

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN 1 SAMIGALUH DI  
DAERAH DATARAN TINGGI DAN SISWA KELAS V SDN PUNUKAN DI  
DAERAH DATARAN RENDAH DI KABUPATEN KULON PROGO**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh :  
Lukman Nul'aual Jamil  
NIM. 11604224048**

**PROGRAM STUDI PGSD PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN 1 SAMIGALUH DI  
DAERAH DATARAN TINGGI DAN SISWA KELAS V SDN PUNUKAN DI  
DAERAH DATARAN RENDAH DI KABUPATEN KULON PROGO**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



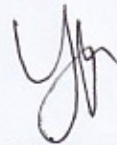
**Oleh :  
Lukman Nul'aual Jamil  
NIM. 11604224048**

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

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Di Daerah Dataran Tinggi Dengan Daerah Dataran Rendah Di Kabupaten Kulon Progo” yang disusun oleh Lukman Nul’auwal Jamil, NIM 11604224048 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2015  
Pembimbing



Yudik Prasetyo, M.Kes  
NIP.19820815 200501 1 002

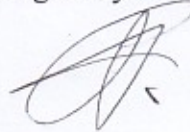
## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD N 1 SAMIGALUH DI DAERAH DATARAN TINGGI DAN SISWA KELAS V SD N PUNUKAN DI DAERAH DATARAN RENDAH DI KABUPATEN KULON PROGO**” merupakan hasil karya saya sendiri.

Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim .

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

Yogyakarta, Desember 2015  
Yang menyatakan



Lukman Nul'auwal Jamil  
NIM. 11604224048

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD N 1 SAMIGALUH DI DAERAH DATARAN TINGGI DAN SISWA KELAS V SD N PUNUKAN DI DAERAH DATARAN RENDAH DI KABUPATEN KULON PROGO” yang disusun oleh Lukman Nul’auwal Jamil, NIM.11604224048 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 8 Desember 2015 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudik Prasetyo, M.Kes	Ketua Penguji		21/12 2015
Fathan Nurcahyo, M.Or.	Sekretaris Penguji		18/12 2015
Sumarjo, M.Kes.	Penguji I		14/12 2015
F.Suharjana, M.Pd	Penguji II		18/12 2015

Yogyakarta, Desember 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NID. 19640707 198812 1 001 2

## MOTTO

- ❖ **Jangan hanya duduk jadi penonton ditribun yang menikmati permainan, masuklah kedalam lapangan dan mulailah permainan**
- ❖ **Manusia tidak merancang untuk gagal, mereka gagal untuk merancang.**  
**(William J.Siegel)**
- ❖ **Janganlah hanya jadi orang yang selalu menunggu, jadilah orang yang selalu berusaha**

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-nya, saya persembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Komari dan Ibu Jaunah yang selalu mendoakan, memberikan nasehat dan memberikan motivasi yang lebih agar saya tidak menyerah dan selalu senantiasa berusaha.
2. Kedua kakak saya (Sufrul Jamil dan Akhadun Jamil) yang selalu memberikan dukungan, nasehat dan perhatian agar skripsi ini cepat selesai.

# **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN 1 SAMIGALUH DI DAERAH DATARAN TINGGI DAN SISWA KELAS V SDN PUNUKAN DI DAERAH DATARAN RENDAH DI KABUPATEN KULON PROGO**

Oleh :

**Lukman Nul'auwal Jamil**

11604224048

## **ABSTRAK**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya aktivitas gerak siswa dalam proses pembelajaran penjas sehingga berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa jauh perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD N 1 Samigaluh yang berada di daerah dataran tinggi dengan siswa kelas V SD N Punukan yang berada di daerah dataran rendah.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Subjek penelitian adalah siswa yang berada di daerah dataran tinggi sebanyak 20 siswa yang terdiri dari 12 putra dan 8 siswa putri dan siswa yang berada di daerah dataran rendah sebanyak 18 siswa yang terdiri dari 11 putra dan 7 siswa putri. Pengambilan data menggunakan instrument TKJI Tahun 1999 (Depdiknas) untuk usia 10-12 Tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD N 1 Samigaluh yang berada di daerah dataran tinggi secara rinci, sebanyak (0%) “baik sekali”, (20%) “baik”, (70%) “sedang”, (10%) “kurang”, (0%) “kurang sekali”. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori “sedang” dengan demikian maka tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 1 Samigaluh sebagian besar berkategori “sedang”. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD N Punukan yang berada di daerah dataran rendah secara rinci, sebanyak (0%) “baik sekali”, (5,55%) “baik”, (38,89%) “sedang”, (38,89%) “kurang”, (16,67%) “kurang sekali”. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori “sedang” dan “kurang” dengan demikian maka tingkat kebugaran jasmani siswa SD N Punukan sebagian besar berkategori “sedang”.

**Kata Kunci :** *tingkat kebugaran jasmani, dataran tinggi, dataran rendah*

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya masih diberikan kesabaran dan kekuatan pada penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “ **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN 1 SAMIGALUH DI DAERAH DATARAN TINGGI DAN SISWA KELAS V SDN PUNUKAN DI DAERAH DATARAN RENDAH DI KABUPATEN KULON PROGO** ” dengan lancar.

Penulis menyadari terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd M.A, Selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di UniversitasNegeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan pengumpulan data guna penyusunan tugas akhir skripsi.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes, Selaku Ketua Jurusan POR FIK UNY yang telah memberikan pengarahan, sumbang saran serta ijin dalam penyusunan tugas akhir skripsi.
4. Bapak Dr. Guntur, Selaku Ketua Prodi PGSD PENJAS yang telah memberikan pengarahan, saran serta ijin dalam penyusunan tugas akhir skripsi.
5. Ibu Dra.Sri Mawarti, M.Pd, selaku dosen Penasehat Akademik atas bimbingan dan arahnya.
6. Bapak Yudik Prasetyo, M.Kes, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, saran, dorongan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan pengetahuan dan wawasan serta memberikan bekal ilmu kepada penelitian.
8. Bapak Kepala Sekolah dan para guru SD N 1 Samigaluh dan SD N Punukan yang

telah banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian.

9. Semua teman-teman PGSD PENJAS B Angkatan 2011 dan pihak-pihak lain yang telah membantu dalam penyelesaian tugas akhir ini.

Penulis mengharapkan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pribadi maupun para pembaca.

Yogyakarta, Desember 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	6
1. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	6
2. Komponen-komponen kebugaran jasmani .....	7
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani ..	9
4. Manfaat kebugaran jasmani .....	12
5. Karakteristik orang di daerah dataran tinggi dan dataran Rendah berdasarkan kadar Hemoglobin (hb) .....	14
6. Karakteristik siswa sekolah dasar .....	18

B. Penelitian yang Relevan .....	19
C. Kerangka Berpikir .....	20
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	22
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	22
C. Populasi dan Sempel Penelitian .....	24
D. Instrumen Penelitian .....	25
E. Metode dan Teknik Pengumpulan Data .....	30
F. Teknik Analisis Data .....	31
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Data Penelitian .....	34
B. Deskripsi hasil Penelitian .....	35
C. Pembahasan .....	39
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	44
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	45
C. Keterbatasan Penelitian .....	45
D. Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>44</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai TKJI Siswa Putra .....	29
Tabel 2. Tabel Nilai TKJI Siswa Putri .....	30
Tabel 3. Tabel Norma TKJI 10-12 Tahun .....	30
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas V SD Di Daerah dataran Rendah .....	34
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas V SD Di Daerah dataran Tinggi.....	35

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tes Lari Cepat 40 meter .....	24
Gambar 2. Tes Gantung Siku Tekuk .....	24
Gambar 3. Tes Baring Duduk .....	25
Gambar 4. Tes Loncat Tegak .....	26
Gambar 5. Tes Lari 600 meter .....	27
Gambar 6. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas V SD di Daerah dataran rendah.....	34
Gambar 7. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas V SD di Daerah dataran Tinggi .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	45
Lampiran 2. Tabel Hasil Tes TKJI SD N Punukan .....	57
Lampiran 3. Tabel Hasil Tes TKJI SD N 1 Samigaluh .....	58
Lampiran 4. Persentase Hasil Tes TKJI SD N Punukan .....	59
Lampiran 5. Persentase Hasil Tes TKJI SD N 1 Samigaluh .....	60
Lampiran 6. Dokumentasi Foto .....	61

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Kabupaten Kulon Progo merupakan salah satu dari lima kabupaten/kota di propinsi D.I. Yogyakarta yang terletak paling barat yang memiliki luas sekitar  $586,27 \text{ km}^2$ , secara administratif terbagi menjadi 12 kecamatan yang meliputi 88 desa dan 930 dusun. Dengan batas wilayah sebelah barat berbatasan dengan kabupaten Purworejo, sebelah timur berbatasan dengan kabupaten Sleman dan kabupaten Bantul, sebelah utara berbatasan dengan kabupaten Magelang, sedangkan sebelah selatan berbatasan dengan Samudera Hindia.

Kabupaten Kulon Progo memiliki topografi yang bervariasi dengan ketinggian antara 0 – 1000 meter di atas permukaan laut yang terbagi menjadi 3 wilayah, meliputi :

#### a. Wilayah Utara

Merupakan daerah dataran tinggi/perbukitan menoreh dengan ketinggian antara 500-1000 meter di atas permukaan laut, yang meliputi kecamatan Girimulyo, Kokap, Samigaluh, dan Kalibawang.

#### b. Wilayah Tengah

Merupakan daerah perbukitan dengan ketinggian antara 100-500 meter diatas permukaan laut, meliputi Kecamatan Nanggulan, Sentolo, Pengasih, dan sebagian dari wilayah Kecamatan Lendah, wilayah dengan lereng antara 2,15%, tergolong berombak dan bergelombang merupakan peralihan antara dataran rendah perbukitan.

### c. Wilayah Selatan

Merupakan dataran rendah dengan ketinggian antara 0-100 meter di atas permukaan laut, meliputi Kecamatan Temon, Wates, Panjatan, Galur, dan sebagian Kecamatan Lendah. Berdasarkan kemiringan lahan, memiliki lereng 0,2%, merupakan wilayah pantai sepanjang 24,9 km.

Dataran rendah adalah hamparan luas tanah dengan tingkat ketinggian yang diukur dari permukaan laut adalah sampai dengan 200 mdpl. Istilah ini diterapkan pada kawasan manapun dengan hamparan yang luas dan relatif datar. Tanah ini biasanya ditemukan di sekitar pantai, tetapi ada juga yang terletak di pedalaman. Di Indonesia banyak dijumpai dataran rendah, misalnya pantai timur Sumatera, pantai utara Jawa Barat, pantai selatan Kalimantan, Irian Jaya bagian barat, dan lain-lain. Dataran rendah terjadi akibat proses sedimentasi. Di Indonesia dataran rendah umumnya hasil sedimentasi sungai.

Dataran tinggi adalah dataran yang terletak pada ketinggian di atas 700 mdpl. Dataran luas yang letaknya di daerah tinggi atau pegunungan disebut dataran tinggi. Dataran tinggi terbentuk sebagai hasil erosi dan sedimentasi. Dataran tinggi dinamakan juga plato (plateau), misalnya Dataran Tinggi Dekkan, Dataran Tinggi Gayo, Dataran Tinggi Dieng, Dataran Tinggi Malang, atau Dataran Tinggi Alas. Dataran tinggi bisa juga terjadi oleh bekas Kaldera luas, yang tertimbun material dari lereng gunung sekitarnya. Misalnya Dataran Tinggi Dieng (Jawa Tengah) yang diduga oleh proses seperti itu. (<https://riskywissok.wordpress.com/>).

Samigaluh merupakan daerah dataran tinggi/perbukitan menoreh dengan ketinggian  $\pm 900$  meter di atas permukaan laut, karena sebagian besar dari wilayah samigaluh adalah lereng-lereng yang terjal. Samigaluh adalah sebuah kecamatan di Kabupaten Kulon Progo, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Samigaluh berada di sebelah utara dalam wilayah Kabupaten Kulon Progo, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. wilayah Samigaluh didominasi oleh perbukitan (bagian dari Perbukitan Menoreh) yang terletak di perbatasan antara Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan Provinsi Jawa Tengah (Kabupaten Purworejo). Daerah Samigaluh kaya dengan obyek wisata (Suroloyo, Goa Seriti, dan lain-lain). Samigaluh merupakan daerah penghasil cengkeh termasyhur dari Daerah istimewa Yogyakarta. Penduduk dari Samigaluh kebanyakan berprofesi sebagai Petani. ([https://id.wikipedia.org/wiki/Samigaluh,\\_Kulon\\_Progo](https://id.wikipedia.org/wiki/Samigaluh,_Kulon_Progo))

Sedangkan kecamatan wates merupakan daerah dataran rendah yang landai dengan ketinggian  $\pm 5-18$  meter di atas permukaan laut. (<http://wates.kulonprogo.o.id/pages-39-profil-kecamatan.html>).

Di daerah Kulon Progo banyak sekali terdapat sekolahan baik Negeri maupun swasta, diantaranya adalah SD N 1 Samigaluh. SD N 1 Samigaluh merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak di Desa Gerbosari Kecamatan Samigaluh Kabupaten Kulon Progo. SDN 1 Samigaluh merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak di daerah pegunungan di Kabupaten Kulon Progo, Di wilayah Kecamatan Samigaluh, lingkungan anak didik berkaitan dengan letak geografisnya sangat beragam. Hal tersebut disebabkan karena di wilayah Kecamatan Samigaluh Kabupaten Kulon Progo terdiri dari daerah dataran tinggi. Keadaan letak geografis

yang kurang rata, tentunya aktivitas masing - masing anak didik di daerah dataran tinggi dan dataran rendah juga berbeda.

Secara nyata di lapangan, anak-anak di dataran tinggi lebih banyak aktivitasnya, karena tuntutan medan yang tidak rata, penuh dengan jalan yang naik turun bukit akan memaksa anak didik untuk menempuhnya dengan berjalan kaki setiap hari menuju ke sekolah. Disamping itu kondisi tersebut tentunya tidak bisa ditempuh dengan alat transportasi untuk menuju ke sekolah. Untuk itu diperlukan kondisi kebugaran jasmani yang baik untuk mulai awal dari berangkat ke sekolah hingga pulang kembali ke rumah. Kebugaran jasmani yang baik mutlak harus dimiliki oleh setiap siswa. Secara tidak sadar ini akan mempengaruhi fungsi alat-alat tubuhnya. Hal ini diperjelas oleh Giriwijoyo (2007 : 19) dalam ilmu faal, bahwa:

“masalah-masalah yang berhubungan dengan fisiologis atau tingkat kemampuan menyesuaikan fungsi-fungsi alat tubuh itu bisa dipengaruhi oleh keadaan lingkungan, salah satunya sifat medan dan ketinggian daerah”.

SDN Punukan merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak di Wilayah Beji Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo. SDN Punukan merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak di daerah pinggiran perkotaan Kecamatan Wates di kabupaten Kulon Progo, berbeda dengan di SDN I Samigaluh, di SDN Punukan kebanyakan siswa setiap paginya untuk berangkat ke sekolah diantar oleh orang tua, begitu juga ketika siswa pulang sekolah.

Untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik dibutuhkan aktivitas fisik yang teratur. Dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif.

Dengan kata lain, orang yang bugar orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya, baik untuk masa sekarang maupun masa depannya dan memiliki interaksi sosial yang baik dengan lingkungan sekitarnya.

Selain itu, peran guru juga sangat penting dalam proses tumbuh kembang siswanya disekolah, diantaranya guru harus mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya, karena kebanyakan guru penjas kurang mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswanya. Dengan guru penjas mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya, maka guru penjas bisa menentukan pembelajaran apa yang cocok dengan kondisi kebugaran siswanya.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis memandang perlu untuk mengadakan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa di daerah dataran tinggi dan siswa di daerah dataran rendah. Selain itu guru penjas juga dapat mengetahui tingkat kebugaran siswanya, karena selama ini belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani untuk siswanya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka timbul identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya aktivitas gerak siswa selama proses pembelajaran dan aktivitas sehari-hari.
2. Kurangnya perhatian guru penjas terhadap kebugaran jasmani siswanya.
3. Belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani untuk siswa.

4. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD N 1 SAMIGALUH yang berada di daerah dataran tinggi dan siswa kelas V SD N PUNUKAN yang berada di daerah dataran rendah.

### **C. Pembatasan Masalah**

Adapun batasan masalah yang dijumpai dalam penelitian ini adalah “seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas v SDN 1 Samigaluh di daerah dataran tinggi dan siswa kelas v SDN Punukan di daerah dataran rendah”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah, yaitu “seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas v SDN 1 Samigaluh di daerah dataran tinggi dan siswa kelas v SDN Punukan di daerah dataran rendah?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan diatas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa SDN I Samigaluh yang berada di daerah dataran tinggi dan SDN Punukan yang berada di daerah dataran rendah.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian yang akan dilaksanakan diharapkan dapat memberi manfaat, adapun manfaat yang akan diperoleh sebagai berikut :

#### **1. Secara Praktis**

- a. Sebagai gambaran dan pengetahuan yang berguna sebagai bahan informasi untuk para guru penjasorkes.

- b. Sebagai bahan kajian dan saran dalam upaya pembinaan pendidikan jasmani dan kesehatan.
- c. Sebagai pedoman untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran di sekolah dasar.

## 2. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.
- b. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di daerah dataran tinggi dan siswa di daerah dataran rendah.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Kajian Teori.**

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

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi tambahan beban kerja. Istilah kebugaran jasmani mempunyai makna sebagai tingkat kondisi fisik atau kemampuan fisik seseorang. Lebih jauh istilah kebugaran jasmani dijelaskan oleh Wahjoedi (2001: 58 ) berikut :

”Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia mampu menikmati waktu luang dan mampu menghadapi hal-hal yang darurat dan tidak terduga sebelumnya”.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh kebugaran jasmani disebut juga dengan kesegaran jasmani atau kesempataan jasmani. Istilah kesegaran sering dipakai dalam menyebutkan keadaan suatu benda, sedangkan kesempataan jasmani sering dipakai dalam dunia militer. Dalam pembentukan jasmani digunakan istilah kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisaa ia mampu menikmati waktu luang dan mampu menghadapi hal-hal yang darurat.

Kebugaran jasmani statis adalah keadaan seseorang yang bebas dari suatu penyakit (sehat). Kebugaran jasmani dinamis merupakan kemampuan untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan suatu ketrampilan (berjalan, melompat). Kebugaran jasmani motoris adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara efisien dengan memerlukan ketrampilan (pemain basket harus mampu berlari cepat dengan mendribel bola).

Dari ulasan di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan manusia untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktifitas yang lain.

#### **a. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani**

Istilah kebugaran jasmani dijelaskan secara tegas dan dapat dinyatakan bahwa kebugaran jasmani memiliki peranan yang penting dalam kegiatan sehari-hari, sehingga semua orang sangat memerlukannya. Oleh karena itu dibutuhkan kondisi fisik yang prima, atau setidaknya melakukan kegiatan olahraga yang teratur guna menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmani.

Menurut Rusli Lutan (2001: 8) berpendapat bahwa komponen kebugaran jasmani memiliki 2 aspek yaitu :

1. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah :

##### **a. Kekuatan otot**

Adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.

b. Daya tahan otot

Adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengerahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan dari beban yang bisa digerakan oleh seseorang.

c. Kemampuan aerobik

Kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah dalam menggunakan oksigen dan memanfaatkannya untuk menjadi sebuah tenaga yang dapat digunakan untuk aktivitas sehari-hari dalam waktu yang lama.

d. Fleksibilitas

Rentang gerakan yang mungkin dilakukan pada sendi tertentu atau kemampuan untuk menggerakkan otot dan sendi dalam berbagai gerakan.

2. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan performa adalah :

a. Koordinasi

Perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan suatu ketrampilan gerak.

b. Agilitas

Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

c. Kecepatan

Perbandingan antara jarak dan waktu untuk bergerak dalam waktu yang singkat.

d. Power

Kemampuan untuk mengerahkan upaya eksploif (mendadak) semaksimal mungkin.

e. Keseimbangan

Kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statik atau dinamik, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal.

Seperti dibahas pada halaman sebelumnya bahwa kebugaran jasmani dibagi dalam dua jenis, menurut Wahjoedi (2001: 59) Kebugaran jasmani dapat dibagi dalam dua jenis, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan gerak, dan masing-masing kebugaran jasmani memiliki komponen-komponen yang menunjang kebugaran jasmani itu sendiri.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan sangat diperlukan oleh setiap orang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Tidak terkecuali dengan anak-anak usia sekolah dasar yang membutuhkannya untuk masa pertumbuhan dan proses pembelajaran baik di sekolah maupun kegiatan di luar sekolah.

**b. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif, sehingga kebugaran jasmani merupakan komponen utama dari kebugaran jasmani secara umum.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 7-9) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah :

1) Makanan

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

2) Olahraga

Berolahraga adalah salah satu cara untuk memperoleh kebugaran

3) Istirahat

Seseorang tidak akan mampu bekerja secara terus-menerus sepanjang hari tanpa henti. Kelelahan adalah salah satu contoh keterbatasan fungsi tubuh manusia. Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan *recovery*(pemulihan) sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan lancar.

Menurut Nurhasanah dkk (2005:21) ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, salah satunya adalah kadar hemoglobin.

Menurut Arfie (2009: 17) bahwa Kemampuan fenomena geosfer pada hakikatnya ada tiga paham utama, yaitu:

- a. paham deterministik (faktor alam mempengaruhi manusia)
- b. posibilistik (faktor manusia mempengaruhi alam)

c. probalistik (faktor alam dan manusia sama-sama memberikan kemungkinan terbentuknya fenomena geosfer).

Paham deterministic merupakan paham yang berpendapat bahwa faktor alam dapat mempengaruhi manusia. Dalam kaitannya dengan paham deterministic ada kemungkinan alam dapat mempengaruhi kehidupan manusia, tidak hanya terhadap kebiasaan, karakter, serta kebudayaan saja, bahkan lebih jauh lagi ada kemungkinan dapat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Banyak faktor-faktor yang mendukung anak didaerah dataran tinggi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Faktor-faktor ini biasa mereka peroleh dilembaga pendidikan atau di luar itu. Karena daerah yang memiliki iklim yang cenderung dingin dan tidak banyak bangunan atau gedung-gedung tinggi masih memiliki ruang gerak yang cukup luas. Hal ini bisa membantu anak untuk memperluas tugas gerak dan secara tidak sadar dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya. Pada daerah pegunungan daya tampung oksigen lebih besar karena aktivitas yang berat dan berada pada daerah ketinggian yang dingin dan lembab, seperti yang dikatakan oleh Haryanto bagian ilmu faal fakultas kedokteran atmajaya (<http://ojs.lib.unair.ac.id/index.php/mkai/article/view/657>), bahwa:

“ Dasar pemikiran mengapa berlatih diketinggian dapat meningkatkan prestasi, hal ini adalah kapasitas aerobik yaitu keadaan hipoksia yang terjadi di ketinggian diduga dapat merangsang pembentukan eritrosit sehingga meningkatkan kapasitas angkut oksigen. Dengan peningkatan kapasitas angkut oksigen, maka kapasitas aerobik akan meningkat. Tekanan atmosfer berbeda

sesuai dengan perbedaan ketinggian suatu tempat. Semakin tinggi suatu tempat dari permukaan maka akan semakin kecil tekanan atmosfer tersebut ”.

Dataran rendah merupakan tempat yang sangat dekat dengan lautan, sudah tentu kebiasaan orang-orang yang tinggal di daerah dataran rendah akan berbeda dengan orang-orang yang tinggal di daerah datarn tinggi. Daerah datarn rendah memiliki tingkat kelembaban yang rendah sehingga udara di daerah ini terasa panas yang akan mengganggu aktivitas jasmani. Mayoritas orang yang tinggal didaerah dataran rendah bekerja sebagai pegawai sehingga tingkat mobilitas jasmani mereka cenderung lebih rendah jika dibandingkan dengan orang-orang yang di daerah dataran tinggi.

Keadaan alam di daerah dataran tinggi sangat berbeda dengan keadaan alam di daerah dataran rendah, baik dilihat dari segi topografi alam, temperature udara dan lain sebagainya. Temperature udara di daerah dataran tinggi akan lebih dingin dan lebih lembab jika dibandingkan udara di daerah dataran rendah yang cenderug panas,sehingga dalam melakukan aktivitas jasmani akan lebih nyaman di daerah dataran tinggi. Durasi aktivitas jasmani di daerah dataran tinggi memungkinkan akan lebih lama dibandingkan daerah dataran rendah, sehingga diduga pengalaman gerak orang-orang di daerah datarn tinggi akan lebih banyak, demikian juga dilihat dari segi topografi alamnya, dapat dilihat bahwa permukaan bumi sangat berbeda antara daerah datarn tinggi dan daerah dataran rendah.

Kebugaran jasmani menurut ahli faal sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas atau kegiatan yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Kebugaran jasmani dapat memberikan kemudahan kepada seseorang dalam melakukan serangkaian tugas gerak tubuhnya yang menjadi bagian aktivitas dalam hidupnya, Giriwijoyo, dkk (2004 : 21) menjelaskan sebagai berikut :

“ kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya ”.

Kebugaran jasmani sangat berhubungan dengan ergosistema primer dan ergosistema sekunder karena dua hal tersebut merupakan komponen kebugaran jasmani seperti yang dikemukakan oleh santosa Giriwijoyo (149 : 2007) bahwa :

“ dilihat dari sudut pandang ilmu faal olahraga, komponen kebugaran jasmani terdiri dari: kemampuan/kualitas ES kelentukan , kekuatan otot, daya tahan otot, koordinasi fungsi otot, dan kemampuan/kualitas ES II daya tahan umum/ketahanan fisik fungsional ”.

Tingkat kebugaran jasmani orang yang berada didaerah dataran tinggi ada kemungkinan lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang berada di daerah dataran rendah, itu semua disebabkan karena aktivitas jasmani dan ruang gerak

orang yang berada di daerah dataran tinggi lebih tinggi dibanding orang yang berada di daerah dataran rendah.

Menurut Roji (2004: 97) sehubungan dengan kebugaran jasmani ada beberapa faktor yang perlu diketahui, antara lain:

- 1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
- 2) Masalah gizi, seperti kekurangan protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
- 3) Masalah latihan fisik, seperti usia memulai latihan, frekuensi latihan, intensitas latihan dan volume latihan.
- 4) Faktor keturunan, seperti kelainan bawaan.

Menurut Muhajir (2007: 173-178), bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kita perlu mengenal beberapa unsur-unsur kebugaran jasmani yang perlu dilatih. Unsur-unsur tersebut antara lain:

a. Kelincahan (*agility*)

Bentuk-bentuk latihan kelincahan antara lain lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari belak-belok (*zig-zag*), dan jongkok berdiri (*squad thrus*).

b. Kecepatan (*speed*)

Bentuk-bentuk latihan kecepatan ada tiga macam, antara lain:

- 1) Kecepatan sprint (*sprinting speed*)
- 2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*)
- 3) Kecepatan bergerak (*speed movement*)

c. Kardiovaskular (*cardiovascularfitness*)

Model latihan kontinyu yang aman dan efektif untuk meningkatkan kebugaran paru jantung antara lain: jogging, bersepeda, berenang, dan lain-lain.

d. Daya tahan dan kekuatan otot (*endurance and strength*)

Pembebanan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot dibedakan menjadi dua macam, antara lain:

- 1) Beban berat badan sendiri, misalnya *sit-up* untuk menguatkan otot perut, *chin-up* untuk otot lengan, *back-up* untuk otot punggung, dan lain-lain.
- 2) Beban nyata, yakni menggunakan mesin beban.

Dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah aktifitas, gizi, dan istirahat. Seseorang yang menginginkan tingkat kebugaran jasmaninya tinggi harus memahami hal-hal tersebut dan tidak boleh mengabaikan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani tersebut.

**c. Manfaat Kebugaran Jasmani**

Tingkat kebugaran jasmani dari berbagai golongan tidak sama sesuai dengan tuntutan kebutuhan/aktivitas. Menurut Depdikbud (1999: 5) secara umum manfaat kebugaran jasmani untuk berbagai golongan dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Bagi pelajar dan mahasiswa, dapat meningkatkan prestasi belajar.
- 2) Bagi karyawan, ABRI, dan pekerja berat, dapat meningkatkan prestasi kerja.
- 3) Bagi olahragawan, dapat meningkatkan prestasi olahraga.

Menurut Engkos Kosasih (1985: 10-11) manfaat kebugaran jasmani adalah:

- 1).Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan.
- 2).Kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi olahraga.
- 3).Kebugaran jasmani bagi karyawan, pegawai dan petani untuk meningkatkan produktifitas dan efisiensi kerja.
- 4).Kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.
- 5).Kebugaran bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan daya tahan.
- 6).Golongan yang dihubungkan dengan keadaan
  - a.Kebugaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi
  - b.Kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan untu mempersiapkan saat melahirkan.
- 7).Golongan yang dihubungkan dengan usia
  - a. Kebugaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
  - b. Kebugaran jasmani bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik.

Kebugaran jasmani memiliki beberapa aspek yang ingin dicapai dalam rangka peningkatan kebugaran jasmani adalah:

1).Aspek fisik

Aspek fisik untuk meningkatkan keadaan tubuh menjadi lebih baik lagi.

- a. Daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan.
- b. Daya tahan terhadap penyakit.
- c. Daya tahan kekuatan otot.

2).Aspek fisik untuk meningkatkan ketrampilan

Kelincahan gerak, ketepatan, kelentukan, kecepatan koordinasi dan keseimbangan.

3).Aspek mental

Kemauan keras, disiplin, tanggung jawab, percaya diri, cinta tanah air dan bangsa.

Beberapa manfaat kebugaran jasmani yang dikemukakan oleh para ahli, penulis mengambil kesimpulan bahwa manfaat kebugaran jasmani bagi siswa adalah dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan motivasi belajar, meningkatkan daya tahan terhadap penyakit. Siswa yang kondisi fisiknya bugar akan memiliki kemauan belajar lebih tinggi karena dapat mengikuti pembelajaran sampai selesai tanpa rasa malas/lelah.

**d. Jenis-jenis Tes Kebugaran Jasmani**

1. Tes Lari 2400 meter

Tes ini merupakan bentuk tes yang dipergunakan untuk menentukan kebugaran kardiovaskuler berdasarkan waktu yang dicapai dengan lari atau boleh diselingi dengan berjalan sejauh 2400 meter. Isapan oksigen maksimal dihitung berdasarkan waktu tempuh untuk menyelesaikan jarak tersebut.

2. Astrand-Ryhming Test

Tes ini yang paling sering digunakan untuk menghitung isapan oksigen maksimal. Tes ini dilakukan menggunakan sepeda ergometer.

3. Kasch Pulse Recovery Test

Tes ini hampir sama dengan step test, perbedaannya adalah tes ini menggunakan bangku setinggi 12 inci atau bangku dua tingkat yang masing-masing tingkatnya setinggi 6 inci.

#### 4. Tes Lari Multi Tahap (Multy Stage Running Test)

Tes ini untuk mengukur daya tahan jantung paru yang ditunjukkan dengan besarnya ambilan oksigen maksimum.

#### 5. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes ini digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing) yang dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen/ alat tes yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak indonesia.

## **2. Pengertian Dataran Rendah dan Dataran Tinggi**

Dataran rendah adalah hamparan luas tanah dengan tingkat ketinggian yang diukur dari permukaan laut adalah sampai dengan 200 mdpl. Istilah ini diterapkan pada kawasan manapun dengan hamparan yang luas dan relatif datar. Tanah ini biasanya ditemukan di sekitar pantai, tetapi ada juga yang terletak di pedalaman. Di Indonesia banyak dijumpai dataran rendah, misalnya pantai timur Sumatera, pantai utara Jawa Barat, pantai selatan Kalimantan, Irian Jaya bagian barat, dan lain-lain. Dataran rendah terjadi akibat proses sedimentasi. Di Indonesia dataran rendah umumnya hasil sedimentasi sungai.

Dataran tinggi adalah dataran yang terletak pada ketinggian di atas 700 mdpl. Dataran luas yang letaknya di daerah tinggi atau pegunungan disebut dataran tinggi. Dataran tinggi terbentuk sebagai hasil erosi dan sedimentasi. Dataran tinggi dinamakan juga plato (plateau), misalnya Dataran Tinggi Dekkan, Dataran Tinggi Gayo, Dataran Tinggi Dieng, Dataran Tinggi Malang, atau Dataran Tinggi Alas. Dataran tinggi bisa juga terjadi oleh bekas Kaldera luas, yang tertimbun material dari lereng gunung sekitarnya. Misalnya Dataran Tinggi Dieng (Jawa Tengah) yang diduga oleh proses seperti itu. (<https://riskywissok.wordpress.com/>)

Pada lapisan atmosfer memiliki dataran tinggi dan dataran rendah yang memiliki berbagai macam perbedaan. Perbedaan pertama dari dataran tinggi dan juga dataran rendah bisa kita lihat dari lokasi dan juga ketinggian dari kedua dataran tersebut. Dataran rendah, secara teoritis merupakan suatu dataran yang berlokasi dengan ketinggian dibawah 200 mdpl (diatas permukaan laut. Hal ini, membuat dataran rendah yang sering dikenal dengan nama plain ini, merupakan daerah yang tidak terlalu tinggi dan banyak ditempati penduduk.

Berbeda dengan dataran rendah, maka dataran tinggi merupakan daerah dataran yang memiliki ketinggian diatas 200 mdpl (diatas permukaan laut). Hal ini menyebabkan lokasi dataran tinggi atau yang juga dikenal dengan nama plateau merupakan lokasi yang berdekatan dengan daerah gunung.

### **3. Karakteristik Orang di Daerah Dataran Tinggi dan Dataran Rendah Berdasarkan Kadar Hemoglobin (hb)**

Menurut Nurhasanah dkk (2005:21) ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, salah satunya adalah kadar hemoglobin. Berdasarkan [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) (diakses pada 12 mei 2015) orang

yang tinggal di daerah dataran tinggi memiliki kadar oksigen yang rendah maka cenderung untuk memiliki sel darah merah yang lebih banyak. Pada manusia, hemoglobin dalam sel darah merah mempunyai peran untuk mengantarkan lebih dari 98% oksigen ke seluruh tubuh sedangkan sisanya terlarut dalam plasma darah. Hal ini terkait dengan adaptasi fisiologi, yaitu penyesuaian fungsi alat-alat tubuh dengan lingkungan.

#### a. Hemoglobin

Hemoglobin adalah protein yang kaya dengan zat besi (Nangsari, 1988:203). Hemoglobin dibentuk oleh dua bagian komponen yang bersama-sama membentuk satu subunit protein gabungan, yaitu satu pigmen yang berisi besi disebut *heme* terikat dan satu molekul peptida yang disebut *globin*. Setiap molekul hemoglobin berisi empat atom besi dalam bentuk fero. Protein ini memiliki daya gabung (afinitas) terhadap oksigen. Ikatan hemoglobin dan oksigen disebut pula oksihemoglobin. Hemoglobin yang berikatan dengan karbondioksida menjadi karboxyhemoglobin dan warnanya merah tua. Kemampuan yang dimiliki hemoglobin tersebut sangat berpengaruh penting bagi tubuh. Pengikatannya dengan oksigen dapat berpengaruh pada suplai energi dalam tubuh

#### b. Manfaat Hemoglobin

Hemoglobin mempunyai manfaat yang penting bagi tubuh. Sesuai dengan fungsinya mengikat oksigen, hemoglobin harus ada di dalam darah.

Fungsi hemoglobin dalam darah tidak hanya mengangkut oksigen dan karbon dioksida. Soewolo (2005:200) mengatakan “walaupun fungsi

hemoglobin yang utama adalah membawa oksigen dan karbon dioksida, hemoglobin juga memerankan bagian penting dalam pengaturan keseimbangan asam-basa dalam tubuh”.

### c. Faktor yang Mempengaruhi Kadar Hemoglobin

Kadar hemoglobin setiap orang berbeda-beda. Hal ini terjadi karena dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya adalah faktor nutrisi, latihan, ketinggian, umur dan jenis kelamin. Faktor tersebut sangat penting diketahui, karena dapat berpengaruh pada fisiologis tubuh yang berkaitan dengan hemoglobin. Berikut penjelasan dari faktor-faktor diatas.

#### 1. Nutrisi

Konsumsi makanan berpengaruh dalam kadar hemoglobin. Makanan yang masuk kedalam tubuh akan diproses dan dipecah menjadi zat-zat sesuai yang terandung dalam makanan tersebut. Makanan yang berpengaruh dalam kadar hemoglobin adalah makanan yang banyak mengandung besi. Konsentrasi hemoglobin secara signifikan lebih tinggi dilaporkan pada siswa yang sering makan daging, sering mengkonsumsi buah jeruk, dan sayuran berdaun hijau (Sirdah, 2008:231). Besi yang terkandung dalam makanan akan dimetabolismetubuh untuk menjadi bahan hemoglobin. Hemoglobin dibentuk dalam sum-sum tulang.

#### 2. Latihan

Latihan merupakan stressor bagi tubuh. Tubuh dipaksa melakukan aktivitas lebih dari biasanya. Aktivitas yang lebih membutuhkan pasokan oksigen yang lebih pula, terutama aktivitas yang menggunakan sistem energi

aerobik. Latihan tidak hanya membutuhkan oksigen yang lebih, namun dapat pula memproduksi radikal bebas dalam tubuh. Selama latihan tubuh akan menghasilkan *reactive oxygen species* (ROS), yang merupakan radikal bebas. Bahkan ketika tubuh tidak aktif, sejumlah kecil ROS tetap diproduksi. ROS dapat mengganggu keadaan fisiologis tubuh. Keadaan ini membuat tubuh akan merespon dengan mempertinggi aktivitas *superoxide dismutase* (SOD) dan enzim pelindung dalam darah. Selain itu, efek ROS yang tinggi dapat menyebabkan pemecahan hemoglobin yang tinggi. Konsumsi oksigen yang tinggi dan adanya radikal bebas dalam tubuh dapat menyebabkan perubahan kesesuaian hemoglobin selama latihan.

### 3. Ketinggian

Dataran tinggi mempunyai kadar oksigen yang lebih sedikit dari daerah dataran rendah. Hal ini menyebabkan seseorang mengalami kekurangan oksigen (hipoksia). Keadaan hipoksia akan mendapatkan respon dari tubuh. Tubuh akan mengompensasi keadaan hipoksia dengan cara memproduksi hemoglobin lebih banyak. Pengurangan sedikit oksigen yang dibawa darah mempunyai efek yang kecil saat istirahat atau aktivitas sedang, tapi mempunyai efek yang besar pada performa daya tahan.

Keadaan hipoksia pada tubuh dapat menyebabkan eritropoiesis. Eritropoiesis adalah proses pembentukan hormon eritropoietin. Dataran tinggi mempunyai tekanan oksigen yang rendah, hal ini menyebabkan kondisi hipoksia pada jaringan tubuh, dan respon fisiologis untuk hipoksia adalah eritropoiesis.

Eritropoiesis merupakan proses pembentukan eritropoietin pada ginjal. Eritropoietin adalah hormon yang dapat menstimulasi pembentukan proeritroblas (bakal yang akan menjadi hemoglobin atau sel darah merah). Eritropoietin akan disekresi dari waktu menit sampai jam, dan waktu maksimal sampai 24 jam.

#### 4. Umur dan Jenis Kelamin

Umur dan jenis kelamin adalah faktor yang cukup menentukan kadar hemoglobin darah. Kadar hemoglobin pada orang dewasa lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak. Nilai median hemoglobin naik selama 10 tahun pada masa anak-anak, selanjutnya akan meningkat pada masa pubertas.

Kadar hemoglobin pada perempuan lebih rendah dari pada kadar hemoglobin laki-laki. Rendahnya kadar hemoglobin pada perempuan dikarenakan mengalami kehilangan besi lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki akibat menstruasi setiap bulannya. Tidak ada perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan dari konsentrasi hemoglobinnnya, namun hilangnya besi saat menstruasi rutin dari perempuan yang membuat konsentrasi hemoglobin berkurang (Rushton, 2001:1356).

#### **4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar**

Menurut Sukintaka (1992: 42), karakteristik siswa kelas IV, V, VI sekolah dasar adalah:

- a. Perbaikan koordinasi dan ketrampilan gerak.
- b. Daya tahan berkembang.

- c. Pengembangan lebar otot-otot besar dan penyesuaian dari otot-otot yang kecil memerlukan latihan tertentu.
- d. Pertumbuhan tinggi dan berat badan tidak naik.
- e. Kesenangan pada permainan dengan bola makin bertambah.
- f. Mempunyai rasa tanggung jawab untuk mencari dewasa.

Sedangkan menurut Sumadi Surtyabrata (1983: 119-120), bahwa pada anak usia 9/10 tahun sampai dengan 13 tahun memiliki sifat khas sebagai berikut:

- a. Adanya perhatian kepada kehidupan praktis sehari-hari yang kongrit, hal ini membawa kecenderungan untuk membantu pekerjaan praktis.
- b. Amat realistis, ingin tahu, dan ingin belajar.
- c. Akhir menjelang masa-masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus.
- d. Umur 11 tahun anak membutuhkan bantuan orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan menambil keinginannya.
- e. Memandang nilai raport adalah ukuran yang tepat mengenai prestasi sekolah.
- f. Pada masa-masa ini gemar membentuk kolega-kolega sebaya, biasanya bermain bersama-sama.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang hampir sama dengan yang akan dilaksanakan dengan tujuan untuk mempekuat kajian teori yang sudah ada. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan antara lain:

1. penelitian yang dilakukan oleh Rustanti (2009) dengan judul “ Tingkat Kebugaran jasmani Siswa kelas V dan IV SDN 2 Kebukura Kecamatan Sumpuh Tahun Pelajaran 2008/2009” dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen tes yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) dari Depdiknas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN 2 Kebokura yang masuk dalam kategori baik sekali 0 siswa (0%), kategori baik 5 siswa (16,66%), kategori sedang 19 siswa (63,34%), kategori kurang 6 siswa (20%), dan kategori kurang sekali 0 (0%).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Marwanto (2000) yang berjudul “ Tingkat Kebugaran jasmani Siswa SD di Kecamatan Seyegan”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei. Teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran, instrumen yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dari Sarjono dkk. Populasi yang digunakan untuk penelitian ini adalah siswa kelas V dan VI SD di Kecamatan Sayegan. Besarnya sampel adalah 119 siswa yang teknik pengambilan sampel dengan multi stage random sampling. Hasil analisis penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Kecamatan Sayegan adalah 0,84% dalam kategori baik sekali, 11,77% dalam kategori baik, 16,8% dalam kategori sedang, 70,59% dalam kategori kurang, 75,34% dalam kategori kurang sekali.

### **C. Kerangka Berfikir**

Kebugaran jasmani merupakan sebuah aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif, dengan

kebugaran jasmani maka siswa bisa leluasa untuk melakukan sebuah aktifitas jasmani maupun rohani. Karena jika siswa tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka anak akan kurang maksimal bahkan tidak bisa melakukan aktifitas sehari-hari begitu juga aktifitas yang berkaitan dengan olahraga.

Pembinaan dan pelaksanaan tes TKJI secara rutin disekolah yang diperuntukan bagi siswa sangatlah berpengaruh dalam peningkatan kebugaran siswa disekolah agar dapat beraktifitas dengan baik. Keberhasilan ditentukan oleh beberapa faktor yaitu pola makan, olahraga secara teratur, dan istirahat yang cukup.

Keadaan geografis yang berbeda, tentunya juga akan mempengaruhi aktivitas masing - masing anak didik di daerah dataran tinggi dan dataran rendah. Secara nyata di lapangan, anak-anak di dataran tinggi lebih banyak aktivitasnya, karena tuntutan medan yang tidak rata, penuh dengan jalan yang naik turun bukit akan memaksa anak didik untuk menempuhnya dengan berjalan kaki setiap hari menuju ke sekolah. Untuk itu diperlukan kondisi kebugaran jasmani yang baik untuk mulai awal dari berangkat ke sekolah hingga pulang kembali ke rumah. Kebugaran jasmani yang baik mutlak harus dimiliki oleh setiap siswa

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian ini berkenaan dengan sebuah metode yaitu suatu cara yang berkenaan dengan bagaimana data dan informasi yang diperlukan dalam penelitian tersebut dapat diperoleh. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yaitu suatu penelitian yang bertujuan mendapat gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek penelitian dengan didukung dengan data-data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengambilan data yaitu tes dan pengukuran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei karena hanya menggambarkan objek yang terbatas. Objek dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani dan subjek adalah para siswa. Selanjutnya instrumen tes yang digunakan untuk melakukan pengukuran dan pengumpulan data mengenai tingkat kebugaran jasmani adalah tes kesegaran jasmani (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang diterbitkan oleh Departemen Pendidikan Nasional Tahun 1999.

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

Menurut sugiyono (2008: 60) Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dengan memperhatikan pendapat tersebut diatas diatas definisi operasional variabel penelitian kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah perbedaan tingkat kesegaran jasmanisiswa SD kelas V di dataran tinggi dan dataran rendah. Kesegaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa rasa lelah

diukur dengan TKJI dari Depdiknas Puskesjasrek (2010: 24) yang terdiri dari lari 40meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter dengan masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006 : 108). Sesuai pendapat di atas, maka dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD N PUNUKAN dan SD N 1 SAMIGALUH baik putra maupun putri.

NO	Nama Sekolah	Jumlah siswa	Putra	Putri
1	SD N PUNUKAN	18 Siswa	11 Siswa	7 Siswa
2	SD N 1 SAMIGALUH	20 Siswa	12 Siswa	8 Siswa

#### **2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah sebagian dari jumlah atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2006 : 56). Pada skripsi ini digunakan teknik sampling jenuh, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Untuk menjadi sampel harus ada siswa kelas V SD N Punukan dan SD N 1 Samigaluh, karena tujuan dalam penelitian ini adalah mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V sehingga diperlukan letak geografis yang berbeda dalam penelitian ini maka dipilihlah siswa kelas V SD N Punukan yang berada di daerah dataran rendah dan siswa kelas V SD N 1 Samigaluh yang

berada di daerah dataran tinggi sebagai sampel. Besarnya sampel yang digunakan adalah 18 siswa kelas V SD N Punukan dan 20 siswa kelas V SD N 1 Samigaluh.

#### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dikeluarkan oleh Departemen Pendidikan Nasional (DEPDIKNAS) dan Pusat Kesegaran Jasmani Rekreasi untuk anak usia 10-12 tahun. Butir tes terdiri dari lari sprint 40 meter, tes baring duduk, tes gantung siku tekuk, tes loncat tegak, dan lari 600 meter. Nilai validitas dan reliabilitas untuk masing-masing instrumen tes yang digunakan adalah:

1. Validitas tes TKJI untuk usia 10-12 tahun
  - a. Kategori putra adalah 0,884
  - b. Kategori Putri adalah 0,897
2. Reliabilitas tes TKJI untuk usia 10-12 tahun
  - a. Kategori putra adalah 0,911
  - b. Kategori Putri adalah 0,942

Validitas adalah aspek kecermatan pengukuran. Suatu alat ukur yang valid tidak hanya mampu menghasilkan data yang tepat akan tetapi juga harus memberikan gambaran yang cermat mengenai data tersebut.

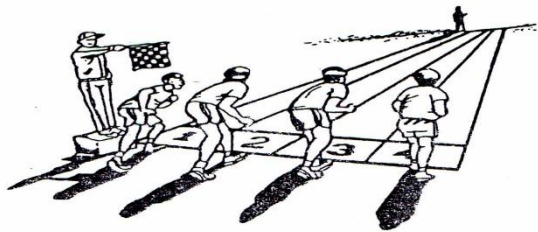
Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu pengukur dipercaya atau dapat diandalkan.

Untuk penjelasan dan petunjuk pelaksanaan kedua jenis instrumen tersebut adalah:

Untuk tes kebugaran jasmani:

- a. Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk SD usia 10-12 tahun (Departemen Pendidikan Nasional, 1999: 6). Tes ini merupakan rangkain tes yang dapat digunakan untuk memantau tingkat kebugaran jasmani siswa melalui 5 jenis tes yan berbeda. Bentuk tes ini antara lain lari cepat 40 meter, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter.

1) Tes lari cepat 40 meter



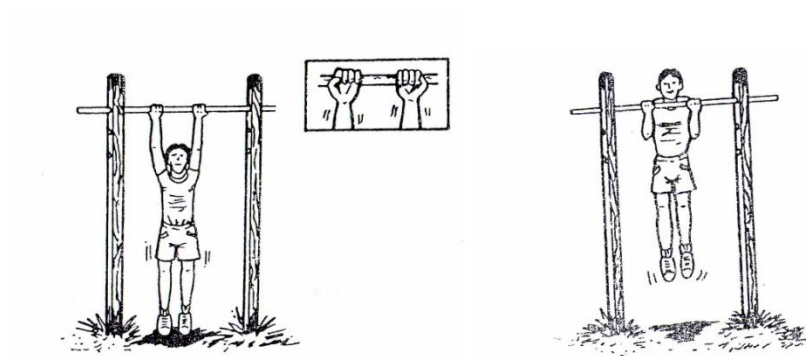
Gambar 1. Tes Lari Cepat 40 Meter  
(Departemen Pendidikan Nasional, 1997:7)

Tujuan : untuk mengukur kecepatan jarak tempuh berdasarkan jenis kelamin.

Peralatan : lintasan lari 40 meter, peluit dan stop watch.

Pelaksanaan : testi harus berlari secepat mungkin dengan jarak 40 meter, tester mencatat waktu dalam satuan detik hingga satu angka dibelakang koma.

## 2) Tes Gantung siku Tekuk



Gambar 2. Gantung Siku Tekuk  
(Departemen Pendidikan Nasional, 1997:7)

### a) Tujuan

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

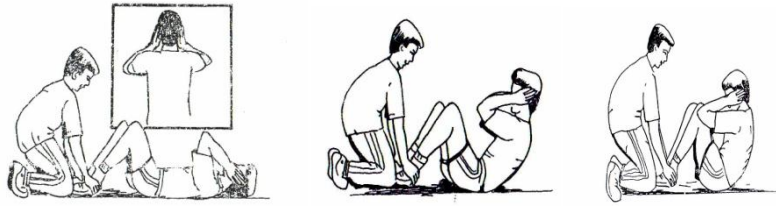
### b) Alat dan Fasilitas

- 1) Lantai yang rata
- 2) Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya
- 3) Stop watch
- 4) Serbuk magnesium karbonat
- 5) Alat tulis

### c) Pelaksanaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Dengan bantuan tolakan kedua kaki peserta meloncat keatas sampai mencapai sikap siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal.

3) Tes baring duduk (*sit up*) 30 detik



Gambar 3. Tes Baring Duduk (*sit up*)  
(Departemen Pendidikan Nasional, 1999:11)

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

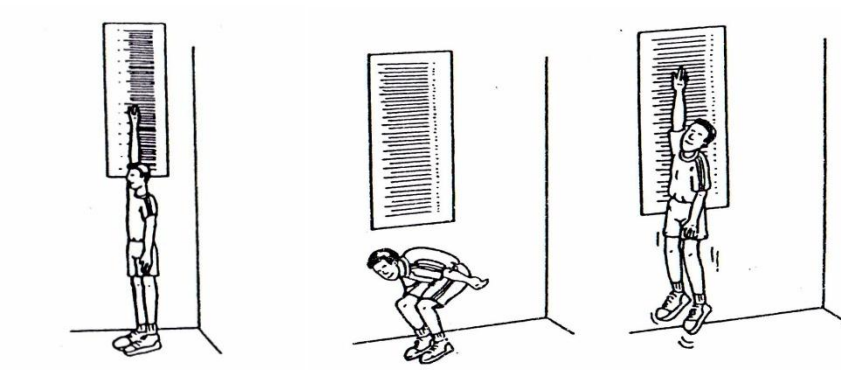
b) Alat dan Fasilitas

- 1) Matras
- 2) Peluit
- 3) Stop watch
- 4) Alat tulis

c) Pelaksanaan

Posisi awal testi dalam keadaan berbaring terlentang dengan kedua lutut ditekuk dan kedua tangan memegang bagian belakang kepala sementara temannya memegang pergelangan kaki. Ketika tester memberi aba-aba mulai maka testi bangun dari posisi berbaring ke posisi duduk dan terus mengulangnya selama 30 detik dan temannya menghitung jumlah pengulangan gerakan testi.

#### 4) Tes loncat tegak



Gambar 4. Tes Loncat Tegak  
(Departemen Pendidikan Nasional, 1999:14)

##### a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif dari tungkai.

##### b) Alat dan Fasilitas

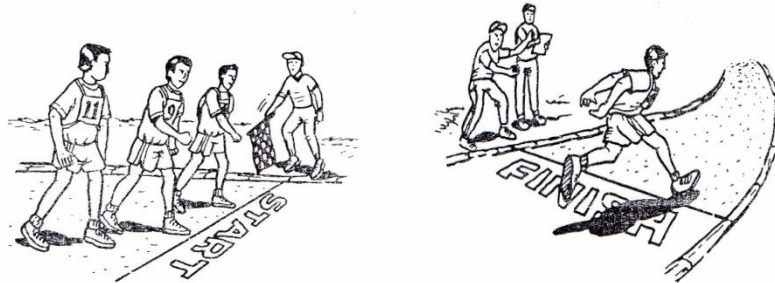
- 1) Lintai yang rata
- 2) Papan skala pada dinding dari angka 0-200 cm
- 3) Serbuk kapur
- 4) Alat tulis

##### c) Pelaksanaan

Peserta berdiri pada posisi awal berdiri tegak dengan salah satu lengan lurus keatas dan telapak tangan menyentuh papan skala, angka yang disentuh pada posisi ini disebut angka raihan. Kemudian testi memberi kapur pada jari yang digunakan untuk menyentuh papan skala, lalu testi melakukan awalan dengan setengah jongkok kemudian melompat dan menyentuhkan jarinya ke papan skala. Angka yang tersentuh merupakan angka jangkauan. Lompatan dilakukan sebanyak 3 kali dan dipilih raihan

tertinggi, angka perolehan testi merupakan angka jangkauan dikurangi raihan.

#### 5) Tes lari 600 meter



Gambar 5. Tes Lari 600 Meter  
(Departemen Pendidikan Nasional, 1999:17)

##### a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan daya tahan jantung dan paru.

##### b) Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari yang rata
- 2) Peluit
- 3) Stop watch
- 4) Alat tulis

##### c) Pelaksanaan

Testi harus berlari dengan jarak tempuh 600 meter, tester menghitung dan mencatat waktu tempuh testi.

#### **D. Metode dan Teknik Pengumpulan data**

Metode penelitian menggunakan metode survey, sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan secara sensus artinya semua peserta diambil data sesuai Tes TKJI usia 10-12 tahun dengan urutan tes dalam pelaksanaan dimulai dari lari 40

meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter, dengan melibatkan beberapa petugas yang meliputi 1 orang sebagai starter, 2 orang pemegang stop watch, dan 1 orang sebagai pencatat hasil. Hal ini dilaksanakan agar pengambilan data berjalan secara efektif dan efisien.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Setelah dikumpulkan kemudian data tersebut dianalisis dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Setelah semua siswa melakukan tes TKJI, maka diperoleh hasil kasar.
2. Hasil kasar dari item tes yang masih merupakan satuan ukur yang berbeda-beda, maka perlu diganti dengan satuan ukur yang sama. satuan ukur penggantinya adalah ‘Nilai’.
3. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai kelima butir tes tersebut.
4. Langkah berikutnya penilaian kesegaran jasmani dinilai dengan menggunakan tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani).

**Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter
5	S.d-6.3''	51'' ke atas	23 ke atas	46 ke atas	Sd-2'19''
4	6.4-6.9''	31''-50''	18-22	38-45	2'20''-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''-3'44''
1	8.9-dst	4''-dst	0-3	23 dst	3'45'' dst

Sumber : (Departemen Pendidikan Nasional, 1999:24)

**Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter
5	S.d-6.7''	40'' ke atas	20 ke atas	42 ke atas	Sd-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''-dst	0''-1''	0-1	20 dst	4'23'' dst

Sumber : (Departemen Pendidikan Nasional, 1999: 24)

**Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia**

No	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : (Departemen Pendidikan Nasional, 1999:25)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data statistik deskriptif yaitu teknik analisis data yang bertujuan memberikan gambaran yang sesungguhnya dari keadaan atau objek yang diteliti dan menentukan nilai yang selanjutnya dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang menjadi objek penelitian.

Rumus yang digunakan adalah :

$$persentase = \frac{\sum \text{kategori}}{\sum \text{total}} \times 100 \%$$

Keterangan :

$\sum$  kategori : Nilai tes kebugaran jasmani yang diperoleh yang meliputi kategori kurang sekali (ks), kurang (k), sedang (s), baik (b), dan baik sekali (bs).

$\sum$  total : Jumlah siswa yang menjadi objek penelitian.

Sumber : Sugiyono, 2010 :212

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Data Penelitian**

#### 1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola Kecamatan Samigaluh dan di lapangan Beji Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

#### 2. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian yang pertama dilaksanakan pada bulan juni tahun 2015 yang bertempat di lapangan Desa Gerbosari berjalan dengan lancar. Pengambilan data dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 4 Juni tahun 2015, pada pukul 08.00-10.00 WIB. Dalam proses pengambilan data ini diikuti oleh 20 siswa yang meliputi 5 item tes TKJI yang dimulai dari lari 40 meter, dilanjutkan dengan gantung siku tekuk, kemudian baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan yang terakhir adalah lari 600 meter. Dari kelima item tes tersebut dilaksanakan secara berurutan dalam 1 hari.

Penelitian yang kedua dilaksanakan pada bulan juni tahun 2015 yang bertempat di lapangan Beji berjalan dengan cukup lancar. Pengambilan data dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 13 Juni tahun 2015, pada pukul 08.00-10.00 WIB. Dalam proses pengambilan data ini diikuti oleh 18 siswa yang meliputi 5 item tes TKJI yang dimulai dari lari 40 meter, dilanjutkan dengan gantung siku tekuk, kemudian baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan yang terakhir adalah lari 600 meter. Dari kelima item tes tersebut dilaksanakan secara berurutan dalam 1 hari.

### 3. Data Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Dari hasil penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di daerah dataran tinggi dan daerah dataran rendah perlu dideskripsikan secara keseluruhan maupun berdasarkan item tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Adapun macam tes tersebut adalah tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter. Dari hasil di atas, skor diperoleh dari hasil tes terbaik yang kemudian dikonveksikan terhadap skor skala buatan Nurhasan (2007). Selanjutnya, masing-masing skor tersebut dijumlahkan dan nantinya hasil dari penjumlahan skor tersebut dapat digunakan untuk mengetahui tingkatan kategori tes kebugaran jasmani masing-masing siswa.

#### **B. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Di Daerah Dataran Rendah dan Daerah Dataran Tinggi di Kabupaten Kulon Progo**

##### **1. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V di Daerah Dataran Rendah di Kabupaten Kulon Progo**

Secara keseluruhan, data kebugaran jasmani siswa dianalisis sesuai dengan skala yang ada pada instrumen penelitian. Selanjutnya data disusun dalam data frekuensi yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD N Punukan yang berada di daerah dataran rendah dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD N Punukan Di Daerah Dataran Rendah**

<b>Kategori</b>	<b>F</b>	<b>Persentase (%)</b>
Baik Sekali	0	0%
Baik	1	09,09%
Sedang	4	36,36%
Kurang	5	45,45%
Kurang Sekali	1	09,09%
	<b>11</b>	<b>100%</b>

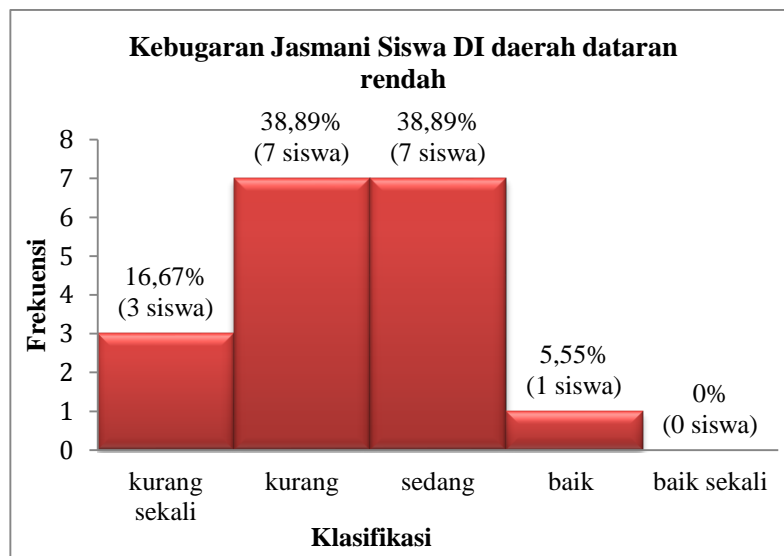
**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD N Punukan Di Daerah Dataran Rendah**

<b>Kategori</b>	<b>F</b>	<b>Persentase (%)</b>
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	3	42,85%
Kurang	2	28,57%
Kurang Sekali	2	28,57%
	<b>7</b>	<b>100%</b>

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD N Punukan Di Daerah Dataran Rendah**

<b>Kategori</b>	<b>F</b>	<b>Persentase (%)</b>
Baik Sekali	0	0%
Baik	1	5,55%
Sedang	7	38,89%
Kurang	7	38,89%
Kurang Sekali	3	16,67%
	<b>18</b>	<b>100%</b>

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut ini gambar tingkatkebugaran jasmani Siswa Kelas V SD N Punukan Di Daerah Dataran Rendah



Gambar 6. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD N Punukan Di Daerah Dataran Rendah Di Kabupaten Kulon Progo

Dari data yang diperoleh dari penelitian tes TKJI siswa kelas V SD di daerah dataran rendah menunjukkan bahwa 0% berkategori baik sekali, 5,55% berkategori baik, 38,89% berkategori sedang, 38,89% berkategori kurang dan 16,67% berkategori kurang sekali. Dengan nilai rata-rata keseluruhan yaitu 12,83 atau berkategori sedang.

## 2. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD N 1 Samigaluh di Daerah Dataran Tinggi di Kabupaten Kulon Progo

Secara keseluruhan, data kebugaran jasmani siswa dianalisis sesuai dengan skala yang ada pada instrumen penelitian. Selanjutnya data disusun dalam data frekuensi yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD N Punukan yang berada di daerah dataran rendah dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD N 1 Samigaluh Di Daerah Dataran Tinggi**

<b>Kategori</b>	<b>F</b>	<b>Persentase (%)</b>
Baik Sekali	0	0%
Baik	2	16,66%
Sedang	9	75%
Kurang	1	08,33%
Kurang Sekali	0	0%
	<b>12</b>	<b>100%</b>

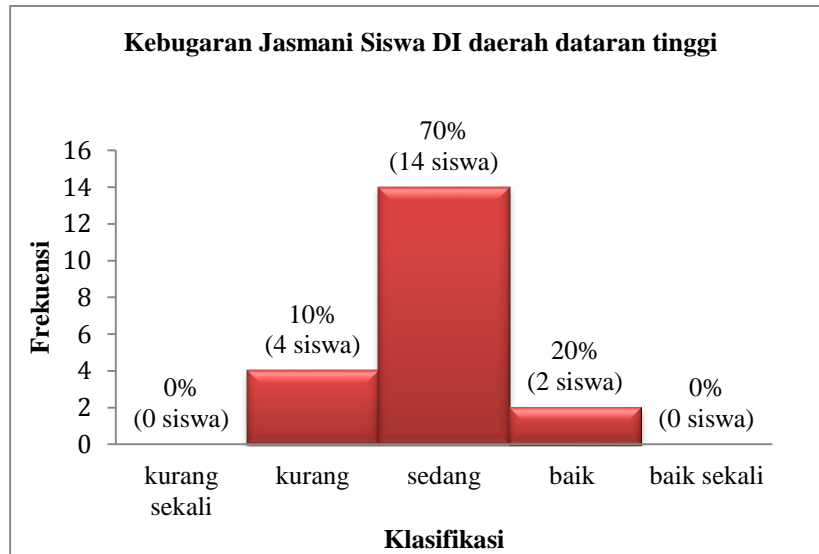
**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD N 1 Samigaluh Di Daerah Dataran Tinggi**

<b>Kategori</b>	<b>F</b>	<b>Persentase (%)</b>
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	5	70%
Kurang	3	10%
Kurang Sekali	0	0%
	<b>8</b>	<b>100%</b>

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD N 1 Samigaluh Di Daerah Dataran Tinggi**

<b>Kategori</b>	<b>F</b>	<b>Persentase (%)</b>
Baik Sekali	0	0%
Baik	2	20%
Sedang	14	70%
Kurang	4	10%
Kurang Sekali	0	0%
	<b>20</b>	<b>100%</b>

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut ini gambar tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas V SD Di Daerah Dataran Tinggi



Gambar 7. Histogram tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas V SD N 1 Samigaluh Di Daerah Dataran Tinggi

Dari data yang diperoleh dari penelitian tes TKJI siswa kelas V SD di daerah dataran tinggi menunjukkan bahwa 0% berkategori baik sekali, 20% berkategori baik, 70% berkategori sedang, 10% berkategori kurang dan 0% berkategori kurang sekali. Dengan nilai rata-rata keseluruhan yaitu 14,4 atau berkategori sedang.

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Di dataran tinggi dan dataran rendah yang dilakukan dengan pengumpulan data melalui beberapa tes TKJI, yaitu lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter. Kelima jenis tes inilah yang diberikan dalam pelaksanaan pengambilan data.

Adapun pembahasan dari tiap-tiap kategori yang dicapai dari masing-masing siswa SD N 1 SAMIGALUH di daerah dataran tinggi dapat diuraikan sebagai berikut :

## 1. Siswa yang berkategori “Baik”

Subjek yang berjumlah 20 siswa terdapat 2 siswa yang berkategori “Baik”. Dari hasil analisis kelima item tes yang diberikan, ke dua siswa ini rata-rata memiliki tingkat kebugaran yang baik. Meskipun dari kelima item tes yang diberikan siswa tidak sepenuhnya mendapat skor yang tinggi, namun ada beberapa hasil item tes yang cukup tinggi, apakah dari item tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter. Sebenarnya hasil ini bisa lebih baik apabila dalam melakukan tes kebugaran jasmani siswa lebih memahami petunjuk pelaksanaan tes.

Skor baku kategori “Baik” adalah 18-21, apabila siswa dalam melakukan tes kebugaran jasmani lebih memahami petunjuk pelaksanaan tes TKJI, tidak menutup kemungkinan siswa yang sebelumnya berkategori “Baik” dapat meningkat menjadi kategori “Baik Sekali”.

## 2. Siswa yang berkategori “Sedang”

Dari subjek yang berjumlah 20 siswa sebagian besar merupakan yang berkategori “Sedang” yaitu 14 siswa. Dari hasil kelima macam tes TKJI yang diberikan hampir semua siswa mendapat skor yang relatif hampir sama, baik itu dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter.

Skor baku kategori “Sedang” adalah 14-17, apabila siswa dalam melakukan tes kebugaran jasmani lebih memahami petunjuk pelaksanaan tes TKJI, tidak menutup kemungkinan jumlah skor yang diperoleh akan lebih baik lagi.

### 3. Siswa yang berkategori “Kurang”

Dari subjek yang berjumlah 20 siswa terdapat 4 siswa yang berkategori “Kurang”. Dari hasil tes yang diperoleh dari kelima item tes tersebut ternyata rata-rata nilai terendah ada pada item tes lari 600 meter. Hal ini mungkin diakibatkan karena memang siswa tersebut mempunyai kebugaran yang kurang baik.

Jadi dari keseluruhan siswa kelas v SD N Samigaluh yang berada didataran tinggi rata-rata Tingkat Kebugaran Jasmaninya berkategori sedang.

Adapun pembahasan dari tiap-tiap kategori yang dicapai dari masing-masing siswa SD N PUNUKAN di daerah dataran rendah dapat diuraikan sebagai berikut :

#### 1. Siswa yang berkategori “Baik”

Subjek yang berjumlah 18 siswa terdapat 1 siswa yang berkategori “Baik”. Meskipun dari kelima item tes yang diberikan siswa tidak sepenuhnya mendapat skor yang tinggi, namun ada beberapa hasil item tes yang cukup tinggi, apakah dari item tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter. Sebenarnya hasil ini bisa lebih baik apabila dalam melakukan tes kebugaran jasmani siswa lebih memahami petunjuk pelaksanaan tes.

Skor baku kategori “Baik” adalah 18-21, apabila siswa dalam melakukan tes kebugaran jasmani lebih memahami petunjuk pelaksanaan tes TKJI, tidak menutup kemungkinan siswa yang sebelumnya berkategori “Baik” dapat meningkat menjadi kategori “Baik Sekali”.

## 2. Siswa yang berkategori “Sedang”

Dari subjek yang berjumlah 18 siswa, ada 7 siswa yang berkategori “Sedang”. Dari hasil kelima macam tes TKJI yang diberikan hampir semua siswa mendapat skor yang relatif hampir sama, baik itu dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter.

Skor baku kategori “Sedang” adalah 14-17, apabila siswa dalam melakukan tes kebugaran jasmani lebih memahami petunjuk pelaksanaan tes TKJI, tidak menutup kemungkinan jumlah skor yang diperoleh akan lebih baik lagi.

## 3. Siswa yang berkategori “Kurang”

Dari subjek yang berjumlah 18 siswa terdapat 7 siswa yang berkategori “Kurang”. Dari hasil tes yang diperoleh dari kelima item tes tersebut ternyata rata-rata nilainya rendah. Hal ini mungkin diakibatkan karena memang siswa tersebut mempunyai kebugaran yang kurang baik.

## 4. Siswa yang berkategori “Kurang Sekali”

Dari subjek yang berjumlah 18 siswa terdapat 3 siswa yang berkategori “Kurang Sekali”. Dari hasil tes yang diperoleh dari kelima item tes tersebut ternyata rata-rata nilai terendah ada pada item tes lari 40 meter dan tes lari 600 meter. Hal ini mungkin diakibatkan karena memang siswa tersebut mempunyai kebugaran yang kurang baik.

Berhubung dari hasil masing-masing item tes TKJI tidak ada satupun item tes yang berkategori “Baik Sekali”, baik itu dari siswa di daerah dataran tinggi ataupun daerah dataran rendah, akan tetapi di daerah dataran tinggi tidak

ada siswa dengan kategori “Kurang Sekali”, sedangkan di daerah dataran rendah terdapat 2 siswa dengan kategori “Kurang Sekali”.

Jadi dari keseluruhan siswa kelas V SD N Punukan yang berada didataran rendah rata-rata Tingkat Kebugaran Jasmaninya berkategori sedang.

Dari perbandingan antara siswa SD di Daerah dataran tinggi dan daerah dataran rendah dapat dikatakan kebugaran jasmani siswa SD di daerah dataran tinggi sedikit lebih baik dengan rata-rata nilai 14,4 atau berkategori sedang.

Menurut Nurhasanah dkk (2005:21) ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, salah satunya adalah kadar hemoglobin. Karena Siswa yang tinggal di daerah dataran tinggi memiliki kadar oksigen yang rendah, maka cenderung untuk memiliki sel darah merah yang lebih banyak. Fungsi hemoglobin selain mengantarkan lebih dari 98% oksigen ke seluruh tubuh juga memerankan bagian penting yaitu mengatur keseimbangan asam basa dalam tubuh.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas v SD N Punukan di daerah dataran rendah yang berjumlah 18 siswa terdapat 0% (0 siswa) berkategori baik sekali, 5,55% (1 siswa) berkategori baik, 38,89% (7 siswa) berkategori sedang, 38,89% (7 siswa) berkategori kurang dan 16,67% (3 siswa) berkategori kurang sekali. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas v SD N 1 Samigaluh di daerah dataran tinggi yang berjumlah 20 siswa terdapat 0%(0 siswa) berkategori baik sekali, 20% (2 siswa) berkategori baik, 70% (14 siswa) berkategori sedang, 10% (4 siswa) berkategori kurang dan 0% (0 siswa)berkategori kurang sekali. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas v SDN 1 Samigaluh di daerah dataran tinggi lebih baik dari pada tingkat kebugaran jasmani siswa kelas v SDN Punukan di daerah dataran rendah. Hal ini dibuktikan dari perolehan rata-rata nilainya yaitu 14,4 atau rata-rata berkategori sedang, sedangkan rata-rata nilai dari siswa kelas v SDN Punukan di daerah dataran rendah adalah 12,83 atau rata-rata berkategori sedang.

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

Dengan diketahuinya Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD N Punukan yang berada di daerah datarn rendah dan Siswa Kelas V SD N 1 Samigaluh yang berada di daerah dataran tinggi, hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD N Punukan

yang berada di daerah dataran rendah dan Siswa Kelas V SD N 1 Samigaluh yang berada di daerah dataran tinggi, yaitu pembina olahraga, guru olahraga, dan para siswa putra maupun putri :

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD N Punukan yang berada di daerah dataran rendah dan Siswa Kelas V SD N 1 Samigaluh yang berada di daerah dataran tinggi.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang tingkat kebugaran jasmani tiap siswa sehingga dapat digunakan sebagai motivasi, sedangkan bagi guru olahraga dapat dijadikan evaluasi

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, akan tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis siswa terlebih dahulu apakah siswa dalam keadaan fisik yang baik atau tidak disaat melakukan tes.
2. Terbatasnya sarana yang ada
3. Kurangnya antusias siswa dalam mengikuti tes kebugaran jasmani sehingga kurang maksimal.

### **C. Saran**

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi Guru
  - a. Guru harus benar-benar harus mengawasi kegiatan siswa yang berhubungan dengan kegiatan fisik disekolah.

- b. Perlu diadakannya tes TKJI secara berkala, sehingga guru dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswanya.

## 2. Bagi Siswa

- a. Siswa diharapkan lebih serius dalam mengikuti kegiatan pembelajaran
- b. Siswa diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya dan meningkatkan motivasinya dalam mengikuti pembelajaran penjas.

## 3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan memperhatikan sarana dan prasarana untuk pembelajaran penjas yang ada di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. Adaptasi Terhadap Ketinggian. Diambil dari [http://repository.upi.edu/operator/upload/s\\_d515\\_0607052\\_chapter2.pdf](http://repository.upi.edu/operator/upload/s_d515_0607052_chapter2.pdf). diakses pada tanggal 5 Mei 2015 pukul 22.15 WIB.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kesegaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Departemen Pendidikan Nasional. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Presindo.
- Marwanto. (2000). “Tingkat Kebugaran jasmani Siswa SD di Kecamatan Seyegan”. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik*. Jakarta Erlangga
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani Untuk SD*. Jakarta. Erlangga.
- Rusli Lutan. (2001). *Pendidian Kesegaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Dirjen Olahraga Kemendiknas.
- Rustanti. (2009). “Tingkat Kebugaran jasmani Siswa kelas V dan IV SDN 2 Kebukura Kecamatan Sumpuuh Tahun Pelajaran 2008/2009”. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Yogyakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sumadi Suryabrata. (1983). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wikipedia. (2012). Diambil dari [http://id.wikipedia.org/wiki/dataran\\_rendah](http://id.wikipedia.org/wiki/dataran_rendah). Pada tanggal 6 Mei 2015.
- Wikipedia. (2013). Diambil dari [http://mzdana12.blogspot.com/2015/02/seputar\\_ilmu\\_keolahragaan](http://mzdana12.blogspot.com/2015/02/seputar_ilmu_keolahragaan). Pada tanggal 19 april 2015.

Yessi Herdi. (2010). Diambil dari <http://yessiherdi.blogspot.com/2010/04/dataran-tinggi-dan-dataran-rendah>. Pada tanggal 15 Juni 2015.

**DATA SISWA KELAS V SD N PUNUKAN**

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	TEMPAT TANGGAL LAHIR	UMUR
1	Naufal Muh. Hanif	L	Sleman, 15 Desember 2003	12 Tahun
2	Ihsan Fajar P.	L	Kulon Progo, 09 Maret 2004	11 Tahun
3	Arya Febrian Dinata	L	Kulon Progo, 04 September 2003	11 Tahun
4	Akbar Latif	L	Kulon Progo, 17 Juni 2004	11 Tahun
5	Muhammad Rangga A	L	Kulon Progo, 13 Juni 2004	11 Tahun
6	Adnan Hamdani	L	Kulon Progo, 11 Oktober 2003	12 Tahun
7	Ika Feri Kumiawan	L	Kulon Progo, 23 Januari 2004	11 Tahun
8	Annaj Mustaqib	L	Kulon Progo, 01 Agustus 2003	12 Tahun
9	Ilham Kurniawan	L	Kulon Progo, 28 Agustus 2003	12 Tahun
10	Pramudya Lucky A.K	L	Kulon Progo, 07 Maret 2004	11 Tahun
11	Farid Jadmiko	L	Kulon Progo, 21 November 2003	12 Tahun
12	Mitha Haliza	P	Purwokerto, 10 April 2004	11 Tahun
13	Mellora Arya Nabila	P	Bogor, 19 Maret 2004	11 Tahun
14	Sylviana Dewi Eka C	P	Kulon Progo, 02 Februari 2004	11 Tahun
15	Tika Nur Alifah	P	Kulon Progo, 11 November 2003	12 Tahun
16	Esti Solehatun	P	Kulon Progo, 21 Desember 2003	12 Tahun
17	Fajar Ika Rahayu	P	Kulon Progo, 15 September 2003	12 Tahun
18	Winda Puspitasani	P	Kulon Progo, 01 Februari 2004	11 Tahun

**DATA SISWA KELAS V SD N 1 SAMIGALUH**

NO	NAMA	JENIS KELAMI N	TEMPAT TANGGAL LAHIR	UMUR
1	Ndaru Utami	P	Kulon Progo, 21 Februari 2004	11 Tahun
2	Ahmad Muttaqin	L	Kulon Progo, 13 Oktober 2003	12 Tahun
3	Febri Wahyu Nur H	L	Kulon Progo, 06 Desember 2003	12 Tahun
4	Pidi Tegar Setiadi	L	Kulon Progo, 06 Februari 2004	11 Tahun
5	Hanifan Syachrul	L	Kulon Progo, 25 Januari 2004	11 Tahun
6	Aditya Putra Raharja	L	Kulon Progo, 24 Januari 2004	11 Tahun
7	Anis Yulia Mentari	P	Kulon Progo, 12 Maret 2004	11 Tahun
8	Asnan Wahid Ardi	L	Kulon Progo, 31 Juli 2003	12 Tahun
9	Ati'ul Khoiriyah	P	Kulon Progo, 05 Februari 2004	11 Tahun
10	Hanifa Alhasmi	P	Kulon Progo, 29 November 2003	12 Tahun
11	Herlambang Asnan	L	Kulon Progo, 23 Juni 2003	12 Tahun
12	Miftacur Rohman	L	Kulon Progo, 11 November 2003	12 Tahun
13	Nazwa Nabila	P	Bandung, 17 Januari 2004	11 Tahun
14	Posdhi Sekar Hayu	P	Kulon Progo, 03 September 2003	12 Tahun
15	Rangga Kumoro Yekti	L	Kulon Progo, 16 Februari 2004	11 Tahun
16	Redhita Adien	P	Kulon Progo, 28 Desember 2003	12 Tahun
17	Rifki Indra P	L	Kulon Progo, 19 Oktober 2003	12 Tahun
18	Zaimur Ahmad	L	Kulon Progo, 15 Desember 2003	12 Tahun
19	Kurniawan Nur R	L	Kulon Progo, 03 Januari 2004	11 Tahun
20	Shopie Nur Anisa	P	Kulon Progo, 20 Juni 2003	12 Tahun

**Hasil TKJI Siswa Kelas V SD N Punukan Di Daerah Dataran Rendah**

Sbj	Lari 40 Meter (detik)	Nilai	Gantung Siku Tekuk (detik)	Nilai	Baring Duduk 30 (kali)	Nilai	Loncat Tegak (cm)	Nilai	Lari 600 Meter	Nilai	Total Nilai	Ket.
1	08,15	2	14,33	2	10	3	20	1	03.19	1	8	KS
2	07,29	3	15,86	3	15	3	31	3	02,59	2	14	S
3	07,61	3	23,58	3	13	3	33	3	03.43	2	14	S
4	07,41	3	30	5	8	2	29	2	03.02	2	14	S
5	08,05	2	10,43	2	8	2	26	2	03.00	2	10	K
6	07,81	2	23,67	3	17	3	26	2	02.55	2	12	K
7	06,93	4	18,80	3	24	5	34	3	02.44	3	18	B
8	06,15	4	21	3	16	3	41	4	02.41	3	17	S
9	06,89	4	06,30	2	2	1	27	2	03.00	2	11	K
10	07,68	3	18,90	3	17	3	29	2	03.00	2	13	K
11	07,68	3	07,84	2	14	3	32	3	03.34	2	13	K
12	07,09	4	05,60	2	18	4	33	3	03.05	2	15	S
13	07,54	4	16,24	3	13	3	24	2	03.15	2	14	S
14	07,53	4	25,90	4	23	5	27	2	03.30	2	17	S
15	08,12	3	04,33	2	13	3	23	2	03.31	2	12	K
16	10,04	1	04,24	2	8	3	20	1	04.24	1	8	KS
17	08,94	2	04,33	2	15	4	32	4	04.30	1	13	K
18	09,15	1	04,01	2	4	2	23	2	06.00	1	8	KS

**Hasil TKJI Siswa Kelas V SD N 1 Samigaluh Di Daerah Dataran Tinggi**

Sbj	Lari 40 Meter (detik)	Nilai	Gantung Siku Tekuk (detik)	Nilai	Baring Duduk 30 (kali)	Nilai	Loncat Tegak (cm)	Nilai	Lari 600 Meter	Nilai	Total Nilai	Ket.
1	07,90	3	08,36	3	14	4	20	1	03.05.41	3	14	S
2	07,60	3	32,00	4	12	3	28	2	03.39.78	2	14	S
3	07,20	3	31,00	4	19	4	41	4	02.32.00	3	18	B
4	07,15	3	31,00	4	26	5	30	2	02.59.16	2	16	S
5	06,82	4	32,00	4	18	4	37	3	02.41.31	3	18	B
6	07,37	3	16,00	3	24	5	28	2	03.43.79	2	15	S
7	08,20	3	16,00	3	14	4	29	3	04.19.63	2	15	S
8	07,25	3	31,00	4	17	3	23	2	02.37.00	3	15	S
9	08,30	3	10,04	3	10	3	16	1	03.30.00	2	12	K
10	08,60	2	11,23	3	12	3	37	4	03.46.00	2	14	S
11	07,46	3	30,23	3	19	4	27	2	03.37.00	2	14	S
12	07,50	3	16,44	3	18	4	37	2	03.23.00	2	14	S
13	09,00	2	12,05	3	9	3	37	4	05.53.00	1	13	K
14	07,19	3	11,04	3	10	3	35	2	03.40.00	2	14	S
15	07,75	3	16,19	3	15	3	31	3	03.15.22	2	14	S
16	07,56	4	21,23	4	16	4	29	3	03.30.00	2	16	S
17	07,28	3	15,57	3	18	4	31	3	04.04.00	1	14	S
18	07,30	3	15,42	3	14	3	19	3	05.09.00	1	13	K
19	07,50	3	18,82	3	19	4	30	2	03.43.00	2	14	S
20	08,12	2	10,22	2	3	3	15	1	03.55.00	2	11	K

**HASIL PERSENTASE KATEGORI TKJI SISWA KELAS V SD  
DI DAERAH DATARAN RENDAH**

<b>Kategori</b>	<b>F</b>	<b>Persentase (%)</b>
Baik Sekali	0	0%
Baik	1	5,55%
Sedang	7	38,89%
Kurang	7	38,89%
Kurang Sekali	3	16,67%
	<b>18</b>	<b>100%</b>

1. Baik Sekali       $:\frac{0}{18} = 0\%$
2. Baik               $:\frac{1}{18} = 5,55\%$
3. Sedang             $:\frac{7}{18} = 38,89\%$
4. Kurang             $:\frac{7}{18} = 38,89\%$
5. Kurang Sekali     $:\frac{3}{18} = 16,67\%$

**HASIL PERSENTASE KATEGORI TKJI SISWA KELAS V SD  
DI DAERAH DATARAN TINGGI**

<b>Kategori</b>	<b>F</b>	<b>Persentase (%)</b>
Baik Sekali	0	0%
Baik	2	10%
Sedang	14	70%
Kurang	4	20%
Kurang Sekali	0	0%
	<b>20</b>	<b>100%</b>

6. Baik Sekali       $:\frac{0}{20} = 0\%$

7. Baik               $:\frac{2}{20} = 10\%$

8. Sedang             $:\frac{14}{20} = 70\%$

9. Kurang             $:\frac{4}{20} = 20\%$

10. Kurang Sekali    $:\frac{0}{20} = 0\%$

## SD N PUNUKAN



## Tes lari 40 meter



### **Tes Gantung Siku Tekuk**



### **Tes Baring Duduk 30 detik**



### Tes loncat tegak



### Tes Lari 600 meter



## SD N 1 SAMIGALUH



### Tes lari 40 meter



### **Tes Gantung Siku Tekuk**



### **Tes Baring Duduk**



### Tes loncat tegak



### Tes Lari 600 meter

