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan memasukkan ke dalam tabel standar norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, maka dengan demikian akan diketahui keadaan kebugaran jasmani siswa tersebut. Adapun standar norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tersaji dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

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

(Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010: 25)

Data yang terkumpul dari menjumlahkan butir tes kemudian dikonversikan ke dalam tabel kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun. Kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan persentase dengan rumus:

$$\text{Persentase} = \frac{\sum \text{Kategori}}{\sum \text{Total}} \times 100\%$$

Keterangan:

$\sum$  kategori = nilai tes kebugaran jasmani yang meliputi kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali.

$\sum$  total = jumlah siswa yang menjadi obyek penelitian.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi, Subyek, dan Waktu**

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

Penelitian ini dilakukan di lapangan sekolah sepak takraw Sopyono dimana sekolah sepak takraw tersebut mempunyai 2 lapangan sepak takraw, selain itu lingkungan sekitar lapangan sepak takraw juga sangat mendukung untuk melakukan penelitian sehingga pada waktu melakukan penelitian ini dapat berjalan lancar dan sukses.

##### **2. Deskripsi Subyek Penelitian**

Pada tahun 2012, yaitu saat dilakukannya penelitian ini, jumlah siswa sekolah sepak takraw di Kabupaten Sleman yang secara resmi terdaftar sebagai siswa dan masih aktif mengikuti latihan setiap minggunya adalah berjumlah 40 siswa. Menurut Sugiyono (2006: 55), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek dan subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa, populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepak takraw di Kabupaten Sleman yang berjumlah 40 siswa. Sedangkan sampel yang digunakan adalah sampel purposive dengan jumlah siswa 25 siswa, yaitu siswa sekolah sepak takraw di Kabupaten Sleman yang berusia 10-12 tahun. Dari 25 siswa yang dijadikan subyek dalam penelitian tersebut diketahui bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa tergolong dalam klasifikasi

sedang, hal ini dipengaruhi karena setiap siswa memiliki kebugaran jasmani yang berbeda-beda.

### **3. Deskripsi Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada hari Jum'at tanggal 29 Juni 2012 jam 15.00 WIB.

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugara jasmani siswa sekolah sepaktakraw usia 10-12 tahun di Kabupaten Sleman. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengambilan data berupa tes dan pengukuran, yaitu dengan instrumen penelitian Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) tahun 2010 untuk umur 10-12 tahun, yang terdiri dari tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Data yang diperoleh kemudian dimasukkan ke dalam tabel kategori menurut Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010: 24), yang terdiri dari lima nilai yaitu: 1, 2, 3, 4, dan 5. Selanjutnya nilai yang diperoleh dari tes TKJI masing-masing siswa yang terdiri dari tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter dijumlahkan. Hasil penjumlahan tersebut dimasukkan ke dalam norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia menurut Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010: 25) dengan perincian sebagai berikut: nilai 22-25 masuk ke dalam klasifikasi baik sekali (BS), nilai 18-

21 masuk ke dalam klasifikasi baik (B), nilai 14-17 masuk ke dalam klasifikasi sedang (S), nilai 10-13 masuk ke dalam klasifikasi kurang (K), dan nilai 5-9 masuk ke dalam klasifikasi kurang sekali (KS).

Berikut adalah pemaparan hasil Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) pada siswa sekolah sepaktakraw di Kabupaten Sleman yang berusia 10-12 tahun, yang terdiri dari tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

### **1. Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) Pada Siswa Sekolah Sepaktakraw di Kabupaten Sleman Usia 10-12 Tahun**

Tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah sepaktakraw di Kabupaten Sleman usia 10-12 tahun dapat diketahui dengan cara menggabungkan data hasil tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter yang kemudian dikonversikan ke dalam tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia menurut Depdiknas Pusat Pengembang Kualitas Jasmani (2010: 25).

Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) merupakan satu rangkaian tes, yang dalam penelitian ini terdiri dari tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter. Oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus-menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya. Berikut adalah pemaparan hasil Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) pada siswa sekolah sepaktakraw di Kabupaten Sleman usia 10-12 tahun.

**Tabel 3. Rekapitulasi Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani (TKJI)**

S	L 40 M		G S T		B D		L T		L 600 M		Total Nilai	Kategori
	H	N	H	N	H	N	H	N	H	N		
1.	9,4	1	27	3	12	3	32	3	1,49	5	15	Sedang (S)
2.	8,0	2	13	2	16	3	41	4	2,10	5	16	Sedang (S)
3.	7,4	3	11	2	15	3	42	4	2,11	5	17	Sedang (S)
4.	8,5	2	17	3	12	3	32	3	1,48	5	16	Sedang (S)
5.	8,2	2	35	4	19	4	40	4	2,05	5	19	Baik (B)
6.	7,8	2	13	2	12	3	38	4	1,52	5	16	Sedang (S)
7.	8,5	2	28	3	18	4	36	3	2,09	5	17	Sedang (S)
8.	8,5	2	2	1	16	3	34	3	3,56	1	10	Kurang (K)
9.	9,0	1	8	1	18	4	27	2	1,51	5	13	Kurang (K)
10.	8,8	2	20	3	20	4	29	2	1,50	5	16	Sedang (S)
11.	8,1	2	19	3	19	4	42	4	2,31	3	16	Sedang (S)
12.	8,1	2	16	3	13	3	40	4	2,08	5	17	Sedang (S)
13.	7,7	3	25	3	17	3	38	4	1,53	5	18	Baik (B)
14.	7,2	3	25	3	20	4	50	5	1,43	5	20	Baik (B)
15.	7,9	2	6	2	11	3	36	3	2,24	4	14	Sedang (S)
16.	7,5	3	23	3	15	3	35	3	1,55	5	17	Sedang (S)
17.	7,7	3	20	3	20	4	40	4	2,15	5	19	Baik (B)
18.	8,2	2	27	3	16	3	43	4	2,20	4	16	Sedang (S)
19.	7,0	3	32	4	15	3	32	3	1,48	5	18	Baik (B)
20.	8,0	2	20	3	12	3	38	4	2,30	4	16	Sedang (S)
21.	8,5	2	28	3	15	3	35	3	2,30	4	15	Sedang (S)
22.	7,2	3	25	3	18	4	40	4	1,50	5	19	Baik (B)
23.	8,0	2	25	3	20	4	27	2	1,48	5	16	Sedang (S)
24.	8,2	2	20	3	17	3	38	4	2,08	5	17	Sedang (S)
25.	8,5	2	17	2	12	3	32	3	2,15	5	15	Sedang (S)

Keterangan :

S : Subyek  
 L 40 M : Lari 40 Meter (detik)  
 G S T : Gantung Siku Tekuk (detik)  
 B D : Baring Duduk 30 Detik (kali)  
 L T : Loncat Tegak (cm)  
 L 600 M : Lari 600 Meter (menit,detik)  
 H : Hasil Pengukuran Tes  
 N : Nilai

Agar data hasil Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) pada siswa sekolah sepakakraw di Kabupaten Sleman usia 10-12 tahun menjadi lebih jelas, maka langkah selanjutnya adalah memaparkan data tersebut ke dalam bentuk analisis statistik sederhana dan perincian frekuensi dan persentase. Berikut adalah pemaparan hasil Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) pada siswa sekolah sepakakraw di Kabupaten Sleman usia 10-12 tahun, dalam bentuk analisis statistik sederhana serta dalam bentuk frekuensi dan persentase.

**Tabel 4. Penghitungan Statistik Data Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani**

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1.	Jumlah Nilai	326
2.	Mean	16,3
3.	Nilai Terendah	10
4.	Nilai Tertinggi	20
5.	Modus	16
6.	Median	16

**Tabel 5. Data Hasil Tes Tingkat kesegaran Jasmani**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Jumlah Siswa	Presentase Relatif	Presentase Komulatif
1	22–25	Baik Sekali (BS)	0	0%	0%
2	18–21	Baik (B)	5	25%	25%
3	14–17	Sedang (S)	13	65%	90%
4	10–13	Kurang (K)	2	10%	100%
5	5–9	Kurang Sekali (KS)	0	0%	100%
Jumlah			20	100	

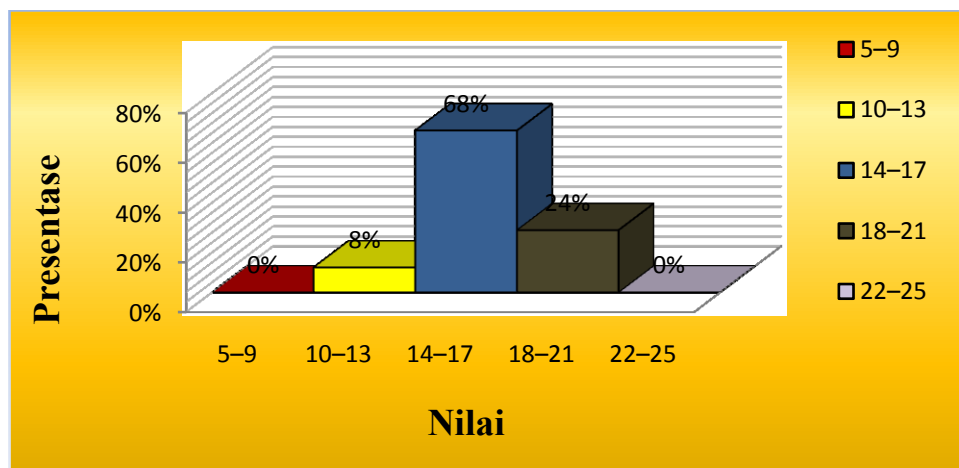


Berdasarkan data hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) pada siswa sekolah sepaktakraw, yang merupakan gabungan data dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Bahwa tidak terdapat satu pun siswa atau sebesar (0%) yang mendapat nilai antara 22-25 dan masuk dalam klasifikasi baik sekali (BS), terdapat 6 siswa atau sebesar (24%) yang mendapat nilai antara 18-21 dan masuk dalam klasifikasi baik (B), terdapat 17 siswa atau sebesar (68%) yang mendapat nilai antara 14-17 dan masuk dalam klasifikasi sedang (S), terdapat 2 siswa atau sebesar (8%) yang mendapat nilai antara 10-13 dan masuk dalam klasifikasi kurang (K), dan tidak terdapat satu pun siswa atau sebesar (0%) yang mendapat nilai antara 5-9 dan masuk dalam klasifikasi kurang sekali (KS).

Berdasarkan analisis penghitungan statistik mengenai data hasil Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) pada siswa sekolah sepaktakraw di atas, terlihat bahwa data hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani (TKJI) pada siswa sekolah sepaktakraw Kabupaten Sleman usia 10-12 tahun memiliki rata-rata (mean) sebesar 16,32 dan masuk ke dalam interval jumlah nilai antara 14-17, yang berada dalam klasifikasi sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa sekolah sepaktakraw di Kabupaten Sleman usia 10-12 tahun adalah sedang.

Untuk memperjelas tabel di atas, maka data hasil dari Tes Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) pada siswa sekolah sepaktakraw usia 10-12

tahun di Kabupaten Sleman tersebut ditampilkan dalam bentuk histogram. Berikut adalah histogram hasil dari Tes Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) pada siswa sekolah sepak takraw usia 10-12 tahun di Kabupaten Sleman.



**Gambar 1. Histogram Dat Hasil Tes Kesegaran Jasmani (TKJI)**

### C. Pembahasan

Sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga beregu. Cara memainkan sepaktakraw adalah dengan memainkan bola dari rotan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, dimana bola tersebut tidak boleh menyentuh tanah atau lapangan. Untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik, seorang pemain yang merupakan individu-individu dalam regu (tim) harus menguasai teknik-teknik dasar sepaktakraw dan mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Kalau masing-masing pemain tersebut sudah menguasai teknik dasar dengan baik dan kebugaran jasmaninya juga baik, hal ini merupakan modal utama untuk dapat memadukan mereka dalam satu regu yang solid, sehingga permainan dapat optimal dan dalam mencapai prestasi tentunya akan lebih mudah.

Sepaktakraw dikenal sebagai salah satu cabang olahraga yang banyak mengandung unsur akrobatik, hal ini dapat dilihat dari beberapa teknik dasar yang memang membutuhkan keberanian untuk melakukannya agar gerak teknik tersebut dapat dilakukan dengan baik, indah, dan menarik yang pada akhirnya mencapai prestasi gerak yang optimal maka harus didukung dengan kebugaran jasmani yang baik. Seperti misalnya gerak yang memang sangat akrobatik pada permainan sepaktakraw yaitu smash gulung, teknik smash yang dilakukan dengan gerakan salto di udara. Dalam melakukan smash gulung kebugaran jasmani sangat dibutuhkan, karena apabila pada saat bermain siswa tersebut tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka hasilnya akan tidak efektif, berbeda dengan siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka hasilnya akan efektif dalam mematikan permainan lawan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepaktakraw usia 10-12 tahun di Kabupaten Sleman, sehingga dilakukan Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) pada siswa sekolah sepaktakraw usia 10-12 tahun di Kabupaten Sleman yang terdiri dari tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Berdasarkan hasil tes lari 40 meter pada siswa sekolah sepaktakraw usia 10-12 tahun di Kabupaten Sleman dapat diketahui bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa adalah 2,2. Dengan pencapaian hasil tersebut maka dapat dijelaskan pula bahwa tingkat kecepatan yang dimiliki siswa

sekolah sepak takraw usia 10-12 tahun di Kabupaten Sleman saat ini masih rendah, sehingga perlu adanya tambahan program latihan khusus untuk meningkatkan kecepatan siswa yaitu dengan cara lari sprint, shuttle run, dan lain sebagainya.

Data hasil tes gantung siku tekuk pada siswa sekolah sepak takraw usia 10-12 tahun di Kabupaten Sleman, menunjukkan hasil bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa adalah 2,7. Hasil tersebut menggambarkan bahwa kekuatan dan daya tahan otot lengan serta bahu siswa masih dibawah standar yaitu dibawah nilai 3 yang merupakan nilai tengah dari tabel kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia menurut Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Berdasarkan hasil tes baring duduk 30 detik pada siswa sekolah sepak takraw usia 10-12 tahun di Kabupaten Sleman, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa adalah 3,36. Hasil tersebut menggambarkan bahwa kekuatan dan ketahanan otot perut siswa sudah baik, yaitu sudah di atas nilai 3 yang merupakan nilai tengah dari tabel kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia menurut Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Namun pelatih sekolah sepak takraw harus tetap terus memberi latihan untuk menambah kekuatan dan ketahanan otot perut siswanya hingga tercapai kekuatan otot perut yang benar-benar sangat baik.

Tes loncat tegak bertujuan untuk mengukur daya ledak/tenaga eksplosif. Data hasil tes loncat tegak pada siswa sekolah sepak takraw usia

10-12 tahun di Kabupate Sleman, menunjukkan hasil bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa adalah 3,44. Dengan pencapaian hasil tersebut maka dapat dijelaskan pula bahwa daya ledak/tenaga eksplosif yang dimiliki siswa sudah baik, yaitu sudah di atas nilai 3 yang merupakan nilai tengah dari tabel kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia menurut Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Hasil tersebut dapat digunakan pelatih sebagai acuan dalam menyusun program latihan untuk meningkatkan daya ledak/tenaga eksplosif siswanya.

Berdasarkan hasil tes lari 600 meter pada siswa sekolah sepaktakraw usia 10-12 tahun di Kabupaten Sleman, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa adalah 4,6. Hasil tersebut menggambarkan bahwa daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan yang dimiliki siswa sudah cukup baik, yaitu sudah jauh di atas nilai 3 yang merupakan nilai tengah dari tabel kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia menurut Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Dengan diperolehnya pencapaian hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa program latihan yang diterapkan oleh pelatih sekolah sepaktakraw untuk meningkatkan daya tahan jantung paru, peredaran darah, dan pernafasan pada siswanya telah bagus dan berhasil meningkatkan daya tahan jantung paru, peredaran darah, dan pernafasan siswanya secara signifikan.

Berdasarkan analisis penghitungan statistik mengenai data hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) pada siswa sekolah sepaktakraw

usia 10-12 tahun di Kabupaten Sleman, yang merupakan gabungan data hasil tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Hasil tersebut terlihat bahwa data hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) pada siswa sekolah sepakakraw di Kabupaten Sleman usia 10-12 tahun memiliki rata-rata (mean) sebesar 16,32 dan masuk ke dalam interval jumlah nilai antara 14-17 yang berada dalam klasifikasi sedang. Sehingga berdasarkan pemaparan tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa sekolah sepakakraw Kabupaten Sleman usia 10-12 tahun adalah sedang.

Berdasarkan hasil tersebut yang menunjukkan bahwa saat ini Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa sekolah sepakakraw Kabupaten Sleman usia 10-12 tahun adalah masuk dalam kategori sedang, hal itu dipengaruhi oleh program latihan yang dilakukan di sekolah sepakakraw tersebut hanya latihan teknik dan taktik saja sedangkan untuk kebugaran jasmani sendiri belum diperhatikan maka dari itu perlu adanya pembenahan terhadap kurikulum dan program latihan yang diterapkan oleh pelatih maupun kepala sekolah sepakakraw Kabupaten Sleman. Sehingga tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah sepakakraw Kabupaten Sleman khususnya usia 10-12 tahun dapat meningkat, sehingga prestasi siswa tersebut juga akan meningkat.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari data hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa sekolah sepaktakraw di Kabupaten Sleman usia 10-12 tahun, yang terdiri dari gabungan data hasil tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa sekolah sepaktakraw Kabupaten Sleman usia 10-12 tahun adalah dalam kategori sedang.

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

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan mengenai data dalam penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepaktakraw di Kabupaten Sleman usia 10-12 tahun, maka penelitian ini dapat berimplikasi pada:

1. Sebagai pemacu semangat siswa sekolah sepaktakraw di Kabupaten Sleman, khususnya siswa usia 10-12 tahun. Untuk dapat terus meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya.
2. Sebagai catatan pelatih sekolah sepaktakraw di Kabupaten Sleman, dalam melakukan tolak ukur tingkat keberhasilan program pembelajaran yang telah dilakukan, dan selanjutnya dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa sekolah sepaktakraw di Kabupaten Sleman usia 10-12 tahun.

3. Sebagai masukan bagi pengelola atau pengurus sekolah sepakakraw di Kabupaten Sleman, untuk menyusun kurikulum dan agenda program-program tambahan bagi siswa sekolah sepakakraw di Kabupaten Sleman khususnya siswa usia 10-12 tahun, untuk program-program tersebut lebih berfokus pada peningkatan kesegaran jasmani siswanya.

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

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, sepenuh hati, jiwa dan raga peneliti. Namun tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, keterbatasan-keterbatasan tersebut diantaranya adalah:

1. Tidak dapat dikontrolnya tingkat asupan gizi yang di konsumsi siswa, sehingga dimungkinkan dapat mempengaruhi kondisi kesegaran jasmani siswa saat dilakukan Tes Kesegaran Jasmani.
2. Tidak dapat dikontrol dan diawasinya aktivitas siswa sebelum dilaksanakannya penelitian, sehingga dapat mempengaruhi kondisi kesegaran jasmani siswa saat dilakukan Tes Kesegaran Jasmani.
3. Padatnya kegiatan yang harus dijalani siswa sekolah sepakakraw di Kabupaten Sleman usia 10-12 tahun selama sepekan sebelum dilaksanakan Tes Kesegaran Jasmani, sehingga dapat mempengaruhi pula hasil Tes Kesegaran Jasmani yang telah dilakukan.

### **D. Saran-Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan beberapa saran yang kiranya sangat perlu disampaikan dan semoga bermanfaat



untuk kemajuan dunia pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diantaranya yaitu:

1. Bagi siswa sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman, khususnya usia 10-12 tahun yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat kurang, kurang, sedang, baik, dan baik sekali untuk terus berlatih guna meningkatkan kebugaran jasmaninya.
2. Bagi pelatih sepakbola di Kabupaten Sleman, agar selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada siswanya khususnya program untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambahkan variabel lain selain variabel yang ada dalam penelitian ini, sehingga penelitian yang mengkaji tentang tingkat kebugaran jasmani dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah dan Agus Manaji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Brian J Sharkey. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud. (1997). *Kesegaran Jasmani Dalam Pembangunan Bangsa Indonesia*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (2010). *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), Remaja Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatihan Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto.(2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo
- Kravitz, Len. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Muhammad Suhud. (1989). *Sepak Takraw*. Jakarta: PB PERSETASI
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas
- Ratinus Darwis. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Depdikbud
- Rusli Lutan, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat Dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas

Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito

Sudrajat Prawirasaputra. (2002). *Sepaktakraw*. Jakarta: Depdikbud

Sugiyono. (2006). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta

Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja  
Grafindo Persada

**LAMPIRAN**



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

Nomor : 1402/UN.34.16/PP/2012  
Lamp. : 1 Eks.  
Jenis : Permohonan Izin Penelitian

20 Juni 2012

Th. : Kepala Sekolah  
Sepaktakraw Sponyono  
Godean, Sleman

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

Nama : Rizka Febriana Dewi Prabowo  
NIM : 08601241095  
Program Studi : POR/PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juni s/d Agustus 2012  
Tempat/Obyek : Sekolah Sepak Takraw Sponyono Godean  
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepaktakraw Usia 10-12 Tahun di Kabupaten Sleman.

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



Revisi :

- 1. Kajur. POR
- 2. Pembimbing TAS
- 3. Mahasiswa ybs.

## LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang :

“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepaktakraw Usia 10-12 Tahun  
Di Kabupaten Sleman”

Nama : Rizka Febriana Dewi Prabowo

NIM : 08601241095

Jur/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti

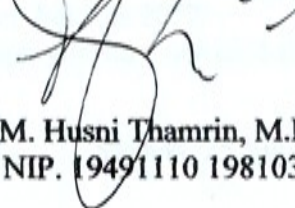
Ketua Jurusan



Drs. Amat Komari, M.Si  
NIP. 19620422 199001 1 001

Yogyakarta, 19 Juni 2012

Dosen Pembimbing



M. Husni Thamrin, M.Pd  
NIP. 19491110 198103 1 001



Ketubag. Pendidikan FIK UNY

Sutiyem, S.Si  
NIP. 19760522 199903 2 001

**PENGKAB PSTI KABUPATEN SLEMAN  
SEKOLAH SEPAKTAKRAW SOPONYONO GODEAN**

Alamat : Krandon, Sidomoyo, Godean, Sleman, Yogyakarta

Nomor : 06/SST/SP/12  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth.  
Rizka Febriana Dewi Prabowo

Di Tempat.

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala sekolah sepak takraw Soponyono Godean.

Menanggapi surat yang kami terima dengan nomor 1402/UN.34.16/PP/2012 perihal permohonan izin penelitian mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dengan :

Nama : Riska Febriana Dewi Prabowo  
NIM : 08601241095  
Program Studi : POR/PJKR  
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepaktakraw Usia 10-12 tahun di Kabupaten Sleman

Dengan ini saya memberikan izin kepada nama mahasiswa tersebut di atas untuk pengambilan data penelitian dengan waktu Juni-Agustus 2012.

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebaik-baiknya dan sebagaimana mestinya.

Sleman, 25 Juni 2012

Mengetahui,

Ketua Pengkab PSTI Sleman



Mulyanto, S. Pd.



Dwi Parwanto, S. Pd.





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 : 4120 / MET / SW - 121 / XII / 2011

Number

No. Order : 001978

Diterima tgl : 19 Desember 2011

#### ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Name

Kapasitas : 1 jam

Capacity

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan : Casio

Trade Mark/Manufaktur

Lain-lain

Other

#### PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Yunita Indri Astuti

: Banjaran RT 004 RW 006 Magelang

#### 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

: 20 Desember 2011

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

: Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 20 Desember 2011

Pn Kepala Balai Metrologi



Masitho, SE

NIP. 19591210 198401 1 003

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 SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

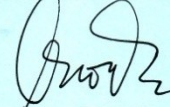
**I. DATA KALIBRASI**  
*Calibration data*

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Priyanto NIP. 19580416.198203.1.006  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**  
*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"00
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"00
00,30'00"00	00,30'00"01
01,00'00"00	01,00'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM

NIP. 19610807.198202.1.007



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 : 3924 / MET / UP - 339 / XII / 2011

Number

No. Order : 001923

Diterima tgl : 8 Desember 2011

#### ALAT

Equipment

Nama : Ukuran Panjang

Name

Kapasitas : 50 m

Capacity

Tipe/Model :

Type/Model

Nomor Seri :

Serial number

Merek/Buatan : BISON

Trade Mark / Manufaktur

Lain-lain :

other

#### PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Raras Renji Yuliani

: Barepan Wanurejo Borobudur Magelang

#### METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standard

Standard

Telusuran

Traceability

: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

: Komparator 10 m

: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

#### TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

#### LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

#### KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

#### HASIL TERA ULANG

Result of verification

#### DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 8 Desember 2011

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2011

: 30 Nopember 2012



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

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



**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
**ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE**

**I. DATA PENERAAN**

*Verification data*

1. Referensi : -

2. Ditera ulang oleh : Yetni Sulisty NIP. 19630629.198503.1.003  
*Verified by*

**II. HASIL**

*Result*

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.001,0
0 - 2.000	2.001,0
0 - 3.000	3.002,0
0 - 4.000	4.002,0
0 - 5.000	5.002,0

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



## HASIL TES KESEGERAN JASMANI SISWA

**Tabel 6. Induk Data Tes Lari 40 Meter**

No	Nama	Hasil (detik)	Nilai
1.	Ristanto	9,4	1
2.	Bagas Taufik	8,0	2
3.	Revan Trikuswi	7,4	3
4.	Syarifudin Nur Irfan	8,5	2
5.	Deva Fitrianto	8,2	2
6.	Bagus Faisal	7,8	2
7.	Muhamad Eko Saputro	8,5	2
8.	Yossy Reskha Prasetyo	8,5	2
9.	Rusdi Zuhud	9,0	1
10.	Ibnu Irawan	8,8	2
11.	Candra Dwi P	8,1	2
12.	Okky Ananda Putra	8,1	2
13.	Adam Ray Aldi	7,7	3
14.	Andi Prabowo	7,2	3
15.	Andika Dwi Adiyanto	7,9	2
16.	Reno Bagaskara	7,5	3
17.	Helga Elsita	7,7	3
18.	Riski Prima Candra	8,2	2
19.	Muhamad Ivan Kurniawan	7,0	3
20.	Viko Bayu Prasetyo	8,0	2
21.	Gilang Oktama Putra	8,5	2
22.	Rizki N. M	7,2	3
23.	Dimas Galih Pradana	8,0	2
24.	Yudhi Priyantoro	8,2	2
25.	Teviyanto	8,5	2

**Tabel 7. Penghitungan Statistik Data Hasil Tes Lari 40 Meter**

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1.	Total Nilai	56
2.	Mean	2,2
3.	Nilai Terendah	1
4.	Nilai Tertinggi	3
5.	Modus	2
6.	Median	2

**Tabel 8. Data Hasil Tes Lari 40 Meter**

<b>No</b>	<b>Nilai</b>	<b>Jumlah Siswa</b>	<b>Presentase Relatif</b>	<b>Presentase Komulatif</b>
1.	1	2	8%	8%
2.	2	16	64%	72%
3.	3	7	28%	100%
4.	4	0	0%	100%
5.	5	0	0%	100%
Jumlah		25	100%	

**Tabel 9. Induk Data Tes Gantung Siku Tekuk**

No	Nama	Hasil (detik)	Nilai
1.	Ristanto	27	3
2.	Bagas Taufik	13	2
3.	Revan Trikuswi	11	2
4.	Syarifudin Nur Irfan	17	3
5.	Deva Fitrianto	35	4
6.	Bagus Faisal	13	2
7.	Muhamad Eko Saputro	28	3
8.	Yossy Reskha Prasetyo	2	1
9.	Rusdi Zuhud	8	1
10.	Ibnu Irawan	20	3
11.	Candra Dwi P	19	3
12.	Okky Ananda Putra	16	3
13.	Adam Ray Aldi	25	3
14.	Andi Prabowo	25	3
15.	Andika Dwi Adiyanto	6	2
16.	Reno Bagaskara	23	3
17.	Helga Elsita	20	3
18.	Riski Prima Candra	27	3
19.	Muhamad Ivan Kurniawan	32	4
20.	Viko Bayu Prasetyo	20	3
21.	Gilang Oktaman Putra	28	3
22.	Rizki N. M	25	3
23.	Dimas Galih Pradana	25	3
24.	Yudhi Priyantoro	20	3
25.	Teviyanto	17	2

**Tabel 10. Penghitungan Statistik Data Hasil Tes Gantung Siku Tekuk**

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1.	Total Nilai	68
2.	Mean	2,7
3.	Nilai Terendah	1
4.	Nilai Tertinggi	4
5.	Modus	3
6.	Median	3

**Tabel 11. Data Hasil Tes Gantung Siku Tekuk**

<b>No</b>	<b>Nilai</b>	<b>Jumlah Siswa</b>	<b>Presentase Relatif</b>	<b>Presentase Komulatif</b>
1.	1	2	8%	8%
2.	2	5	20%	28%
3.	3	16	64%	92%
4.	4	2	8%	100%
5.	5	0	0%	100%
Jumlah		25	100%	

**Tabel 12. Induk Data Tes Baring Duduk 30 Detik**

No	Nama	Hasil (kali)	Nilai
1.	Ristanto	12	3
2.	Bagas Taufik	16	3
3.	Revan Trikuswi	15	3
4.	Syarifudin Nur Irfan	12	3
5.	Deva Fitrianto	19	4
6.	Bagus Faisal	12	3
7.	Muhamad Eko Saputro	18	4
8.	Yossy Reskha Prasetyo	16	3
9.	Rusdi Zuhud	18	4
10.	Ibnu Irawan	20	4
11.	Candra Dwi P	19	4
12.	Okky Ananda Putra	13	3
13.	Adam Ray Aldi	17	3
14.	Andi Prabowo	20	4
15.	Andika Dwi Adiyanto	11	3
16.	Reno Bagaskara	15	3
17.	Helga Elsita	20	4
18.	Riski Prima Candra	16	3
19.	Muhamad Ivan Kurniawan	15	3
20.	Viko Bayu Prasetyo	12	3
21.	Gilang Oktama Putra	15	3
22.	Rizki N. M	18	4
23.	Dimas Galih Pradana	20	4
24.	Yudhi Priyantoro	17	3
25.	Teviyanto	12	3

**Tabel 13. Penghitungan Statistik Data Hasil Tes Baring Duduk 30 Detik**

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1.	Total Nilai	84
2.	Mean	3,36
3.	Nilai Terendah	3
4.	Nilai Tertinggi	4
5.	Modus	3
6.	Median	3



**Tabel 14. Data Hasil Tes Gantung Siku Tekuk**

<b>No</b>	<b>Nilai</b>	<b>Jumlah Siswa</b>	<b>Presentase Relatif</b>	<b>Presentase Komulatif</b>
1.	1	0	0%	0%
2.	2	0	0%	0%
3.	3	16	64%	64%
4.	4	9	36%	100%
5.	5	0	0%	100%
Jumlah		25	100%	

**Tabel 15. Induk Data Tes Loncat Tegak**

No	Nama	Hasil (cm)	Nilai
1.	Ristanto	32	3
2.	Bagas Taufik	41	4
3.	Revan Trikuswi	42	4
4.	Syarifudin Nur Irfan	32	3
5.	Deva Fitrianto	40	4
6.	Bagus Faisal	38	4
7.	Muhamad Eko Saputro	36	3
8.	Yossy Reskha Prasetyo	34	3
9.	Rusdi Zuhud	27	2
10.	Ibnu Irawan	29	2
11.	Candra Dwi P	42	4
12.	Okky Ananda Putra	40	4
13.	Adam Ray Aldi	38	4
14.	Andi Prabowo	50	5
15.	Andika Dwi Adiyanto	36	3
16.	Reno Bagaskara	35	3
17.	Helga Elsita	40	4
18.	Riski Prima Candra	43	4
19.	Muhamad Ivan Kurniawan	32	3
20.	Viko Bayu Prasetyo	38	4
21.	Gilang Oktama Putra	35	3
22.	Rizki N. M	40	4
23.	Dimas Galih Pradana	27	2
24.	Yudhi Priyantoro	38	4
25.	Teviyanto	32	3

**Tabel 16. Penghitungan Statistik Data Hasil Tes Loncat Tegak**

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1.	Total Nilai	86
2.	Mean	3,44
3.	Nilai Terendah	2
4.	Nilai Tertinggi	5
5.	Modus	4
6.	Median	4

**Tabel 17. Data Hasil Tes Gantung Siku Tekuk**

<b>No</b>	<b>Nilai</b>	<b>Jumlah Siswa</b>	<b>Presentase Relatif</b>	<b>Presentase Komulatif</b>
1.	1	0	0%	0%
2.	2	3	12%	12%
3.	3	9	36%	48%
4.	4	12	48%	96%
5.	5	1	4%	100%
Jumlah		25	100%	

**Tabel 18. Induk Data Tes Lari 600 Meter**

No	Nama	Hasil (menit/detik)	Nilai
1.	Ristanto	1,49	5
2.	Bagas Taufik	2,10	5
3.	Revan Trikuswi	2,11	5
4.	Syarifudin Nur Irfan	1,48	5
5.	Deva Fitrianto	2,05	5
6.	Bagus Faisal	1,52	5
7.	Muhamad Eko Saputro	2,09	5
8.	Yossy Reskha Prasetyo	3,56	1
9.	Rusdi Zuhud	1,51	5
10.	Ibnu Irawan	1,50	5
11.	Candra Dwi P	2,31	3
12.	Okky Ananda Putra	2,08	5
13.	Adam Ray Aldi	1,53	5
14.	Andi Prabowo	1,43	5
15.	Andika Dwi Adiyanto	2,24	4
16.	Reno Bagaskara	1,55	5
17.	Helga Elsita	2,15	5
18.	Riski Prima Candra	2,20	4
19.	Muhamad Ivan Kurniawan	1,48	5
20.	Viko Bayu Prasetyo	2,30	4
21.	Gilang Oktama Putra	2,30	4
22.	Rizki N. M	1,50	5
23.	Dimas Galih Pradana	1,48	5
24.	Yudhi Priyantoro	2,08	5
25.	Teviyanto	2,15	5

**Tabel 19. Penghitungan Statistik Data Hasil Tes Lari 600 Meter**

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1.	Total Nilai	115
2.	Mean	4,6
3.	Nilai Terendah	1
4.	Nilai Tertinggi	5
5.	Modus	5
6.	Median	5

**Tabel 20. Data Hasil Tes Lari 600 Meter**

<b>No</b>	<b>Nilai</b>	<b>Jumlah Siswa</b>	<b>Presentase Relatif</b>	<b>Presentase Komulatif</b>
1.	1	1	4%	4%
2.	2	0	0%	4%
3.	3	1	4%	8%
4.	4	4	16%	24%
5.	5	19	76%	100%
Jumlah		25	100%	

## Petunjuk Pelaksanaan Tes

### 1. Lari 40 meter

#### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

#### b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- 2) Bendera start.
- 3) Peluit.
- 4) Tiang pancang.
- 5) Stopwatch.
- 6) Serbuk kapur.
- 7) Alat tulis.

#### c. Petugas tes

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

#### d. Pelaksanaan

##### 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.

##### 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- b) Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter.

##### 3) Lari masih bisa diulang apabila:

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

4) Pengukuran waktu

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

e. Pencatat hasil

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

2. Tes Gantung Siku Tekuk

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

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

c. Petugas tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaa

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

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

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

e. Pencatatan hasil

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

Catatan:

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0.

3. Baring duduk 30 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

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

c. Petugas tes

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

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$ , kedua tangan masing-masing tangan kanan dan tangan kiri diletakkan disamping telinga.
- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

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



Catatan:

- (1) Gerakan tidak terhitung jika posisi tangan tidak lagi disamping telinga.
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

e. Pencatatan hasil

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

4. Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas

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

c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan
  - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioleskan dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
  - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan

ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan

a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

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

e. Pencatatan hasil

- 1) Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak.
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat.
- 3) Nilai akhir diambil nilai tertinggi.

5. Lari 600 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari 600 meter.
- 2) Stopwatch.
- 3) Bendera start.
- 4) Peluit.
- 5) Tiang pancang.
- 6) Alat tulis.

c. Petugas tes

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

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.

2) Gerakan

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

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

Catatan:

(1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.

(2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.

e. Pencatatan hasil

1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.

2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

### FORMULIR TKJI

Nama : (Putera/Puteri)  
Umur : tahun Nama Sekolah :  
Tanggal Tes : Tempat Tes :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30/40/50/60 meter*	detik		
2.	Gantung: a. siku tekuk b. angkat tubuh	detik kali		
3.	Baring duduk 30/60 detik*	kali		
4.	Loncat tegak - Tinggi raihan : cm - Loncatan I : cm - Loncatan II : cm - Loncatan III : cm	cm		
5.	Lari 600/800/1000/1200 meter*	menit detik		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

\*Coret yang tidak perlu

Petugas Tes

### FORMULIR TKJI

Nama : (Putera/Putri)  
Umur : tahun Nama Sekolah :  
Tanggal Tes : Tempat Tes :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30/40/50/60 meter*	detik		
2.	Gantung: a. siku tekuk b. angkat tubuh	detik kali		
3.	Baring duduk 30/60 detik*	kali		
4.	Loncat tegak - Tinggi raihan : cm - Loncatan I : cm - Loncatan II : cm - Loncatan III : cm	cm		
5.	Lari 600/800/1000/1200 meter*	menit detik		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

\*Coret yang tidak perlu

Petugas Tes



Gambar 2. Tes Gantung Siku Tekuk



Gambar 3. Tes Loncat Tegak



Gambar 4. Tes Baring Duduk 30 Detik



Gambar 5. Tes Lari 40 Meter



Gambar 6. Tes Lari 600 Meter