

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA
EKSTRAKURIKULER PERMAINAN SEPAK BOLA
DAN PERMAINAN BOLA VOLI SD NEGERI
KEDUNGREJO KULON PROGO
TAHUN 2016**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk memenuhi sebagian persyaratan
guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani



Oleh:
Allan Ibnu Rachmadhan
NIM. 12604227056

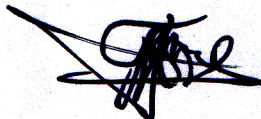
**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola dan Permainan Bola Voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo” yang disusun oleh Allan Ibnu Racmadhan, NIM 12604227056 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 15 Agustus 2016

Pembimbing,



F. Suharjana, M.Pd.

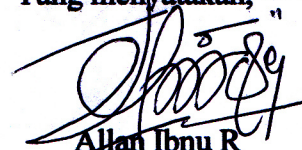
NIP.19580706 198403 1 002

SURAT PERNYATAAN

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

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

Yogyakarta, 8 Agustus 2016
Yang menyatakan,



Allan Ibnu R
NIM. 12604227056

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola Dan Permainan Bola Voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo Tahun 2016" yang disusun oleh Allan Ibnu Rachmadhan, NIM 12604227056 ini telah di pertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 agustus 2016 dan dinyatakan *lulus*.

DEWAN PENGUJI

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1.	F. Suharjana, M.Pd.	Ketua Penguji		30/08 2016
2.	Fathan N, S.Pd.Jas, M.Or.	Sekretaris Penguji		26/08/16
3.	Yudanto, M.Pd	Penguji I (Utama)		26/08/16
4.	Nur Rohmah M, M.Pd.	Penguji II (Pendamping)		26/08/16

Yogyakarta, Agustus 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S Suherman, M.Ed.

NIP: 19640707 198812 1 001

MOTTO

- “Orang yang sukses adalah Orang yang menerima dan mampu memperbaiki kegagalan”.(Mario Teguh)

- “Orang yang menghindari kesalahan, maka orang itu tidak akan berkembang”.(Penulis)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Saya ucapkan syukur kepada Allah SWT, akhirnya perjalanan panjang yang kujalani ini menghantarkan saya ke gerbang pendidikan yang lebih tinggi. Karya ini kupersembahkan untuk:

1. Bapak Sugilan dan Ibu Ngatini, selaku kedua orang tua saya yang selalu sabar mendoakan, memberi motivasi dan dukungannya kepada saya sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Tri Wahyu, selaku istri yang selalu bersama berdoa, mendukung, memotivasi dan membantu saya untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi dan kuliah ini.
3. Rajendra F, putra pertama yang lucu dan selalu ceria menemani saya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA
EKSTRAKURIKULER PERMAIANAN SEPAK BOLA
DAN PERMAINAN BOLA VOLI SD NEGERI
KEDUNGREJO KULON PROGO
TAHUN 2016**

Oleh:
Allan Ibnu Rachmadhan
12604227056

ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakanginya pentingnya tingkat kebugaran jasmani terutama siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo. Banyak keluhan dari para siswa yang merasa kelelahan dalam setiap mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga perlu diketahuinya tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler permainan sepak bola dan permainan bola voli usia 10-12 tahun di SD Negeri Kedungrejo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler permainan sepak bola dan permainan bola voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo yang berjumlah 35 siswa, namun pada pelaksanaan terdapat 3 siswa yang berhalangan hadir karena sakit dan 2 siswa yang umurnya kurang dari 10 tahun sehingga tidak dimasukkan kedalam subjek penelitian. Peneliti menggunakan 30 siswa dari 35 siswa sebagai subjek penelitian. Instrumen penelitian untuk mengukur kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola dan bola voli ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun dari Kemendiknas tahun 2010. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase menggunakan metode survei.

Berdasar dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki peserta ekstrakurikuler permainan sepak bola dengan perolehan nilai baik sekali 0 siswa (0%), baik 3 siswa (20%), sedang 5 siswa (33,33%), kurang 7 siswa (46,67%), kurang sekali 0 siswa (0%). 2) Sedangkan untuk tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan peserta ekstrakurikuler permainan bola voli dengan perolehan nilai baik sekali 0 siswa (0%), baik 2 siswa (13,33%), sedang 8 siswa (53,33%), kurang 5 siswa (33,33%), kurang sekali 0 siswa (0%). Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki peserta ekstrakurikuler sepak bola masuk dalam kategori kurang (46,67%). Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan peserta ekstrakurikuler permainan bola voli masuk dalam kategori sedang (53,33%).

Kata Kunci : *Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola Dan Permainan Bola Voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo Tahun 2016” dapat di selesaikan dengan lancar

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd,M. A, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd, Kaprodi PGSD Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Muhammad Hamid Anwar, S.Pd., M.phil. Penasehat Akademik yang telah ikhlas memberikan pendampingan kepada peneliti.

5. Bapak F. Suharjana, M.Pd, Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya.
6. Seluruh dosen dan staf FIK UNY yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Kepala sekolah, guru pembimbing ,dan siswa SD Negeri Kedungrejo yang telah membantu penelitian ini.
8. Keluarga besar yang telah memberikan semangat serta doa serta banyak sekali bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga telah memberikan dorongan serta bantuan selama penyusunan skripsi.

Penulis sadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu saran dan kritik selalu diharapkan demi perbaikan-perbaikan lebih lanjut. Dengan menghaturkan rasa syukur kepada Allah SWT, semoga pembaca dapat memperoleh manfaat dari karya ini. Amin.

Yogyakarta, 8 Agustus 2016

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PESETUJUAN	ii
LEMBAR SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	11
A. Deskripsi Teori	11
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	11
a. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	11
b. Komponen Kesegaran Jasmani	12
c. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	15
d. Prinsip Latihan Kesegaran jasmani.....	20

e. Bentuk Latihan Kesegaran Jasmani.....	22
f. Manfaat Kesegaran Jasmani.....	23
g. Pengukuran Kesegaran Jasmani.....	25
2. Karakteristik Anak Usia SD	31
3. Hakikat ekstrakurikuler.....	32
a. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler.....	32
b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler.....	33
c. Ekstrakurikuler di SD Negeri Kedungrejo.....	34
B. Penelitian yang Relevan	35
C. Kerangka Berpikir	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Desain Penelitian	38
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	38
C. Subjek penelitian	39
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	39
1. Instrument Penelitian.....	39
2. Teknik Pengumpulan Data.....	40
E. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi data penelitian.....	44
B. Pembahasan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	51
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	52
D. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra.....	42
Tabel 2.	Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri.....	42
Tabel 3.	Norma Tes Kesegaran Jasmani.....	43
Tabel 4.	Data Kesegaran Jasmani.....	44
Tabel 5.	Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Laki-laki.....	45
Tabel 6.	Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Perempuan.....	47

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani laki laki (ekstrakurikuler sepak bola)...46
- Gambar 2. Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Perempuan (ekstrakurikuler voli).....48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Permohonan ijin Penelitian.....	55
Lampiran 2.	Lembar Pengesahan.....	56
Lampiran 3.	Sertifikat Peneraan	57
Lampiran 4.	Sertifikat Kalibrasi	59
Lampiran 5.	Kartu Bimbingan	61
Lampiran 6.	Surat keterangan SD Negeri Kedungrejo.....	62
Lampiran 7.	Data Peserta Ekstrakurikuler.....	63
Lampiran 8.	Daftar Peserta Didik.....	64
Lampiran 9.	Deskripsi Data Penelitian.....	65
Lampiran 10.	Data penelitian	67
Lampiran 11.	Formulir TKJI	69
Lampiran 12	Dokumentasi	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang selalu ingin tampil prima dalam artian dapat melakukan tugas rutin sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak bisa di pungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Dampak tersebut bisa bersifat positif maupun yang bersifat negatif. Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi salah satu dari dampak kemajuan zaman sedikit banyak akan membawa dampak negatif dalam kehidupan manusia. Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang, seperti yang di kemukakan oleh Djoko Pekik (2004 : 4-5), bahwa pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kesegaran jasmani seseorang karena kemajuan IPTEK. Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang relatif lama, dibanding dengan mereka yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah.

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

diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

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

Sekolah Dasar merupakan lembaga pendidikan formal yang di selenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Pendidikan jasmani di sekolah harus benar-benar mendapatkan perhatian yang intensif. Hal ini perlu di lakukan karena siswa usia SD masih dalam taraf pertumbuhan dan perkembangan, sehingga dengan status kebugaran jasmani yang baik maka mereka akan tumbuh dan berkembang dengan optimal. Rusli Lutan, (2002: 9) menyatakan bahwa pembinaan kebugaran dan kesehatan di SD sangat penting untuk meningkatkan kapasitas belajar siswa, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, dan menurunkan angka tidak masuk sekolah.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, peranan guru pendidikan jasmani adalah mengarahkan siswa pada setiap pembelajaran

maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan sehingga tujuan melakukan kegiatan olahraga tersebut dapat tercapai. Dalam kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah dasar dijelaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif, keterampilan gerak dasar, serta berbagai aktivitas jasmani agar dapat memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan secara harmonis serta mengembangkan kesehatan dan kebugaran jasmani.

Guru pendidikan jasmani mempunyai peranan penting untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani siswa, karena itu guru pendidikan jasmani harus mampu membawa siswa ke dalam situasi menyenangkan dalam setiap pembelajaran. Program pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilakukan di sekolah merupakan program dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani para siswa. Depdikbud (1997:4) kebugaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relative lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik merupakan modal awal bagi anak usia SD untuk pencapaian kebugaran jasmani selanjutnya, kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan status kebugaran jasmani yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan kebugaran jasmani yang baik atau kondisi fisik

yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Artinya status kebugaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari. Tingkat kebugaran jasmani seseorang terutama anak sekolah dasar banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor latihan atau aktivitas fisik, pola gaya hidup, pola makan yang di dalamnya termasuk asupan gizi, pola istirahat, dan faktor lingkungan dimana faktor - faktor tersebut saling berkaitan dan saling mendukung untuk tercapainya kesehatan maupun kebugaran jasmani.

Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan sarana untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah. Keberhasilan program pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah perlu untuk diketahui khususnya oleh guru pendidikan jasmani dan kesehatan. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan perlu mengetahui tentang keadaan kebugaran jasmani siswa baik secara individu maupun secara keseluruhan di sekolah. Pengetahuan ini berguna untuk menentukan aktivitas jasmani tersebut dalam setiap pembelajaran. Pemantauan status kebugaran jasmani juga sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kebugaran jasmaninya. Bagi guru juga penting untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran olahraga di sekolah.

Siswa sekolah dasar pada umumnya terdiri dari anak-anak usia 6-12 tahun yang secara fisiologis masih dalam taraf pertumbuhan dan

perkembangan. Melalui aktivitas program pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan mampu memberikan sumbangan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak pada siswa sekolah dasar, khususnya di SD Negeri Kedungrejo.

Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan di halaman sekolah dan di lapangan yang berada di sekitar sekolah. Materi pembelajaran yang diberikan guru sebagian besar olahraga dalam bentuk permainan, sebagai contoh yaitu permainan sepak bola, permainan bola voli, dan permainan kasti. Sedangkan materi pelajaran yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa seperti atletik jarang sekali diberikan. Hal tersebut dikarenakan setiap kali diberikan materi atletik siswa selalu menolaknya dengan alasan kurang menyenangkan. Alat dan fasilitas pembelajaran pendidikan jasmani yang ada di masing masing sekolah dasar sangat kurang. Kebanyakan setiap SD hanya memiliki satu atau dua buah bola sepak, dan beberapa buah bola kasti. Dengan hanya mengandalkan program pendidikan jasmani yang hanya dua jam pelajaran setiap minggu dan beberapa kegiatan ekstrakurikuler disekolah tentunya tidak akan tercapai kesegaran jasmaninya. Melakukan latihan fisik atau berolahraga jika dilakukan menurut proporsi yang sebenarnya dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani. Dengan hanya mengandalkan aktivitas jasmani yang dilakukan pada waktu pembelajaran olahraga di sekolah saja, apakah mampu meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Aktivitas kesegaran jasmani terutama bagi siswa yang masih dalam taraf tumbuh dan berkembang jika dilakukan secara rutin akan bermanfaat

bagi tubuh seperti halnya: kecakapan dalam berolahraga, kapasitas belajar meningkat, kesehatan tubuh terjaga, akan tertanam sikap percaya diri dan disiplin.

Dalam kehidupan status kebugaran jasmani yang baik merupakan dambaan setiap orang yang menginginkan tampil dan bekerja secara produktif, efisien, tidak mudah terserang penyakit, bersemangat dan dapat berprestasi secara optimal baik di sekolah, tempat bekerja maupun di lingkungan masyarakat. Kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting, bagi pemain klub sepak bola. Menurut Abdul Kadir Ateng (1992: 68) bahwa anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan melaksanakan tugas belajar dengan baik pula. Dapat diartikan jika anak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka anak mampu belajar secara baik sehingga nantinya akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, intensitas, waktu*). Frekuensi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu 3-5 kali per minggu. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Waktu yang digunakan untuk berlatih 20-60 menit.

Salah satu upaya yang dilakukan sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa yaitu dengan diadakannya ekstrakurikuler. Dengan kegiatan ekstrakurikuler bakat para siswa akan terus berkembang

sesuai dengan minatnya. Selain itu juga untuk membawa waktu luang siswa pada kegiatan yang positif. Dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa bisa menggali dan mengembangkan potensi dalam dirinya.

Hal tersebut menjadikan acuan guru olahraga SD Negeri Kedungrejo untuk mengadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga khususnya untuk permainan sepak bola dan permainan bola voli. Kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan dengan sarana dan prasarana yang minim dan hanya diadakan setiap dua kali dalam seminggu tersebut diharapkan memberi hasil yang positif dalam meningkatkan kesegaran jasmani bagi para siswa yang mengikutinya.

Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler olahraga diharapkan kemampuan siswa akan terus meningkat, baik secara teknik maupun meningkat dalam hal kebugaran jasmaninya. Dengan kebugaran jasmani yang baik dimaksudkan dalam setiap pembelajaran siswa tetap mampu menerima materi pembelajaran di dalam kelas dengan baik, dan tidak merasa kelelahan.

Keberhasilan suatu program kegiatan seperti kegiatan ekstrakurikuler perlu diadakan evaluasi dalam bentuk tes dan pengukuran. Keberhasilan program pendidikan jasmani dan kesehatan yang diadakan di SD Negeri Kedungrejo perlu untuk diketahui dalam bentuk penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa.

Dari uraian tersebut mendorong penulis untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler

Permainan Sepak Bola dan Permainan Bola Voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo Tahun 2016”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas maka diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Belum diketahuinya Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Laki Laki Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo Tahun 2016.
2. Belum diketahuinya Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Perempuan Peserta Ekstrakurikuler Permainan Bola Voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo Tahun 2016.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini perlu dibatasi mengenai :

1. “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo Tahun 2016”.
2. “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Peserta Ekstrakurikuler Permainan Bola Voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo Tahun 2016”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas dapat tarik rumusan masalah sebagai berikut :

1. “Seberapa Baik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo Tahun 2016”?
2. “Seberapa Baik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Peserta Ekstrakurikuler Permainan Bola Voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo Tahun 2016”?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah :

1. “Untuk Mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo Tahun 2016”.
2. “Untuk Mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Peserta Ekstrakurikuler Permainan Bola Voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo Tahun 2016”.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis
 - a. Dengan membaca penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang kebugaran jasmani.
 - b. Setelah membaca penelitian ini diharapkan lebih mengerti arti pentingnya kebugaran jasmani.
2. Secara Praktis
 - a. Guru sebagai pendidik sekaligus peneliti dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan melakukan usaha usaha pembinaan di

luar jam pembelajaran seperti halnya kegiatan ekstrakurikuler atau bentuk kegiatan lainnya.

- b. Siswa sebagai subyek penelitian dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya dan makin terpacu untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani mengingat besarnya manfaat tentang kebugaran jasmani selama hidupnya.
- c. Melakukan kegiatan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia secara berkala untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD tersebut.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran jasmani sering menjadi topik pembicaraan yang menarik, pengertian kesegaran jasmani menurut beberapa ahli olahraga memang bermacam-macam, kesegaran jasmani menurut Sadoso (1992: 19) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak, dapat pula ditambahkan kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, di mana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya.

Pendapat lain menyebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif (Sudarno, 1992: 9).

Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk

melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Hal ini yang membedakan orang yang fit dan tidak fit. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

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

Menurut Endang Rini S dan Fajar Sri W (2008:2) komponen kesegaran dikelompokkan menjadi 4 yaitu :

a. Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*)

Ketahanan jantung dan peredaran darah dapat diukur kemampuan melalui tugas yang berat secara terus-menerus yang mengikutsertakan

golongan otot-otot yang besar dalam waktu yang lama. Dalam hal ini , peredaran darah kita harus dapat mensuplai oksigen yang cukup kepada otot-otot agar dapat menjalankan fungsinya. Semakin baik ketahanan jantung dan peredaran darah kita, otot-otot semakin dapat bertahan lebih lama menjalankan fungsinya. Untuk memperbaiki ketahanan jantung dan peredaran darah, maka kita harus melakukan latihan-latihan olahraga secara terus menerus dan teratur paling sedikit 20-30 menit, pada keadaan denyut jantung 70% dari denyut jantung yang maksimal. Denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu melakukan latihan olahraga adalah 220 dikurangi umur yang dinyatakan dalam satu tahun. Misalnya orang berumur lima tahun , maka denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu melakukan olahraga adalah $220 - 50 = 170$ denyut semenit. Jadi sebaiknya berlatih sampai denyut jantung $\frac{70}{100} \times 170 = 119$ denyut per menit.

b. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah kemampuan maksimal seseorang untuk mengangkat suatu beban. Anggapan yang salah adalah pemikiran bahwa jika dari golongan otot-otot kita kuat, maka ini mencerminkan kekuatan seluruh tubuh kita. Oleh karena itu agar jasmani kita segar, maka semua otot tubuh harus dilatih, kemampuan otot menjadi maksimal, jika kita melakukan latihan, sebaiknya mengikutsertakan semua otot tubuh.

c. Ketahanan otot (*mascular endurance*)

Ketahanan otot sangat erat hubungannya dengan kekuatan, ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang atau berkontraksi pada waktu yang lama. Apabila kita ingin memperbaiki ketahanan otot, kita harus melakukan latihan beban, dengan beban yang ringan tetapi sering diulang.

d. Kelenturan (*fleksibility*)

Kapasitas fungsional persendian kita untuk gerak pada daerah gerak yang maksimal, bergantung pada otot, tendo, dan ligament persendian. Untuk memperbaiki kelenturan tubuh kita harus menggerak-gerakkan persendian secara teratur. Jadi kita dapat dikatakan segar bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama. Otot kita mampu menjalankan fungsinya secara berulang, tanpa mengalami lelah yang berlebihan, juga persendian dapat bergerak pada daerah gerakannya masing-masing secara normal. Agar kesegaran jasmani kita baik, maka kita tidak dapat hanya melakukan latihan untuk salah satu komponen saja, tetapi harus dilatih untuk semua komponen

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

- a. Daya tahan paru jantung
Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung untuk mensuplai oksigen bagi kerja otot dalam jangka waktu yang lama.
- b. Kekuatan otot.
Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.

- c. Tenaga otot.
Tenaga ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuan otot yang maksimal dalam waktu yang singkat.
- d. Kecepatan.
Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- e. Kelincahan
Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang berbeda dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- f. Kelentukan
Kelentukan adalah kemampuan sendi-sendi dalam tubuh untuk bergerak dengan leluasa.
- g. Keseimbangan.
Keseimbangan adalah kemampuan tubuh mempertahankan posisi baik dalam keadaan aktif maupun pasif.
- h. Kecepatan reaksi
Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menanggapi adanya respon atau rangsangan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa untuk mengetahui kebugaran jasmani seseorang minimal yang harus diukur adalah kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak atau power, dan daya tahan paru dan jantung. Maka dari itu, dalam penelitian ini menggunakan instrumen pengambilan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 yang didalamnya sudah mengandung pengukuran lima komponen tersebut.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-10) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor, yaitu:

1. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup manusia memerlukan makanan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang sehat seimbang, cukup energy, cukup nutrisi dan gizi bermanfaat untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan tidak sehat, seperti: merokok, minum alkohol dan makan berlebihan serta tidak teratur.

Djoko Pekik Irianto (2004: 6-7) menyatakan bahwa, apabila seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik kesegaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. sumber energi dengan proporsi : karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang waktu tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indicator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu, istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman.

3. Olahraga

Banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran jasmani, misalnya dengan melakukan massage, mandi uap, dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kesegaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kesegaran jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

Menurut Roji (2004: 95), faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, yaitu:

- a. Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun.
- b. Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
- c. Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- d. Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kalainan bawaan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, intensity, time*) sebagai berikut:

a. Frekuensi (Banyak latihan)

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan tiap minggu. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, misal senin-rabu-jumat sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk *recovery* (pemulihan).

b. *Intensity* (Intensitas latihan)

Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c. *Time* (Waktu atau durasi)

Time yaitu waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu latihan 20-60 menit.

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1992: 2-9) pelaksanaan latihan harus meliputi 3 macam, yaitu : intensitas latihan, lamanya latihan dan frekuensi latihan.

a) Intensitas Latihan

Kurang lebih 60-85% dari denyut jantung maksimal, ini pada umumnya berarti bahwa latihan dilakukan sampai berkeringat dan bernafas dalam tanpa timbul sesak nafas atau timbul keluhan. Denyut jantung maksimal adalah $220 - \text{umur}$ (dalam tahun).

b) Lama Latihan

Lama latihan adalah 20-60 menit, *continue* dalam melibatkan otot-otot besar. Sedangkan menurut Harsono (1988:62) bahwa lama berlatih dalam *training zone* untuk olahraga prestasi 45-120 menit sedang untuk olahraga kesehatan 20-30 menit. Untuk meningkatkan kebugaran paru dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

c) Frekuensi Latihan

Frekuensi adalah unit latihan persatuan waktu. Sebaiknya 3-5 kali seminggu dan 2 hari sekali bila 3 kali seminggu.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yaitu: makanan atau gizi, istirahat dan olahraga. Keberhasilan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat ditentukan oleh kualitas latihan. Latihan olahraga yang baik harus memperhatikan unsur frekuensi, intensitas dan waktu durasi agar tujuan latihan dapat tercapai dengan baik.

d. Prinsip Latihan Kesegaran Jasmani

Latihan adalah proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik, dan mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang ulang. latihan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai prestasi maksimal suatu cabang olahraga.

Untuk meningkatkan prestasi atlet dalam suatu program latihan maka harus mengetahui prinsip-prinsip latihan. Ada beberapa prinsip latihan dalam suatu program latihan antara lain : (Bompa, 1994 : 46-59)

1. Latihan harus berlangsung sepanjang tahun (kontinyu)

Latihan harus dilakukan secara terprogram dengan perencanaan yang baik dan memperhitungkan siklus tahap pembinaan yang disebut dengan periodisasi. Prinsip dasar periodisasi adalah pentahapan latihan yang disesuaikan dengan waktu yang tersedia.

2. Kenaikan beban secara teratur

Hal ini sangat penting untuk mencegah overtraining serta proses adaptasi atlet terhadap beban latihan terjamin keteraturannya.

3. Prinsip stress/overload

Latihan harus mengakibatkan stress fisik dan mental. Stress fisik dapat dilakukan dengan cara pemberian beban latihan yang

lebih dari batas kemampuan atlet sedangkan stress mental dapat ditimbulkan dengan cara memberikan beban latihan fisik yang berat sehingga aspek kejiwaan akan mendapat tekanan langsung.

4. Prinsip individual

Pemberian dosis dan metode latihan disesuaikan dengan fisik dan mental atlet sehingga latihan dapat serasi untuk mencapai prestasi tiap-tiap individu.

5. Prinsip interval

Prinsip ini berguna untuk pemulihan fisik dan mental untuk menghindari overtraining dan memberi kesempatan atlet untuk beradaptasi.

6. Prinsip spesialisasi

Latihan ini memiliki ciri dan bentuk khas dalam latihannya sesuai dengan cabang olahraga yang di geluti.

7. Prinsip ulangan (repetisi)

Bentuk latihan yang berulang-ulang untuk mengotomatisasikan suatu gerakan tertentu.

8. Prinsip nutrisi (gizi makanan)

Kebutuhan dan penjagaan zat gizi sangatlah penting untuk memperoleh energi yang cukup dalam setiap pertandingan.

9. Prinsip latihan ekstensif dan intensif

Prinsip latihan ini umumnya dipakai untuk meningkatkan daya tahan aerobik, melatih tehnik pada permulaan dan melatih taktik.

10. Prinsip penyempurnaan menyeluruh

Atlet sebagai kesatuan jiwa dan raga yang utuh dalam usaha meningkatkan kualitas atlet secara utuh untuk mencapai prestasi puncak.

Menurut pendapat Djoko Pekik Irianto (2000:10-11), secara umum prinsip-prinsip latihan untuk menjaga atau meningkatkan status kesegaran jasmani antara lain meliputi: (a) beban lebih, (b) kekhususan, (c) kembali asal, (d) variasi, (e) perseorangan.

e. Bentuk Latihan Kesegaran Jasmani

Untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmanikita harus latihan dengan rutin sesuai dengan prosedur.berbagai macam bentuk latihan yang dikemukakan para ahli dapat menjadi acuan latihan kesegaran jasmani.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006:26) ada tiga macam bentuk gerak dasar dalam latihan kesegaran jasmani, yaitu :

1. Move (gerak teratur)

Move yaitu rangkaian gerakan dinamis yang di ulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, misal: jogging, renang dan lain-lain.

2. Lift (gerak kemampuan)

Lift yaitu rangkaian gerakan melawan beban, meliputi: mengangkat, mendorong, dan menarik.

3. Stretch (gerak kekuatan)

Stretch merupakan rangkaian gerak mengulur otot dan meregangkan persendian. Jenis latihan ini berguna untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelunturan otot.

Menurut Muhajir (2007: 56-58) berkenaan dengan kondisi fisik untuk meningkatkan kesegaran jasmani dapat berlatih dengan beberapa model latihan, antara lain jogging, sirkuit training, interval training, dan aerobik. Bentuk atau jenis latihan untuk mengembangkan dan meningkatkan kesegaran jasmani seseorang meliputi: latihan kekuatan (push up, sit up, back up, vertical jump), latihan kecepatan (lari sprint, lari akselerasi, lari naik turun bukit), latihan daya tahan paru jantung (lari jarak jauh, lari marathon, lari multy stage, renang), latihan kelenturan (kelenturan otot leher, kelenturan sendi pergelangan tangan, kelenturan lutut), latihan keseimbangan (keseimbangan tumpuan satu kaki, keseimbangan tumpuan pundak, keseimbangan tumpuan tangan)

f. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat

kesegaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan.

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

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

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

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

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

Bagi siswa kesegaran jasmani bermanfaat dalam melakukan aktivitas belajar. Baiknya tingkat kesegaran jasmani siswa akan mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Siswa menjadi

tidak mudah lelah dalam belajar, mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat yang baik dalam belajar. Kesegaran jasmani siswa ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar siswa.

g. Pengukuran Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Kesegaran Jasmani dapat diukur dengan tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun (Kemendiknas, 2010: 6-17). Petunjuk pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia sebagai berikut :

a. Lari 40 meter

1) Tujuan

Tes ini bertujuan mengukur kecepatan

2) Alat dan Fasilitas

a) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 60 meter.

b) Bendera start

c) Peluit

d) Tiang pancang

e) *Stop watch*

f) Serbuk kapur

g) Formulir TKJI dan alat tulis

3). Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis *start*

b) Gerakan

- (1). Pada aba-aba “SIAP” Peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- (2). Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.

c) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan saat bendera *start* diangkat sampai pelari melintasi garis *Finish*

d) Pencatat hasil

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

b. Tes gantung siku tekuk

1). Tujuan

Tes ini bertujuan mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu

2). Alat dan Fasilitas

- a). Lantai rata dan bersih
- b). Palang tunggal yang dapat diatur ketinggian peserta
- c). *Stopwatch*
- d). Serbuk kapur atau magnesium karbonat

3). Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala/ke belakang.

b) Gerakan

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

c) Pencatat hasil

(1). Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut selama mungkin dalam satuan waktu detik.

(2). Catatan bagi siswa yang tidak bisa melakukan sikap tersebut berarti nilainya 0 (nol)

c. Tes Baring duduk (*Sit Up*) Selama 30 detik

1). Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

2). Alat dan Fasilitas

a). Lantai atau lapangan rumput yang rata dan bersih

b). *Stopwatch*

c). Alat tulis

d). Alas atau tikar

3). Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

(1). Berbaring terlentang dilantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.

b) Gerakan

(1). Pada aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap awal.

(2). Gerakan dilakukan secara berulang dengan cepat selama 30 detik tanpa istirahat.

c) Pencatat hasil

(1). Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik

(2). Peserta yang tidak bias melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

d. Loncat Tegak

1). Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif

2). Alat dan Fasilitas

a). Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tilang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.

- b). Serbuk kapur
 - c). Alat penghapus
 - d). Alat tulis
- 3). Pelaksanaan
- a). Sikap permulaan
 - b). terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur
 - c). Peserta berdiri dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan atau kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.
 - d). Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan belakang, kemudia peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas, dilakukan sebanyak tiga kali tanpa istirahat.
- 4). Pencatat hasil
- (1). Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
 - (2). Ketiga raihan dicatat
 - (3). Ambil nilai tertinggi
- e. Lari 600 meter
- 1). Tujuan
- Tes ini bertujuan mengukur daya tahan jantung dan paru, peredaran darah dan pernafasan.

2). Alat dan Fasilitas

- a). Lintasan lari 600 meter
- b). *Stopwatch*
- c). Bendera *start*
- d). Peluit
- e). Tiang pancang dan alat tulis

3). Pelaksanaan

- a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis *start*

- b) Gerakan

(1). Pada aba-aba “SIAP” Peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

(2). Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.

4). Pencatat hasil

- a. Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera *start* diangkat sampai peserta tepat.
- b. Melintasi garis *finish*
- c. Hasil dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3’12”.

2. Karakteristik Anak Usia SD

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

- a. Masa kanak-kanak awal (2 – 6 tahun) mempunyai karakteristik:
 1. Anak masih tergantung sama orang tua
 2. Anak mulai belajar berjalan, berlari, melompat
 3. Anak mulai berinteraksi
 4. Anak mulai belajar mengatur alat pembuangan kotoran
 5. Anak mulai belajar mengenal perbedaan jenis kelamin
 6. Anak mulai belajar menstabilkan fisik
 7. Anak mulai belajar membentuk konsep sederhana
 8. Anak mulai belajar menggunakan logika, naluri, dan perasaan
 9. Anak mulai belajar permainan, menjelajah, meniru

- b. Masa kanak-kanak akhir (6 – 12 tahun) mempunyai karakteristik:
 1. Anak mulai belajar ketrampilan fisik
 2. Anak mulai belajar bergaul dengan teman sebaya
 3. Anak mulai belajar mengembangkan sikap
 4. Anak mulai belajar mengembangkan peran sosial sebagai pria atau wanita
 5. Anak mulai belajar mengembangkan ketrampilan dasar seperti menulis, membaca dan berhitung
 6. Anak mulai belajar mengembangkan kata batin, moral dan skala nilai
 7. Anak mulai belajar mengembangkan sikap sebagai kelompok
 8. Mencapai kebebasan pribadi
 9. Anak mulai belajar mengembangkan pengertian yang diperlukan untuk kehidupan.

Menurut pendapat Arma Abdulah dan Agus Manadji (1994: 140) bahwa pertumbuhan fisik atau jasmani anak usia sekolah dasar dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

1. Perkembangan fisik atau jasmani anak sangatlah berbeda satu sama lain, sekalipun anak tersebut usianya relative sama bahkan dalam kondisi ekonomi yang relative sama pula.
2. Nutrisi dan kesehatan sangat mempengaruhi perkembangan fisik anak
3. Olahraga merupakan factor yang sangat penting terhadap pertumbuhan anak.
4. Orang tua harus memperhatikan berbagai macam penyakit yang dapat mengganggu pertumbuhan fisik anak.

3. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai. Pengertian ekstrakurikuler menurut kamus besar bahasa Indonesia (2002: 291) yaitu: "suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis didalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa".

Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan di luar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan

memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka. Menurut Rusli Lutan (2002: 72) ekstrakurikuler adalah:

Program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai tarap maksimum.

Sehubungan dengan penjelasan tersebut, dapat penulis kemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menekankan kepada kebutuhan siswa agar menambah wawasan, sikap dan keterampilan siswa baik di luar jam pelajaran wajib serta kegiatannya dilakukan di dalam dan di luar sekolah.

b. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler

Dalam setiap kegiatan yang dilakukan, pasti tidak lepas dari aspek tujuan. Kerena suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, maka kegiatan itu akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler tertentu memiliki tujuan tertentu. Mengenai tujuan kegiatan dalam ekstrakurikuler dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 2) sebagai berikut:

Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan agar:

- 1) siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang:
 - a) beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
 - b) berbudi pekerti luhur
 - c) memiliki pengetahuan dan keterampilan

- d) sehat rohani dan jasmani
 - e) berkepribadian yang mantap dan mandiri
 - f) memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan
- 2) siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

Dari penjelasan di atas pada hakekatnya tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai adalah untuk kepentingan siswa. Dengan kata lain, kegiatan ekstrakurikuler memiliki nilai-nilai pendidikan bagi siswa dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya.

c. Ekstrakurikuler di SD N Kedungrejo Kulon Progo

Kegiatan ekstrakurikuler tentu berbeda-beda jenisnya, karena banyak hal yang memang berkaitan dengan kegiatan siswa selain dari kegiatan inti. Dengan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada, siswa dapat memilih kegiatan yang sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing. Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diprogramkan di sekolah dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 3) sebagai berikut:

- 1) Pendidikan kepramukaan
- 2) Pasukan Pengibar Bendera (PASKIBRA)
- 3) Palang Merah Remaja (PMR)
- 4) Pasukan Keamanan Sekolah (PKS)
- 5) Gema Pencinta Alam
- 6) Koperasi Sekolah
- 7) Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)
- 8) Olahraga
- 9) Kesenian.

Kegiatan ekstrakurikuler tersebut berbeda-beda sifatnya, ada yang bersifat sesaat dan ada pula yang berkelanjutan. Kegiatan yang bersifat sesaat seperti karyawisata dan bakti sosial, itu hanya dilakukan pada waktu sesaat dan alokasi waktu yang terbatas sesuai dengan kebutuhan, sedangkan yang sifatnya berkelanjutan maksudnya kegiatan tersebut tidak hanya untuk hari itu saja, melainkan kegiatan tersebut telah diprogramkan sedemikian rupa sehingga dapat diikuti terus sampai selesai kegiatan sekolah.

Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler diharapkan kemampuan anak akan dapat meningkat dengan bentuk-bentuk latihan khusus yang sesuai dengan olahraga yang di ikuti. Hal ini penting dilakukan guna pembinaan dan pembibitan olahraga di usia dini. Banyak kegiatan ekstrakurikuler yang di adakan SD Negeri Kedungrejo . Diantaranya adalah kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang bersifat berkelanjutan yaitu sepak bola dan bola voli.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu penelitian, dicari penelitian yang relevan. Adapun yang dianggap relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Empu Nugraha tahun 2011 dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Se Gugus Cempaka Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang” menyimpulkan secara keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Se

Gugus Cempaka Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang 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 siswa (0%).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Mad Fauzan tahun 2011 dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Sedayu I Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang” menyimpulkan untuk siswa putra dengan jumlah 26 siswa memiliki prosentase (0%) kategori kurang sekali (KS), (14,6%) kategori kurang (K), (25%) kategori sedang (S), (14,6%) kategori baik (B), (0%) kategori baik sekali (BS). Sedangkan untuk siswa putri dengan jumlah 48 siswa memiliki prosentase (0%) kategori kurang sekali (KS), (27,1%) kategori kurang (K), (45,8%) kategori sedang (S), (25%) kategori baik (B), (2,1%) kategori baik sekali (BS).

C. Kerangka Berfikir

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang mendadak. Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh faktor makanan, latihan jasmani atau olahraga, dan istirahat. Komponen kebugaran jasmani yang diteliti meliputi kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak atau power, dan daya tahan paru jantung.

Tingkat kesegaran jasmani dapat diketahui salah satunya dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dari Depdiknas tahun 2010

untuk anak kelompok umur 10-12. Tes kesegaran jasmani ini terdiri dari 5 butir tes yaitu:

1. Lari 40 meter untuk usia 10-12 tahun, tes ini untuk mengukur kecepatan.
2. Bergantung Siku Tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
3. Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
5. Lari jarak 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

Menindak lanjuti hal tersebut penulis ingin mengetahui secara ilmiah melalui penelitian skripsi dengan judul Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola dan Permainan Bola Voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola Dan Bola Voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo Tahun 2016”, ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Sumadi Suryabrata (2003: 96) penelitian deskriptif adalah penelitian yang memaparkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atas hal tertentu. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola Dan Permainan Bola Voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo. Kesegaran jasmani adalah kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SD Negeri kedungrejo untuk melakukan tugas sehari hari tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang. Dalam melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia umur 10-12 tahun terdiri dari 5 butir tes yaitu (1) lari 40 meter, (2) gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter (Kemendiknas:2010).

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas usia 10-12 tahun peserta ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola dan Permainan Bola Voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo Tahun 2016 yang berjumlah 30 siswa terdiri dari 15 siswa putri dan 15 siswa putra.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia umur 10-12 tahun, yang terdiri dari:

a. Lari 40 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu (detik).

b. Gantung siku tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap gantung siku tekuk, dalam satuan waktu (detik).

c. Baring duduk 30 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Hasil yang dihitung atau dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

d. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, dalam satuan centimeter.

e. Lari 600 meter.

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tes ini mempunyai validitas dan reliabilitas yang tinggi. Adapun nilai validitas untuk putra adalah 0,884 sedangkan untuk putri adalah 0,897. Nilai reliabilitas untuk putra adalah 0,911 sedangkan untuk putrid adalah 0,942 (Kemendiknas 2010: 3). Pertimbangan menggunakan instrument ini karena instrument ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik tes praktek atau perbuatan dan pengukuran. seluruh populasi dan sampel menjalani rangkaian tes dengan runtut sesuai petunjuk pelaksanaan tes.

Nilai yang diperoleh dari kelima butir tes yang sudah dilaksanakan tersebut dijumlahkan kemudian hasil dari penjumlahan akan menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan

menggunakan norma pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun (Kemendiknas: 2010).

E. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan prosentase untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia umur 10-12 tahun. Langkah-langkah untuk mengklasifikasikan kebugaran siswa sesuai dengan petunjuk penilaian TKJI umur 10-12 tahun adalah sebagai berikut:

1. Hasil Kasar

Data atau prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar. Tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai karena satuan yang dipergunakan oleh masing-masing tes tidak sama yaitu

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik)
- b. Untuk butir tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali)
- c. Untuk butir tes loncat tegak menggunakan satuan ukuran jarak (centi meter)

2. Nilai Tes

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

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

Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
Sd-63"	51 Ke atas	23 Ke atas	46 Ke atas	s.d-2'09"	5
6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'29"	4
7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'30"-2'45"	3
7,8"-8,8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
8,9" dst	4"-dst	0-3	23 dst	3'45" dst	1

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

Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
Sd-6,7"	40" Ke atas	20 Ke atas	42 Ke atas	s.d-2'32"	5
6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
7.5"-8,3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
8,4"-9,6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4'22"	2
9,7" dst	0"-1"dst	0-1	20 dst	4'23" dst	1

Tabel 3. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani

No	JumlahNilai	Klasifikasi	Kategori
1	22-25	Baiksekali	(BS)
2	18-21	Baik	(B)
3	14-17	Sedang	(S)
4	10-13	Kurang	(K)
5	5-9	Kurangsekali	(KS)

(Kemendiknas,2010: 24,25)

Dari tabel 3 di atas, dapat diketahui kategori kesegaran jasmani yang terdiri atas 5 kategori kesegaran jasmani, yaitu kategori kesegaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Untuk mendapatkan besarnya frekuensi relative (persentase), dicari dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah subjek

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Kedungrejo Kec.Pengasih Kab. Kulon Progo dengan subyek penelitian peserta ekstrakurikuler yang berjumlah 30 siswa dengan rincian 15 siswa putra (Ekstrakurikuler Sepak bola) dan 15 siswa putri (Ekstrakurikuler Voli). Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan diprosentase yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Sebelum dilakukan analisis data penelitian, akan dilakukan deskripsi data penelitian untuk variabel dalam penelitian ini. Adapun data penelitian sebagai berikut:

Tabel 4. Data Kesegaran Jasmani SD Negeri Kedungrejo Kab. Kulon Progo

No.	Data Peserta Ekstrakurikuler Laki-Laki (Sepakbola)	Data Peserta Ekstrakurikuler Perempuan (Bola Voli)
1.	13	15
2.	11	12
3.	11	14
4.	17	18
5.	20	16
6.	20	12
7.	16	13
8.	11	10
9.	18	15
10.	13	19
11.	16	11
12.	13	16
13.	13	15
14.	14	14
15.	14	17

Jumlah	220	217
Rata-Rata	14,67	14,47
Minimal	11	10
Maximal	20	19

Secara terperinci deskripsi tiap-tiap variabel adalah sebagai berikut :

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Laki-Laki Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola

Hasil penghitungan data tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki peserta ekstrakurikuler sepak bola SD Negeri Kedungrejo Kab. Kulon Progo menghasilkan rerata sebesar 14,67. Adapun nilai terkecil sebesar 11 dan terbesar sebesar 20. Tabel distribusi tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler laki-laki pada ekstrakurikuler sepak bola adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Laki-Laki Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola

No	Interval	Frekuensi	%	Klasifikasi
1	22 – 25	0	0%	BaikSekali
2	18 – 21	3	20%	Baik
3	14 – 17	5	33,33%	Sedang
4	10 – 13	7	46,67%	Kurang
5	5 – 9	0	0%	KurangSekali
Jumlah		15	100%	

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki peserta ekstrakurikuler sepak bola berada pada interval 10-13 dan masuk dalam kategori kurang dengan jumlah 7 anak persentase sebesar 46,67%, pada interval 14-17 masuk dalam kategori sedang dengan jumlah 5 anak persentase sebesar 33,33%, pada interval 18-21 dalam kategori baik dengan jumlah 3 anak persentase sebesar 20%. Sedangkan kategori baik sekali pada interval 22-25 dan kurang sekali pada interval 5-9 masing-masing jumlahnya 0 dan persentase sebesar 0%.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki peserta ekstrakurikuler permainan sepak bola tampak pada diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-Laki Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola

2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Perempuan Peserta Ekstrakurikuler Permainan Bola Voli

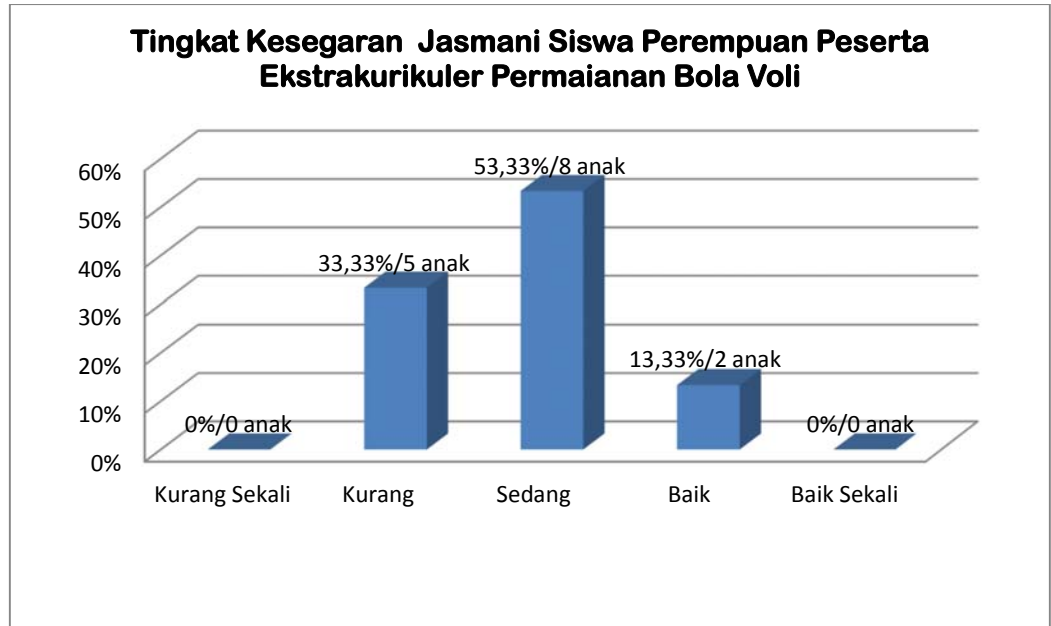
Hasil penghitungan data tingkat kesegaran jasmani siswa perempuan peserta ekstrakurikuler bola voli SD Negeri Kedungrejo Kab. Kulon Progo menghasilkan rerata sebesar 14,47. Adapun nilai terkecil sebesar 10 dan terbesar sebesar 19. Tabel distribusi tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler laki-laki pada ekstrakurikuler bola voli adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan Peserta Ekstrakurikuler Permainan Bola Voli

No	Interval	Frekuensi	%	Klasifikasi
1	22 – 25	0	0%	BaikSekali
2	18 – 21	2	13,33%	Baik
3	14 – 17	8	53,33%	Sedang
4	10 – 13	5	33,33%	Kurang
5	5 – 9	0	0%	KurangSekali
Jumlah		15	100%	

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kesegaran jasmani siswa perempuan peserta ekstrakurikuler permainan bola voli berada pada interval 10-13 dan masuk dalam kategori kurang dengan jumlah 5 anak persentase sebesar 33,33%, pada interval 14-17 masuk dalam kategori sedang dengan jumlah 8 anak persentase sebesar 53,33%, pada interval 18-21 dalam kategori baik dengan jumlah 2 anak persentase sebesar 13,33%. Sedangkan kategori baik sekali pada interval 22-25 dan kurang sekali pada interval 5-9 masing-masing jumlahnya 0 dan persentase sebesar 0%.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan peserta ekstrakurikuler Permainan bola voli tampak pada diagram batang sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli

B. Pembahasan

Berdasarkan deskripsi data di atas survey tingkat kebugaran jasmani antara siswa laki-laki peserta ekstrakurikuler sepak bola dengan siswa perempuan peserta ekstrakurikuler bola voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran siswa laki-laki peserta ekstrakurikuler sepak bola berada pada kategori kurang dengan prosentase 46,67% dengan nilai 10-13 berjumlah 7 siswa, sedangkan tingkat kebugaran siswa perempuan peserta ekstrakurikuler bola voli tertinggi berada pada

kategori sedang dengan prosentase 53,33% dengan nilai 14-17 berjumlah 8 siswa.

Berdasarkan analisis di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa laki-laki peserta ekstrakurikuler sepak bola dan siswa perempuan peserta ekstrakurikuler bola voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo. Tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan peserta ekstrakurikuler bola voli lebih baik dari pada tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki peserta ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, di mana orang yang kebugarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Hal ini yang membedakan orang yang fit dan tidak fit. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula. Hal ini disebabkan oleh beberapa factor kemungkinan di antaranya :

1. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup manusia memerlukan makanan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat

yang sehat seimbang, cukup energy, cukup nutrisi dan gizi bermanfaat untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan tidak sehat, seperti: merokok, minum alkohol dan makan berlebihan serta tidak teratur.

2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang waktu tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indicator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu, istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman.

3. Olahraga

Banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran jasmani, missalnya dengan melakukan massage, mandi uap, dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kesegaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tingkat kebugaran siswa laki-laki peserta ekstrakurikuler sepak bola dengan perolehan nilai tertinggi berada pada kategori kurang dengan prosentase 46,67% berjumlah 7 siswa, kategori sedang sebesar 33,33% berjumlah 5 siswa, dan kategori baik sebesar 20% berjumlah 3 siswa. Sedangkan kategori baik sekali dan kurang sekali masing-masing 0%.
2. Tingkat kebugaran siswa perempuan peserta ekstrakurikuler bola voli tertinggi berada pada kategori sedang dengan prosentase 53,33% berjumlah 8 siswa, kategori baik sebesar 13,33% berjumlah 2 siswa, dan kategori kurang sebesar 33,33% berjumlah 5 siswa. Sedangkan pada kategori baik sekali dan kurang sekali masing-masing 0%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan salah satu acuan bahan pertimbangan bagi pelatih dalam pelaksanaan ekstrakurikuler sepak bola dan bola voli.
2. Dapat dijadikan salah satu wacana mengenai kelebihan dan kelemahan tingkat kebugaran jasmani antara pemain sepak bola dan pemain bola voli bagi masing-masing peserta ekstrakurikuler.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.
3. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada siswa di SD NegeriKedungrejo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan bola voli.
4. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
5. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.

D. Saran

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

1. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variable lain ataupun penelitian yang bersifat eksperimental.
2. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud
- Arma Abdoelah Dan Agus Manadji (1994). *Kiat Bugar Dan Dinamis*. Solo: Media Perkasa
- Depdikbud. (1997). “*Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani.*” Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Depdiknas Puskesjasrek. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta.
- Depdiknas. (2002). “*Kamus Besar Bahasa Indonesia*”, Jakarta : Balai Pustaka
- Djoko Pekik Irianto.(2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif. Dan Aman*. Yogyakarta: Andi Offset
- Djoko Pekik Irianto.(2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Djoko Pekik Irianto.(2006). *Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Empu Nugraha.(2011).*Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas 5 SD Negeri Se Gugus Cempaka Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang*. Yogyakarta:UNY
- Kementrian Pendidikan Nasional (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Mad Fauzan.(2011).*Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas 5 SD Negeri Sedayu 1 Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang*. Yogyakarta:UNY
- Muhajir (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga
- Roji (2004). *Pendidikan Jasmani Untuk Siswa*. Jakarta: Erlangga
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. (2000). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Rusli Lutan. (2002). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sadoso Sumosardjono. (1992). *Latihan Olahraga Bagi Orang Dewasa*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga – KONI PUSAT.
- Sudarno. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Iin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 642/UN.34.16/PP/2015.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

16 Desember 2015.

Yth : Ka. UPTD PAUD dan Dikdas Kec.Pengasih
Jl. Purbowinoto No.06 Pengasih, Kulonprogo.

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 : Allan Ibnu Rachmadhan.
NIM : 12604227056.
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari 2016.
Tempat/obyek : SD Negeri Kedungrejo, Kulonprogo.
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SD Negeri Kedungrejo, Kulonprogo.

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

Dekan,

Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD Negeri Kedungrejo.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Lembar Pengesahan

Lembar Pengesahan

Proposal Penelitian : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo.

Telah diperiksa dan layak untuk diteliti

Nama : Allan Ibnu Rachmadhan


NIM : 12604227056

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar PENJAS


Yogyakarta, 2 Desember 2015

Mengetahui

Koordinator S1 PGSD PENJAS Dosen Pembimbing


Dr. Guntur, M.Pd.

NIP.19810926 200604 1 001


F Suharjana, M.Pd.


NIP. 19580706 198403 1 002

Kasubag Pendidikan FIK UNY


Sutyem, S.Si.

NIP. 1970522199903 2 001

Lampiran 3. Sertifikat Peneraan



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

SERTIFIKAT PENERAAN
 VERIFICATION CERTIFICATE
 Nomor : 422 / UP - 31 / 1 / 2015
 Number

	No. Order : 006742
	Diterima tgl : 27 Januari 2015


<p>ALAT <i>Equipment</i></p> <p>Nama : Ban Ukur <i>Name</i></p> <p>Kapasitas : 50 meter <i>Capacity</i></p> <p>Daya Baca : 2 mm <i>Roadability</i></p>	<p>Tipe/Model : - <i>Type/Model</i></p> <p>Nomor Seri : - <i>Serial number</i></p> <p>Merek/Buatan : Essen <i>Trade Mark / Manufaktur</i></p>
---	--

<p>PEMILIK <i>Owner</i></p> <p>Nama : Wahyu Tri Laksono <i>Name</i></p> <p>Alamat : Kidulan, Salam Rejo, Sentolo, Kulon Progo <i>Address</i></p>	
--	--

<p>METODE, STANDART, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i></p> <p>Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 <i>Method</i></p> <p>Standart : Komparator 1 m <i>Standard</i></p> <p>Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN <i>Traceability</i></p>	
--	--

<p>TANGGAL TERA ULANG <i>Date of Verification</i></p> <p>LOKASI TERA ULANG <i>Location of Verification</i></p> <p>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG <i>Environment condition of Verification</i></p> <p>HASIL TERA ULANG <i>Result of verification</i></p> <p>DITERA ULANG KEMBALI <i>Reverification</i></p>	<p>: 27 Januari 2015</p> <p>: Balai Metrologi Yogyakarta</p> <p>: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%</p> <p>: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015</p> <p>: 26 Januari 2016</p>
--	--

Yogyakarta, 27 Januari 2015



Kepala
 Soedjono SE
 NIP. 195801419790310064

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

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

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

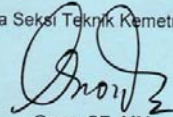
I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Wahyu Tri Laksono
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1.000,00
0 - 20	2.000,00
0 - 30	3.000,00
0 - 40	4.000,00
0 - 50	5.000,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE MM
NIP. 19610807.198202.1.007



Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi



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

BALAI METROLOGI

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

SERTIFIKAT KALIBRASI
CALIBRATION CERTIFICATE
Nomor : 421 / SW - 7 / 1 / 2015
Number

	No. Order : 006742
	Diterima tgl : 27 Januari 2015

ALAT
Equipment

Nama : Stopwatch	Tipe/Model : -
Kapasitas : 9 jam	Nomor Seri : -
Daya Baca : 0,01 detik	Merek/Buatan : Sewan

PEMILIK
Owner

Nama : Wahyu Tri Laksono	
Alamat : Kidulan, Salam Rejo, Sentolo Kulon Progo	

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument	
Standar : Casio HS-80TW.IDF	
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN	

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated : 27 Januari 2015

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

HASIL
Result : Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 27 Januari 2015
Kepala
Soegengoro, SE
NIP. 19590714 197903 1 006



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

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

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

1. Referensi : Wahyu Tri Laksono
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"04
00,05'00"00	00,05'00"03
00,10'00"00	00,10'00"03
00,15'00"00	00,15'00"04
00,30'00"00	00,30'00"05
00,59'00"00	00,59'00"04

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE MM
NIP. 19610807.198202.1.007



Lampiran 5. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : Allan Ibnu Rachmadhan
NIM : 12604227056
Program Studi : PKS PGSD PENJAS
Jurusan : PENDIDIKAN OLARAGA
Pembimbing : F. SUHARJANA, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	28/10/15	Bab I Latar Belakang Masalah	h
2.	4/11/15	Bab II Kajian Pustaka	h
3.	20/11/15	Bab II Pengaruh Kebiasaan Jasmu	h
4.	4/12/15	Bab III Definisi Penelitian	h
5.	11/01/16	Bab III Definisi Operasional	h
6.	18/01/16	Instrumen Penelitian	h
7.	21/03/16	Pengumpulan Data Penelitian	h
8.	25/04/16	Analisis Data Penelitian	h
9.	08/08/16	Simpulan	h
10.	10/08/16	Kelengkapan Penelitian	h

Mengetahui
Kaprodik PGSD Penjas,

Dr. Guntur M.Pd
NIP 19810926 200604 1 001

Lampiran 6. Surat Keterangan SD Negeri Kedungrejo

PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI KEDUNGREJO
Alamat : Kedungtangkil, Karangsari, Pengasih, Kulon Progo, Telp.

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri Kedungrejo menerangkan bahwa mulai tanggal 12 januari 2016 – 16 januari 2016, mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Allan Ibnu Rachmadhan
Nim : 12604227056
Fakultas : Karang Malang, Yogyakarta
Alamat : Kamal, Karansari, Pengasih, Kulon Progo

Telah melaksanakan penelitian dengan judul skripsi “**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER PERMAINAN SEPAK BOLA DAN PERMAINAN BOLA VOLI SD NEGERI KEDUNGREJO KULON PROGO**”.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar digunakan sebagaimana mestinya.

Kulon Progo, 19 januari 2016
Kepala Sekolah

F. Endang Supartini, S.Pd.
NIP.196001151979122004

Lampiran 7. Data Peserta Ekstrakurikuler

Lampiran 7. Data Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Dan Voli

No	NAMA	L/P	TANGGAL LAHIR	KATEGORI OLAH RAGA
1	BAYU ADITYA	L	20-03-2006	SEPAK BOLA
2	DENI YUSUF	L	31-05-2006	SEPAK BOLA
3	DIMAS PRATAMA	L	04-05-2006	SEPAK BOLA
4	DIMAS WAHYU	L	28-06-2006	SEPAK BOLA
5	WAHYU ADI P	L	05-08-2006	SEPAK BOLA
6	ARDRA RAKA N	L	03-08-2005	SEPAK BOLA
7	DONI PURWANTO	L	05-05-2005	SEPAK BOLA
8	DWIYAS YUNANTO	L	27-11-2004	SEPAK BOLA
9	EKO DWI S	L	31-12-2005	SEPAK BOLA
10	SHOLEH NOVIANTO	L	03-12-2004	SEPAK BOLA
11	YONGKI W	L	12-06-2005	SEPAK BOLA
12	AHMAD FAUZI	L	05-10-2004	SEPAK BOLA
13	ANDY DWI P	L	27-10-2004	SEPAK BOLA
14	ERLANGGA S	L	11-10-2004	SEPAK BOLA
15	RIDHON ARDIAN	L	16-01-2005	SEPAK BOLA
16	DESI KURNIASIH	P	16-12-2005	VOLI
17	DWI YULI A	P	13-07-2006	VOLI
18	FEBI RAHMAWATI	P	02-02-2005	VOLI
19	RISMA PUTRI N	P	04-08-2005	VOLI
20	TIA FELISA	P	15-05-2006	VOLI
21	TSALASATUN R	P	27-10-2005	VOLI
22	BOGI ARDITA Y	P	23-06-2004	VOLI
23	EKA NUR A	P	09-03-2005	VOLI
24	EMA AULIA FIKASARI	P	07-02-2005	VOLI
25	GANI RAHMAWATI	P	10-11-2004	VOLI
26	KHAILA NUR I	P	30-05-2005	VOLI
27	RIRIN DWI ARYANI	P	07-04-2005	VOLI
28	SALMA HABIBAH	P	07-10-2004	VOLI
29	SEVA PUTRI O	P	12-05-2004	VOLI
30	YENNIS KHAIRUNISA	P	05-05-2004	VOLI

Mengetahui,

Kepala Sekolah

 F Endang Supartini, S.Pd.
 NIP.196001151979122004

Lampiran 8. Daftar Peserta Didik

Lampiran 8. Daftar Peserta Didik Kelas IV, V, dan VI
DAFTAR PESERTA DIDIK
SD NEGERI KEDUNGREJO

No.	NIS	Nama	L/P	Tempat	Tanggal Lahir	Kelas
1.	1299	ANINDYA PUTRI KAMARATHI	P	Kulon Progo	2007-06-25	4
2.	1298	ATIKA KHOIRUNISA	P	Kulon Progo	2007-04-08	4
3.	1281	BAYU ADITYA PRATAMA	L	Kulon Progo	2006-03-25	4
4.	1281	DENI YUSUF NUGROHO	L	Kulon Progo	2006-05-31	4
5.	1287	DIMAS PRATAMA	L	Kulon Progo	2006-05-04	4
6.	1282	DIMAS WAHYU NURCAHYO	L	Kulon Progo	2006-06-28	4
7.	1296	ISNAINI NURHIDAYAH	P	Kulon Progo	2007-01-30	4
8.	1297	NABILA DINDA MAHARANI	P	Kulon Progo	2007-02-10	4
9.	1293	ROSYIDAH NUR FATIMAH	P	Kulon Progo	2006-09-21	4
10.	1295	SALSABILA AULIA PRADEVI	P	Kulon Progo	2006-12-13	4
11.	1290	SEPTI ALVIANA KURNIAWATI	P	Kulon Progo	2006-09-08	4
12.	1289	WAHYU ADI PRASETYO	L	Kulon Progo	2006-08-05	4
13.	1292	ZAHROTUN MUFIKA HANIF	P	Kulon Progo	2006-09-16	4
14.	1340	SYAFAATI IFMA PUTRANTI	P	Kulon Progo	2008-10-28	4
15.	1276	AFFARA KURNIASIH	P	Kulon Progo	2006-02-23	5
16.	1277	ANNASA SOFFARINA	P	Bandung	2006-03-05	5
17.	1270	ARDRA RAKA NUGROHO	L	Kulon Progo	2005-08-03	5
18.	1275	ASHIFA WAHYU NURLITA	P	Kulon Progo	2006-02-07	5
19.	1280	ATHIEN UJI LESTARI	P	Kulon Progo	2006-05-20	5
20.	1273	DESY KURNIASIH	P	Kulon Progo	2005-12-16	5
21.	1267	DONI PURWANTO	L	Kulon Progo	2005-05-05	5
22.	1283	DWI YULI ASTUTI	P	Kulon Progo	2008-07-13	5
23.	1245	DWIYAS YUNANTO	L	Kulon Progo	2003-11-27	5
24.	1274	EKO DWI SAPUTRO	L	Kulon Progo	2005-12-31	5
24.	1263	FEBY RAHMAWATI	P	Kulon Progo	2005-02-02	5
26.	1271	RISMA PUTRI NUGRAHENI	P	Kulon Progo	2005-08-04	5
27.	1262	SHOLEH NOVIYANTO	L	Kulon Progo	2004-12-03	5
28.	1279	TIA FELISA ISMAWATI	P	Kulon Progo	2006-05-15	5
29.	1272	TSALASATUN RAMAHDANI	P	Kulon Progo	2005-10-27	5
30.	1269	YONGKI WINDARTO	L	Kulon Progo	2005-06-12	5
31.	1256	AHMAD FAUZI	L	Karawang	2004-10-05	6
32.	1260	ANDI DWI PRASETYO	L	Kulon Progo	2004-10-27	6
33.	1255	BOGI ARDITA YESA	P	Kulon Progo	2004-06-23	6
34.	1265	EKA NUR ASIH	P	Kulon Progo	2005-03-09	6
35.	1264	EMA AULIA FIKASARI	P	Gunungkidul	2005-02-07	6
36.	1258	ERLANGGA SAPUTRA	L	Kulon Progo	2004-10-11	6
37.	1261	GANI RAHMAWATI	P	Kulon Progo	2004-11-10	6
38.	1268	KHAILA NUR INAYAH	P	Tangerang	2005-05-30	6
39.		RIDHON ARDHIAN SAPUTRO	L	Kulon Progo	2005-01-16	6
40.	1266	RIRIN DWI ARYANI	P	Kulon Progo	2005-04-07	6
41.	1257	SALMA HABIBAH	P	Kulon Progo	2004-10-07	6
42.	1259	SEVA PUTRI OCTAVIKA	P	Kulon Progo	2004-10-12	6
43.	1254	YENNIS KHAIRUNNISYA SUNDARI	P	Kulon Progo	2004-05-05	6

Mengetahui,
 Kepala Sekolah

 F. Endang Supartini, S.Pd.
 NIP.196001151979122004

Lampiran 9. Deskripsi Data Penelitian

Statistics

		Kebugaran jasmani siswa laki-laki	Kebugaran jasmani siswa perempuan
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		14.67	14.47
Median		14.00	15.00
Mode		13	15
Std. Deviation		3.039	2.560
Minimum		11	10
Maximum		20	19
Sum		220	217

Kebugaran Jasmani Siswa Laki-Laki

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 11	3	20.0	20.0	20.0
13	4	26.7	26.7	46.7
14	2	13.3	13.3	60.0
16	2	13.3	13.3	73.3
17	1	6.7	6.7	80.0
18	1	6.7	6.7	86.7
20	2	13.3	13.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Lampiran 9. Deskripsi Data Penelitian (Lanjutan)

Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 10	1	6.7	6.7	6.7
11	1	6.7	6.7	13.3
12	2	13.3	13.3	26.7
13	1	6.7	6.7	33.3
14	2	13.3	13.3	46.7
15	3	20.0	20.0	66.7
16	2	13.3	13.3	80.0
17	1	6.7	6.7	86.7
18	1	6.7	6.7	93.3
19	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Lampiran 10. Data Penelitian

**Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-Laki
SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo
(Ekstrakurikuler Sepak Bola)**

No	Lari 40 M		Gantung Siku Tekuk		Baring Duduk 30 Detik		Loncat Tegak		Lari 600 M		Jumlah	Klasifikasi
1.	7,11"	3	6,05"	2	14	3	34	3	2,50'	2	13	Kurang
2.	8,02"	2	7,18"	2	10	2	32	3	3,57'	2	11	Kurang
3.	8,09"	2	10,21"	2	9	2	31	3	3,02'	2	11	Kurang
4.	6,52"	4	16,07"	3	12	3	44	4	2,35'	3	17	Sedang
5.	6,47"	4	32,22"	4	19	4	40	4	2,24'	4	20	Baik
6.	55,4"	5	41,03"	4	19	4	43	4	2,42'	3	20	Baik
7.	7,18"	3	33,14"	4	21	4	29	2	2,39'	3	16	Sedang
8.	8,12"	2	12,16"	2	16	3	23	2	2,58'	2	11	Kurang
9.	6,45"	4	42,05"	4	22	4	41	4	3,09'	2	18	Baik
10.	7,13"	3	16,12"	3	6	2	37	3	3,14'	2	13	Kurang
11.	6,50"	4	18,08"	3	14	3	31	3	2,31'	3	16	Sedang
12.	7,15"	3	20,37"	3	5	2	26	2	2,52'	3	13	Kurang
13.	7,27"	3	15,01"	3	15	3	26	2	3,12'	2	13	Kurang
14.	6,54"	4	23,19"	3	12	3	29	2	3,35'	2	14	Sedang
15.	7,16"	3	27,01"	3	20	4	27	2	2,50'	2	14	Sedang
Jumlah											220	

Lampiran 10. Data Penelitian (lanjutan)

**Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-Laki
SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo
(Ekstrakurikuler Bola Voli)**

No	Lari 40 M		Gantung Siku Tekuk		Baring Duduk 30 Detik		Loncat Tegak		Lari 600 M		Jumlah	Klasifikasi
1.	8,21"	3	8,01"	3	7	3	29	3	2,58'	3	15	Sedang
2.	8,04"	3	5,16"	2	12	3	21	2	4,10'	2	12	Kurang
3.	8,13"	3	9,20"	3	9	3	30	3	4,18'	2	14	Sedang
4.	7,35"	4	25,06"	4	16	4	31	3	3,04'	3	18	Baik
5.	8,28"	3	17,39"	3	17	4	36	4	4,05'	2	16	Sedang
6.	9,53"	2	9,19"	3	10	3	25	2	4,12'	2	12	Kurang
7.	8,22"	3	3,34"	2	10	3	31	3	4,21'	2	13	Kurang
8.	9,02"	2	5,28"	2	2	2	23	2	3,56'	2	10	Kurang
9.	8,13"	3	12,05"	3	18	4	30	3	3,35'	2	15	Sedang
10.	7,18"	4	24,29"	4	12	3	36	4	2,50'	4	19	Baik
11.	9,29"	2	2,04"	2	11	3	22	2	3,43'	2	11	Kurang
12.	7,48"	4	9,78"	3	15	4	25	2	2,59'	3	16	Sedang
13.	8,15"	3	13,00"	3	15	4	22	2	3,05'	3	15	Sedang
14.	7,46"	4	6,58"	2	12	3	27	2	3,16'	3	14	Sedang
15.	7,51"	3	18,47"	3	15	4	38	4	3,12'	3	17	Sedang
Jumlah											217	

Lampiran 11. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI				
				(PUTRA/PUTRI)
NAMA :				
UMUR :		NAMA SEKOLAH : SD NEGERI KEDUNGREJO		
TGL TES :		TEMPAT TES : LAPANGAN KEDUNGREJO		
NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	LARI 40 METER	detik		SELISIH RAIHAN = LONCATAN TERTINGGI – TINGGI RAIHAN
2.	GANTUNG SIKU TEKUK	detik		
3.	BARING DUDUK 30 DETIK	kali		
4.	LONCAT TEGAK TINGGI RAIHAN : LONCATAN I : LONCATAN II : LONCATAN II :	cm		
5.	LARI 600 METER	Mnt dt		
	JUMLAH NILAI			
	KLASIFIKASI			

PETUGAS TES,

ALLAN IBNU R

Lampiran 12. DOKUMENTASI

1. Lari 40 meter



- Siswa laki laki peserta ekstrakurikuler Sepak Bola sedang bersiap (posisi star) dalam melaksanakan lari 40 meter.



- Siswa perempuan peserta ekstrakurikuler Bola Voli sedang bersiap (posisi star) dalam melaksanakan lari 40 meter.

2. Gantung Siku Tekuk



- Siswa laki laki peserta ekstrakurikuler Sepak Bola sedang melaksanakan gantung siku tekuk.



- Siswa perempuan peserta ekstrakurikuler Bola Voli sedang melaksanakan gantung siku tekuk.

3. Baring Duduk 30 Detik



- Siswa laki laki peserta ekstrakurikuler Sepak Bola sedang melaksanakan persiapan (awalan) dalam rangkain gerakan baring duduk 30 detik.



- Siswa perempuan peserta ekstrakurikuler Bola Voli sedang melaksanakan persiapan (awalan) dalam rangkain gerakan baring duduk 30 detik.

4. Loncat Tegak



- Siswa laki laki peserta ekstrakurikuler Sepak Bola dan siswa perempuan peserta ekstrakurikuler Bola Voli sedang melaksanakan pengukuran tinggi raihan dalam loncat tegak/*vertical jump*.

5. Lari 600 meter



- Siswa laki laki peserta ekstrakurikuler Sepak Bola sedang bersiap (posisi star) dalam melaksanakan lari 600 meter.



- Siswa perempuan peserta ekstrakurikuler Bola Voli sedang bersiap (posisi star) dalam melaksanakan lari 600 meter.