

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS
SD N PALIHAN LOR KECAMATAN TEMON
KABUPATEN KULONPROGO
TAHUN AJARAN 2014-2015**

SKRIPSI

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



Oleh:

**Suparjiyono
NIM. 13604227092**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAKHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul : “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Palihan Lor, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2014-2015”, yang disusun oleh Suparjiyono, NIM 13604227092 telah diperiksa, disetujui dan dinyatakan layak untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2015
Pembimbing



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

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Palihan Lor, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2014-2015" 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 di tunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2015

Yang Menyatakan,



Suparjiono

NIM. 13604227092

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD N Palihan Lor Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang disusun oleh Suparjiyono, NIM 13604227092 telah diperankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 03 Juli 2015 dan dinyatakan lulus."

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Amat Komari, M.Si	Ketua Penguji		23/7 -15
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Sekretaris Penguji		22/7 -15
Dapan, M.Kes	Penguji I (Utama)		15/7 -15
F. Suharjana, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		15/7 -15

Yogyakarta, Juli 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



Dr. Rumpus Agus Sudarko, M.S

NIP. 196008241986011001

MOTTO

1. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu umatnya, sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada mereka sendiri. (QS. Ar-Ra'du ayat 2)
2. Kegagalan merupakan keberhasilan yang tertunda, berdoa dan terus berusaha adalah hal yang luar biasa. (John Kilinger)
3. Hal yang terindah dalam hidup adalah kebersamaan, yang berharga dalam hidup adalah keberhasilan, namun satu yang mahal dalam hidup adalah kejujuran, namun semuanya terwujud hanya dengan kesehatan (Suparjiyono).

PERSEMBAHAN

Karya yang sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang ada dalam hati penulis, diantaranya :

1. Wiryo Sumarta Almarhum Ayahyang telah membimbingku dalam menapaki hidup ini.
2. Senen Almarhumah Ibu yang telah melahirkan dan memberiku limpahan kasih sayang sepanjang hidupku.
3. Murtini Istriku Istriku tercinta yang telah memberikan semangat motivasi, dukungan dan pengorbanan dengan sabar dan ikhlas.
4. Putra dan putraku tersayang Indriana Damayanti, Aldi Wardana dan Nur Oktaviani yang telah memberiku semangat dan dorongan untuk menyelesaikan tugas ini.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD N
PALIHANLOR KECAMATAN TEMON
KABUPATEN KULONPROGO
TAHUN AJARAN 2014-2015**

Oleh
Suparjiyono
13604227092

ABSTRAK

Selama ini di SD NegeriPalihan Lor, Temon, Kulonprogo belum pernah dilakukan pengukuran tentang tingkat kesegaran jasmani siswa, sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa belum terpantau.Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Palihan Lor, Temon, Kulonprogo TA 2014-2015.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas (IV, V & VI yang berusia 10-12 tahun) yang berjumlah 46 siswa yang terdiri dari 22 siswa putra dan 24 siswa putri. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes & pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan instrumen tes TKJI (Kemendiknas, 2010). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kesegaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas atas di SD Negeri PalihanLor TA 2014-2015 secara keseluruhan mempunyai tingkat kesegaran jasmani: Sangat Baik 0,00% (0 siswa), Baik 4,347% (2siswa), Sedang 58,695% (27 siswa), Kurang 30,434% (14siswa), dan Sangat Kurang 6,521% (3siswa). Jika dilihat dari kelompok jenis kelamin hasil penelitian dari sejumlah 22 siswa kelompok putra, yaitu Sangat Baik dan Baik 4,35% (2 siswa), Sedang 26,43% (11 siswa), kurang sebesar 30,43% (14 siswa), dan Sangat Kurang sebesar 6,52% (3 siswa). Tingkat Kesegaran Jasmani untuk kelompok putri yang terdiri 24 siswa, mempunyai tingkat kesegaran jasmani Sangat Baik 0,00% (0 siswa), Baik 0,00% (0 siswa), Sedang 31,40% (16 siswa), Kurang 13,04% (6 siswa) dan yang masuk kategori Sangat Kurang sebesar 4,35% (2 siswa).

Kata Kunci: Tingkat kesegaran jasmani, siswa kelas atas, SD Negeri Palihan Lor.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat ALLAH SWT Yang Maha Pemurah atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Palihan Lor, Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo” Tahun Pelajaran 2014/2015”, ini dapat terselesaikan dengan baik.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh studi.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. Dekan FIK UNY, yang telah memberikan kemudahan dalam ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si Ketua Jurusan POR FIK UNY, yang telah memberikan kemudahan dalam ijin penelitian.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes, Ketua Prodi PGSD PENJAS FIK UNY, yang telah memberikan kemudahan dalam ijin penelitian.
5. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si, pembimbing yang sudah meluangkan waktu dan dengan sabar memberikan arahan dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.

6. Bapak Hedi Ardiyanto H, M.Or., PA Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dan dorongan pembuatan Skripsi.
7. Wiwik Hartatik, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SDN Palihan Lor atas ijin yang diberikan untuk pengambilan data penelitian.
8. Seluruh dosen dan karyawan FIK UNY yang telah membantu terselesaikannya tugas akhir ini.
9. Semua rekan-rekan guru SDN Palihan Lor Temon Kulon Progo yang telah membantu dalam proses pengambilan data.
10. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penelitian ini.
11. Seluruh siswa kelas IV, V dan VI SDN Palihan Lor, Temon, Kabupaten Kulon Progo Tahun Pelajaran 2014/2015 yang telah bersedia sebagai subyek penelitian yang dilakukan dalam penyusunan skripsi.
12. Teman-teman PKS PGSD kelas P angkatan 2013 atas do'a dan dukungannya.

Semoga amal dan kebaikan bapak ibu dan semua pihak yang telah membantu atas terselesaikannya penelitian ini mendapat balasan dan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT dan sangat disadari oleh peneliti terhadap adanya keterbatasan pengetahuan yang menyebabkan skripsi ini jauh dari sempurna, namun demikian peneliti sangat berharap semoga laporan penelitian skripsi ini pembaca sangat bermanfaat bagi pembaca yang budiman

Kulon Progo, Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	14
4. Manfaat Kesegaran Jasmani	16
5. Pengukuran Kesegaran Jasmani.....	17
6. Anak Sekolah Dasar	18
a. Hakikat Anak Sekolah Dasar	18
b. Karakteristik Anak Sekolah Dasar	18
B. Penelitian yang Relevan.....	20

	Halaman
C. Kerangka Berpikir.....	22
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	24
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
D. Instrumen Penelitian	25
E. Teknik Pengumpul Data	26
F. Teknik Analisis Data	26
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	29
1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Palihan Lor Temon Kulonprogo Usia 10-12 Tahun	29
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Palihan Lor TA2014-2015 Berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
B. Pembahasan	36
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	39
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	39
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	39
D. Saran-saran.....	40
 DAFTAR PUSTAKA	 42
 DAFTAR LAMPIRAN	 44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Usia 10-12 Tahun SD Negeri PalihanLor TA 2014-2015	30
Gambar 2. Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa PutraSDN Palihan Lor Tahun 2015	34
Gambar 3. Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SDN Palihan Lor Tahun 2015	36

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra	27
Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri.....	27
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	28
Tabel 4. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas AtasSD Negeri Palihan Lor Tahun Ajaran 2014-201	31
Tabel 5. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra KelasIV, V, VI SD Negeri Palihan Lor Tahun 2015	33
Tabel 6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV, V, VI SD Negeri PalihanLor Tahun2015	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian dari Pembimbing.....	44
Lampiran 2. Permohonan Ijin Penelitian dari Dekan.....	45
Lampiran 3. Surat Keterangan Ijin dari Kematihan	46
Lampiran 4. Surat Keterangan Ijin Perizinan Terpadu Kulon Progo.....	47
Lampiran 5. Alat yang diterakan dari Balai Metrologi Rol Meter.....	48
Lampiran 6. Data Peneraan	49
Lampiran 7. Alat yang diterakan dari Balai Metrologi <i>Stop Watch</i>	50
Lampiran 8. Data Kalibrasi	51
Lampiran 9. Surat Keterangan Pengambilan Data dari Kepala Sekolah	52
Lampiran 10. Formulir TKJI	53
Lampiran 11. Petunjuk Tes	54
Lampiran 10. Foto-foto Pengambilan Data.....	66

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang selalu ingin tampil prima dalam artian dapat melakukan tugas rutin sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak bisa dipungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di jaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan menggerakkan tubuhnya, dalam kehidupannya sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakannya. Hal ini mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh (*hipo kinetic*) sehingga organ-organ fungsional tubuh mengalami kemunduran.

Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang, seperti yang dikemukakan oleh Djoko Pekik (2002 : 4-5), bahwa pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kebugaran jasmani seseorang karena kemajuan IPTEK. Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang relatif lama, dibanding dengan siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk

terlibat. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Tingkat kebugaran jasmani sangat penting bagi seseorang maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kebugaran jasmani yang baik, diharapkan sudah diterapkan sejak anak usia dini. Oleh karena itu pemerintah telah mewajibkan setiap jenjang pendidikan formal wajib memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah, baik itu dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, sampai Perguruan Tinggi. Rusli Lutan (2000: 1) mengatakan bahwa Pendidikan Jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani, dan sekaligus pula sebagai proses ajar untuk menguasai ketrampilan jasmani. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Banyak faktor yang diduga dapat mempengaruhi kebugaran siswa salah aktivitas gerak yang sering dilakukan akan mempengaruhi kondisi fisiknya, namun demikian lingkungan juga sangat berpengaruh terhadap segala bentuk aktivitas. Saat ini masyarakat sudah mulai menyadari akan arti

pentingnya olahraga bagi kesehatan, sehingga semakin banyak masyarakat yang menggemari olahraga. Ada yang berolahraga dengan tujuan untuk mencapai prestasi dan ada pula yang hanya untuk rekreasi saja. Hal tersebut terkait dengan upaya peningkatan kesegaran jasmani. Untuk mencapai kesegaran jasmani tersebut, maka pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diberikan pada jenjang pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi.

Upaya pemerintah untuk meningkatkan mutu pendidikan antara lain: diadakannya peningkatan sarana prasarana pendidikan, peningkatan tenaga guru yang profesional dan pembenahan kurikulum. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berpikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran. Stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2003: 5). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan

pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif disetiap harinya. Akan tetapi dilihat dari jumlah siswa SD Negeri Palihan Lor, sarana dan prasarana yang ada saat ini masih sangat kurang memadai, karena jumlah sarana yang ada di SD Negeri Palihan Lor belum sesuai dengan jumlah murid yang ada pada saat mengikuti jam pelajaran olahraga, demikian juga untuk prasarana yang ada seperti halaman sekolah yang kurang luas sehingga gerak siswa kurang leluasa.

Penulis juga mengamati kondisi kesehatan anak SD Negeri Palihan Lor, banyak diantaranya para siswa khususnya anak putri kurang semangat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Demikian juga pada saat anak mengikuti upacara bendera ada beberapa anak yang tidak kuat mengikutinya sampai selesai. Hal ini dibuktikan dengan absensi siswa yang sakit kelas Atas SD Negeri Palihan Lor pada semester I tahun ajaran 2013/2014 mencapai 8%. Dengan kondisi ini, siswa tidak bisa belajar dengan baik yang pada akhirnya tidak bisa meraih prestasi belajar yang optimal.

Upaya meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa, selain pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan seminggu sekali, SD Negeri Palihan Lor juga mengadakan senam massal seminggu sekali setiap Jum'at pagi selama 35 menit. Meskipun SD Negeri Palihan Lor telah melaksanakan upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa, akan tetapi sampai saat ini

tingkat kesegaran jasmani siswa belum diketahui karena selama ini di SD Negeri Palihan Lor belum pernah diadakan tes kesegaran jasmani terhadap siswanya.

Namun kenyataan belum dapat berjalan dengan baik. Sehingga kondisi fisik anak rata-rata lemah, daya tahan tubuhnya kurang baik, maka penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kesegaran jasmani siswa kelas Atas di SD Negeri Palihan Lor, Temon, Kulonprogo Tahun Ajaran 2014/2015.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Keterbatasan jumlah sarana dan prasarana dengan jumlah siswa untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Palihan Lor.
2. Belum diketahuinya faktor penyebab sebagian anak yang tidak kuat mengikuti upacara bendera sampai selesai karena tingkat kesegaran jasmaninya rendah.
3. Pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Palihan Lor belum bisa membangkitkan semangat siswa untuk mengikuti pembelajaran sampai jam pembelajaran habis.
4. Belum diketahui peran orang tua dalam menjaga kesegaran jasmani anaknya.

5. Belum diketahui dan belum pernah diadakan pengukuran mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Palihan Lor Temon Kulon Progo TA 2014-2015.

C. Batasan Masalah

Mengingat permasalahan dalam penelitian ini sangat luas dan agar permasalahan dapat fokus, maka perlu dibatasi yaitu tentang: “Tingkat Kesegaran Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Palihan Lor, Temon, Kulonprogo Tahun Ajaran 2014-2015”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Seberapa Tinggi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Palihan Lor, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulonprogo Tahun Ajaran 2014-2015?”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Palihan Lor, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulonprogo Tahun Ajaran 2014-2015.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna atau bermanfaat:

1. Manfaat secara Teoritis
 - a. Dapat digunakan sebagai tambahan bacaan di perpustakaan sekolah.

b. Dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa.

2. Manfaat secara praktis

a. Bagi Pihak Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program-program sekolah dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

b. Bagi Guru

Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugasnya mengajar Penjasorkes, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa.

c. Bagi Siswa

Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dapat terdorong untuk melakukan aktivitas jasmani untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

d. Bagi Masyarakat

Sebagai tolak ukur bagi kesehatan dan kehidupan yang seimbang dengan kebugaran jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien (Kemendiknas 2010: 1). Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktifitas yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah dasar membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Menurut Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008: 60-62) mengklasifikasikan kebugaran jasmani menjadi dua yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

- a) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Komponen-komponen tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:
 - 1) Daya tahan kardiovaskuler atau daya jantung dan paru-paru (*cardiovaskuler endurance*), yaitu kapasitas sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
 - 2) Daya tahan otot (*muscle endurance*) yaitu kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun terhadap suatu bahan dalam jangka waktu tertentu.

- 3) Kekuatan otot (*muscle strength*) yaitu tenaga, atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
 - 4) Kelentukan (*flexibility*) yaitu kemampuan gerak seluas-luasnya pada sendi tubuh.
 - 5) Komposisi tubuh (*body composition*) merupakan komposisi berat badan yang terdiri atas masa otot, tulang dan organ-organ tubuh.
- b) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:
- 1) Kecepatan (*speed*) yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
 - 2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) yaitu waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan.
 - 3) Daya ledak (*power*) yaitu kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksklusif.
 - 4) Kelincahan (*agility*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan perubahan arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan.
 - 5) Keseimbangan (*balance*) yaitu kemampuan tubuh mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan.
 - 6) Ketepatan yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan melakukan gerakan dengan tepat.
 - 7) Koordinasi (*coordination*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan hubungan harmonis berbagai faktor pada suatu gerakan.

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1988: 19) Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Menurut Rusli Lutan (2002: 7) kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan

seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

Menurut Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994:146) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang yang dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Menurut Agus Mukholid (2006: 2), kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebih. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2-3) pengertian kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”. Kebugaran digolongkan menjadi 3 kelompok yakni:

- 1) Kebugaran Statis: keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- 2) Kebugaran Dinamis: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
- 3) Kebugaran Motoris: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus, misalnya seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan perlombaan.

Kesegaran jasmani itu penting sehingga diharapkan seluruh siswa mempunyai kesegaran jasmani yang baik dan dapat melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti. Dengan kata lain kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa dimana siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luang dengan baik serta mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang mendadak.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mencakup dua aspek yaitu : kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa (Rusli Lutan, 2002: 8). Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu : daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, power, waktu reaksi.

Pendapat ahli lain Sadoso Sumosardjuno (1988: 19) mengatakan komponen kesegaran jasmani terdiri dari empat macam, yaitu: daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*) dan kelentukan (*flexibility*).

Menurut Moelyono W, (1999: 235) komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri atas delapan macam, yaitu:

- 1) Daya tahan paru jantung
Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung untuk mensuplai oksigen bagi kerja otot dalam jangka waktu yang lama.
- 2) Kekuatan otot
Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.
- 3) Tenaga otot
Tenaga ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuan otot yang maksimal dalam waktu yang singkat.
- 4) Kecepatan
Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- 5) Kelincahan
Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang beda dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- 6) Kelentukan
Kelentukan adalah kemampuan sendi-sendi dalam tubuh untuk bergerak dengan leluasa.
- 7) Keseimbangan
Keseimbangan adalah kemampuan tubuh mempertahankan posisi baik dalam keadaan aktif maupun pasif.
- 8) Kecepatan reaksi
Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menanggapi adanya respon atau rangsangan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa secara garis besar komponen kesegaran jasmani meliputi : kecepatan, kekuatan otot, daya ledak/ power, daya tahan paru jantung. Masing-masing komponen tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Kecepatan
Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ketempat lain dalam waktu singkat (Rusli Lutan, 2002: 8). Moelyono W (1999: 235) berpendapat bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan

berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang singkat-singkatnya.

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk berpindah tempat dengan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu yang singkat.

2) Kekuatan Otot

Len Kravitz (2001: 7) mengartikan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal. Menurut Rusli Lutan (2002: 8) kekuatan otot didefinisikan sebagai tenaga maksimal satu usaha yang dapat digunakan melawan resistensi. Selanjutnya Mochamad Sajoto (1988:17) berpendapat bahwa kekuatan otot adalah komponen kondisi fisik yang dapat ditingkatkan sampai batas sub-maksimal, sesuai dengan kebutuhan setiap cabang olahraga yang memerlukan.

Pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga secara maksimal.

3) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot didefinisikan sebagai kemampuan otot untuk menggunakan tenaga selama berulang-ulang untuk mensubstansikan suatu kontraksi dalam satu periode, atau disebut juga suatu kemampuan untuk menampilkan kerja secara terus menerus termasuk juga otot local Rusli Lutan (2002: 8). Pendapat lain yang senada diungkapkan Len Kravitz (2001: 6) menyatakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan dari otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal) dalam jangka waktu tertentu.

Pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk menggunakan tenaga secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu.

4) Tenaga Ledak/*Power*.

Power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan daya otot maksimum dengan kecepatan maksimum atau dengan kata lain, kecepatan adalah kemampuan yang meningkatkan otot atau kelompok otot untuk menghasilkan kerja secara eksplosif. Rusli Lutan (2002: 8). Sedangkan menurut Moelyono (1999: 235) tenaga ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuan otot yang maksimal dalam waktu yang singkat.

Maka dapat disimpulkan bahwa tenaga ledak/*power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan untuk

menggunakan kemampuan otot yang maksimal dalam waktu yang singkat.

5) Daya Tahan Paru Jantung

Daya tahan paru jantung adalah kemampuan untuk melanjutkan atau tetap melakukan latihan-latihan yang berat atau jumlah kerja maksimal dimana setiap individu dapat tampil dalam periode waktu yang lama (Rusli Lutan, 2002: 8). Selanjutnya Len Kravitz (2001: 5) mengatakan daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah dan grupotot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama.

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru-paru, jantung untuk melakukan latihan yang keras dalam waktu yang lama.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani diantaranya dengan melakukan aktivitas jasmani secara bertahap dan teratur, gizi yang memadai dan istirahat yang cukup. Bagi anak usia SD perlu dilakukan pemeriksaan secara teratur, pemilihan aktivitas dalam program pendidikan jasmani sesuai dengan umurnya, melakukan rekreasi dan pemenuhan makanan yang bergizi, melakukan olahraga atau latihan fisik yang baik dan terprogram dengan baik.

Kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh setiap orang dan dari komponen-komponen kesegaran jasmani tersebut menunjukkan bahwa ternyata kesegaran jasmani mempunyai pengertian sangat luas dan kompleks. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 6-7) untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat melalui 3 upaya yaitu :

1) Makan

Kebutuhan energi makanan sebagai sumber diperoleh dari makanan dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran juga memperhatikan makanan sehat berimbang.

2) Olahraga

Salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan lama terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi) dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan secara berinteraksi dengan orang lain).

3) Istirahat

Seseorang tidak akan mampu bekerja secara terus menerus sepanjang hari tanpa henti, kelelahan adalah salah satu contoh keterbatasan fungsi tubuh manusia. Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

Menurut Roji (2004: 97) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu:

- 1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun
- 2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai

3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan

4) Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain: makan yang bergizi baik (seimbang), istirahat yang cukup, olahraga yang teratur dan keturunan.

4. Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut Sudarno, S.P, (1992: 60), seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik bila dibandingkan dengan orang yang hidup sehari-harinya kurang gerak.

Ciri-ciri orang yang fit dalam penampilannya adalah:

- 1) Cukup kuat untuk melakukan tugas harian ataupun tugas darurat atau mendadak lainnya.
- 2) Mempunyai ketahanan untuk menyesuaikan tugas hariannya tanpa kelelahan yang berlebihan, bahkan masih mampu turut serta pada kegiatan rekreasi setelah bekerja seharian penuh.
- 3) Mempunyai ketahanan kardiorespiratori yang diperlukan untuk melakukan kerja yang melelahkan dan yang melibatkan semua bagian tubuh.
- 4) Memiliki kelincahan sehingga dapat bergerak dengan cepat untuk mengatasi keadaan darurat.
- 5) Memiliki daya kontrol mengkoordinasikan gerakan-gerakan tubuh dengan mulus.

Menurut Engkos Kosasih (1985: 10), manfaat utama kebugaran jasmani, yaitu meningkatkan kemampuan dan kemajuan belajar dan memelihara kebugaran jasmani.

Pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan tentang manfaat yang diperoleh jika memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik adalah memberikan kemudahan bagi seseorang/siswa dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan akan menghindarkan seseorang dari berbagai macam penyakit baik ringan maupun berat.

5. Pengukuran Kebugaran Jasmani

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Tes kebugaran jasmani dibagi dalam 4 kelompok berdasarkan kategori usia, meliputi: usia 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-19 tahun. TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen/alat tes yang baku berlaku di seluruh wilayah Indonesia. Dalam penelitian ini menggunakan TKJI untuk anak usia 10-12 tahun (Kementerian Pendidikan Nasional, 2010: 1).

Reliabilitas dan validitas tes untuk masing-masing instrument tes yang digunakan adalah: Rangkaian tes untuk anak usia 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas untuk putra 0.911 dan putri 0.942, dan memiliki validitas untuk putra 0.884 dan untuk putri 0.897. Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun putra dan putri antara lain: 1) Lari 40 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 detik, 4) Loncat tegak dan 5) Lari 600 meter

6. Anak Sekolah Dasar

a. Hakikat Anak Sekolah Dasar

Menurut pendapat Hurlock dalam bukunya Siti Partini S. (1995:106-116) menyatakan bahwa masa kanak-kanak merupakan masa terpanjang dalam periodisasi kehidupan manusia yaitu dimulai sejak masa bayi (usia 2 tahun) sampai anak matang secara seksual (kira-kira 13 tahun untuk wanita dan 14 tahun untuk pria). Masa kanak-kanak ini dibagi menjadi 2 periode yaitu masa kanak-kanak awal (usia 2-6 tahun) dan masa kanak-kanak akhir (7-12 tahun).

b. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Menurut pendapat dari Hurlock (1990) seperti yang dikutip oleh Siti Partini S. (1995: 106-116) dalam buku Psikologi Perkembangan, menyatakan bahwa masa kanak-kanak berlangsung pada usia 2.0-12.0 tahun. Masa kanak-kanak ini dibagi dua yaitu masa kanak-kanak awal yang berlangsung pada usia 2.0-6.0 tahun dan masa kanak-kanak akhir yang berlangsung pada usia 6.0-12.0 tahun.

- 1) Masa kanak-kanak awal (2.0-6.0 tahun) mempunyai karakteristik :
 - a) Anak masih sangat ketergantungan terhadap orangtua dan anak mulai belajar makan-makanan padat.
 - b) Anak mulai belajar berjalan, berlari dan melompat.
 - c) Anak mulai belajar berbicara dan berinteraksi orang tua, saudara, tetangga, orang lain dan atau dengan lingkungan di sekitarnya.
 - d) Anak mulai belajar menguasai dan mengatur alat pembuangan kotoran.
 - e) Anak mulai belajar mengenal perbedaan gender atau alat kelamin.
 - f) Anak mulai belajar menstabilkan fisik dan memperhalus gerakan.

- g) Anak mulai belajar membentuk konsep sederhana dari kenyataan fisik dan sosial.
 - h) Anak mulai belajar menggunakan logika, naluri, dan perasaan untuk membedakan hal-hal yang benar atau salah, halus atau kasar.
 - i) Anak mulai belajar permainan, belajar menjelajah, belajar meniru orang lain dan kadang-kadang memperlihatkan kreatifitasnya.
- 2) Masa kanak-kanak akhir (6.0-12.0 tahun) mempunyai karakteristik:
- a) Anak mulai belajar ketrampilan fisik yang diperlukan untuk memperbaiki kualitas permainan yang biasa dilakukan.
 - b) Sebagai makhluk yang sedang tumbuh, anak mulai belajar mengembangkan sikap, rasa dan logika yang sehat mengenai diri sendiri dan orang lain.
 - c) Anak mulai belajar menguasai alat atau metode untuk bergaul, berinteraksi/berkomunikasi dan bermain dengan kelompok atau teman yang sebaya.
 - d) Anak mulai belajar mengembangkan tugas dan peran sosial berdasarkan status gendernya (pria atau wanita).
 - e) Anak mulai belajar mengembangkan ketrampilan dasar untuk membaca, menulis dan berhitung.
 - f) Anak mulai belajar mengembangkan konsep-konsep yang diperlukan dalam kehidupan sehari-harinya.
 - g) Anak mulai belajar mengembangkan kata hati/batin, moral/sikap dan skala nilai terhadap kelompok sosial atau lembaga.
 - h) Anak mulai belajar mencapai kebebasan secara pribadi, bersaing dan ingin berkuasa sehingga sering timbul kenakalan.
 - i) Anak mulai timbul minat untuk belajar berfikir realistis, berimajinasi dan mengembangkan rasa ingin tahu.

Selanjutnya menurut pendapat Havighurst (1950) seperti yang dikutip oleh Siti Partini S. (1995: 30-31) bahwa tugas-tugas belajar pada setiap periode perkembangan sepanjang rentan kehidupan dapat digambarkan sebagai berikut:

- 1) Masa kanak-kanak awal (0.0-6.0 tahun)
 - a) Belajar makan makanan padat
 - b) Belajar berjalan
 - c) Belajar berbicara
 - d) Belajar menguasai alat pembuangan kotoran
 - e) Belajar mengenal perbedaan jenis kelamin

- f) Kemampuan menstabilkan fisik
 - g) Membentuk konsep sederhana dari kenyataan fisik dan social
 - h) Belajar berhubungan dengan orang tuanya, tetangga dan orang lain di sekitarnya.
 - i) Belajar memahami benar atau salah serta mengembangkan kata batin.
- 2) Masa kanak-kanak akhir (6.0-13.0 tahun)
- a) Belajar keterampilan fisik yang diperlukan untuk permainan biasa
 - b) Sebagai makhluk yang sedang tumbuh, mengembangkan sikap yang sehat, dan mengenal diri sendiri
 - c) Belajar bergaul dengan teman sebaya
 - d) Mulai mengembangkan peran sosial pria atau wanita
 - e) Mengembangkan keterampilan-keterampilan dasar untuk membaca, menulis dan berhitung.
 - f) Mengembangkan pengertian-pengertian yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari
 - g) Mengembangkan kata batin, moral dan skala nilai
 - h) Mengembangkan sikap terhadap kelompok sosial dan lembaga mencapai kebebasan pribadi.

B. Penelitian yang Relevan

1. Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah Penelitian tentang Tingkat Kebugaran Jasmani disajikan oleh Eko Dariyanto (2008), dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20, survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas IV dan V siswa SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano, Kabupaten Purworejo yang berusia 10-12 tahun yang berjumlah 27 siswa putra terdiri

dari 7 siswa putra kelas IV dan 20 siswa putra kelas V. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) 1999 dari Puskesjasrek dengan teknik analisis data deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 2 Mudalrejo dalam kategori “sedang”. Adapun hasil tesnya dengan kategori “kurang sekali” (KS) 1 siswa atau 3,70%, kategori “kurang” (K) 10 siswa atau 37,04%, kategori “sedang” (S) 12 siswa atau 44,44%, kategori “baik” (B) 4 siswa atau 14,82%, dan kategori “baik sekali” (BS) tidak ada atau 0%.

2. Penelitian “Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Dukun II Kecamatan Dukun Kabupaten Kulonprogo” oleh Tri Wardaningsih (2010). Penelitian ini dilakukan dengan metode survei, teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Instrumen untuk mengukur status gizi menggunakan metode Antropometri dengan Indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan. Sedangkan untuk instrument kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10 sampai 12 tahun. Jumlah populasi dalam penelitian ini 60 siswa yang terdiri dari kelas IV putra 16 siswa, putri 16 siswa, kelas V putra 15 siswa, putri 13 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi siswa kelas Atas SD Negeri Dukun II Kecamatan Dukun kategori gizi baik sebanyak 27 siswa (60%), gizi sedang 8 siswa (17,8%), gizi kurang 10 siswa (22,2%), gizi buruk 0 siswa (0 %). Untuk tingkat kesegaran jasmani klasifikasi baik sekali 0

siswa (0%), baik 3 siswa (6,7%), sedang 22 siswa (48,9%), kurang 18 siswa (40%), kurang sekali 2 siswa (4,4%).

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang, sehingga dengan bermacam-macam cara menginginkan agar selalu mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kesegaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang, meliputi: konsentrasi tinggi, tidak mudah kena penyakit, masih mampu melakukan kegiatan tanpa kelelahan. Komponen-komponen kesegaran jasmani yang diteliti meliputi: 1) Kecepatan (*speed*), 2) Kekuatan dan daya tahan otot (*strength and muscle endurance*), 3) Daya ledak (*explosive power*) dan 4) Daya tahan paru-paru jantung (*cardio respiratory endurance*).

Kesegaran jasmani yang baik akan sangat menunjang seseorang dalam melaksanakan segala kegiatannya. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik, diharapkan seorang siswa dapat melakukan segala kegiatan pembelajaran baik teori maupun praktik dengan lancar tanpa mengalami kelelahan dan masih mampu beraktifitas lain dengan sisa tenaga yang dimilikinya. Kesegaran jasmani sangat dipengaruhi oleh banyak faktor misalnya: makanan, olahraga, istirahat. Makan-makanan yang memenuhi

standar gizi empat sehat lima sempurna maka seseorang akan memiliki badan yang sehat dan kuat. Kemudian juga ditunjang dengan istirahat yang cukup 7-8 jam sehari seseorang juga akan memiliki kebugaran yang baik atau dapat melakukan *recovery* yang cukup untuk mengembalikan keseharannya setelah beraktifitas. Olahraga atau aktivitas jasmani juga berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa. Semakin teratur dan terprogram aktifitas gerak atau berolahraga seseorang diharapkan juga semakin baik pula kesegaran jasmaninya, pertumbuhan, perkembangan siswa.

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa dengan cara diadakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesiayang terdiri dari lima komponen yaitu: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 menit, loncat tegak dan lari 600 meter, serta diadakan pengukuran tinggi badan dan berat badan siswa. (dari Kemendiknas tahun 2010).

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu penelitian tanpa ada uji hipotesis, penelitian untuk menggambarkan keadaan data apa adanya. Teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Kesegaran jasmani siswa adalah kemampuan siswa dalam melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain, yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10 sampai 12 tahun.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 46 siswa. Adapun rinciannya terdiri dari: siswa kelas VI berjumlah 12 siswa dengan rincian sebanyak 5 putra dan 7 siswa putri, siswa kelas V berjumlah 18 siswa dengan rincian sebanyak 8 siswa putra dan 10 siswa putri dan siswa kelas IV berjumlah 16 siswa dengan rincian sebanyak 9 siswa putra dan 7 siswa putri.

b. Sampel Penelitian

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah teknik *purposive sampling* (sampel bersyarat) yaitu hanya siswa dari kelas atas (IV, V, dan VI) SD Negeri Palihan Lor, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulonprogo tahun ajaran 2014-2015 yang berusia 10-12 tahun.

D. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini instrument untuk mengambil data, yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun (Kemendiknas tahun 2010:24). Adapun baterai tes sebagai berikut :

- a. Lari 40 meter untuk mengukur kecepatan dengan satuan ukuran detik.
- b. Gantung siku tekuk untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.
- c. Baring duduk 30 detik untuk kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak untuk daya ledak otot dan tenaga.
- e. Lari 600 meter untuk mengukur daya tahan jantung paru dengan satuan ukuran detik.

Test ini merupakan baterai tes, yaitu harus berurutan. Siswa yang tidak dapat melaksanakan satu butir test atau lebih dinyatakan gagal. Sela waktu untuk test satu ke berikutnya tidak boleh lebih dari 3 menit. Yang mempunyai nilai reliabilitas untuk putra 0,911 dan putri 0,942, sedangkan validitas putra sebesar 0,884 validitas putri 0,897.

E. Teknik Pengumpul Data

Data diperoleh dengan pelaksanaan tes, dilakukan pada hari Minggu, 29 Maret 2015. Adapun pelaksanaan pengambilan data seperti pada halaman 55.

F. Teknik Analisis Data

Setelah data diperoleh selanjutnya data dianalisis untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Langkah-langkah untuk analisis data sebagai berikut :

1) Hasil kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak umur 10-12 tahun yang telah mengikuti tes dicatat disebut hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan yang dipergunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama.

2) Nilai Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti itu adalah “nilai” (tabel 1 dan 2). Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak (norma kesegaran jasmani Indonesia tabel 3).

Nilai dari kelima butir tes tersebut dijumlahkan, kemudian hasil dari penjumlahannya akan menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun yang diterbitkan oleh Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Indonesia, Jakarta 2010. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

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

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d-6.3"	51" keatas	23 ketas	46 keatas	s.d-2'09"	5
4	6.4-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
3	7.0-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
2	7.8-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
1	8.9-dst	4"-dst	0-3	23-dst	3'45"-dst	1

Sumber: TKJI Kemendiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta (2010: 24)

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

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d-6.7"	40" keatas	20 ketas	42 keatas	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

Sumber: TKJI Kemendiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta (2010: 24)

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

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

Sumber: TKJI Kemendiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta (2010: 25)

Setelah data diperoleh, selanjutnya data dianalisis untuk menarik kesimpulan dari penelitian dari data yang dilakukan. Untuk menganalisis data digunakan teknik analisis statistik dengan presentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P : Persentase

f : Frekuensi jawaban responden

N : Frekuensi jawaban yang diharapkan

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.

1. Hasil Tes Kesehatan Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Palihan Lor, sebagai berikut :

NO	Nomor Dada	Kls	L/P	Usia	Lari 40 m (detik)	Nilai	Gantung Siku Tekuk (detik)	Nilai	Baring Duduk (30 Detik)	Nilai	Loncat Tegak (cm)	Nilai	Lari 600 m (menit/detik)	Nilai	Jml	Kla Sifikasi
1	01	VI	L	12	7.37	3	24.10	3	11	2	39	4	2.51	2	14	S
2	02	VI	L	12	6.88	4	58.60	5	16	3	43	4	2.44	3	19	B
3	03	VI	L	11	7.99	2	9.02	2	15	3	28	2	3.05	2	11	K
4	04	VI	L	10	7.92	2	7.31	2	14	3	30	2	3.09	2	11	K
5	05	VI	L	12	7.19	3	17.74	3	20	4	38	4	2.43	3	17	S
6	06	V	L	12	6.99	4	42.44	4	17	3	43	4	2.34	3	18	B
7	07	V	L	11	6.97	4	22.65	3	19	4	43	4	2.53	2	17	S
8	08	V	L	11	7.18	3	43.72	4	17	3	37	3	2.37	3	16	S
9	09	V	L	11	6.86	4	22.59	3	18	4	38	4	2.53	2	17	S
10	10	V	L	11	7.18	3	27.67	3	17	3	31	3	3.02	2	14	S
11	11	V	L	11	7.21	3	22.37	3	15	3	36	3	2.46	2	14	S
12	12	V	L	11	7.64	3	4.03	1	15	3	33	3	3.03	2	12	K
13	13	V	L	11	8.28	2	7.82	2	6	2	24	2	3.34	2	10	K
14	14	IV	L	10	7.99	2	17.19	3	10	2	24	2	3.03	2	11	K
15	15	IV	L	11	6.78	4	15.71	3	19	4	40	4	2.46	2	17	S
16	16	IV	L	11	7.85	2	27.73	3	16	3	30	2	3.07	2	12	K
17	17	IV	L	11	7.82	2	58.87	5	15	3	37	3	3.00	2	15	S
18	18	IV	L	11	7.69	3	26.05	3	15	3	30	2	3.22	2	13	K
19	19	IV	L	10	7.88	2	10.06	2	9	2	30	2	3.49	1	9	KS
20	20	IV	L	11	8.07	2	39.18	4	12	3	26	2	3.49	1	12	K
21	21	IV	L	10	7.72	3	27.01	3	15	3	31	3	2.56	2	14	S
22	22	IV	L	10	7.70	3	28.06	3	17	3	33	3	2.55	2	14	S

Hasil Tes Lanjutan

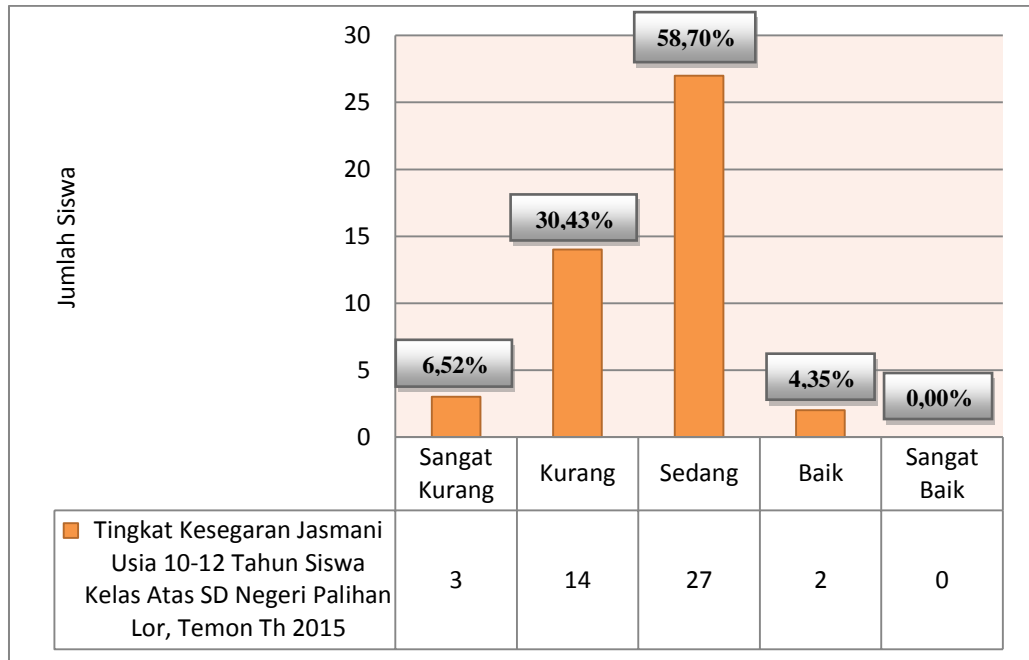
NO	Nomor Dada	Kls	L/P	Usia	Lari 40 m (detik)	Nilai	Gantung Siku Tekuk (detik)	Nilai	Baring Duduk (30 Detik)	Nilai	Loncat Tegak (cm)	Nilai	Lari 600 m (menit/detik)	Nilai	Jml	Kla Sifikasi
23	23	VI	P	12	7.62	3	6.94	2	16	3	30	3	3.07	3	14	S
24	24	VI	P	12	7.58	4	24.42	4	15	3	29	3	3.08	3	17	S
25	25	VI	P	12	7.58	4	34.19	4	16	3	33	3	3.26	3	17	S
26	26	VI	P	12	7.55	4	47.10	5	14	3	24	2	3.06	3	17	S
27	27	VI	P	12	7.94	3	22.43	4	14	3	31	3	2.59	3	16	S
28	28	VI	P	12	9.45	2	1.41	1	15	3	18	1	5.00	1	8	KS
29	29	VI	P	10	8.47	2	2.80	2	14	3	35	4	3.48	1	12	KS
30	30	V	P	10	7.80	3	11.63	3	17	3	38	4	2.55	3	16	S
31	31	V	P	11	7.93	3	15.77	3	4	2	33	3	3.16	3	14	S
32	32	V	P	12	8.26	3	28.99	4	10	3	21	2	3.03	3	15	S
33	33	V	P	11	8.17	3	16.31	3	13	3	27	2	3.08	3	14	S
34	34	V	P	12	8.54	2	1.05	1	15	3	33	3	3.59	1	10	K
35	35	V	P	11	8.28	3	3.50	2	5	2	37	4	3.16	3	14	S
36	36	V	P	11	7.88	3	5.88	2	13	3	26	2	3.00	3	13	K
37	37	V	P	10	8.54	2	2.04	2	12	3	27	2	4.30	1	10	K
38	38	V	P	11	7.47	4	14.42	3	17	3	33	3	2.48	4	17	S
39	39	V	P	11	8.09	3	22.16	4	16	3	28	3	3.36	2	15	S
40	40	IV	P	11	8.62	2	2.85	2	14	3	25	2	3.54	1	10	K
41	41	IV	P	10	8.15	3	13.74	3	18	3	25	2	3.21	3	14	S
42	42	IV	P	10	7.69	3	6.52	2	6	2	28	3	3.52	1	11	K
43	43	IV	P	10	8.09	3	20.87	4	7	2	33	3	2.58	3	15	S
44	44	IV	P	10	8.13	3	39.47	4	13	3	22	2	3.47	1	13	K
45	45	IV	P	10	8.43	2	27.23	4	16	3	37	4	3.29	2	15	S
46	46	IV	P	10	7.91	3	14.61	3	16	3	38	4	3.27	3	16	S

Berdasarkan data di atas, apabila di klasifikasikan seperti tabel di bawah ini :

Tabel 4. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri PalihanLor TA 2014-2015

No	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat Baik	0	0,00
2	Baik	2	4,35
3	Sedang	27	58,70
4	Kurang	14	30,43
5	Sangat Kurang	3	6,52
	Jumlah	46	100,00

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa mayoritas siswa SD Negeri PalihanLor Tahun 2015 mempunyai tingkat kesegaran jasmani Sedang, yaitu sebesar 58,70% (27 siswa). Secara rinci siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya pada Sangat Baik 0,00% (0 siswa), kategori Baik sebesar 4,35% (2 siswa), kategori Sedang sebesar 58,70% (27 siswa), kategori Kurang sebesar 30,43% (14 siswa), dan kategori Sangat Kurang sebesar 6,52% (3siswa). Hasil ini dapat digambarkan dalam grafik histogram di bawah ini.



Gambar 1. Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Usia 10-12 Tahun SD Negeri Palihan Lor TA 2014-2015

Pada grafik di atas terlihat bahwa yang paling banyak adalah siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang yang mencapai 58,70%. Siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya baik 4,35%, dan sangat baik terlihat tidak ada atau 0,00%, sedangkan siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya kurang mencapai 30,43%, dan kategori sangat kurang sebesar 6,52%. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Palihan Lor Tahun 2015 belum memuaskan karena siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya baik hanya 4,35% dan sangat baik tidak ada atau 0,00%, sebagian besar berkategori sedang yaitu 58,70 persen, bahkan yang berkategori kurang dan sangat kurang mencapai 36,95%.

2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Palihan Lor TA 2014-2015 Berdasarkan Jenis Kelamin

a. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas Atas SD Negeri Palihan Lor, Temon TA 2014-2015 Usia 10-12 Tahun.

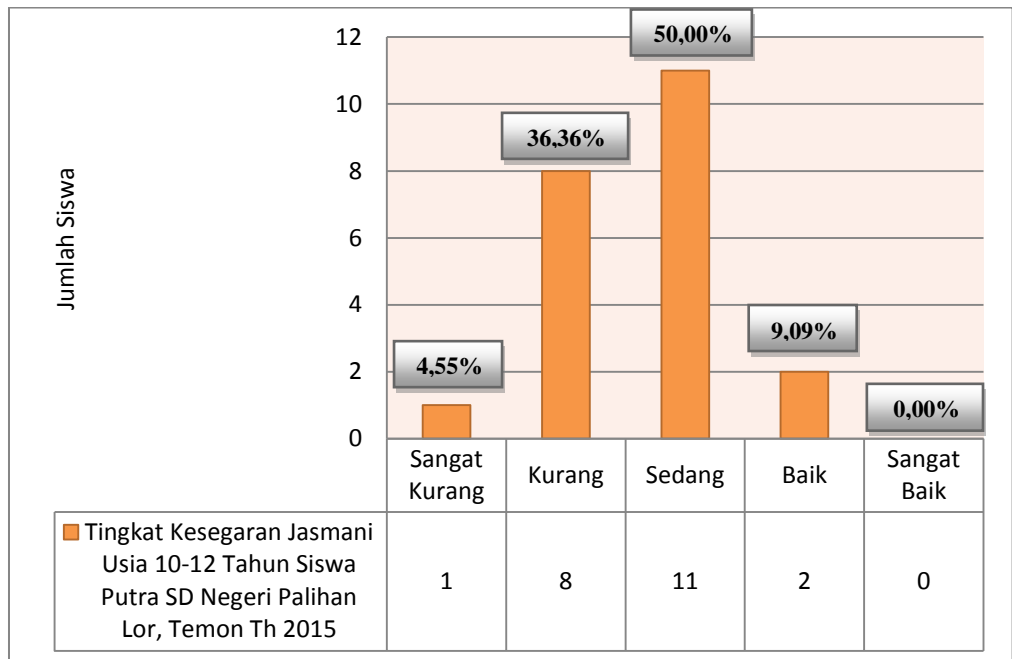
Hasil tes pengukuran kesegaran jasmani siswa Kelas IV, V dan kelas VI mengacu pada TKJI untuk anak umur 10 – 12 tahun yang terdiri dari lima butir tes, yaitu: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Hasil penelitian dan pengumpulan data tes kesegaran jasmani dipaparkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 5 : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV – VI SD Negeri Palihan Lor Tahun 2015

No	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat Baik	0	0,00
2	Baik	2	9,09
3	Sedang	11	50,00
4	Kurang	8	36,36
5	Sangat Kurang	1	4,55
	Jumlah	22	100,00

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa siswa laki-laki SD Negeri Palihan Lor Tahun 2015 mempunyai tingkat kesegaran jasmani sangat baik tidak ada atau 0,00%, yang berkategori baik 2 siswa (9,09%), berkategori sedang sebanyak 11 siswa laki-laki atau sebesar 50%. Siswa laki-laki yang tingkat kesegaran jasmaninya kurang sebanyak 8 siswa atau sebesar 36,36% dan siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya sangat kurang sebanyak 1 siswa atau sebesar 4,55%.

Hasil ini dapat digambarkan dalam grafik histogram di bawah ini.



Gambar 2: Grafik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SDN Palihan Lor Tahun 2015

Grafik di atas terlihat bahwa yang paling tinggi adalah siswa laki-laki yang memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih dari separo siswa putra berkategori sedang yaitu 11 siswa 50,00%. Siswa laki-laki yang tingkat kebugaran jasmaninya baik 2 siswa (9,09%) dan sangat baik terlihat tidak ada atau 0,00%, sedangkan siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya kurang mencapai 8 siswa (36,36%), dan kategori sangat kurangnya 1 siswa (4,55%). Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Palihan Lor Tahun 2015 belum memuaskan karena siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya baik hanya 9,09 % dan sangat baik tidak ada atau 0,00%, sedangkan

sebagian besar berkategori sedang yaitu 50,00 persen, bahkan sisanya berkategori kurang 36,36 persen dan sangat kurang sebesar 4,55%.

b. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri Palihan Lor, Temon Usia 10-12 Tahun.

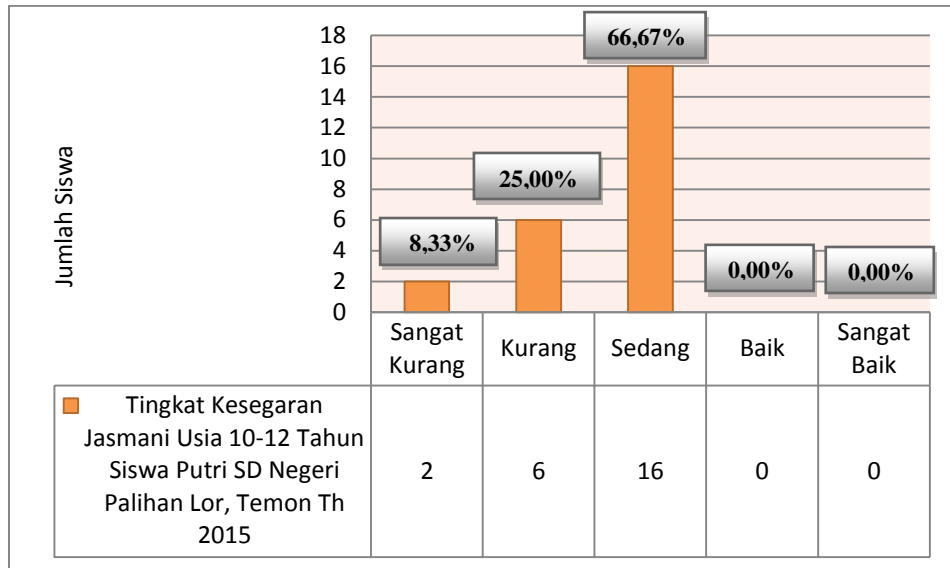
Hasil tes pengukuran kesegaran jasmani siswa putri Kelas IV, V dan VI SD Negeri Palihan Lor mengacu pada TKJI untuk anak umur 10 – 12 tahun adalah sebagai berikut:

Tabel 6 : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV s/d VI SD Negeri Palihan Lor Tahun 2015

No	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat Baik	0	0,00
2	Baik	0	0,00
3	Sedang	16	66,67
4	Kurang	6	25,00
5	Sangat Kurang	2	8,33
	Jumlah	24	100,00

Pada tabel di atas kita lihat tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas perempuan di SD Negeri Palihan Lor Tahun 2015 berkategori sangat baik dan baik tidak ada atau sebesar 0,00%, siswa perempuan yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, yaitu 16 siswa atau sebesar 66,67%. Siswa perempuan yang tingkat kesegaran jasmaninya kurang sebanyak 6 siswa atau sebesar 25,00% dan siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya sangat kurang 2 siswa atau sebesar 8,33%.

Hasil ini dapat digambarkan dalam grafik histogram di bawah ini.



Gambar 3: Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SDN Negeri Palihan Lor Tahun 2015

Mayoritas siswa kelas atas perempuan di SD Negeri Palihan Lor, Kecamatan Temon Tahun 2015 mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, yaitu 16 siswa perempuan atau sebesar 66,67%. Siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya baik dan yang sangat baik tidak ada atau 0,00%. Siswa perempuan yang tingkat kesegaran jasmaninya kurang sebesar 25,00% dan siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya sangat kurang sebesar 8,33%.

A. Pembahasan

Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani pada SD Negeri Palihan Lor, Temon sebagian besar berkategori sedang yaitu 58,70 persen, bahkan sisanya berkategori kurang dan sangat kurang mencapai 36,95%, yang mencapai baik hanya 2 siswa (4,35%), yang sangat baik 0,00%.

Sebetulnya daerah Palihan Lor, Temon merupakan daerah pedesaan sehingga memungkinkan siswa-siswa di sekolah ini dapat beraktivitas lebih

leluasa tanpa adanya gangguan kebisingan maupun polusi udara. Dengan luasannya siswa dapat beraktivitas jasmani maka tidak mustahil jika kesegaran jasmaninya sangat baik. Namun dari hasil penelitian menunjukkan sebagian besar tingkat kesegaran jasmaninya sedang.

Tingkat kesegaran jasmani seorang siswa bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor Antara lain olahraga, makanan yang dimakan, istirahat yang cukup. Anak-anak desa di Palihan Lor ini sebagian orang tuanya masih banyak hidupnya sebagai petani dan siswa-siswa ini sepulang dari sekolah membantu orang tuanya sehingga waktu istirahatnya tidak cukup sehingga hal inilah yang memungkinkan hasil tes TKJI di SDN Palihan Lor sedang dan rendah.

Siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik atau segar akan bisa menerima pelajaran yang diberikan guru dengan baik pula. Siswa tidak mudah lelah atau loyo, sehingga pelajaran yang diberikan guru bisa dicerna otak dan disimpan dalam memori otak dengan baik. Jika tingkat kesegaran jasmani siswa masuk kategori kurang atau kurang sekali, maka siswa tersebut akan kurang segar dalam melakukan proses pembelajaran.

Secara keseluruhan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Palihan Lor masuk kategori sedang, sehingga perlu ditingkatkan lagi agar para siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani selain untuk menjaga kondisi fisik juga berfungsi meningkatkan mutu kehidupan seseorang sesuai dengan latar belakang keadaan masing-masing. Oleh karena itu, seorang siswa sebagai

generasi penerus bangsa diharapkan dapat tumbuh sehat dan cerdas sehingga menjadi sumberdaya manusia yang berkualitas.

Salah satu cara untuk menjaga tingkat kesegaran jasmani siswa adalah melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah-sekolah. Penjasorkes di sekolah (intrakurikuler) mengemban tiga misi, yaitu:

1. Pendidikan jasmani dengan sasarannya domain kognitif, afektif dan psikomotor dalam pengertian yang luas dan bersifat mendasar.
2. Pembelajaran olahraga (pembelajaran motorik) dengan sasarannya pengenalan/penguasaan berbagai macam kemampuan koordinasi gerak dasar dalam rangka pembekalan siswa agar menjadi lebih mudah mempelajari/menguasai keterampilan gerak kecabangan berbagai cabang olahraga. Anak/siswa adalah sumber bibit olahragawan bagi masa depan.
3. Pelatihan jasmani (olahraga) untuk memelihara/meningkatkan derajat sehat dinamis yang adekuat bagi siswa, yaitu kemampuan gerak yang mampu mendukung semua kebutuhan gerak dalam perilaku hidupnya sebagai siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil pengumpulan, pengolahan, dan analisis data diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Siswa kelas atas IV, V dan VI di SD Negeri Palihan Lor, Temon Kulonprogo, TA 2014-2015 secara keseluruhan memiliki tingkat kesegaran jasmani berkategori Sangat Baik 0,00%, berkategori Baik 4,35%, mempunyai tingkat kesegaran jasmani Sedang sebesar 58,70%, yang kategori Kurang sebesar 30,43%, dan yang berkategori Sangat Kurang 6,52%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD N Palihan Lor, Temon, Kulonprogo TA 2014-2015 belum memuaskan karena mayoritas masih masuk kategori Sedang, sehingga agar siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik perlu dilakukan olahraga secara teratur dan diupayakan dengan cara-cara yang lain, misalnya memberikan pengarahan kepada wali siswa agar memperhatikan asupan gizi, aktifitas jasmani di luar sekolah dan pola istirahat siswa juga perlu diperhatikan dengan baik.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Meskipun penelitian ini telah dilakukan secara maksimal, namun terdapat keterbatasan dan kelemahan, di antaranya:

1. Karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga penelitian hanya dilakukan sekali pada masing-masing siswa, sehingga kemungkinan ada faktor-faktor lain penyebab tingkat kebugaran jasmani siswa yang tidak terdeteksi.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah siswa melakukan tes secara sungguh-sungguh atau tidak.

D. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan-temuan di lapangan disarankan sebagai berikut:

1. Guru Penjasorkes

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa mayoritas masih sedang, belum baik maka guru harus memotivasi siswa untuk melakukan olahraga secara baik dan benar, tidak boleh asal-asalan. Guru juga harus bisa memberikan saran kepada siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya masih kurang untuk meningkatkannya.

2. Siswa

Sebaiknya siswa dimotivasi untuk melakukan olahraga secara teratur dengan sungguh-sungguh, memperhatikan pula tidur siang atau istirahat yang cukup dan mengkonsumsi asupan gizi yang cukup, misalnya dengan 4 sehat 5 sempurna.

3. Bagi peneliti lain

Penelitian ini hanya mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga perlu dikembangkan lagi lebih jauh, misalnya dengan penelitian tentang aspek-aspek yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid (2006) *Pendidikan Jasmani*. Jakarta, Yudhitira.
- Arma Abdoellah dan Agus Manaji (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta Depdikbud.
- Choiril, Azmiyawati, Wigati Hadi Omegawati, Rohana Kusumawati, (2008). *IPA 5 Saling Temas Untuk Kelas V SD*, Jakarta Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan Nasional.
- Departemen Pendidikan Nasional, (2010) *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta, Kemendiknas.
- Departemen Pendidikan Nasional (2003), *Standar Kompetensi Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*, Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto (2004), *Pedoman Praktis Berolahraga*, untuk Kebugaran dan Kesehatan, Yogyakarta, Andi Offset.
- Engkos Kosasih (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, Jakarta Akademik Pensiindo.
- G. Kantasaputra (2002). *Ilmu Gizi*. Jakarta, PT. Rineka Cipta.
- I Dewa Nyoman Supaniasa, M.PS, Bachyar Bakri, SKM, M. Kes, Ibnu Fajar, SKM (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran ECC.
- Len Kravits (2001) *Panduan Lengkap Buger Total*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- M. Itsna Harjana. (2002). *Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Sedayu I dan II, Sedayu, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mulyono W. (1999). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta. Depdikbud.
- Muchamad Sajoto (1988) *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga* . Jakarta Depdikbud.
- Rusli Lutan dkk.(2002). *Menuju Sehat dan Buger*. Jakarta. Depdiknas.

- Roji.(2004). *Pendidikan Jasmani Untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta. Erlangga.
- Sadoso Sumosardjuno. (1988). *Pengetahun Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta, PT. Gramedia Pustaka
- Siti Partini Suardiman. (1995) *Psikologi Perkembangan*.Yogyakarta.FIP IKIP Yogyakarta.
- Sri Esti WD. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta, Grasindo.
- Sudarno, S.P. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani Dekdikbud Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan*.
- Surtiyo Utomo dan Suwandi.(2008). *Penjasorkes 3 SMP/MTS Kelas IX*. Jakarta. Bumi Antariksa.
- Tri Wardaningsih, (2010). *Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Dukun II, Kecamatan Dukun, Kabupaten Kulonprogo*. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : SUPARJIYONO
Nomor Mahasiswa : 13604227092
Program Studi : SI PGSD Penjas
Judul Skripsi : Kategori Tingkat Kesegaran Siswa
Kelas Atas SD Negeri Palihan Lor, Kecamatan
Temon, Kulon Progo

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : 23 Maret s/d 31 Maret 2015
Tempat / objek : lapangan Janten, Temon, Kulonprogo

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.



Yogyakarta, 23 - 2 - 2015

Yang mengajukan,

SUPARJIYONO
NIM. 13604227092

Kaprodi. SI PGSD Penjas,

Drs. Sriawan, M.Kes.
NIP. 19580830 198703 1 003

Mengetahui :

Dosen Pembimbing,

AMAT KOMARI, M.Si
NIP. 19620422 199001 1 001



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

Nomor : 119/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

25 Februari 2015

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

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

Nama : Suparjiyono
NIM : 13604227092
Program Studi : S1 PGSD penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 23 Maret s.d 31 Maret 2015
Tempat/obyek : Lapangan Janten, Temon, Kulonprogo
Judul Skripsi : Kategori Tingkat Kesegaran Siswa Kelas Atas SD Negeri Palihan Lor, Kecamatan Temon, Kulonprogo

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



Dekan,

Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19630824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD N Palihan Lor
2. Kaprodi PGSD
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814
(Hunting)
YOGYAKARTA 55213

operator2@yahoo.com

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REGM/775.2/2015

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **119/UN.34.16/PP/2015**
Tanggal : **25 FEBRUARI 2015** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **SUPARJIYONO** NIP/NIM : **13604227092**
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Judul : **KATEGORI TINGKAT KESEGERAN SISWA KELAS ATAS SD NEGERI PALIHAN LOR, KECAMATAN TEMON, KULONPROGO**
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**
Waktu : **26 FEBRUARI 2015 s/d 26 MEI 2015**

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprovo.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprovo.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal **26 FEBRUARI 2015**

dan Sekretaris Daerah

dan Kepala Biro Administrasi Pembangunan

Uj.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Dr. Puji Astuti, M.Si

NIP. 19590525 198503 2 006

Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI KULON PROGO C.Q KPT KULON PROGO
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
BADAN PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU
Unit 1: Jl. Perwakilan No. 2, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 775208 Kode Pos 55611
Unit 2: Jl. KHA Dahlan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611
Website: bpmpt.kulonprogokab.go.id Email : bpmpt@kulonprogokab.go.id

SURAT KETERANGAN / IZIN

Nomor : 070.2 /00199/II/2015

- Memperhatikan : Surat dari Sekretariat Daerah Provinsi DIY Nomor: 070/REG/V/775/2/2015, TANGGAL: 26 FEBRUARI 2015, PERIHAL: IZIN PENELITIAN
- Mengingat :
1. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;
 2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
 3. Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 16 Tahun 2012 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah;
 4. Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 73 Tahun 2012 tentang Uraian Tugas Unsur Organisasi Terendah Pada Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu..
- Diizinkan kepada : **SUPARJIYONO**
NIM / NIP : **13604227092**
PT/Instansi : **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Keperluan : **IZIN PENELITIAN**
Judul/Tema : **KATEGORI TINGKAT KESEGERAN SISWA KELAS ATAS SD NEGERI PALIHAN LOR, KECAMATAN TEMON, KULON PROGO**
- Lokasi : **SD NEGERI PALIHAN LOR, KECAMATAN TEMON, KABUPATEN KULON PROGO**
- Waktu : **26 Februari 2015 s/d 26 Mei 2015**

1. Terlebih dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.
3. Wajib menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
5. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan menjadi tanggung jawab sepenuhnya peneliti
6. Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
7. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Ditetapkan di : **Wates**
Pada Tanggal : **27 Februari 2015**

PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
KEPALA
BADAN PENANAMAN MODAL
DAN PERIZINAN TERPADU
AGUNG KURNIAWAN, S.I.P., M.Si.
Pembina Tk.I ; IV/b
NIP. 19680805 199603 1 005

- Tembusan kepada Yth. :
1. Bupati Kulon Progo (Sebagai Laporan)
 2. Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo
 3. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Kulon Progo
 4. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Kulon Progo
 5. Kepala UPTD PAUD dan DIKDAS Kecamatan Temon
 6. Kepala SD Negeri Palihan Lor Kecamatan Temon
 7. Yang bersangkutan
 8. Arsip



PEMERINTAH DAERAH 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 : 1611 / UP - 70 / III / 2015

Number

No. Order : 006970

Diterima tgl : 26 Februari 2015

ALAT

Equipment

Nama : Ban Ukur
Kapasitas : 50 meter
Daya Baca : 1 mm

Tipe/Model :
Nomor Seri : -
Merek/Buatan : -

PEMILIK

Owner

Nama : Mardiyanto
Alamat : Pengasih 009/002 Pengasih Kulon Progo

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Standard : Komparator 1 m
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

: 27 Februari 2015

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

HASIL TERA ULANG

Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 26 Februari 2016



Yogyakarta, 5 Maret 2015

Kepala

Redaryono, SE

19580114 197903 1 006 A

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 : Mardiyanto
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000
0 - 20	2000
0 - 30	3000
0 - 40	4000
0 - 50	5000

Kepala Seksi Teknik K metrologian



Gono, SE. MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T



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

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375662, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1645 / SW - 18 / III / 2015

Number

No. Order : 006979

Diterima tgl : 2 Maret 2015

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Name

Kapasitas : 9 jam

Capacity

Daya Baca : 0,01 detik

Accuracy

Tipe/Model : swotx005

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan : Alba

Trade Mark/Manufaktur

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

Heru Nugraha

Pengasih 06/02 Pengasih Kulon Progo

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

: Casio HS-80TW.IDF

: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

: 2 Maret 2015

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

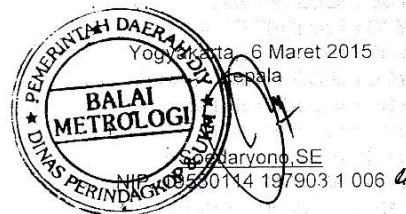
Environment condition of calibration

: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

HASIL

Result

: Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGANDAKAN 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 : Heru Nugraha
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
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"01
00,10'00"00	00,10'00"03
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"03
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM
NIP. 19610807.198202.1.007



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN TEMON
SD NEGERI PALIHAN LOR**

Alamat : Palihan Lor, Temon, Kulon Progo, Kodes Pos 55654

SURAT KETERANGAN

No : 42 / Ket / Palor / III / 2015

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Palihan Lor menerangkan bahwa Saudara yang tersebut di bawah ini :

Nama : SUPARJIYONO

NIM : 13604227092

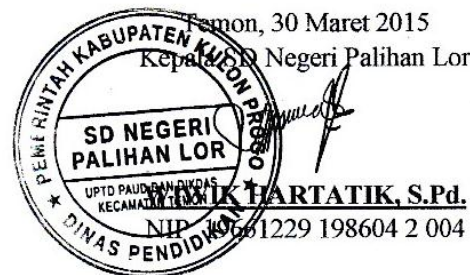
Prodi : PGSD/PKS S1

Telah melakukan pengambilan data untuk skripsi di SD Negeri Palihan Lor dengan judul "KATEGORI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD NEGERI PALIHAN LOR KECAMATAN TEMON KABUPATEN KULONPROGO" pada :

Hari : Minggu, 29 Maret 2015

Tempat : Lapangan

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



IDENTITAS BLANGKO REKAPAN TKJI

Petunjuk Tes Kesegaran Jasmani

1. Umum

A. Testi/ peserta tes

- 1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu testi harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes ini.
- 2) Dianjurkan sudah makan 2-3 jam sebelum melakukan tes.
- 3) Sangat dianjurkan memakai pakaian olahraga dan sepatu olahraga yang sesuai.
- 4) Testi harus benar-benar mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- 5) Diharuskan melakukan pemanasan (warming up) terlebih dahulu sebelum melakukan tes.
- 6) Jika testi tidak dapat melaksanakan salah satu item atau lebih, maka tes dinyatakan gagal/ tidak mendapat nilai.

B. Tester/ petugas tes

Tester memberikan pemanasan (warning up) terlebih dahulu sebelum tes di mulai.

- 1) Memberikan kesempatan pada testi untuk mencoba gerakan-gerakan dalam tes tersebut.

- 2) Harus mengatur perpindahan item tes yang satu dengan item tes yang lain dengan secepat mungkin. Kalau testi banyak, maka tester membagikan nomor dada yang mudah dibaca oleh petugas bantu lainnya.
- 3) Bagi testi yang tidak dapat melakukan salah satu item tes atau lebih tidak diberi nilai.
- 4) Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan fomilir isian perorangan atau kelompok.

2. Teknis Pelaksanaan Pengambilan Data Kesegaran Jasmani

Berikut ini adalah petunjuk pelaksanaan untuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kelompok umur 10-12 Tahun.

a. Lari 40 meter untuk putra dan putri

- 1) Tujuannya adalah untuk mengukur kecepatan.
- 2) Alat dan fasilitas : lintasan lurus, datar, tidak licin, berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, bendera start, peluit, stopwatch, alat tulis.
- 3) Petugas tes : Petugas Keberangkatan dan pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan:
 - a) Sikap permulaan
Peserta berdiri dibelakang garis start
 - b) Gerakan
 - Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri,

dan siap untuk lari (lihat gambar I)

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

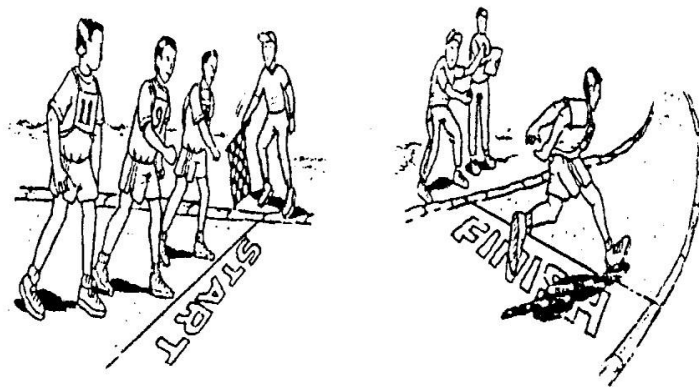
c) Lari masih bisa diulang apabila:

- Pelarimencuri start;
- Pelari tidak melewati garis finish;
- Pelari terganggu dengan pelari yang lain

d) Pengukuran waktu dilakukan dan saat bendera start diangkat sampai pelari melewati garis finish.

e) Pencatatan hasil

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



Gambar 1. Sumber Kemendiknas TKJI, 2010 Rangkaian Tes Lari 40 Meter

b. Tes Gantung Siku Tekuk

- 1) Bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 2) Alat dan fasilitas : palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta, formulir tes, nomor dada, serbuk kapur atau magnesium karbonat, stopwatch dan alat tulis.
- 3) Petugas tes pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan:

a) Sikap Permulaan

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

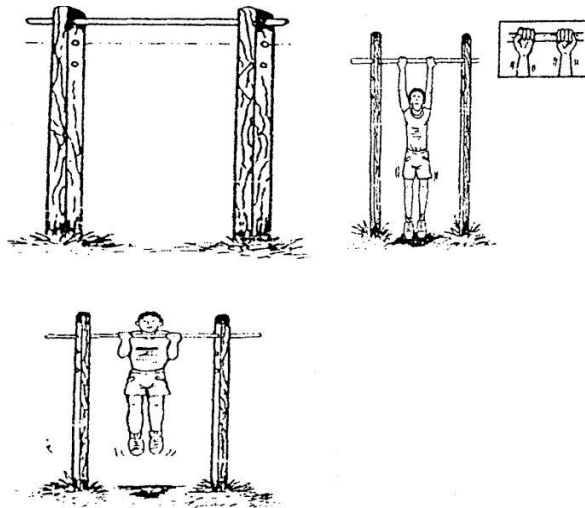
b) Gerakan

Dari sikap menggantung (pada sikap permulaan), testi kemudain menarik badannya ke atas sambil menekuk kedua sikunya sampai dagu testi berada di atas palang tunggal, sikap ini dipertahankan selama mungkin.

5) Pencatatan hasil : hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas dalam satuan waktu detik.

Catatan:

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



Gambar 2. Sumber Kemendiknas TKJI, 2010 Rangkaian Gantung Siku Tekuk

c. Baring duduk 30 detik

- 1) Bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 2) Alat dan fasilitas : lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis/ alas tikar/ matras.
- 3) Petugas tes : pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan:

a) Sikap Permulaan

- Berbaring telentang dilantai atau lapangan rumput, kedua kaki ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan masing-masing + kanan dan + kiri diletakkan di samping telinga.
- Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

b) Gerakan

- Pada saat aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- Gerakan dilakukan berulang-ulang selama dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik)

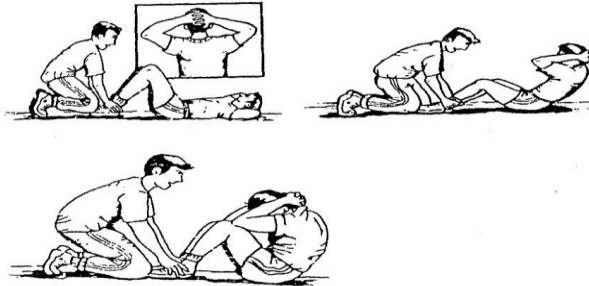
Catatan :

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

5) Pencatatan hasil

- a) Hasil yang dihitung adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan secara sempurna selama 30 detik.

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



Gambar 3. Sumber Kemendiknas TKJI, 2010 Tes baring Duduk

d. Loncat Tegak

- 1) Bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.
- 2) Alat dan fasilitas
 - Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30x150 cm dan dipasang pada dinding atau tiang . Jika antara laritai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
 - Serbuk kapur
 - Alat penghapus
 - Nomor dada
- 3) Petugas tes pengamat dan pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan:
 - a) Sikap permulaan
 - Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

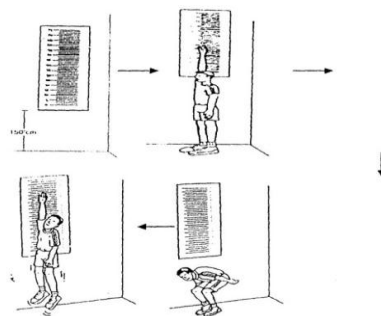
- Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanan peserta, kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

b) Gerakan

- Peserta mengambil awalari dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.
- Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas pada papan.
- Tes dilakukan sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau diselingi peserta lain.

c) Pencatatan hasil

- Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- Ketiga selisih raihan dicatat
- Nilai akhir diambil nilai tertinggi



Gambar 4. Sumber Kemendiknas TKJI, 2010 Serangkaian tes loncat tegak

e. Lari 600 meter

- 1) Tujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
- 2) Alat dan fasilitas : lintasan lari 600 meter, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang dan alat tulis.
- 3) Petugas tes: petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum.
- 4) Pelaksanaan:
 - a) Sikap permulaan
Peserta berdiri dibelakang garis start.
 - b) Gerakan
 - Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 - Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 600 meter.

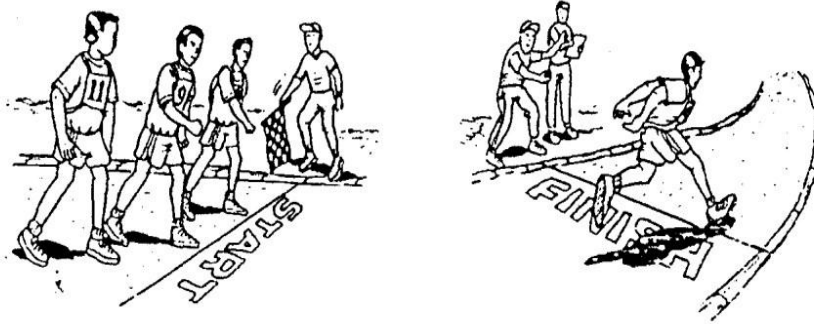
Catatan :

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

c) Pencatatan hasil

- Pengambilan waktu dimulai dan saat bendera start diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish

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



Gambar 5. Sumber Kemendiknas TKJI, 2010 Serangkaian tes lari 600 meter

**DAFTAR PESERTA TES KESEGERAN JASMANI
SISWA SD N PALIHAN LOR TEMON KULON PROGO**

SISWA PUTRA

No.	Kelas	Nama	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Usia	Ket
1.	IV	Gilang Mahaedika	Kulon Progo	21/05/2005	10	
2.	IV	Ardhan Pamungkas	Kulon Progo	23/08/2003	11	
3.	IV	Muh. Zaenal Arifin	Kulon Progo	16/11/2003	11	
4.	IV	Tegar Febri Hanafi	Kulon Progo	21/02/2004	11	
5.	IV	Tri Partondo	Kulon Progo	28/12/2003	11	
6.	IV	Fathurrokhman Nury	Kulon Progo	03/02/2005	10	
7.	IV	Feri Dwi Saputra	Kulon Progo	22/08/2004	11	
8.	IV	Rohmat Sobari	Kulon Progo	09/10/2004	10	
9.	IV	Naufal Ulung Adibtya	Kulon Progo	02/30/2005	10	
1.	V	Bayu Wacono	Kulon Progo	30/07/2002	12	
2.	V	Afandi Prasetyo	Kulon Progo	21/08/2002	11	
3.	V	Umar Syeh Riyanto	Kulon Progo	11/12/2003	11	
4.	V	Laksana Yoga Kurniawan	Kulon Progo	20/01/2004	11	
5.	V	Rangga Unggul Praditya	Kulon Progo	20/01/2004	11	
6.	V	Azis Marwanto	Kulon Progo	01/03/2004	11	
7.	V	Asmi Noer Fauzi	Kulon Progo	04/04/2004	11	
8.	V	Irfan Renaldi	Kulon Progo	08/05/2004	11	
1.	VI	Dhiki Setiawan	Kulon Progo	16/09/2002	12	
2.	VI	Rifky Nur Hidyat	Kulon Progo	04/03/2003	12	
3.	VI	Faiz Hamid	Kulon Progo	15/09/2003	11	
4.	VI	Irfan Nurcahyo	Kulon Progo	05/06/2005	10	
5.	VI	Onky Ardhiansyah	Kulon Progo	04/10/2002	12	

**DAFTAR PESERTA TES KESEGERAN JASMANI
SISWA SD N PALIHAN LOR TEMON KULON PROGO**

SISWA PUTRI

No.	Kelas	Nama	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Usia	Ket
1.	IV	Rindi Ambarwati	Kulon Progo	01/03/2004	11	
2.	IV	Rista Oktaviana	Kulon Progo	13/10/2004	10	
3.	IV	Dyastari Sasikirana	Kulon Progo	15/12/2004	10	
4.	IV	Anief Latifa Ashari	Kulon Progo	04/03/2005	10	
5.	IV	Nhana Yumna Yasiroh	Kulon Progo	15/04/2005	10	
6.	IV	Laila Nur Khofifah	Kulon Progo	22/05/2005	10	
7.	IV	Isyana Nur Yunianti	Kulon Progo	28/06/2005	10	
1.	V	Isnaini Lailatussolihah	Kulon Progo	22/06/2005	10	
2.	V	Indah Tri Rahayu	Kulon Progo	04/07/2003	11	
3.	V	Edsyn Moriska	Kulon Progo	10/05/2002	12	
4.	V	Rahmandy Dina Kurniati	Kulon Progo	05/11/2003	11	
5.	V	Harmindy Guslih Priyanti	Kulon Progo	17/08/2003	12	
6.	V	Khairani Laila Annajwa	Kulon Progo	26/01/2004	11	
7.	V	Farida Nur Laila	Kulon Progo	12/02/2003	11	
8.	V	Munifa Febriana Ningrum	Kulon Progo	26/06/2005	10	
9.	V	Nafisa Yuliana Pratiwi	Kulon Progo	09/07/2004	11	
10.	V	Dian Lestari	Kulon Progo	23/09/2004	11	
1.	VI	Alfina Damayanti	Kulon Progo	01/12/2002	12	
2.	VI	Fani Nur Prihatin	Kulon Progo	04/01/2003	12	
3.	VI	Dwi Yuni Silvani	Kulon Progo	01/06/2003	12	
4.	VI	Riska Yuliana	Kulon Progo	21/07/2003	12	
5.	VI	Dwi Nur Astuti	Kulon Progo	28/07/2003	12	
6.	VI	Dina Kusuma Wardani	Kulon Progo	03/08/2003	12	
7.	VI	Chofifah Dwi Wahyuningsih	Kulon Progo	19/06/2005	10	



Papan nama SD Negeri Palihan Lor



Papan nama SD Negeri Palihan Lor



Persiapan penelitian SD Negeri Palihan Lor



Persiapan penelitian SD Negeri Palihan Lor



Pengarahan dari Penguji SD Negeri Palihan Lor



Pengarahan dari Penguji SD Negeri Palihan Lor



Berdoa bersama – sama sebelum dimulai pengambilan data



Lari 40 meter putra dan putri



Lari 40 meter putra dan putri



Gantung siku tekuk putra dan putri



Gantung siku tekuk putra dan putri



Baring duduk putra dan putri



Baring duduk putra dan putri



Loncat tegak putra dan putri



Loncat tegak putra dan putri



Lari 600 meter putra dan putri



Lari 600 meter putra dan putri



Foto bersama peserta dan Petugas Penguji



Foto bersama peserta dan Petugas Penguji



Petugas – petugas Penguji TKJI SD Negeri Palihan Lor



Petugas – petugas Penguji TKJI SD Negeri Palihan Lor