

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V YANG
BERUSIA 10 – 12 TAHUN SD NEGERI 2 KARANGJATI
UPK KEMRANJEN KABUPATEN BANYUMAS
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

SKRIPSI

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



Oleh
Anang Hariyanto
NIM 12604227069

**PROGRAM STUDI PGSD PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V YANG
BERUSIA 10 – 12 TAHUN SD NEGERI 2 KARANGJATI
UPK KEMRANJEN KABUPATEN BANYUMAS
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

SKRIPSI

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



Oleh
Anang Hariyanto
NIM 12604227069

**PROGRAM STUDI PGSD PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul: “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangjati Tahun Pelajaran 2013/2014” yang disusun oleh Anang Hariyanto, NIM 12604227069 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2015
Pembimbing

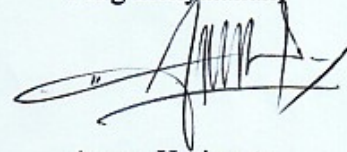


Dr Guntur, M.Pd
NIP. 198109262006041001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul: “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangjati Tahun Pelajaran 2013/2014” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim. Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2015
Yang menyatakan,



Anang Hariyanto
Nim 12604227069

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul: "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Yang Berusia 10 – 12 Tahun SD Negeri 2 Karangjati Tahun Pelajaran 2013/2014" yang disusun oleh Anang Hariyanto, NIM 12604227069 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 11 Mei 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Guntur, M.Pd	Ketua Penguji		5-8-2015
Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or	Sekretaris Penguji		5-8-2015
Drs. F Suharjana, M.Pd	Anggota III		5-8-2015
Drs. Ngatman Suwito, M.Pd	Anggota IV		4-8-2015

Yogyakarta, Agustus 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19800824 198601 1 001

MOTTO

Motto

- Kerjakanlah apa yang dapat dikerjakan hari ini, karena waktu terus berjalan dan tidak akan pernah kembali lagi.

(Anang Hariyanto)

PERSEMBAHAN

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

- Bapak Johari dan Ibu Waryati, serta adikku Fajar Dwi Haryono tersayang, terimakasih atas semua doa, perhatian dan bimbinganya.

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V YANG
BERUSIA 10 – 12 TAHUN SD NEGERI 2 KARANGJATI
UPK KEMRANJEN KABUPATEN BANYUMAS
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

Oleh

Anang Hariyanto
NIM 12604227069

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangjati di UPK Kemranjen Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2013/2014. Pada lokasi penelitian tersebut penggunaan waktu pembelajaran penjasorkes belum dilaksanakan dengan maksimal.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Tahun 2010 untuk umur 10-12 tahun. Subjek penelitiannya adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangjati terdiri dari 9 putra dan 11 putri kelas IV, 12 putra dan 10 putri kelas V. Jumlah seluruh subjek penelitiannya adalah 42 siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Juni s.d 21 Juni 2014 bertempat di SD Negeri 2 Karangjati. Teknik analisa data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa status kesegaran jasmani SD Negeri 2 Karangjati adalah dalam kategori “baik”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran siswa SD 2 Karangjati bahwa status “baik sekali” sebanyak 3 siswa atau (7%), “baik” sebanyak 21 siswa atau (50%), “sedang” sebanyak 15 siswa atau (37 %), “kurang” sebanyak 3 siswa atau (7 %). Hal ini menunjukkan bahwa siswa SD 2 Karangjati sebagian besar dalam kategori “baik” yaitu sebanyak 21 anak (50%). Dengan demikian dapat disimpulkan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD Negeri 2 Karangjati, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas dapat dikategorikan “baik”.

Kata kunci: *Tingkat Kesegaran Jasmani, Siswa Kelas IV Dan V, Penjasorkes*

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana pendidikan pada Program Pendidikan Kelanjutan Studi PGSD Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Selain itu penulis skripsi ini tidak terlepas bantuan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S selaku Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berkenan memberikan izin kuliah.
2. Sriawan, M.Kes selaku Koordinator Program Studi PGSD Penjaskes yang telah memberi izin penelitian.
3. Bapak Nurhadi Santosa, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa memberikan masukan maupun bimbingan.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan sejak awal hingga terselesainya skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu guru SD Negeri 2 Karangjati yang telah mengijinkan untuk mengadakan penelitian ini.
6. Siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangjati yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini.

7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal baiknya mendapat imbalan dari Allah SWT. Skripsi ini tentunya tidak terlepas dari segala kekurangan, meskipun demikian penulis berharap semoga bermanfaat amin.

Yogyakarta, Mei 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	6
1. Kesegaran Jasmani	6
a. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	6
b. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	10
c. Komponen Kesegaran Jasmani	12
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	15
e. Manfaat Kesegaran Jasmani.....	18
f. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	21

g. Macam-macam Tes Kesegaran Jasmani	22
2. Profil SD Negeri 2 Karangjati.....	21
a. Profil SD Negeri 2 Karangjati	24
b. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar.....	26
B. Penelitian yang Relevan.....	27
C. Kerangka Berpikir.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	31
B. Definisi Operasional Variabel Desain Penelitian.....	31
C. Subjek Penelitian.....	32
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	32
1. Instrumen Penelitian	32
2. Teknik Pengumpulan Data.....	33
3. Teknik Analisa Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan	40
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	44
B. Implikasi Hasil Penelitian	44
C. Saran-saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Subjek Penelitian SD Negeri 2 Karangjati	32
Tabel 2. Jumlah Total Subjek Penelitian	32
Tabel 3. Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelompok Umur 10 – 12 Tahun	35
Tabel 4. Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelompok Umur 10 – 12 Tahun	35
Tabel 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	35
Tabel 6. Deskripsi Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangjati Kecamatan Kemranjen	37
Tabel 7. Deskripsi Data Total Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangjati Kecamatan Kemranjen	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Karangjati	38
Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangjati	39
Gambar 3. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangjati	40
Gambar 4. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Total Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangjati	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin dari Fakultas	49
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Unit Pendidikan Kecamatan Kemranjen	50
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari SD Negeri 2 Karangjati.....	51
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran jasmani Umur 10-12 tahun	52
Lampiran 5. Daftar Nama Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Karangjati	70
Lampiran 6. Daftar Nama Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangjati.....	71
Lampiran 7. Data Kasar Penelitian Siswa IV SD Negeri 2 Karangjati	72
Lampiran 8. Data Kasar Penelitian Siswa V SD Negeri 2 Karangjati.....	73
Lampiran 9. Daftar Nilai dan Rekapitulasi TKJI Siswa Kelas V dan V SD Negeri 2 Karangjati.....	74
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semakin majunya jaman, berkembang pula ilmu pengetahuan dan teknologi. Ini juga mempengaruhi gaya hidup seseorang baik secara fisik maupun psikis. Pengaruh ilmu pengetahuan dan teknologi juga akan mempengaruhi dunia kerja yang semakin ringan dan tidak membutuhkan gerak tubuh yang maksimal. Padahal sebagai makhluk hidup yang diberi berbagai organ tubuh lengkap harus kita jaga agar organ-organ tersebut bergerak sebagaimana mestinya supaya menjadi makhluk yang sehat. Kesegaran jasmani yang kita harapkan akan menghasilkan kerja yang baik dan menjauhkan kita dari penyakit secara fisik.

Di sekolah pendidikan jasmani diharapkan sesuai dengan tujuannya. Menurut Rusli Lutan (2002: 1.18), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan lewat aktifitas jasmani, permainan dan cabang olahraga yang terpilih dengan maksud untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh serta mampu meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan fisik, mental, sosial dan emosional siswa yang sesuai dengan kondisinya. Sehingga siswa mampu mencapai prestasi belajar yang maksimal. Guru pendidikan jasmani ikut bertanggung jawab akan prestasi dan kondisi siswa yang sehat dan bugar.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar bertujuan siswa menjadi sehat, mampu meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan

fisik, mental, sosial dan emosional siswa yang sesuai dengan kondisinya. Sehingga siswa mampu mencapai prestasi belajar yang maksimal. Dalam kenyataan guru pendidikan jasmani ikut bertanggung jawab akan prestasi dan kondisi siswa yang sehat dan bugar. Hal tersebut sebagaimana yang terjadi pada siswa SD di Unit Pendidikan Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas tempat peneliti melakukan tugas pekerjaanya.

Berbagai permasalahan yang sering timbul di sekolah mengenai kesehatan jasmani, sebagai penulis sekaligus guru penjaskes merasa ikut prihatin dan ingin mencari solusi pemecahannya. Dari segi letak sekolah, SD Negeri 2 Karangjati cukup strategis, karena dekat dengan pusat pemerintahan yang berjarak kurang lebih 50 meter dari pusat pemerintahan Kecamatan Banyumas. Dari kehidupan masyarakat sekitar dan wali muridnya hampir semuanya adalah buruh dan pedagang, ada beberapa yang wiraswata serta pegawai negeri sipil.

Setelah melihat kondisi yang ada di SD Negeri 2 Sudagaran sarana dan prasarana pendidikan jasmani untuk melakukan aktifitas olahraga terbatas karena banyaknya bangunan-bangunan, gedung-gedung yang memadati lingkungannya. Selain itu siswa SD Negeri 2 Karangjati cenderung bermain di rumah dengan bermain *game* yang mana kita tahu bahwa bermain *game* kurang memerlukan aktifitas fisik yang tinggi. Banyaknya bangunan-bangunan dan kecenderungan anak suka bermain di rumah menjadikan kurangnya aktifitas fisik pada siswa SD perkotaan.

Informasi yang diberikan guru kelas, setiap hari pasti ada siswa yang beralasan sakit tidak masuk kelas. Dalam proses belajar mengajar di sekolah, baik dalam kelas maupun di luar kelas, sering terlihat siswa yang cepat lelah, mengantuk, mudah loyo, kurang bertenaga seakan-akan siswa tersebut belum makan. Apalagi jika kegiatan di lapangan yang waktunya agak siang dan matahari cukup panas. Kondisi tersebut sering menimbulkan kelelahan yang terlalu cepat bahkan pingsan. Setelah melihat kondisi yang ada di SD Negeri 2 Karangjati dapat dikatakan bahwa SD 2 Negeri Karangjati sarana dan prasarana pendidikan jasmani untuk melakukan aktifitas olahraga terbatas. Selain itu siswa SD Negeri 2 Karangjati cenderung bermain di rumah dengan bermain *game* yang mana kita tahu bahwa bermain *game* kurang memerlukan aktifitas fisik yang tinggi. Kecenderungan anak suka bermain di rumah menjadikan kurangnya aktifitas fisik pada siswa SD.

Sebagai upaya membentuk siswa yang berkualitas dan mampu berprestasi secara maksimal terutama pada siswa SD di UPK Kecamatan Kemranjen perlu diperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa. Selama ini belum ada guru melakukan evaluasi mengenai tingkat kebugaran jasmani pada siswanya.

Berdasarkan uraian di atas penulis memandang perlu dilakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 2 Karangjati di Unit Pendidikan Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2013/2014.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangjati.

C. Pembatasan Masalah

Masalah dalam penelitian ini terlalu luas, agar dapat lebih fokus maka peneliti hanya membatasi masalah yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 2 Karangjati di Unit Pendidikan Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2013/2014.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 2 Karangjati Unit Pendidikan Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2013/2014” ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 2 Karangjati Unit Pendidikan Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2013/2014.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dapat dirumuskan menjadi dua yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Untuk menambah wawasan dan khasanah ilmiah dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

- 1) Agar siswa dapat menjaga keseimbangan jasmaninya sendiri
- 2) Meningkatkan daya apresiasi terhadap siswa akan arti pentingnya kesegaran jasmani bagi dirinya.

b. Bagi Guru

- 1) Sebagai pedoman dalam mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa
- 2) Sebagai pedoman untuk menilai keberhasilan dalam melaksanakan pembelajaran penjaskes terhadap siswa.

c. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan pertimbangan untuk mencari solusi dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswanya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan suatu konsep yang banyak mengandung komponen yang menggambarkan arti dari kebugaran jasmani. Untuk memahami konsep kesegaran jasmani dapat dilakukan pembahasan tentang makna dan arti dari kesegaran jasmani. Menurut Suharjana (2004: 3), kebugaran jasmani (*Physical Fitness*) secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani. Yang dicocoki adalah tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari. Kebugaran jasmani disebut juga kesegaran jasmani atau kesemampuan jasmani.

Menurut Engkos Kosasih (1990: 10), dikatakan bahwa seseorang (memiliki kesegaran jasmani) ialah orang yang cukup mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan. Arti kesegaran jasmani sendiri menurut beliau adalah kemampuan fungsional seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi orang yang “fit” akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga-duga sebelumnya. Menurut Sadoso

Sumosardjunodalam Suharjana (2004: 3), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

Menurut Howley dan Franks yang dikutip oleh Suharjana (2004:5), bahwa manusia memerlukan kebugaran total (*total fitness*). Total fitness mencakup multidimensi yaitu mencakup aspek intelektual, sosial, spiritual dan komponen kebugaran fisik. Karena itu aktivitas fisik paling tidak mempunyai tiga tujuan yaitu untuk kesehatan, kebugaran jasmani dan performa (penampilan).

Marehouse dan Miller dalam Nurhasan (2002: 6.19), kebugaran jasmani merupakan suatu konsep yang di dalamnya banyak mengandung komponen yang menggambarkan arti dari kebugaran jasmani. Untuk memahami konsep kebugaran jasmani dapat melalui pembahasan tentang makna atau arti dari kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah merupakan bagian dari *total fitness*. *Total fitness*itu mencakup berbagai komponen yaitu: *Anatomical fitness*, *Physiological fitness*, *Psychological fitness*. Menurut Karpovich dalam Nurhasan (2008: 6.20), *physical fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:2), bahwa kebugaran 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 yaitu: a) Kebugaran statis: keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat;b) Kebugaran dinamis: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat; c) Kebugaran motoris: kemampuan untuk melakukan kerja secara efisien dengan memerlukan keterampilan misal: pemain bola harus mampu berlari cepat sambil menggiring bola. Mereka menyimpulkan bahwa orang yang sehat belum tentu bugar sedangkan orang yang bugar semestinya sehat.

Menurut Purnomo Ananto (2010), kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang sifatnya mendadak. Menurut Rusli Lutan dalam Nurhasan (2002:8), kebugaran jasmani memiliki dua aspek, yaitu: 1) kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan,dan 2) kebugaran yang berkaitan dengan performance. Kebugaran jasmani terdiri dari 2 komponen dan yang paling berkaitan, yaitu kebugaran statis (*static fitness*) dan kebugaran dinamis (*dynamic fitness*). Kebugaran dinamis dibagi menjadi 2 kategori, yaitu: 1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*), dan 2) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan

keterampilan (*skill related fitness*). Komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan diperlukan oleh karyawan, tenaga kerja dan masyarakat. Selain itu mempertahankan kesehatan, mengatasi stres lingkungan, juga untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Adapun komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan diperlukan oleh karyawan, tenaga kerja dan masyarakat untuk melakukan aktivitas yang berkaitan dengan pekerjaan dan kemandirian berupa kegiatan sehari-hari. Adapun pengertian kebugaran jasmani menurut Kushendar (2003:1), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa rasa lelah dan mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Menurut Nanang Sudrajat(2004:49), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan dalam keseharian tanpa menimbulkan suatu tingkat kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Berdasarkan berbagai pendapat tentang pengertian kebugaran jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk

menikmati waktu senggangnya serta mampu menghadapi waktu darurat. Orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan efektif, efisien dan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga cadangan untuk mengisi waktu luangnya.

b. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi cukup untuk menikmati masa senggangnya dan menghadapi hal-hal yang tak terduga sebelumnya. Menurut Nurhasan (2002: 6.19), kebugaran jasmani merupakan bagian dari total fitness yang meliputi beberapa komponen yaitu: a) *Anatomical fitness*, b) *Physiological fitness*, c) *Psychological Fitness*.

Menurut Nurhasan (2008: 6.19), untuk lebih jelasnya mengenai pengertian *anatomical fitness*, *physiological fitness*, *psychological fitness* adalah sebagai berikut: *Anatomical Fitness* adalah hal yang sangat sukar dikembangkan, oleh karena itu dalam pengembangannya harus dimulai sejak masa pertumbuhan anak-anak, sehingga memerlukan waktu yang sangat lama dan hasilnya sangat minim sekali karena kita akan terbentur pada faktor *heriditer* yang tidak banyak kita pengaruhi. *Physiological fitness* adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologinya terhadap keadaan lingkungan dan atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara: 1) Cukup efisien, 2)

Tak mengalami kelelahan yang berlebihan, 3) Telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datang tugas-tugas pada hari berikutnya. *Psychological fitness* adalah keadaan yang menggambarkan mengenai: 1) Keadaan emosi yang stabil, berguna untuk mengatasi masalah-masalah setiap hari terhadap lingkungannya, 2) Cukup mempunyai kemampuan untuk mengatasi gangguan emosi yang timbul secara mendadak.

Dari uraian diatas jelaslah bahwa yang dimaksud dengan *physical fitness* adalah *physiological fitness*. Menurut Karpovic dalam Nurhasan (2002: 6.23), bahwa *physical fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot. Selain daripada itu juga Mathews mengemukakan definisi *physical fitness* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu tugas yang diberikan. Definisi mengenai *physical fitness* adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Dingsina Moeloek, Arjatmo Tjokronegoro dalam Nurhasan (2002: 6.21), ditinjau dari ilmu faal (*fisiologi*) kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh menyelesaikan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan). Menurut Junusul Hairy (2008:1.15), kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan

tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal darurat yang tak terduga sebelumnya.

Berdasarkan uraian pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas serta pekerjaan sehari-hari secara efisien dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan keperluan mendadak. Dengan demikian kebugaran jasmani yang diperlukan oleh setiap individu tergantung pada kebutuhan dan tugas fisik yang dilakukannya. Semakin berat tugasnya semakin tinggi kebugaran jasmani yang harus dimiliki.

c. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Junusul Hairy (2008: 1.16) kebugaran jasmani tergantung kepada dua komponen dasar yaitu Kebugaran Organik (*Organik Fitness*) dan Kebugaran Dinamik (*Dynamik Fitness*). Kebugaran organik, maksudnya sifat-sifat khusus yang dimiliki berdasarkan garis keturunan, yang diwarisi oleh kedua orangtua atau bahkan generasi sebelumnya dan dipengaruhi oleh umur dan mungkin oleh keadaan sakit atau kecelakaan termasuk akibat perang. Kebugaran Dinamik, istilah ini biasa dipergunakan untuk hal-hal yang mengarah kepada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Menurut Rusli Luthan (2002: 8), menerangkan bahwa kebugaran jasmani ada kaitanya dengan kesehatan. Komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan adalah: 1) Daya tahan *aerobic*; 2) Kekuatan otot; 3) Daya tahan otot; 4) Fleksibilitas. Kebugaran jasmani terkait dengan perform: 1) Koordinasi; 2) Keseimbangan; 3) Kecepatan; 4) *Agilitas*; 5) *Power*; 6) Waktu reaksi.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4), komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar meliputi:

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

Menurut Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta 2002 (2002: 1), Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yaitu: 1) Daya tahan kardiovaskuler (*Cardiovaskuler Endurance*); 2) Daya tahan otot (*Muscle Endurance*); 3) Kekuatan Otot (*Muscle Strength*); 4) Kelenturan (*Fleksibility*); 5) Komposisi tubuh (*Body Composition*); 6) Kecepatan gerak (*Speed of movement*); 7) Kelincahan (*Agility*); 8) Keseimbangan (*Balance*); 9) Kecepatan Reaksi (*Reaction time*); 10) Koordinasi (*Coordination*).

Menurut Suharjana (2004: 6), kebugaran jasmani dilihat dari dimensi performa, terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

- a) Kekuatan
Kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban saat bekerja.
- b) Daya tahan / *Endurance*
Kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus.
- c) Daya Lentur / *Fleksibility*
Efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- d) Kelincahan / *Agility*
Kemampuan seseorang untuk merubah posisi diarea tertentu
- e) Koordinasi
Kemampuan seseorang menginderakan berbagai gerakan berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif
- f) Kecepatan
Kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- g) Keseimbangan
Kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.
- h) Reaksi
Kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan oleh indera.
- i) Daya Tahan Otot
Kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya.
- j) Ketepatan / *Accuraty*
Kemampuan seseorang mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tentang komponen-komponen kebugaran jasmani, maka dapat diambil kesimpulan bahwa komponen kebugaran jasmani, baik yang berhubungan dengan kesehatan maupun yang berhubungan dengan performa harus

diupayakan kedua-duanya karena sangat mendukung aktivitas sehari-hari, yaitu antara lain: Dengan meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan komposisi tubuh maka, kesegaran jasmani seseorang akan menjadi lebih baik. Dengan kesegaran jasmani yang baik maka tingkat koordinasi dan produktivitas gerakannya semakin baik pula.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:7), kebugaran jasmani umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

1) Makanan/Gizi

Supaya dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

2) Istirahat

Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat hingga 8 jam.

3) Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi

manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi) dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Menurut Brian J. Sharkey (2003: 80), bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan aerobik adalah sebagai berikut:

1) Faktor Hereditas

Siswa mewarisi banyak faktor yang memberikan kontribusi kesegaran aerobik, termasuk kapasitas maksimal sistem respiratori dan kardiovaskuler, jantung lebih besar, sel darah merah dan hemoglobin yang lebih banyak, dan persentase tinggi dari serat otot mitochondria, unit otot yang menghasilkan energi dan sel lainnya yang diwarisi dari pihak Ibu.

2) Faktor latihan

Potensi untuk meningkatkan kesegaran aerobik dengan latihan memiliki keterbatasan, walaupun kebanyakan peneliti mengkonfirmasi potensi untuk meningkat 15 hingga 25 % (lebih besar lagi dengan berkurangnya lemak tubuh), hanya remaja saja yang memiliki harapan untuk meningkatkan kesegaran jasmani lebih dari 30 %. Latihan meningkatkan fungsi dan kapasitas system respirasi, kardiovaskuler, dan volume darah, tetapi perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang digunakan dalam latihan.

3) Faktor jenis kelamin

Sebelum masa puber anak laki-laki dan perempuan memiliki kesegaran aerobik yang sedikit berbeda, tetapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal. Rata-rata wanita muda memiliki kesegaran aerobik antara 15 hingga 25 % lebih kecil dari pria muda. Hal ini karena perbedaan jenis kelamin adalah hemoglobin, komponen pembawa oksigen dalam sel darah merah. Selain itu juga wanita memiliki masa otot yang lebih kecil dan komposisi lemak yang lebih besar dari laki-laki.

4) Faktor usia

Setelah masa puber perbedaan daya tahan paru jantung laki-laki dan perempuan sangat berbeda. Faktor usia juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Karena semakin bertambah umur seseorang, dia akan mengurangi berbagai aktivitas olahraga dan dia lebih banyak waktu untuk bekerja.

5) Faktor lemak tubuh

Kesegaran jasmani dihitung per-unit berat badan, jadi jika lemak meningkat maka kesegaran akan menurun. Kira-kira satu setengah penurunan kesegaran karena peningkatan komposisi lemak. Cara termudah untuk mempertahankan kesegaran adalah dengan aktivitas yang membakar lemak.

6) Faktor aktivitas

Bentuk aktivitas yang dilakukan setiap hari akan mempengaruhi kesehatan, vitalitas, dan kualitas hidup. Pengaruh

latihan bertahun-tahun akan hilang hanya dengan 12 minggu menghentikan aktivitas. Kesegaran jasmani tidak hanya dengan melakukan aktifitas saja melainkan harus memperhatikan beberapa aspek agar tercapai kesegaran total baik kesegaran intelektual.

e. Manfaat Kesegaran Jasmani

Beberapa manfaat kebugaran jasmani menurut Anne Ahera manfaat latihan kebugaran dalam <http://www.anneahira.com/manfaat-latihan-kebugaran-jasmani.html>, antara lain:

1) Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas

Zat makanan atau energi yang berlebih tertimbun dalam tubuh, sehingga timbul kegemukan dan obesitas. Hal ini karena kurang aktivitas, itu sebabnya olahraga mampu menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan dan menjaga berat badan serta obesitas. Orang yang rajin berolahraga secara teratur pasti akan mempunyai postur tubuh yang bagus dan akan terhindar dari postur tubuh yang tidak bagus.

2) Mencegah penyakit jantung

Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh kembali ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat diam. Saat itu seluruh otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih semakin baik kinerja jantung. Dengan otot jantung yang terlatih maka jantung pun akan menjadi sehat.

3) 3. Mencegah dan mengatur penyakit diabetes

Dengan kebugaran yang baik maka dapat mencegah penyakit diabetes tipe 2 yang terjadi akibat kelainan pada insulin, kebanyakan terjadi akibat kegemukan dan obesitas. Maka hindarilah kegemukan dan obesitas dengan berolahraga.

4) Meningkatkan kualitas kehidupan seksual

Olahraga mampu membentuk metabolisme tubuh pada tingkat optimal. Termasuk juga sistem hormon, salah satunya sistem hormon seksual. Berhubungan seksual termasuk olahraga. Hal ini karena pada saat

berhubungan banyak sekali kalori yang dibakar dalam tubuh.

5) Menurunkan tekanan darah tinggi

Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan. Olahraga dapat menghindarkan dari berbagai penyakit jantung dan tekanan darah tinggi

6) Menambah kepintaran

Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya olahraga mampu menjauhkan dari penyakit yang melemahkan kerja otak.

7) Menambah banyak energi

Jika tubuh rutin berolahraga, maka tidur akan nyenyak, berpikir jernih,

terhindar dari stres, dan berbagai hal yang bisa menguras energi. Hal ini sama dengan memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi

8) Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan

Salah satu penanganan terhadap orang-orang yang mengalami depresi adalah dengan diberi latihan olahraga

9) Menurunkan risiko kanker tertentu

Olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker sebesar 30%.

10) Melindungi dari *osteoporosis*

Para ahli berpendapat bahwa anak-anak yang banyak bergerak (aktif) akan memiliki tulang yang kuat, sehingga mereka terhindar dari risiko *osteoporosis* ketika sudah dewasa.

11) Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri

Dalam sebuah jurnal psikologi disebutkan bahwa sekecil apapun olahraga bisa meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri pada pelakunya.

12) Membuat awet muda

Seseorang akan terlihat secara fisiknya awet muda, tentunya karena rajin berolahraga.

13) Membuat anak-anak selalu aktif

Dalam suatu penelitian diungkapkan bahwa ternyata orangtua yang rajin berolahraga membuat anak-anaknya selalu aktif dan ceria.

Menurut Rusli Luthan (2002: 9), pembinaan kebugaran dan kesehatan di SD sangat penting, beberapa manfaat kebugaran jasmani bagi siswa SD antara lain:

1. Meningkatkan kapasitas belajar siswa
2. Meningkatkan ketahanan terhadap penyakit
3. Menurunkan angka tidak masuk sekolah

f. Fungsi Kesegaran Jasmani

Menurut Nurhasan (2008:6.20-6.21), fungsi kebugaran jasmani dalam kaitannya dengan aktivitas belajar, dapat dicermati melalui hasil tes kebugaran jasmani sehingga dapat diketahui mengenai:

- 1) Kemampuan fisik siswa
- 2) Status kondisi Keadaan fisik siswa
- 3) Melihat perkembangan fisik siswa
- 4) Sebagai bahan masukan dalam memberikan nilai penjas
- 5) Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan kepada para siswa dalam upaya meningkatkan kebugarannya
- 6) Kondisi fisik yang bugar akan memberikan pengaruh yang positif terhadap aktivitas fisik dan kualitas kinerja.

Kebugaran jasmani yang tinggi atau baik akan dapat meningkatkan produktivitas prestasi dalam kerja baik di sekolah, ditempat kerja, maupun aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi individu dalam menyelesaikan tugas dengan hasil optimal.

g. Macam-macam Tes Kesegaran Jasmani

Menurut Junusul Hairy (2008: 10.4-10.41) ada beberapa tes untuk mengevaluasi komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan:

1. Tes kebugaran kardiovaskuler yang meliputi:

- a. *Kasch Pulse Recovery Test*
- b. *Harvard Step Test*
- c. Tes Jalan Cepat 4800m

2. Tes Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Ada 6 macam angkatan untuk melakukan test ini yaitu: *Lateral Pull-down, Leg Extension, Bench Press, Sit Up, Leg Curl dan Arm curl*

3. Pengukuran Kelentukan

- a. *Sit-and-Reach Test*
- b. *Total Body Rotation Test*
- c. *Shoulder Rotation Test*

Selain itu ada TKJI untuk murid taman kanak-kanak laki-laki dan perempuan yang terdiri dari 6 item yaitu: 1) Memindahkan beban 2 x 10 Kg, 2) Lompat Kangguru 2 x 10 m, 3) Lari bolak-balik, 4) Lompat terobos 2 x 10 m, 5) Lari zig-zag 2 x 10 m, 6) Meniti balok titian. TKJI untuk umur 6-9 tahun yang terdiri dari lari 30 m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak lari 600m. TKJI untuk 10-12 tahun, lari 40 m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak lari 600m. TKJI untuk remaja umur 13-15 tahun yang terdiri dari lari 50 m,

gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak lari 800m. TKJI untuk remaja umur 16-19 tahun meliputi; Test kekuatan otot (*Hand Dynamometer test, Back and Leg Strength Dynamometer Test, Expanding Dynamometer Test*), Tes Anaerobic Power (Margaria Kalemien Test), Tes Daya Tahan Kardiovaskuler (*Step Test ala Indonesia, Aerobike Metode Balke*).

Menurut Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas (2002: 123), bahwa untuk mengetahui status tingkat kebugaran jasmani ada beberapa macam tes kebugaran jasmani meliputi: 1) melempar sasaran, 2) stretching otot hamstring dan punggung, 3) lompat jauh tanpa awalan, 4) telungkup dan berdiri, 5) keseimbangan statis, 6) lempar bola, 7) lari zig zag, 8) lari 9 menit, 9) sit up (baring-duduk).

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Depdiknas (2010:6), yang meliputi: a) untuk anak usia 6-9 tahun, dengan materi tes lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600 meter, b) untuk anak usia 10-12 tahun, materinya meliputi: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600 meter, c) untuk anak usia 13-15 tahun, materi tes terdiri dari: lari 50 meter, gantung angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, lompat tegak, lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri, d) untuk anak usia 16-19 tahun, meliputi: lari 60 meter, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

2. Profil SD Negeri 2 Karangjati

a. Profil SD

SD Negeri 2 Karangjati terletak di Jl. Stasiun No. 17 Desa Karangjati, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah, atau tepatnya berada persis di lokasinya berada di pinggir jalan raya. SD ini memiliki lahan seluas 1522 m², dengan bangunan seluas 597 m², dan sisa tanahnya merupakan halaman sekolah. Secara ekologis, luas lahan ini sangatlah representatif bagi pendidikan maupun proses belajar anak-anak yang sekolah di sana.

Melihat letak geografis SD Negeri 2 Karangjati yang terletak dekat dengan pusat pemerintahan Kecamatan Kemranjen. Selain dekat pusat pemerintahan kecamatan SD Negeri 2 Karangjati juga berada di wilayah masyarakat yang *heterogen*. Menurut Isramrasal (2009:12), yang disebut dengan masyarakat perkotaan sering disebut *urban community*. Dimana pengertian masyarakat kota lebih ditekankan pada sifat kehidupannya dan ciri-ciri kehidupannya. Beberapa ciri yang menonjol dari masyarakat perkotaan adalah 1) Kehidupan keagamaan berkurang bila dibandingkan dengan masyarakat pedesaan; 2) Orang kota pada umumnya dapat mengurus dirinya sendiri/individual; 3) Pekerjaan masyarakat perkotaan sangat majemuk; 4) Pembagian waktu sangat teliti untuk mengejar kebutuhan individu; 5) Masyarakat perkotaan lebih terbuka dalam menerima pengaruh dari luar; 6) Jumlah penduduknya lebih dari 2.500 jiwa; 7)

Masyarakatnya adalah masyarakat heterogen; 8) Jarak rumah tempat tinggal dekat dengan pusat pemerintahan.

Pada siswa SD Negeri 2 Karangjati hampir setiap hari mereka ketika akan melakukan aktifitas selalu menggunakan fasilitas yang tersedia misalnya saja ketika mereka berangkat kesekolah selalu diantar sedangkan untuk melakukan olahraga siswa perkotaan hanya sebatas melakukannya di sekolah saja dan ketika di luar sekolah siswa SD Negeri 2 Karangjati (perkotaan) kurang aktifitas fisik mereka lebih suka di rumah dengan bermain PS (*Play Station*) atau bermain *game online* lewat internet hal ini juga ditengarai oleh terbatasnya tempat untuk melakukan aktifitas fisik akibat bangunan-bangunan yang memadati lingkungannya. Gaya hidup siswa SD Negeri 2 Karangjati lebih cenderung individual mereka kurang dalam pergaulan sosial. Mereka lebih suka mengikuti belajar secara privat atau mengundang guru les ke rumah dari pada untuk belajar kelompok. Meskipun jarak rumah mereka berdekatan. Dengan kebiasaan siswa SD Negeri 2 Karangjati yang seperti itu dapat dikatakan bahwa aktifitas fisik yang mendukung kebugaran jasmani masih kurang.

Setelah melihat kondisi yang ada di SD Negeri 2 Karangjati dapat dikatakan bahwa sekolah dasar tempat untuk melakukan aktifitas olahraga terbatas karena banyaknya bangunan-bangunan, gedung-gedung yang memadati lingkungannya. Selain itu siswa sekolah dasar cenderung bermain dirumah dengan bermain *game* yang mana kita tahu bahwa bermain *game* kurang memerlukan aktifitas fisik yang tinggi. Banyaknya

bangunan-bangunan dan kecenderungan anak suka bermain dirumah menjadikan kurangnya aktifitas fisik pada siswa sekolah dasar.

3. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

a. Karakteristik siswa SD secara umum

Menurut Sugiyanto (2007; 4.3-4.26), anak besar adalah anak yang berusia antara 6 sampai dengan 10 atau 12 tahun. Perkembangan fisik anak pada masa ini menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda dibanding pada masa sebelumnya. Pertumbuhan dan tingkat kematangan fisik dan fisiologis membawa dampak pada perkembangan kemampuan fisik terutama dalam hal kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi. Peningkatan kemampuan gerak bisa diidentifikasi dalam bentuk, gerakan bisa dilakukan dengan mekanika tubuh yang makin efisien, gerakan bisa dilakukan semakin lancar dan terkontrol, pola atau bentuk gerakan semakin bervariasi dan gerakan semakin bertenaga.

b. Karakteristik siswa kelas atas SD

Menurut Sugiyanto (2007; 4.36), sesudah pertengahan anak besar atau usia 10 sampai dengan 12 tahun sifat-sifat psikologis dan social akan berkembang, sifat-sifat yang menonjol adalah ;

- 1) Baik laki-laki maupun perempuan menyenangi permainan yang aktif
- 2) Minat terhadap olahraga kompetitif meningkat.
- 3) Minat terhadap permainan yang lebih terorganisir meningkat

- 4) Rasa kebanggaan akan ketrampilan yang dikuasai tinggi, dan berusaha untuk meningkatkan kebanggaan diri.
- 5) Selalu berusaha berbuat sesuatu untuk memperoleh perhatian orang dewasa, dan akan berbuat sebaik-baiknya apabila memperoleh dorongan dari orang dewasa
- 6) Memiliki kepercayaan yang tinggi terhadap orang dewasa dan berusaha memperoleh persetujuannya.
- 7) Memperoleh kepuasan yang besar melalui kemampuan mencapai sesuatu, membenci kegagalan atau berbuat kesalahan.
- 8) Pemujaan kepahlawanan kuat.
- 9) Mudah gembira.
- 10) Kondisi emosionalnya tidak stabil.
- 11) Mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Supriyono tahun 2010, yang mengambil judul tentang “ Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa SD Perkotaan dan SD Pedesaan Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2009/2010.” Subyek penelitannya adalah siswa kelas V SD Negeri Kedungwuluh 01 dengan jumlah 24 siswa yang terdiri dari 10 putra dan 14 putri dan SD Negeri Kalisube yang berjumlah 25 siswa yang terdiri dari 14 putra dan 11 putri. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4 dan 5 Juni

2010 bertempat di SD Negeri Kedungwuluh dan SD Negeri Kalisube. Instrument yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk kelompok umur 10-12 tahun, yang di keluarkan oleh Kementrian Pendidikan Nasional. Tehnik analisa datanya menggunakan Uji T dengan nilai signifikasi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswan perkotaan dan pedesaan. Hal ini dapat dilihat dari t hitung (7,919) > t table (2,012). Tingkat kebugaran jasmani SD perkotaan rata-rata sebesar 11,08 sedangkan untuk SD pedesaan rata-rata sebesar 17,12. Dari hasil tersebut dapat di tarik kesimpulan bahwa ada perbedaantingkat kesegaran jasmani antara siswa perkotaaan dan pedesaan di kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2009/2010.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Triwis pada tahun 2012 yang mengambil judul tentang “ Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakulikuler di Sekolah Dasar Negeri Dabin 3 Kecamatan Candimulyo, Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2011/2012”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan satu variabel. Variabel dalam penelitian ini yaitu: kesegaran jasmani. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakulikuler di Sekolah Dasar Negeri Dabin 3 Kecamatan Candimulyo, Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2011/2012 yang berjumlah 115 siswa. Penelitian menggunakan 115 siswa atau semua populasi dijadikan subjek. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 1999

untuk anak usia 10-12 tahun. Tes ini terdiri dari atas tes lari 40 m, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dan tes lari 600 m dengan validitas tes 0.884 dan reliabilitas tes 0.911. Untuk menganalisis data yang terkumpul, penelitian menggunakan teknik deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Negeri Dabin 3 Kecamatan Candimulyo, Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2011/2012 rata-rata masuk dalam kategori sedang, dengan rincian: 1 siswa (0,86%) yang masuk dalam kategori baik sekali, 30 siswa (26,08%) masuk dalam kategori baik, 61 siswa (53,04%) masuk dalam kategori sedang, 23 siswa (20%) masuk dalam kategori kurang, dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali.

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih ada cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan mengisi waktu luangnya. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang dapat dilihat dari kemampuannya dalam melakukan aktivitas fisiknya. Orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah orang yang dapat melakukan macam-macam aktivitas sehari-hari dengan baik, dalam arti efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Begitu juga dengan siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas yang memiliki aktivitas tidak ringan untuk melaksanakan kegiatan dan kewajiban sebagai siswa di sekolah. Diharapkan

dengan mempunyai tingkat kesegaran yang baik siswa dapat menjalankan tugas dan kewajiban di sekolah secara optimal.

Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen-komponen atau unsur fisik yang meliputi: kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, daya ledak, daya tahan paru-jantung. Kesegaran jasmani seseorang sangat dibutuhkan oleh berfungsinya kerja oleh komponen-komponen yang ada. Faktor-faktor penting yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani yang perlu dipahami, adalah faktor fisik, faktor makanan atau keadaan gizi, dan faktor istirahat yang cukup.

Instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani siswa menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk umur 10-12 tahun yang meliputi: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600 meter. Dari ke lima jenis tes tersebut, akan menghasilkan nilai untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan kebugaran jasmani yang baik maka siswa dapat menerima pelajaran dengan baik, disiplin, memiliki gaya hidup sehat, sehingga prestasi belajarnya meningkat.

Untuk meningkatkan tercapainya tujuan pendidikan secara menyeluruh, kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa perlu dibina, dipelihara dan ditingkatkan. Pembinaan dan peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan latihan fisik dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dapat dicatat dan diketahui melalui tes dan pengukuran kebugaran jasmani yang diteliti menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif* kuantitatif dengan menggunakan metode survei pada siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangjati UPK Kemranjen Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2013/2014. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran dari TKJI umur 10-12 tahun (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tahun 2010) yang terdiri dari lima butir tes yaitu: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada maka dalam penelitian ini menggunakan satu variabel yaitu variabel kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangjati. Yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah kemampuan siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangjati UPK Kemranjen Kabupaten Banyumas untuk melakukan tugas sehari-hari dengan giat tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih menikmati waktu luangnya untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya, diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk umur 10-12 tahun yang terdiri dari lari 40 m, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 m.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitiannya adalah siswa kelas IV dan V yang berusia 10 – 12 tahun SD Negeri 2 Karangjati UPK Kemranjen Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2013/2014. Jumlah subjek penelitian pada SD Negeri 2 Karangjati terdiri dari 9 putra dan 11 putri kelas IV, 8 putra dan 7 putri kelas V. Jumlah seluruh subjek penelitiannya adalah 35 siswa.

Adapun rincian dari subjek penelitian tersebut tercantum dalam tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Jumlah Subjek SD Negeri 2 Karangjati

No	Kelas	Siswa		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	IV	9	11	20
2	V	8	7	15
Jumlah		17	18	35

Tabel 2. Jumlah Total Subjek Penelitian

No	Subjek Penelitian	Siswa		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	SD N 2 Karangjati	17	18	35
Jumlah		17	18	35

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk 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.

2. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode survei, sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran kesegaran jasmani dari TKJI Tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun yang terdiri atas lima komponen, yaitu:

1. Lari 40 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan, diukur dengan satuan detik, dengan dicatat satu angka dibelakang koma.
2. Gantung siku tekuk bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, diukur dalam satuan detik.
3. Baring duduk 30 detik bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, dihitung jumlahnya.
4. Loncat tegak bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif diukur raihan, loncatan dilakukan tiga kali, loncatan diukur dengan menghitung selisih dengan loncatan tertinggi dan tinggi raihan yang dicatat dengan satuan sentimeter.
5. Lari 600 meter bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan paru-paru, diukur dalam satuan menit dan detik.

Tes ini mempunyai validitas dan reliabilitas yang tinggi. Adapun nilai validitas untuk putra adalah 0,884, sedangkan untuk putrid adalah 0,897. Nilai reliabilitas untuk putra adalah 0,911, sedangkan untuk putri adalah 0,942.

3. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *deskriptif* kuantitatif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia umur 10-12 tahun. Data yang diperoleh adalah hasil kasar kemudian dikonversikan ke dalam tabel 2 nilai tingkat kebugaran jasmani untuk putra dan tabel 3 nilai tingkat kebugaran jasmani untuk putri yang menghasilkan nilai. Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa maka hasil dari jumlah nilai dari masing-masing jenis tes dimasukkan dalam norma kebugaran jasmani seperti pada tabel 3.

Setelah diketahui tingkat kebugaran masing-masing peserta tes, maka akan ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus persentase. Adapun rumus persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P : Persentase

f : Jumlah kategori

N : Jumlah keseluruhan siswa / peserta

Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelompok Umur 10-12 Tahun

Nilai	Lari 40 m	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 m
5	s.d – 6,3”	> 51	> 23	> 46	s.d – 2’09”
4	6,4” – 6,9”	31” – 50”	18 – 22	38 – 45	2’10” – 2’30”
3	7,0” – 7,7”	15” – 30”	12 – 17	31 – 37	2’31” – 2’45”
2	7,8” – 8,8”	5” – 14”	4 – 11	24 – 30	2’46” – 3’34”
1	> 8,9”	< 4”	0 – 3	> 23	> 3’45”

Sumber : Kementerian Pendidikan Nasional (2010:24)

Tabel 4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelompok Umur 10 – 12 Tahun

Nilai	Lari 40 m	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 m
5	s.d – 6,7”	>40“	>20	>42	s.d – 2’32”
4	6,8” – 7,5”	20” – 39”	14 – 19	34 – 41	2’33” – 2’54”
3	7,6” – 8,3”	8” – 19”	7 – 13	28 – 33	2’55” – 3’28”
2	8,4” – 9,6”	2” – 7”	2 – 6	21 – 27	3’29” – 4’22”
1	>9,7”	0” – 1”	0 – 1	>20	>4’23”

Sumber : Kementerian Pendidikan Nasional (2010:24)

Tabel 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Kategori	Keterangan
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

Sumber : Kementerian Pendidikan Nasional (2010:25)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data dari tes dan pengukuran untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri 2 Karangjati secara keseluruhan dapat dilihat pada lampiran. Dari jumlah subjek penelitian yang semula berjumlah 35 siswa pada kenyataannya setelah dikenai peraturan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12. Siswa yang tidak memenuhi umur 10-12 tahun tetap diikutkan tes, tetapi datanya tidak dikonversikan ke dalam tabel nilai tes kebugaran jasmani. Data yang diperoleh tersebut merupakan data kasar, yang kemudian dikonversikan ke dalam tabel nilai tes kebugaran jasmani. Dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 10-12 tahun Kementerian Pendidikan Nasional 2010. Setelah data yang diperoleh dikonversikan dengan tabel norma tes kebugaran jasmani, maka dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani dari peserta tes baik secara perorangan, kelompok maupun secara keseluruhan. Tingkat Kebugaran Jasmani menurut tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) itu sendiri dibagi menjadi 5 kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Sedangkan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta berdasarkan kategori yang ada dengan menggunakan rumus persentase.

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 2 Karangjati

Hasil tes tingkat kesegaran jasmani dan persentase siswa SD Negeri 2 Karangjati yaitu siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri 2 Karangjati adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas 4 dan 5 SD Negeri 2 Karangjati Kecamatan Kemranjen

Kelas	Siswa	Klasifikasi					Jumlah
		BS	B	S	K	KS	
IV	Putra	1	5	3			9
	%	11%	56%	33%			100%
	Putri		5	4	2		11
	%		45,45%	36,36%	18,19%		100%
	F	1	10	7	2		20
	%	5%	50%	35%	10%		100%
V	Putra	1	4	3			8
	%	12,50%	50%	37,50%			100%
	Putri		5	1	1		7
	%		71,42%	14,29%	14,29%		100%
	F	1	9	4	1		15
	%	6,67 %	60,00%	26,66%	6,67%		100%

Dari tabel 6 klasifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 2 Karangjati Kecamatan Kemranjen dapat diuraikan sebagai berikut:

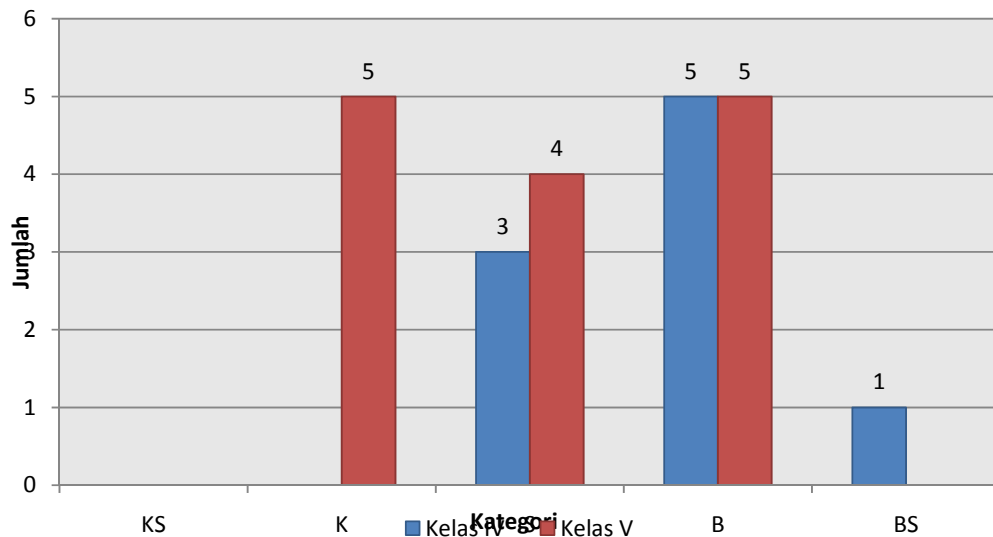
a. Tingkat kesegaran jasmani untuk tiap-tiap kelas

Dengan melihat tabel 6 dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Karangjati Kecamatan Kemranjen adalah sebagai berikut:

1) Siswa kelas IV

- a) Dari 9 siswa putra, tingkat kesegaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali sebanyak 1 anak (11%), kategori baik b) sebanyak 5 anak (56%), kategori sedang sebanyak 3 anak (33%), kategori kurang tidak ada (0%), dan kategori kurang sekali tidak ada (0%)
- c) Dari 11 siswa putri, tingkat kesegaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali tidak ada (0%), kategori baik sebanyak 5 anak (45,45%), kategori sedang sebanyak 4 anak (36,36%), kategori kurang sebanyak 2 anak (18,19%), dan kategori kurang sekali tidak ada (0%).

Dari keterangan di atas maka keadaan kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 2 Karangjati Kecamatan Kemranjen dapat disajikan dalam bentuk gambar 1 sebagai berikut:



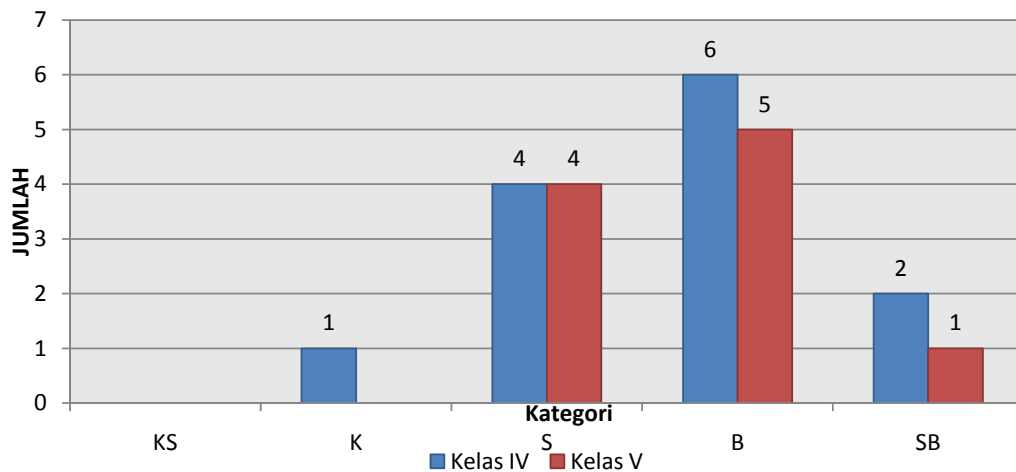
Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Karangjati Kecamatan Kemranjen

2) Siswa kelas V

a) Dari 8 siswa putra, tingkat kesegaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali 1 siswa (12,50%), kategori baik sebanyak 4 siswa (50%), kategori sedang sebanyak 3 siswa (37,50%), kategori kurang tidak ada (0%), dan kategori kurang sekali tidak ada (0%)

b) Dari 7 siswa putri, tingkat kesegaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali tidak ada (0%), kategori baik sebanyak 5 siswa (71,42%), kategori sedang sebanyak 1 siswa (14,29%), kategori kurang sebanyak 1 siswa (14,29%), dan kategori kurang sekali tidak ada (0%).

Dari keterangan di atas maka keadaan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 2 Karangjati Kecamatan Kemranjen dapat disajikan dalam bentuk gambar 2 sebagai berikut:

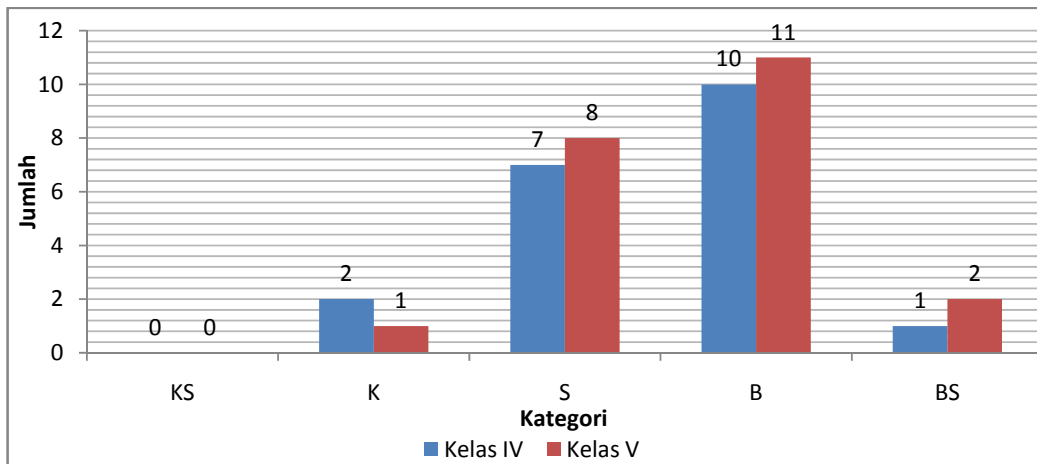


Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangjati Kecamatan Kemranjen

3) Siswa kelas IV dan V

- a) Dari jumlah 20 siswa kelas IV, tingkat kesegaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali sebanyak 1 siswa (5%), kategori baik sebanyak 10 siswa (50%), kategori sedang sebanyak 7 siswa (35%), kategori kurang sebanyak 2 siswa (10%), dan kategori kurang sekali tidak ada (0%).
- b) Dari jumlah 22 siswa kelas V, tingkat kesegaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali sebanyak 2 siswa (9,10%), kategori baik sebanyak 11 orang (50%), kategori sedang sebanyak 8 siswa (36,36%), kategori kurang sebanyak 1 siswa (4,54%), dan kategori kurang sekali tidak ada (0%).

Dari keterangan di atas maka keadaan kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangjati Kecamatan Kemranjen dapat disajikan dalam bentuk gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangjati Kecamatan Kemranjen

b. Tingkat Kesegaran Jasmani Total

Secara keseluruhan siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangjati Kecamatan Kemranjen yang berjumlah 35 siswa yang terdiri atas 17 putra dan 18 putri, keadaan kesegaran jasmaninya dapat dilihat pada tabel 7 berikut:

Tabel 7. Deskripsi Data Total Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangjati Kecamatan Kemranjen

Siswa	Klasifikasi					Jumlah
	BS	B	S	K	KS	
Putra	2	9	6			17
%	11,8%	52,9%	35,3%			100%
Putri		10	5	3		18
%		55,6%	27,8%	16,6%		100%
F	2	19	11	3		35
%	5,8%	54,2%	31,5%	8,5%		100%

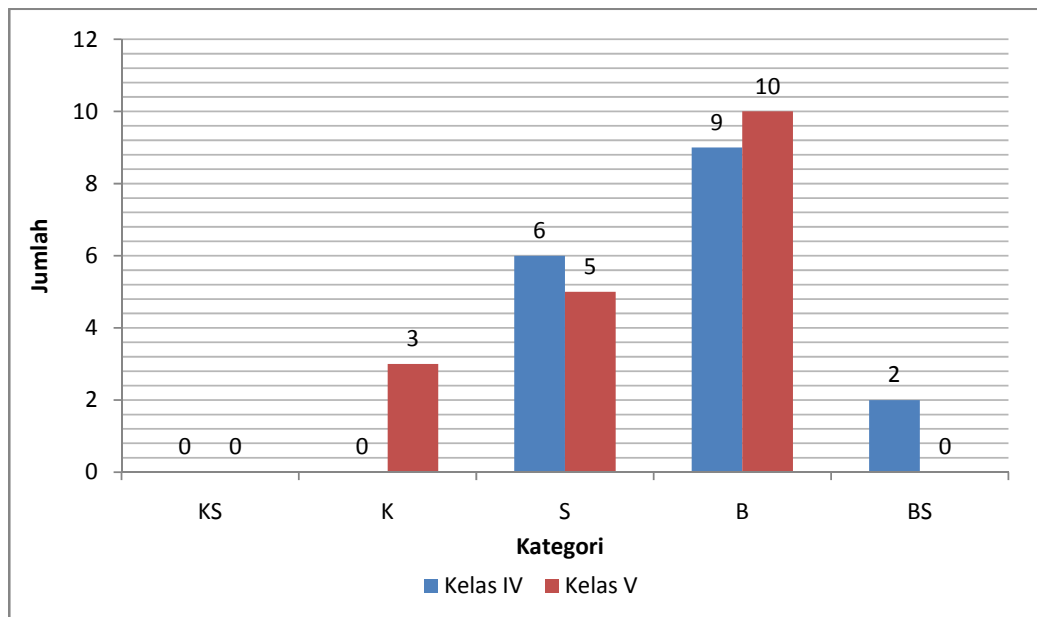
Dari tabel 7 di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 2 Karangjati Kecamatan Kemranjen umur 10 – 12 tahun adalah:

1. Dari 17 siswa putra, tingkat kesegaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali 2 anak (11,8%), kategori baik 9 anak (52,9%), kategori sedang 6 anak (35,5%).
2. Dari 18 siswa putri, tingkat kesegaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali tidak ada (0%), kategori baik sebanyak 10

anak (55,6%), kategori sedang sebanyak 5 anak (27,8%), kategori kurang sebanyak 3 anak (13,34%).

Secara keseluruhan tanpa melihat jenis kelamin bahwa kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 2 Karangjati Kecamatan Kemranjen yang berjumlah 35 siswa terdapat 2 siswa (5,8%) dalam klasifikasi baik sekali, 19 siswa (54,2%) dalam klasifikasi baik, 11 siswa (31,5%) dalam klasifikasi sedang, 3 siswa (8,5%) dalam klasifikasi kurang.

Dari keterangan di atas maka keadaan kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangjati Kecamatan Kemranjen dapat disajikan dalam bentuk gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Total Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangjati Kecamatan Kemranjen

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa SD 2 Karangjati bahwa secara keseluruhan tanpa melihat jenis kelamin bahwa kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangjati Kecamatan Kemranjen yang berjumlah 35 siswa terdapat 2 siswa (5,8%) dalam klasifikasi baik sekali, 19 siswa (54,2%) dalam klasifikasi baik, 11 siswa (31,5%) dalam klasifikasi sedang, 3 siswa (8,5%) dalam klasifikasi kurang. Dengan demikian Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SD Negeri 2 Karangjati, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas dikategorikan “baik”.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa diantaranya yaitu:

1. Makanan/Gizi

Supaya dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

2. Istirahat

Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat hingga 8 jam.

3. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi) dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa status kebugaran jasmani SD Negeri 2 Karangjati adalah dalam kategori “baik”. Hal ini dapat dilihat pada tingkat kebugaran jasmani SD Negeri 2 Karangjati sebagai berikut ini: ”baik sekali” sebanyak 3 siswa atau (7%), ”baik” sebanyak 21 siswa atau (50%), ”sedang” sebanyak 15 siswa atau (37 %), ”kurang” sebanyak 3 siswa atau (7 %). Dengan demikian Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SD Negeri 2 Karangjati, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas dapat dikategorikan “baik”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan pada hasil penelitian di atas, maka dapat di simpulkan beberapa implikasi diantaranya:

1. Bagi siswa SD Negeri 2 Karangjati termasuk kategori baik supaya dapat mempertimbangkan dengan cara pemeliharaan pada kesehatan tubuh. Aktivitas fisik yang menunjang kebugaran jasmani dapat dipertahankan dan pemenuhan kebutuhan gizi juga harus diperhatikan.
2. Untuk membantu proses pembelajaran dari sekolah supaya mengusahakan untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani siswa diantaranya dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler.

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tidak dilaksanakan dalam satuan waktu yang sama seharusnya dalam kurun satuan waktu yang sama.

D. Saran-saran

Melihat permasalahan dan hasil penelitian yang ada, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Siswa yang telah mempunyai kesegaran jasmani yang baik maupun sedang agar tetap dipertahankan dan ditingkatkan sedangkan bagi siswa yang mempunyai kesegaran jasmani kurang bahkan kurang sekali agar selalu berusaha untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
2. Perlu adanya sosialisasi dari pihak guru dan sekolah kepada siswanya agar menambah aktifitas fisik di luar pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.
3. Bagi guru pendidikan jasmani hendaknya dapat mengoptimalkan proses pembelajaran yang hanya 1 kali pertemuan (4 jam pelajaran) sehingga dapat lebih bermakna terhadap kesegaran jasmani siswanya.
4. Perlunya dilakukan pengukuran kesegaran jasmani terhadap siswa secara periodik minimal 1 atau 2 kali dalam satu tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Anne Ahira. (2010). *Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani* Diakses dari <http://www.anneahira.com/manfaat-latihan-kebugaran-jasmani.html>. Pada tanggal 17 Maret 2014, jam 19.20 WIB.
- Brian J. Sharkey. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Depdiknas.(2010). *TKJI*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Dirjen Olahraga Depdiknas. (2002). *Kepedulian untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran & Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Engkos Kosasih. (1990). *Olahraga Tieknikdan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Junusul Hairy. (2008). *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Universitas Terbuka.
- Kushendar. (2003). *Kebugaran Jasmani*. Diakses dari <http://kushendar.multiply.com/reviews/item/9>. Pada tanggal 20 Maret 2014, jam 20.30 WIB.
- Nanang Sudrajat. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk kelas 6 dengan Kompetensi Trampil Berolahraga*. Bandung: Sarana Panca Karya.
- Nurhasan. (2002). *Aktivitas Kebugaran*. Universitas Terbuka.
- _____. (2008). *Penilaian Pembelajaran PENJAS*. Universitas Terbuka.
- Purnomo Ananto. (2010). *Definisi Kebugaran Jasmani*. Diakses dari http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/skripsi/index/assoc/HASH061/fbc_b855f.dir/doc.pdf. Diakses pada tanggal 25 Maret2014 jam 21.00 WIB.
- RusliLutan. (2002). *Pedoman Menuju Hidup Sehat dan Bugar*. Jakarta: Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Sugiyanto (2007). *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. Jakarta: Depdiknas.
- Suharjana. (2004) *Kebugaran Jasmani*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Yogyakarta.

Supriyono. (2010). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa SD Perkotaandan SD Pedesaan Kabupaten BanyumasTahunPelajaran 2009/2010*. FIK UNY.

Triwis.(2012). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakulikuler di Sekolah Dasar Negeri Dabin 3 Kecamatan Candimulyo, Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2011/2012*. FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin dari Fakultas



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

Nomor : 503 /UN.34.16/PP/2014 12 Juni 2014
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Ka. UPTD Kec. Kemranjen
Kab. Banyumas, Jawa Tengah

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 : Anang Hariyanto
NIM : 12604227069
Jurusan/Prodi : POR/S1 PGSD Penjas (PKS)
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 16 Juni s.d. 21 Juni 2014
Tempat/obyek : SD N 2 Karangjati, Kec. Kemranjen, Kab. Banyumas/siswa
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V SD N 2 Karangjati Kec. Kemranjen, Kab. Banyumas Tahun Pelajaran 2013/2014.

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



Dekan

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

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N 2 Karangjati, Kec. Kemranjen
2. Kaprodi. S1 PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Permohonan Ijin dari Unit Pendidikan Kecamatan Kemranjen



PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS
DINAS PENDIDIKAN
UNIT PENDIDIKAN KECAMATAN KEMRANJEN
Jln. Stasiun, No. 17, Karangjati, Kemranjen, Banyumas 53194

Kemranjen, 23 Juni 2014

Nomor : 800.2 / 040 / 2014
Lamp : -
Hal : Permohonan Ijin
Penelitian

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahrgaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Di.
YOGYAKARTA

Dasar surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 503 / UN.34.16/PP/2014 tanggal 12 Juni 2014 perihal seperti tersebut pada pokok surat, maka untuk kepentingan Penelitian kami mengijinkan kepada:

Nama : ANANG HARIYANTO
NIM : 12604227069
Progam Studi : PGSD Penjas

Untuk mengadakan Penelitian dengan Judul Skripsi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangjati, UPK Kemranjen Kabupaten Banyumas Tahun Ajaran 2013/2014 dari tanggal 16 Juni s.d 21 Juni 2014 dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penelitian dilakukan dalam jam kerja selama 1 minggu secara terus menerus.
2. Harus mematuhi peraturan yang berlaku di Sekolah tersebut.
3. Apabila telah selesai agar melaporkan hasil Penelitiannya Ke UPK Kemranjen.

Demikian untuk menjadikan periksa.



Lampiran 3.Surat Keterangan dari SD Negeri 2 Karangjati



PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS
DINAS PENDIDIKAN
UNIT PENDIDIKAN KECAMATAN KEMRANJEN
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 KARANGJATI
Jln. Stasiun, No. 17, Karangjati, Kemranjen, Banyumas 53194

SURAT KETERANGAN
Nomor : 800/ 056 / 2014

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SRI HIKAYATI, S.Pd
NIP : 19630610 198304 1 004
Pangkat / Golongan : Pembina / IV A
Jabatan : Kepala SD Negeri 2 Karangjati

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : ANANG HARIYANTO
NIP : -
Pangkat / Golongan : -
Jabatan : Guru Penjasorkes
(Mahasiswa PGSD FIK Universitas Negeri Yogyakarta)

Benar-benar telah melaksanakan Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa kelas atas di SD Negeri 2 Karangjati Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas pada 16 Juni s.d 21 Juni 2014 untuk keperluan penulisan skripsi.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Karangjati, 21 Juni 2014

Kepala Sekolah



Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk
Umur 10-12 tahun

**TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
UNTUK UMUR 10 – 12 TAHUN**

A. Rangkaian Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putra dan putri terdiri dari :

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

B. Reliabilitas dan Validitas

1. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas:
 - a. Untuk putra 0,911
 - b. Untuk putri 0,942
2. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas:
 - a. Untuk putra 0,884 – (Aitken)
 - b. Untuk putri 0,897 – (Aitken)

C. Kegunaan Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini dipergunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani anak umur 10-12 tahun.

D. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan Lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Bendera start
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Papan tunggal
7. Papan berskala untuk loncat tegak
8. Serbuk kapur

9. Penghapus
10. Formulir tes dan alat tulis
11. Peluit
12. Alat tulis
13. Dan lain-lain

E. Ketentuan Pelaksanaan

1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu.
2. Urutan pelaksanaan sebagai berikut :
 - Pertama : Lari 40 meter
 - Kedua : Gantung siku tekuk
 - Ketiga : Baring duduk 30 detik
 - Keempat : Loncat tegak
 - Kelima : Lari 600 meter

PELAKSANAAN TES

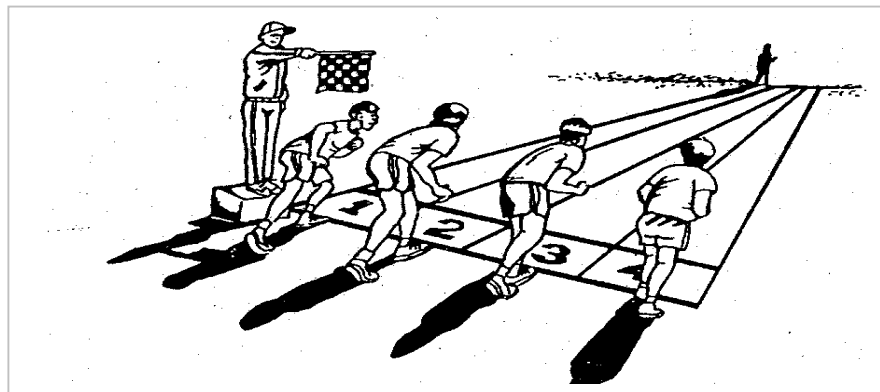
A. Petunjuk Umum

1. Peserta
 - a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
 - b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya 2 jam sebelum melakukan tes.
 - c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
 - d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes .
 - e. Diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes.
 - f. Jika tidak dapat melaksanakan satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal.
2. Petugas
 - a. Harap memberikan pemanasan lebih dahulu
 - b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan
 - c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin.
 - d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas.
 - e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes/lebih diberi nilai 0 (nol).
 - f. Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

B. 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. (*lihat gambar 1*)
 - b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 40 meter.
 - 3) Lari masih bisa diulang apabila:
 - a) Pelari mencuri start.
 - b) Pelari tidak melewati garis finis.
 - c) Pelari terganggu oleh pelari yang lain.
 - 4) Pengukuran waktu
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis.

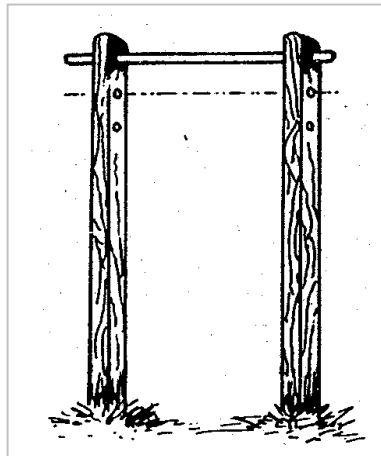


Gambar 1. Posisi star lari 40 m.

- e. Pencatat hasil
 - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
 - 2) Pengambilan waktu
 - a) Satu angka dibelakang koma (*stopwatch manual*)
 - b) 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 dan dinaikkan (*lihat gambar 2*)
 - 2) Stopwatch
 - 3) Formulir tes dan alat tulis
 - 4) Normo dada
 - 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat

Lampiran 1. (Lanjutan)



Gambar 2. Palang tunggal

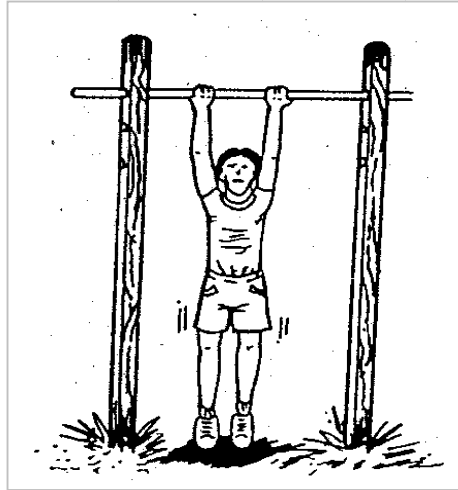
- c. Petugas Tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang. (lihat gambar 3).

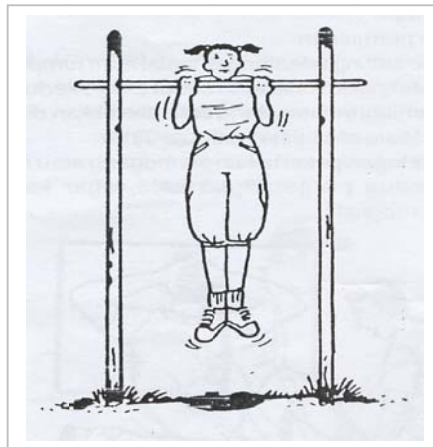


Gambar 3. Sikap permulaan gantung siku tekuk

Lampiran 1. (Lanjutan)

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 (lihat gambar 4).



Gambar 4. Sikap bergantung siku tekuk

e. Pencatat 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 dituliskan dengan angka 0 (nol).

3. Baring duduk 30 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

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

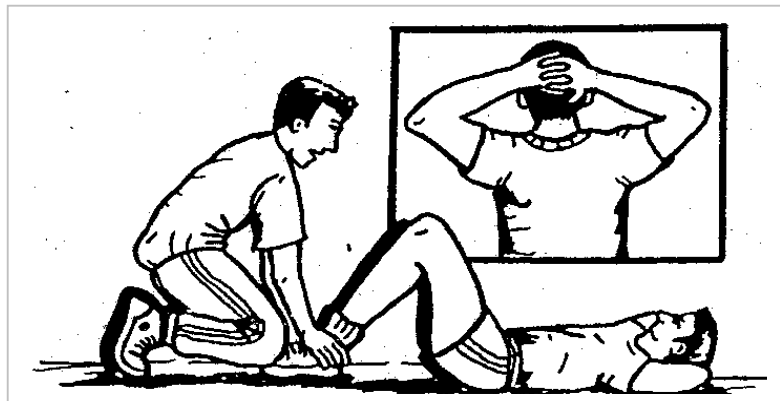
c. Petugas tes

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

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^{\circ}$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan di belakang kepala. (*lihat gambar 5*)

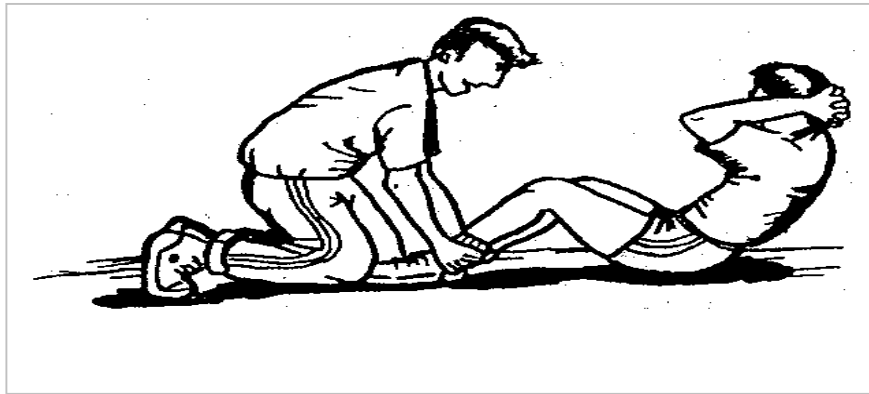


Gambar 5. Sikap permulaan baring duduk

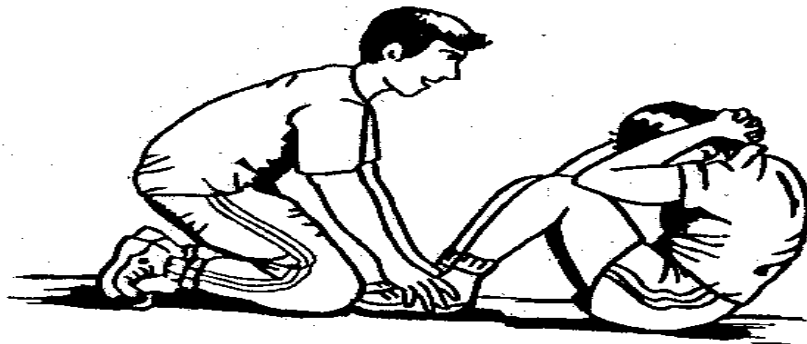
b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, (*lihat gambar 6*), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. (*lihat gambar 7*)



Gambar 6. Gerakan baring menuju sikap duduk



Gambar 7. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.

b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik).

Catatan :

- (1) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

e. Pencatat hasil

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

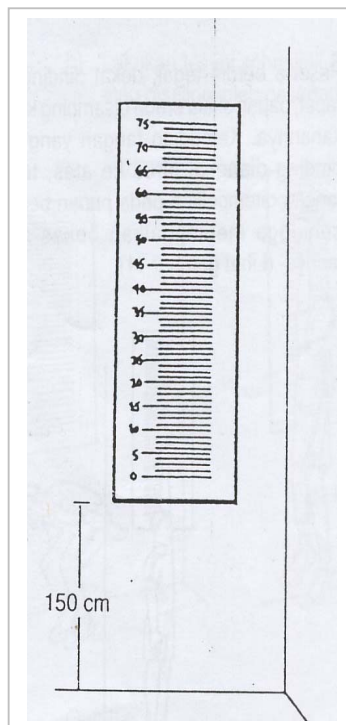
4. Loncat tegak

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (*lihat gambar 8*) Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu, 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Nomor dada



Gambar 8. Papan loncat tegak

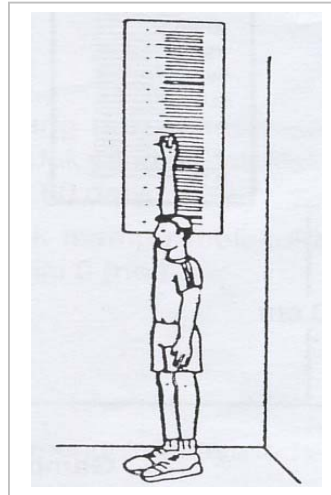
c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

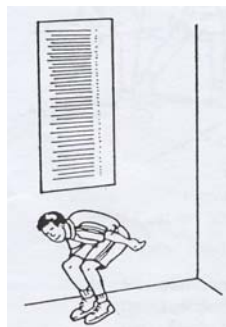
- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. (lihat gambar 9)



Gambar 9. Sikap menentukan raihan tegak

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang (lihat gambar 10).



Gambar 10. Sikap awalan loncat tegak

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. (lihat gambar 11).

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



Gambar 11. Gerakan meloncat tegak

e. Pencatat hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat.

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

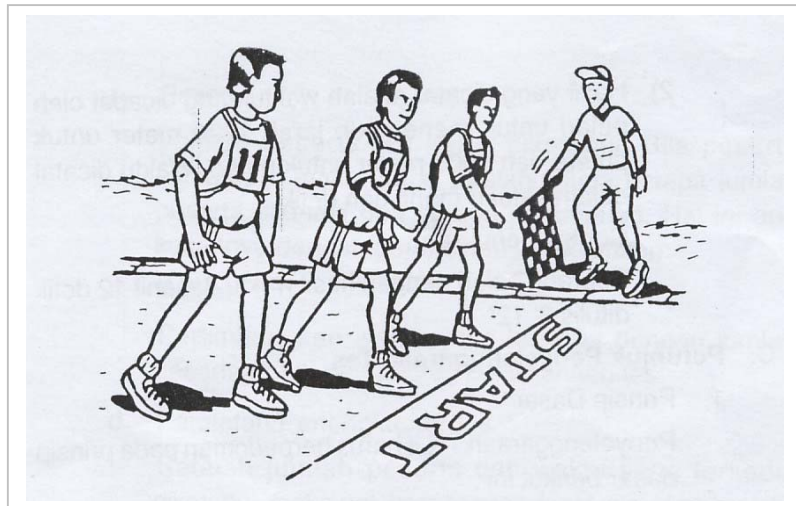
Peserta berdiri dibelakang garis start.

- 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. (lihat gambar 12).
- 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 ada pelari yang tidak melewati garis finish



Gambar 12. Posisi start lari 600 meter.

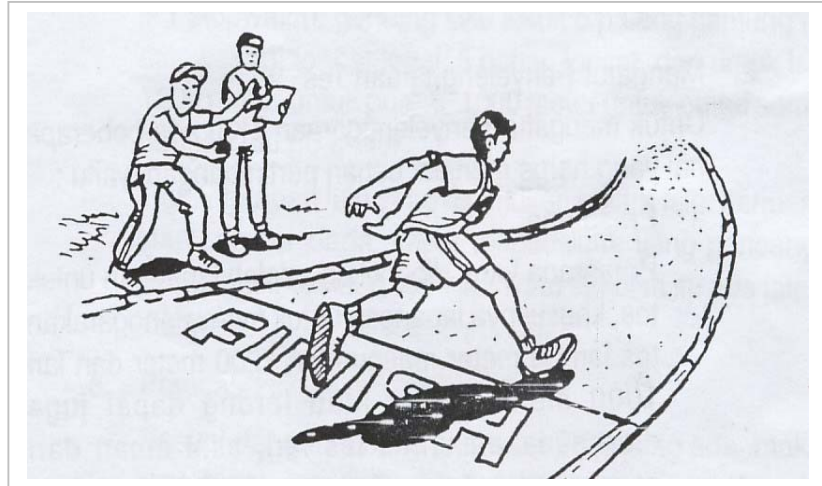
e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish. (lihat gambar 13).

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

Contoh penulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 4 menit 18 detik ditulis menjadi 4'18".



Gambar 13. Posisi melewati finish.

C. Petunjuk Menyelenggarakan Tes

1. Prinsip Dasar

Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar berikut ini:

- a. Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.
- b. Senggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
- c. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan, tidak boleh diacak.

2. Mengatur Penyelenggaraan Tes

Untuk mengatur penyelenggaraan TKJI ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan, yaitu :

a. Prasarana

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes. Khususnya lapangan untuk menyelenggarakan tes lari 40 meter maupun lari 600

meter. Jalan atau lorong dapat juga dipergunakan untuk tes lari, asal aman dari gangguan lalu lintas. Butir tes gantung angkat tubuh/siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luas dan khusus asal semua butir tes dapat dilaksanakan tidak terlalu jauh.

b. Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila peserta campuran, maka harus diketahui juga beberapa jumlah peserta putra dan putri. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

c. Waktu

Pertimbangan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes.

d. Peralatan/perengkapan tes

Kalau jumlah peserta dan waktu yang tersedia diketahui, maka pelaksanaan tes dapat dilakukan melalui beberapa gelombang. Tentukan jumlah peserta tiap gelombang berdasarkan tersedianya peralatan tes. Peralatan yang dibutuhkan minimal jumlahnya sama dengan jumlah peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang setiap gelombang, maka peralatan yang harus disediakan untuk masing-masing butir tes juga 5 buah. Untuk lari 40 meter 5 stopwatch, baring duduk 5 tempat + 1 stopwatch, gantung angkat tubuh/siku tekuk 5 palang gantung (5 stopwatch), loncat tegak 5 papan loncat dan untuk lari 600 meter sama dengan lari 40 meter.

Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain: bendera start, nomor dada, kapur magnesium, tiang pancang, tali, formulir tes dengan alat tulisnya.

e. Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan tes yang ada, maka jumlah petugas yang diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugas tetap bertugas pada satu butir tes. Beberapa orang petugas tambahan masih perlu disiapkan.

3. Contoh

Suatu sekolah ingin menyelenggarakan tes. Diketahui bahwa tidak jauh dari sekolah itu ada jalan memutar. Setelah diukur diketahui bahwa jauhnya + 1.650 m. Dengan demikian jalur jalan itu dapat dipergunakan untuk melaksanakan tes lari jauh pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jarak jalan dari sekolah kira-kira 5 menit perjalanan. Untuk dapat melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, guru pendidikan jasmani mencari tempat yang memungkinkan untuk melaksanakan tes baring duduk, gantung angkat tubuh/siku tekuk, dan loncat tegak secara berdekatan.

a. Pengaturan peserta

- 1) Jam pelajaran yang akan digunakan untuk menyelenggarakan tes adalah 90 menit (2 jam pelajaran).
- 2) Jumlah siswa pada jam pelajaran tersebut berjumlah 40 orang.
- 3) Setiap siswa untuk melaksanakan seluruh rangkaian tes sampai selesai memerlukan waktu rata-rata 11 menit.
- 4) Waktu yang diperlukan untuk perjalanan dari sekolah ke tempat tes adalah 5 menit, melakukan pemanasan 5 menit, memberi penjelasan dan contoh 10 menit. Waktu tersisa adalah 90 menit dikurangi 25 menit, tinggal 65 menit.
- 5) Sisa waktu 65 menit dibagi 11. berarti gelombang pelaksanaan tes maksimal 5 kali. Kalau tes dilaksanakan satu-satu maka hanya 5 orang yang dapat dites hari itu.
- 6) Untuk itu diusahakan agar setiap gelombang pelaksanaan dapat diikuti oleh beberapa siswa, misalnya 4 siswa, sehingga dalam 5 gelombang dapat dites sebanyak 20 orang.

b. Penyiapan lapangan tes

Sesuai dengan pengaturan peserta maka lapangan tes yang diperlukan disiapkan untuk setiap pos (tempat pelaksanaan) harus dapat untuk mengetes 4 siswa.

Dengan demikian penyiapan lapangan tes serta pengadaan peralatannya adalah sebagai berikut :

- 1) Lari 40 meter : 4 lintasan, 4 stopwatch, 1 bendera start
- 2) Gantung siku tekuk : 4 palang gantung, 4 stopwatch.
- 3) Baring duduk : bila ada alas/tikar/matras, agar pakaian peserta tidak kotor, bila ada dilapangan rumput pun jadi, 1 stopwatch.
- 4) Loncat tegak : 4 papan berskala dan tempat memasang papan misalnya tembok tiang, pohon.
- 5) Lari 600 m : Tidak perlu dibuat lintasan, 4 stopwatch, 1 bendera start.

c. Petugas

Jumlah petugas yang diperlukan minimal sebanyak peralatan dan banyaknya tempat tes disetiap pos.

- 1) Pos lari 40 meter : 4 lintasan, 1 starter/ juru keberangkatan
- 2) Pos gantung angkat tubuh : 4 perhitungan gerak/ pengamat waktu/siku tekuk
- 3) Pos baring duduk : 4 penghitung gerak baring duduk, 1 pengamat waktu
- 4) Pos loncat tegak : 4 pengukur tinggi raihan
- 5) Pos lari 600 m : 4 pengukur waktu, dan beberapa pengawas lintasan.

Melihat rincian diatas, kendala utama untuk menyelenggarakan TKJI di sekolah adalah masalah sarana, prasarana dan petugas. Namun, apabila guru pendidikan jasmaninya kreatif, trampil dan menguasai persoalan, maka kendala tersebut dapat diperkecil.

Misal :

1) Masalah tenaga sebagai petugas tes

Guru dapat melatih siswanya untuk menangani kegiatan tes. Tentunya untuk hal-hal yang tidak sukar bagi siswa, seperti menghitung gerak

angkat tubuh, baring duduk, mengukur tinggi raihan loncatan, atau menjadi juru pemberangkatan lari. Bila si siswa trampil menggunakan stopwatch, mereka dapat juga ditugasi sebagai pengukur/pengamat waktu.

2) Masalah sarana

Khususnya yang berupa stopwatch. Kalau petugas trampil menggunakan stopwatch, maka jumlah stopwatch yang diperlukan diatas dapat dikurangi. Misalnya : pada lari 40 m dapat menggunakan 2 stopwatch splints-timer yang manual. Pada lari 600 m dapat dengan 1 stopwatch saja. Pemegang stopwatch bertugas memberi tahukan waktu yang terbaca, petugas lainnya mencatatnya.

4. Pengaturan pelaksanaan

Meskipun penyiapan lapangan dan peralatan tes sudah mengikuti contoh diatas, namun dalam pelaksanaannya masih terdapat hambatan kelancaran pelaksanaan tes. Hambatan itu terjadi pada perpindahan butir tes ke-1 ke butir tes ke-2, dan pada butir tes ke-4. pesertanya menumpuk sehingga memungkinkan peserta tes mempunyai waktu istirahat. Untuk menghindari terjadinya penumpukan peserta pada butir tersebut dapat diatur sebagai berikut :

- a. Petugas pada lari cepat menahan diri untuk tidak memberangkatkan larinya sebelum pelaksanaan tes pada butir 2 selesai. Setelah pelaksanaan butir 2 selesai barulah petugas pada lari cepat memberangkatkan pelari lagi.
- b. Penumpukan pada butir ke-4 dapat diatasi dengan menambah jumlah papan berskala untuk loncat tegak. Kalau semula hanya 4 buah menjadi 6 buah.
- c. Pada butir tes terakhir sebaiknya setiap rombongan peserta tes siap ditempat, segera diberangkatkan untuk lari. Dengan 1 stopwatch masih memungkinkan untuk mengukur waktu pelari dan rombongan, yaitu dengan menetapkan interval waktu start.

D. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI				
Nama :		Putera / Putri		
Umur :		Nama Sekolah :		
Tanggal Tes :		Tempat Test :		
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Ket.
1	Lari 40 meter detik	
2	Gantung siku tekuk kali	
3	Baring duduk 30 detikKali	
4	Loncat Tegak Tinggi raihan : cm Loncat I : cm Loncat II : cm Loncat III : cm cm	
5	Lari 600 meter	... mnt ... dtk	
6	Jumlah nilai	
7	Klasifikasi/ Kategori		

Coret yang tidak perlu

Petugas Tes

.....

Lanjutan Lampiran 5. Daftar Nama Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Karangjati

No	Nama Siswa	L/P	Kelas	Tempat Lahir	Tgl/Bln/Thn Lahir	Usia
1	AS	L	IV	Cilacap	07/08/2003	11 thn 5 bln
2	AN	L	IV	Banyumas	04/11/2003	11 thn 2 bln
3	AS	L	IV	Banyumas	11/07/2004	10 thn 6 bln
4	AP	P	IV	Banyumas	01/06/2003	11 thn 7 bln
5	AM	L	IV	Banyumas	11/10/2002	12 thn 3 bln
6	DP	L	IV	Banyumas	23/09/2003	11 thn 4 bln
7	DPS	L	IV	Banyumas	07/09/2002	12 thn 4 bln
8	ED	P	IV	Banyumas	18/12/2003	11 thn 1 bln
9	FK	L	IV	Banyumas	15/01/2004	11 thn 0 bln
10	FR	L	IV	Banyumas	11/12/2003	11 thn 1 bln
11	FA	P	IV	Banyumas	17/09/2002	12 thn 4 bln
12	IN	P	IV	Banyumas	05/09/2002	12 thn 4 bln
13	INF	P	IV	Banyumas	13/07/2003	11 thn 6 bln
14	MDC	P	IV	Banyumas	20/10/2002	12 thn 3 bln
15	MP	P	IV	Banyumas	19/04/2003	11 thn 9 bln
16	NPM	P	IV	Banyumas	11/06/2004	10 thn 7 bln
17	P	P	IV	Bandung	07/08/2004	10 thn 5 bln
18	OM	P	IV	Banyumas	04/11/2004	10 thn 2 bln
19	SI	P	IV	Banyumas	11/07/2002	12 thn 6 bln
20	WZ	L	IV	Banyumas	01/06/2003	11 thn 7 bln

Lanjutan Lampiran 6. Daftar Nama Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangjati

No	Nama Siswa	L/P	Kelas	Tempat Lahir	Tgl/Bln/Thn Lahir	Usia
1	AA	L	V	Banyumas	09/07/2002	12 thn 6 bln
2	DL	L	V	Banyumas	13/04/2002	12 thn 9 bln
3	ED	L	V	Banyumas	14/08/2002	12 thn 5 bln
4	FW	P	V	Banyumas	14/09/2002	12 thn 4 bln
5	LF	L	V	Cilacap	18/06/2002	12 thn 7 bln
6	KAP	L	V	Banyumas	01/08/2002	12 thn 5 bln
7	MH	L	V	Banyumas	20/09/2002	12 thn 4 bln
8	PN	P	V	Banyumas	14/10/2002	12 thn 3 bln
9	RUK	P	V	Banyumas	04/06/2002	12 thn 7 bln
10	SK	L	V	Banyumas	25/10/2002	12 thn 3 bln
11	SKB	L	V	Banyumas	29/07/2002	12 thn 5 bln
12	SI	P	V	Banyumas	29/10/2002	12 thn 2 bln
13	SR	P	V	Banyumas	17/04/2002	12 thn 9 bln
14	YU	P	V	Banyumas	15/08/2002	12 thn 5 bln
15	Y	P	V	Banyumas	06/11/2002	12 thn 2 bln

Anak yang berusia 13 tahun

No	Nama Siswa	L/P	Kelas	Tempat Lahir	Tgl/Bln/Thn Lahir	Usia
1	ATA	P	V	Banyumas	11/10/2001	13 thn 3 bln
2	FDS	L	V	Banyumas	28/09/2001	13 thn 4 bln
3	GJ	P	V	Banyumas	07/04/2001	13 thn 9 bln
4	NM	P	V	Banyumas	18/01/2002	13 thn 0 bln
5	NA	L	V	Purbalingga	22/06/2001	13 thn 7 bln
6	SM	P	V	Banyumas	02/10/2001	13 thn 3 bln
7	SP	L	V	Banyumas	27/11/2001	13 thn 2 bln

Lampiran 7. Data Kasar Penelitian Siswa Kelas IV SDNegeri 2 Karangjati

NO	NAMA	UMUR	L/P	TES									
				LARI 40M	GANTUNG SIKU TEKUK	BARI NG DUDUK	LONCAT TEGAK					LARI 600M	
							PAN JAN G RAI HAN	LON C.I	LON C.II	LON C.III	T'TI NGG I	SELI SIH	HASIL
1	AS	11	L	6,5	39	20	159	40	42	42	195	42	2,28
2	AN	11	L	6,5	32	20	165	38	39	39	159	39	2,20
3	AS	10	L	7,7	33	13	158	32	33	32	191	33	2,40
4	AP	11	P	7,6	15	13	151	30	30	33	184	33	3,21
5	AM	12	L	6,4	35	21	160	39	38	39	199	39	2,21
6	DP	11	L	6,7	42	20	157	40	40	39	197	40	2,27
7	DPS	12	L	6,5	40	19	156	37	38	38	194	38	2,26
8	ED	11	P	6,9	27	17	158	39	40	40	198	40	2,35
9	FK	11	L	7,3	17	16	158	35	34	35	193	35	2,33
10	FR	11	L	6,3	42	24	160	48	47	47	208	48	2,08
11	FA	12	P	6,8	21	18	157	37	36	37	194	37	2,34
12	IN	12	P	8,5	5	6	154	22	21	20	176	22	4,20
13	INF	11	P	7,6	12	8	156	29	29	28	185	29	3,28
14	MDC	12	P	8,7	4	3	151	21	20	20	172	21	3,34
15	MP	11	P	6,9	26	17	154	35	36	36	190	36	2,36
16	NPM	10	P	7,7	10	7	159	29	28	28	188	29	2,56
17	P	10	P	7,6	14	9	155	30	29	30	185	30	2,67
18	OM	10	P	7,6	15	12	156	31	30	30	187	31	2,40
19	SI	12	P	6,9	17	12	154	30	29	29	184	30	2,40
20	WZ	11	L	6,8	31	18	156	31	30	34	190	34	2,36

Lampiran 8. Data Kasar Penelitian Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Karangjati

NO	NAMA	UMUR	L/P	TES									
				LARI 40M	GANT UNG SIKU TEKU K	BARI NG DUDU K	LONCAT TEGAK					LARI 600M	
							PAN JAN G RAI HAN	LO NC. I	LO NC. .II	LO NC. .III	TTIN GGI	SE LIS IH	HASIL
1	ATA	13	P	8,4	33	12	150	26	25	26	176	26	3,35
2	AA	12	L	6,0	54	29	155	49	45	46	204	49	2,03
3	DL	12	L	6,6	32	21	156	37	39	39	195	39	2,22
4	ED	12	L	6,5	33	22	154	40	36	38	194	40	2,25
5	FDS	12	L	6,9	31	18	152	37	39	37	191	39	2,29
6	FW	12	P	8,0	11	8	150	29	27	29	179	29	3,20
7	GJ	13	P	7,9	16	12	153	25	28	27	181	28	3,22
8	LF	12	L	7,5	19	16	154	31	31	29	185	31	2,36
9	KAP	12	L	7,9	10	11	158	27	30	28	188	30	3,21
10	MH	12	L	7,6	17	13	152	32	30	30	184	32	2,33
11	NM	12	P	6,9	26	17	154	36	34	34	190	36	2,36
12	NA	13	L	6,9	32	18	152	37	38	38	190	38	2,27
13	PN	12	P	7,8	11	8	150	29	27	29	179	29	3,25
14	RUK	12	P	6,9	20	16	150	32	30	34	184	34	2,40
15	SK	12	L	6,8	31	18	154	32	34	29	188	34	2,23
16	SM	13	P	6,8	21	18	157	35	37	36	194	37	2,34
17	SP	13	L	6,5	39	20	153	41	41	42	196	42	2,27
18	SKB	12	L	6,6	37	19	157	40	38	40	197	40	2,27
19	SI	12	P	7,9	10	15	152	26	29	29	181	29	3,20
20	SR	12	P	7,3	24	16	151	34	32	32	185	34	2,36
21	YU	12	P	8,5	5	6	161	27	24	26	188	27	4,20
22	Y	12	P	7,0	30	18	152	34	36	34	188	36	2,35

Lampiran 9. Daftar Nilai dan Rekapitulasi TKJI Siswa Kelas IV, dan V
SD Negeri 2 Karangjati

No	No Tes	L / P	Umur	Kelas	Lari 40 m		Gantung Siku Tekuk		Sit Up		Loncat Tegak		Lari 600 m		Jumlah Nilai	Kategori	Ket
					Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai			
1	001	L	11	IV	6,5	4	39	4	20	4	42	4	2,28	4	20	Baik	B
2	002	L	11	IV	6,5	3	32	4	20	3	39	3	2,20	3	16	Sedang	S
3	003	L	10	IV	7,7	4	33	4	13	4	33	4	2,40	3	19	Baik	B
4	004	P	11	IV	7,6	4	15	4	13	5	33	4	3,21	4	21	Baik	B
5	005	L	12	IV	6,4	4	35	4	21	4	39	4	2,21	4	20	Baik	B
6	006	L	11	IV	6,7	4	42	4	20	4	40	4	2,27	4	20	Baik	B
7	007	L	12	IV	6,5	3	40	3	19	3	38	3	2,26	3	15	Sedang	S
8	008	P	11	IV	6,9	5	27	4	17	5	40	5	2,35	5	24	Baik Sekali	BS
9	009	L	11	IV	7,3	4	17	4	16	4	35	4	2,33	4	20	Baik	B
10	010	L	11	IV	6,3	2	42	2	24	3	48	2	2,08	2	11	Kurang	K
11	011	P	12	IV	6,8	3	21	3	18	3	37	3	2,34	3	15	Sedang	S
12	012	P	12	IV	8,5	2	5	2	6	2	22	2	4,20	2	10	Kurang	K
13	013	P	11	IV	7,6	4	12	4	8	4	29	4	3,28	4	20	Baik	B
14	014	P	12	IV	8,7	3	4	3	3	3	21	3	3,34	2	14	Sedang	S
15	015	P	11	IV	6,9	3	26	3	17	3	36	3	2,36	3	15	Sedang	S
16	016	P	10	IV	7,7	3	10	3	7	3	29	3	2,56	3	15	Sedang	S
17	017	P	10	IV	7,6	4	14	3	9	3	30	3	2,67	4	17	Baik	B
18	018	P	10	IV	7,6	4	15	4	12	4	31	4	2,40	4	20	Baik	B
19	019	P	12	IV	6,9	4	17	4	12	4	30	4	2,40	4	20	Baik	B
20	020	L	11	IV	6,8	3	31	3	18	3	34	3	2,36	4	16	Sedang	S
21	021	P	13	V	8,4	3	33	3	12	3	26	3	3,35	3	15	Sedang	S
22	022	L	12	V	6,0	5	54	5	29	5	49	5	2,03	5	25	Baik Sekali	BS
23	023	L	12	V	6,6	3	32	3	21	3	39	3	2,22	3	15	Sedang	S
24	024	L	12	V	6,5	3	33	3	22	3	40	3	2,25	3	15	Sedang	S
25	025	L	13	V	6,9	3	31	2	18	3	39	3	2,29	3	14	Sedang	S
26	026	P	12	V	8,0	4	11	4	8	4	29	4	3,20	4	20	Baik	B
27	027	P	13	V	7,9	3	16	3	12	3	28	3	3,22	3	15	Sedang	S
28	028	L	12	V	7,5	3	19	3	16	3	31	3	2,36	3	15	Sedang	S
29	029	L	12	V	7,9	4	10	4	11	4	30	4	3,21	4	20	Baik	B
30	030	L	12	V	7,6	3	17	4	13	4	32	4	2,33	4	19	Baik	B
31	031	P	13	V	6,9	5	26	4	17	5	36	4	2,36	5	23	Baik Sekali	BS
32	032	L	13	V	6,9	4	32	4	18	4	38	4	2,27	2	18	Baik	B
33	033	P	12	V	7,8	4	11	5	8	4	29	4	3,25	4	21	Baik	B
34	034	P	12	V	6,9	4	20	4	16	4	34	4	2,40	4	20	Baik	B
35	035	L	12	V	6,8	4	31	4	18	4	34	4	2,23	4	20	Baik	B
36	036	P	13	V	6,8	3	21	3	18	3	37	3	2,34	3	15	Sedang	S
37	037	L	13	V	6,5	4	39	4	20	4	42	4	2,27	4	20	Baik	B
38	038	L	12	V	6,6	4	37	3	19	3	40	3	2,27	3	16	Sedang	S
39	039	P	12	V	7,9	2	10	2	15	2	29	2	3,20	2	10	Kurang	K
40	040	P	12	V	7,3	4	24	4	16	4	34	4	2,36	4	20	Baik	B
41	041	P	12	V	8,5	4	5	4	6	4	27	4	4,20	4	20	Baik	B
42	042	P	12	V	7,0	4	30	4	18	4	36	4	2,35	4	20	Baik	B

Lampiran 9. Foto Dokumentasi Penelitian



Gambar 5. Lari 40 M



Gambar 6 Gantung Siku



Gambar 7 Baring Duduk



Gambar 8 Loncat Tegak



Gambar 9. Lari 600 M