

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V DI SD NEGERI 1
BANCAR TAHUN AJARAN 2017/2018**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
Agung Sapto Kusuma
NIM. 13604221011

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V DI SD NEGERI 1
BANCAR TAHUN AJARAN 2017/2018**

Disusun Oleh:


Agung Sapto Kusuma
NIM 13604221011


Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, 1 februari 2018

Mengetahui,
Ketua Prodi PGSD Penjas

Disetujui,
Dosen Pembimbing Skripsi


Dr. Subagyo, M. Pd.
NIP. 19561107 198203 1 003


Komarudin, M. A.
NIP. 197409282 003122 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V DI SD NEGERI 1
BANCAR TAHUN AJARAN 2017/2018**

Disusun Oleh:

Agung Sapto Kusuma
NIM 13604221011

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal, 9 Juli 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji/Pembimbing Komarudin, S.Pd., M.A.		14-08-2018
Sekretaris Penguji Nurhadi Santoso, S.Pd, M.Pd.		03-08-2018
Penguji Utama Yudanto, S.Pd Jas, M,Pd		03-08-2018

Yogyakarta, Agustus 2018
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




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

NIP. 19640707 198812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agung Sapto Kusuma

NIM : 13604221011

Program Studi : PGSD PENJAS

Judul TAS : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V di SD Negeri 1
Bancar Tahun Ajaran 2017/2018.**

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

Yogyakarta, 9 Juli 2018

Yang menyatakan,



Agung Sapto Kusuma

NIM. 13604221011

MOTTO

1. “Seandainya kamu melakukan kesalahan dosa sehingga dosa itu sampai menjulang ke langit kemudian kamu bertaubat, maka Allah akan mengampuni dosa-dosamu.”(HR.Ibnu Majah)
2. “Keterlambatan bukanlah sebuah dosa, asal kita bisa segera bangun dan berjalan secepat mungkin mengejar keterlambatan itu. Karena kesuksesan seseorang telah ditakdirkan”

PERSEMBAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Bancar Tahun Ajaran 2017/2018.” dipersembahkan kepada orang-orang yang mempunyai makna istimewa bagi kehidupan penulis, antara lain:

1. Orang tua tercinta Ayah Asmandataris dan Ibu Siti Ngazizah yang sabar, bijaksana, setia dan penuh kasih sayang sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Untuk kakak perempuan tersayang Amria Hutri Purwasih beserta Suaminya Lutfi adivirnantanto.

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V DI SD NEGERI 1 BANCAR TAHUN AJARAN 2017/2018

Oleh:

Agung Sapto Kusuma
NIM. 13604221011

ABSTRAK

Penelitian ini berangkat dari permasalahan belum diketahui status tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Bancar Purbalingga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Bancar Purbalingga.

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik dan Instrumen Pengambilan data menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Subyek yang digunakan dalam peneliti ini adalah Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bancar Purbalingga, yang berjumlah 25 siswa. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan presentase

Hasil penelitian menunjukkan data kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sek olah dasar negeri 1 bancar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 29%, kategori kurang presentase 63%, kategori sedang presentase sebesar 8%, kategori baik dengan presentase sebesar 0%, kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0%.

Kata Kunci: *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, siswa putra dan putri usia 10-12 tahun*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas akhir skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2017/2018” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Komarudin, S.Pd., M.A selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Yudanto, M,Pd selaku Penguji I Nurhadi Santoso, M.Pd selaku Sekretaris penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Nur Sinta Utami, S.Pd., M.OR selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr. Subagyo, M.Pd selaku Ketua Program Studi PGSD PENJAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Kepala sekolah SD Negeri I Bancar yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para guru dan staf Sekolah Dasar Negeri I Bancar yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 9 Juli 2018
Penulis,

Agung Sapto Kusuma

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUTAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
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	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskriptif Teori	7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	7
2. Hakikat Siswa Sekolah Dasar	13
B. Kajian Penelitian yang Relevan	21
C. Kerangka Berpikir	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Definisi Operasional Variabel.....	25
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	26
F. Validitas dan Reabilitas Instrumen	27
G. Teknik Analisa Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Kesimpulan	30
B. Hasil Analisis Data Penelitian.....	31
C. Pembahasan	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
A. Kesimpulan	41

B. Keterbatasan Penelitian	42
C. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	27
Tabel 2. Data Hasil Tes TKJI.....	27
Tabel 3. Deskripsi Statistik TKJI SD Negeri 1 Bancar.....	29
Tabel 4. Frekuensi Lari 40 meter	30
Tabel 5. Frekuensi Gantung Siku Tegak.....	31
Tabel 6. Frekuensi Baring duduk	32
Tabel 7. Frekuensi Loncat Tegak.....	33
Tabel 8. Frekuensi Lari 600 Meter.....	34

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Distribusi Frekuensi TKJI SD Negeri 1 Bancar	33
Gambar 2. Diagram Batang Lari 40 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bancar .	35
Gambar 3. Diagram Batang Gantung Siku Tegak Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bancar 36
Gambar 4. Diagram Batang Baring Duduk Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bancar .	39
Gambar 5. Diagram Batang Loncat Tegak Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bancar..	41
Gambar 6. Diagram Batang Lari 600 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bancar.	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Daftar Peserta Kelas V	39
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	41
Lampiran 3. Izin Penelitian	43
Lampiran 4. Tanda Terima Berkas Pendaftaran	44
Lampiran 5. Data Mentah TKJI	45
Lampiran 6. Daftar Testor	71
Lampiran 7. Gambar Pelaksanaan.....	72

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani yang di dalamnya mengutamakan aktivitas jasmani merupakan salah satu cara untuk memelihara kesegaran jasmani peserta didik. Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya (Suharjana, 2013: 3).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2010:2).

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan.

Pada hakekatnya pendidikan jasmani tidak hanya untuk mengembangkan badan tetapi juga untuk mengajarkan perilaku sosial, kebudayaan, dan menghargai

etika serta mengembangkan kesehatan mental – emosional (Adisasmita, 2002:2) selain itu Adisasmita juga berpendapat bahwa kegiatan jasmani tertentu yang dipilih dapat membentuk sikap / membentuk karakter yang berguna bagi pelakunya. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitanya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kesegaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Pendidikan jasmani menyumbang dua tujuan khas, yaitu (1) mengembangkan dan memelihara tingkat kesegaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengajarkan mengapa kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang penting serta bagaimana kesegaran dipengaruhi oleh latihan, dan (2) mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju keterampilan olahraga tertentu, dan akhirnya menekan keolahragaan sepanjang hayat (Lee dalam Wawan S. Suherman, 2004: 26).

Kemampuan jasmani yang baik diharapkan dapat meningkatkan kualitas peserta didik dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah beraktivitas tanpa mengalami rasa lelah yang berlebihan. Definisi kesegaran jasmani ada beberapa ahli memberikan pengertian sebagai berikut: kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi secara optimal dan efisien, Widaninggar (2010 : 1).

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan bergerak dan pekerjaan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan TNI, berbeda pula dengan olahragawan, pelajar, dan sebagainya. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual.

Kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Karena derajat kesegaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisik dalam kehidupan sehari hari. Upaya peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan sekolah perlu didukung dengan pelaksanaan pendidikan jasmani yang baik.

Di SD Negeri Purbalingga kecamatan Purbalingga, selain mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan selama ini belum ada kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Dengan hanya mengandalkan

program pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah yang hanya 2x35 menit pelajaran perminggu tentu saja kesegaran jasmani siswa tidak akan tercapai, padahal di dalam kurikulum tujuan pendidikan jasmani secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani, minimal seseorang berlatih 3-1 kali dalam seminggu, 30-45 menit tiap melakukan aktivitas jasmani untuk mendapatkan hasil yang optimal (Dirjen Dikdasmen, 1995: 4). Maka dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang apa adanya itu, sesuai program sekolah tentunya tidak akan meningkatkan kesegaran jasmani siswa, sehingga peneliti ingin membuktikan dengan melakukan penelitian

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Penulis memutuskan untuk melakukan uji coba tes pengukuran di SD Negeri 1 Bancar khususnya anak-anak kelas atas kelas 5 yang berusia 10-12 tahun dilaksanakan pada bulan november 2017. SD Negeri 1 Bancar merupakan sekolah dasar yang terletak di pucung rumbak, kabupaten Purbalingga. Sekolah ini memiliki ekstrakurikuler bola voli dan sepak takraw yang diikuti oleh 50 siswa dan dilaksanakan pada hari rabu dan sabtu. Pada saat bermain bola voli selama 2x10 menit siswa mengeluh, sehingga dapat dikhawatirkan bahwa siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang kurang.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh siswa di SD Negeri 1 Bancar,. Oleh karenanya, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang Tingkat

Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Bancar tahun ajaran 2017/2018. Selain itu, di SD Negeri 1 Bancar belum memiliki catatan kesegaran jasmani setiap siswa pada tahun sekarang, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani di SD Negeri 1 Bancar pada tahun ajaran 2017/2018.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada dan telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut, yaitu:

1. Guru pendidikan jasmani SD Negeri 1 Bancar belum pernah melakukan pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa selama satu tahun ini.
2. Banyaknya siswa yang mengeluh kelelahan setelah olahraga.
3. Kurangnya pengetahuan siswa tentang cara yang baik dan benar dalam latihan fisik.
4. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa yang mengikuti.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti membatasi masalah ini mengenai Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Bancar Tahun ajaran 2017/2018.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut : “Seberapa Tinggi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas V di SD Negeri 1 tahun ajaran 2017/2018?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Seberapa Baik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas V SD Negeri 1 Bancar tahun ajaran 2017/2018.

F. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.
 - b. Dapat memberikan gambaran mengenai tingkat kesegaran jasmani Siswa di SD Negeri 1 Bancar.
 - c. Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kesegaran jasmani Siswa di SD Negeri 1 Bancar.
2. Manfaat Praktis
 - a. Catatan untuk mengetahui kemampuan kesegaran jasmani yang dimiliki setiap Siswa di SD Negeri 1 Bancar.
 - b. Sebagai catatan dan penyusunan program latihan yang terstruktur.
 - c. Bagi siswa, penelitian ini bisa menjadi pengetahuan siswa yang selama ini kurang memahami mengetahui tingkat kesegaran jasmani.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskriptif Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Secara bahasa kesegaran jasmani, kebugaran jasmani, maupun kesemampuan jasmani memiliki arti yang sama. Menurut Arma Abdoellah dan Agus mandji yang diikuti oleh Yandhi Hidayat (2010:7) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasa lelah yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan pengertian kesegaran jasmani Muhajir berpendapat (2007: 57) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Djoko Pekik Irianto (2000:2) mengemukakan yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Lebih khusus lagi, pendapat Rusli Lutan, J. Hartoto dan Tomoliyus (2001:7) kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Pendapat ini menunjukkan bahwa seorang siswa dikatakan dalam kondisi bugas atau segar bila siswa tersebut mampu melakukan kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas yang baik.

Sedangkan Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Kadafi (2009:52) berpendapat kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Jasmani yang bugar atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan (Y.S Santoso Giriwiyono, 2005:2). Kesegaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seseorang masih memiliki cadangan energy untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugar/segar seseorang semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan.

Dari beberapa pendapat di atas, kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu, kesegaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktivitas seseorang sehari-hari.

b. Bentuk Latihan Kesegaran Jasmani

Meningkatkan kesegaran jasmani dilakukan dengan cara latihan olahraga rutin sesuai dengan prosedur. Berbagai macam bentuk latihan yang dikemukakan para ahli dapat menjadi acuan latihan kesegaran jasmani. Djoko Pekik Irianto

(2006:26) berpendapat ada dua macam bentuk gerak dasar dalam latihan kesegaran jasmani, yaitu:

1) Move (gerak teratur)

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

2) *Lift* (gerak kemampuan)

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

Muhajir (2007: 56-58) mengemukakan 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 (*pushup, situp, backup, 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).

c. Alat Ukur Tes Kesegaran Jasmani

Dalam proses pengukuran dibutuhkan alat ukur. Dengan alat ini akan mendapatkan data yang merupakan hasil pengukuran. Ciri khas dari pengukuran

adalah adanya hasil yang berbentuk angka atau score dan hasil ini dapat diolah secara statistika.

Ada bermacam-macam tes kesegaran jasmani salah satunya adalah tes kesegaran jasmani untuk remaja usia 16-19 tahun dari Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010 merupakan rangkaian tes yang terdiri atas 5 butir tes yaitu:

a) Lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut. Waktu yang dihitung dalam satuan waktu detik atau satu angka dibelakang koma.

b) Bergantung angkat badan 60 detik

Tes ini diperuntukan bagi putra dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bawah. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa dapat mengangkat badan dengan dagu melewati palang selama 60detik. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan statis dan daya tahan otot lengan dan bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh siswa sejak dari aba-aba “mulai” diberikan hingga ia tidak mampu lagi melakukannya. Waktu dihitung sampai sepersepuluh detik.

c) Baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot perut. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa mampu melakukan tes tersebut selama 60 detik.

d) Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak.

e) Lari jarak jauh

Jarak lari jarak jauh untuk putra 1200 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan. Hasil yang dicatat adalah pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

d. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan.

Rusli Lutan(2002:10) berpendapat kesegaran jasmani akan mendatangkan manfaat diantaranya:

- 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:

- 1) Hidup lebih sehat dan segar
- 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik

- 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- 4) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- 5) Mengurangi stres
- 6) Otot lebih sehat dan kuat

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

Bagi siswa kebugaran jasmani bermanfaat dalam melakukan aktivitas belajar. Baiknya tingkat kebugaran 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. Kebugaran jasmani siswa ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar siswa.

2. Hakikat Siswa Sekolah Dasar

a. Pengertian Siswa Sekolah Dasar

Siswa adalah komponen masukan dalam sistem pendidikan, yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Sekolah merupakan salah satu wadah formal yang berusaha melaksanakan proses perubahan perilaku melalui pendidikan. Sekolah dasar merupakan awal dari pendidikan selanjutnya, yaitu lingkungan yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jasmani dan rohani. Mereka lebih banyak teman dalam lingkungan sosial yang lebih luas, sehingga peranan sosialnya makin berkembang, ia ingin

mengetahui segala sesuatu di sekitarnya sehingga bertambah pengalamannya. Semua pengalaman itu baru akan membantu dan mempengaruhi proses perkembangan berpikirnya.

Pendidikan di sekolah dasar merupakan dasar keberhasilan pendidikan selanjutnya, anak merupakan tunas bangsa yang masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan baik jasmani maupun rohaninya, sehingga diharapkan di kemudian hari menjadi anak yang tumbuh dewasa dengan keadaan yang sehat serta mempunyai rasa tanggungjawab dan berguna bagi bangsa dan negaranya, untuk itu anak sekolah dasar harus disiapkan sesuai dengan tahap perkembangan dan kematangannya. Pada umur berapa tepatnya anak matang untuk masuk sekolah dasar, sebenarnya sukar untuk dikatakan karna kematangan tidak ditentukan oleh umur semata-mata. Namun pada umur 6 atau 7 tahun, biasanya anak telah matang untuk memasuki sekolah dasar (Desmita, 2009:13).

b. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Menurut Syamsu Yusuf (2004: 180), bahwa ada usia 6 s.d 13 tahun, siswa sekolah dasar dapat menyesuaikan diri dengan kelompok teman sebaya maupun dengan lingkungan sekitarnya. Siswa sekolah dasar sudah dapat menyesuaikan diri dengan aktivitas jasmani yang dilakukan. Siswa sudah mulai merencanakan aktivitas jasmani yang dilakukan walaupun hal tersebut walaupun hal tersebut belum dapat pengarahan dari guru pendidikan jasmani. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani harus mengarahkan aktivitas jasmani yang tepat dan sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmanis siswa sekolah dasar.

Menurut syamsu Yusuf (2004: 4) pada masa keserashan bersekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik dari pada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase yaitu:

- 1) Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6-7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain seperti berikut:
 - a) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi yang (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
 - b) Sikap tunduk kepada peraturan –peraturan permainan yang tradisional
 - c) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri)
 - d) Suka membanding bandingkan dirinya dengan anak lain.
 - e) Apabila tidak dapat menyelesaikan masalah suatu soal,maka soal itu dianggap tidak penting).
 - f) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik,tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- 2) Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar,kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
 - a) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari –hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - b) Amat realistik ingin mengetahui, ingin belajar.
 - c) Menjelang masa akhir ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori factor ditafsirkan sebagai mulai menonjolkan factor-faktor (bakat-bakat khusus).
 - d) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa hanya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
 - e) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor)sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
 - f) Anak–anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Menurut *Havighurst* yang dikutip Desmita (2010: 35) menjelaskan tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi:

- 1) Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktiitas fisik.
- 2) Membina hidup sehat.
- 3) Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
- 4) Belajar menjalankan peran sosial sesuai dengan jenis kelamin.
- 5) Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
- 6) Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berfikir efektif.
- 7) Mengembangkan kata hati dan moral.
- 8) Mencapai kemandirian pribadi.

Maka anak usia sekolah dasar dalam usia (sekitar 6-12 tahun) dan siswa kelas atas berusia 10-12 tahun merupakan tahap perkembangan selanjutnya. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda dimana ia lebih senang bermain, senang bergerak, senang bekerja kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

Melihat karakteristik anak-anak sekolah dasar yang masih suka bermain, meniru, serta mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi maka sangatlah diperlukan pengawasan serta pemberian contoh yang baik dari seorang guru agar anak dapat terdidik dengan konsep yang benar. Suatu hal yang penting dalam hal ini ialah sikap anak terhadap otoritas kekuasaan, khususnya dari orang tua dan guru sebagai suatu hal yang wajar. Anak dalam usia ini cenderung menunjukkan untuk dapat berkuasa dan mencari teman sebaya untuk berkelompok dan menjadi dorongan untuk bersaing antar kelompok yang disebut masa "*competitive socialization*".

Menurut Anarino (Sukintoko,1992: 43-44) karakteristik anak kelas V dan

VI usia 11-12 tahun secara jasmani :

- 1) Pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah.
- 2) Ada kesadaran mengenai badanya.
- 3) Anak laki- laki lebih menguasai permainan kasar.
- 4) Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik.
- 5) Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
- 6) Waktu reaksi makin baik.
- 7) Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
- 8) Kordinasi makin baik.
- 9) Badan sehat dan kuat.
- 10) Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuatdibandingkan dengan bagian anggota yang lain.
- 11) Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekeuatan otot dan ketrampilan antara laki laki dan perempuan.

Lebih lanjut Anarino menyatakan bahwa tugas pekembangan yang harus

dicapai pada masa anak usia 11-12 tahun adalah :

- 1) Kesenangan permainan dengan bola makin bertambah.
- 2) Menaruh perhatian kepada permainan yang terorganisasi.
- 3) Sifat kepahlawanan kuat.
- 4) Belum mengetahui problem kesehatan masyarakat.
- 5) Perhatian kepada teman sekelompok makin kuat.
- 6) Perhatian kepada bentuk makin bertambah.
- 7) Berapa anak mudah menjadi putus asa dan kelompok akan berusahabangkit bila tidak sukses.
- 8) Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa.
- 9) Berusaha untuk mendapatkan guru yang membenarkanya.
- 10) Mulai mengerti tentang waktu, dan menghendaki segala sesuatunya selesai pada waktunya.
- 11) Kemampuan membaca mulai berbeda, tetepi anak mulai tertarik pada kenyataan yang di peroleh lewat bacaan.

Arma Abdulah dan Agus Manadji (1994: 127) menyatakan bahwa : dalam tahun sekolah dasar anak-anak menguasai macammacam ketrampilan dasar yang akan digunakan dalam kehidupan nantinya. Guru pendidikan jasmani harus dapat mengenal akan hal ini, karena dalam menguasai suatu ketrampilan dasarnya harus diletakkan pada masa anak-anak sekolah dasar.

Menurut Sri Rumini (1993: 28-29) karakteristik remaja awal usia sekitar 12/13 – 17/18 tahun adalah :

- 1) Keadaan perasaan dan emosi sangat peka sehingga tidak stabil.
- 2) Keadaan mental khususnya kemampuan pikirannya mulai sempurna atau kritis dan dapat melakukan abstraksi.
- 3) Keadaan keamauan atau keinginan mengetahui beberapa hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan orang lain/orang dewasa.
- 4) Keadaan moral pada awal remaja dorongan seks sudah cenderung memperoleh pemuasan sehingga mulai berani menunjukkan sikap-sikap agar menarik perhatian (*sex appeal*).

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa karakteristik anak usia SD kelas atas adalah sebagai berikut :

- 1) Minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret.
- 2) Amat realistik, rasa ingin tahu dan ingin belajar.
- 3) Keadaan perasaan dan emosinya sangat peka sehingga tidak stabil.
- 4) Keadaan mental khususnya kemampuan pikirannya mulai sempurna atau kritis dan dapat melakukan abstraksi.

c. Karakteristik Siswa SD Negeri 1 Bancar di Kecamatan Purbalingga

Daerah Bancar merupakan daerah yang berada disekitaran perkotaan yang berada di kecamatan Purbalingga. Siswa-siswa yang bersekolah di SD Negeri 1 Bancar Kecamatan Purbalingga kebanyakan siswa yang berasal dari keluarga petani dan buruh.

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Bugar merupakan keadaan yang didambakan oleh setiap orang, mereka melakukan berbagai cara ataupun aktivitas dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Seseorang dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik apabila, orang tersebut mempunyai kemampuan daya tahan (daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot), Kekuatan otot, Kecepatan, Power, Kelincahan.

Kebugaran jasmani seseorang berbeda-beda, tergantung dari aktivitas yang dilakukan. Apabila seseorang sering melakukan latihan fisik secara rutin kemungkinan besar orang tersebut akan memiliki kebugaran jasmani yang baik, sebaliknya apabila seseorang jarang melakukan latihan fisik dan mempunyai pola istirahat yang tidak baik, maka orang tersebut akan memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik. Untuk mengetahui dan menilai kebugaran jasmani seseorang dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia meliputi beberapa item tes seperti, Lari 40 meter, Gantung siku, Baring duduk selama 30 detik, Loncat tegak, Lari 600.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Siti Marimah (2009:66) dalam penelitian yang berjudul tingkat kebugaran jasmani kelas V Negeri 2 Purwokerto lor, Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah semua siswa kelas V Negeri Purwokerto lor dengan batasan umur 10 sampai 12 tahun .Banyaknya sampel yang digunakan 102 siswa.metode penelitian dengan survey dan pengambilan data dengan teknik tes dan pengukuran.instrument yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani

Indonesia untuk remaja umur 10 samapi 12 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Purwokerto lor adalah : 50,80% termasuk dalam kategori sedang,10,78 % termasuk dalam kategori kurang, 1,96 % termasuk dalam kategori kurang sekali.sedangkan siswa yang termasuk kategori baik 28,43 % dan (2,94 %) siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali.

2. Basuki wibowo (2002) dengan judul “ Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Pemula Club Atletik Rajawali di Kabupaten Bantul”. Dengan subjek penelitian ini adalah semua atlet pemula berumur 13-15 tahun, yang berlatih di club atletik Rajawali di Kabupaten Bantul yang berjumlah 27 atlet. Metode dalam pebelitian menggunakan survey dengan teknik pengambilan data tes dan pengukuran dari tes kesegaran jasmani, DEPDIBUD tahun 2002. Teknik analisis data dengan menggunakan statistic deskriptif yang disajikan dalam bentuk presentase. Hasil penelitian menunjukkan 14,81% (4 atlet) kategori baik sekali, 59,26% kategori kurang, dan 0% (0 atlet) kategori kurang sekali.

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari secara efesien dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Bugar merupakan keadaan yang didambakan oleh setiap orang, mereka melakukan berbagai cara ataupun aktivitas dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.Seseorang dikatakanmemiliki kesegaran jasmani yang baik apabila,

orang tersebut mempunyai kemampuan daya tahan (daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot), Kekuatan otot, Kecepatan, Power, Kelincahan.

Kesegaran jasmani seseorang berbeda-beda, tergantung dari aktivitas yang dilakukan. Apabila seseorang sering melakukan latihan fisik secara rutin kemungkinan besar orang tersebut akan memiliki kesegaran jasmani yang baik, sebaliknya apabila seseorang jarang melakukan latihan fisik dan mempunyai pola istirahat yang tidak baik, maka orang tersebut akan memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik. Untuk mengetahui dan menilai kesegaran jasmani seseorang dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan test kesegaran jasmani. Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia meliputi beberapa item tes seperti, Lari 40 meter, Gantung siku, Baring duduk selama 30 detik, Loncat tegak, Lari 600.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Suharsimi Arikunto. (2010: 239), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif yaitu data kuantitatif yang terbentuk angka-angka dan data kualitatif yang dinyatakan dalam kata-kata atau simbol. Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kebugaran jasmani kelompok umur 10-12 tahun.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 1 Bancar pada Tahun Ajaran 2017/2018 semester satu. Yang terletak di jl. pucung rumbak. Yang akan dilaksanakan pada jam olahraga.

C. Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2010: 80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti tes kebugaran jasmani yang berusia 10-12 tahun. Adapun jumlah siswa siswi keseluruhan dari usia 10 - 12 di SD Negeri 1 Bancar adalah berjumlah 25 orang, akan tetapi pada waktu pelaksanaan penelitian berjumlah 24 dikarenakan tidak masuk karena sakit.

D. Definisi Oprasional Variabel Penelitian

Definisi Oprasional Variabel adalah variabel yang merupakan penjelasan dari masing-masing variabel yang digunakan dalam penelitian terhadap indikator-indikator yang membentuknya.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi: daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, dan kelentukan. Untuk kesegaran jasmani yaitu dengan menghitung hasil tingkat kesegaran jasmani yang dapat dicapai oleh siswa putra - putri yang mengikuti kegiatan, dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010, untuk usia 10-12 tahun yang terdiri dari 5 item tes, yaitu:

1. Tes lari 40 meter.
2. Tes bergantung angkat tubuh 30 detik.
3. Tes baring duduk 30 detik.
4. Tes loncat tegak.
5. Tes lari 600 meter.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2011: 102). Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Lari 40 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

2. Gantung angkat tubuh 30 detik

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

3. Baring duduk 30 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

4. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

5. Lari 600 meter

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

F. Validitas dan Reabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 68) validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen.

1. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas

- a. Untuk putra validitasnya sebesar 0,884
- b. Untuk putri validitasnya sebesar 0,897

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menurut Sugiyono (2010:173) instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama.

1. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas
 - a. Untuk putra validitasnya sebesar 0,884
 - b. Untuk putri validitasnya sebesar 0,897

G. Teknik Analisis Data

Teknik Analisis Data menurut Sugiyono (2010: 243) dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas, yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menggunakan metode statistik yang sudah tersedia.

Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan prosentase. Prestasi yang diperoleh siswa yang telah melaksanakan tes disebut dengan hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani siswa tidak dapat menilai secara langsung berdasar prestasi yang dicapai siswa, karena satuan yang dipergunakan masing-masing berbeda-beda, yaitu :

1. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
2. Untuk tes baring duduk dan tes gantung angkat tubuh mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
3. Untuk tes loncattegak, menggunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Hasil kasar yang diperoleh masih dalam ukuran yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satu ukuran yang sama. Dalam hal ini satuan ukuran yang sama adalah nilai. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai dengan cara memasukan kedalam tabel nilai tes kesegaran jasmani, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan

menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani remaja umur 10-12 tahun yang diterbitkan oleh Depdiknas tahun 2010.

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif presentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani indonesia. Adapun tabelnya sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Nilai TKJI Putri Usia 10-12 Tahun

Nilai	Lari 30 meter	Gantung Siku Tegak	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d – 6,7”	40” – keatas	20” – keatas	42” – keatas	s.d – 2’32”	5
4	6,8” – 7,5”	20” – 39”	14 - 19	34 – 41	2’33”-2’54”	4
3	7,6” – 8,3”	8” – 19”	7 – 13	28 – 33	2’55”-3’28”	3
2	8,4” – 9,6”	2” – 7”	2 – 6	21 – 27	3’29”-4’22”	2
1	9,7” – dst	1”	0 – 1	20 dst	4’23” - dst	1

(Depiknas, 2010)

Tabel 2. Tabel Nilai TKJI Putra Usia 10-12 Tahun

Nilai	Lari 30 meter	Gantung Siku Tegak	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d – 6,3”	51” – keatas	23” – keatas	46” – keatas	s.d – 2’09”	5
4	6,4” – 6,9”	31” – 50”	18 - 22	38 – 45	2’10”-2’30”	4
3	7,0” – 7,7”	15” – 30”	12 – 17	31 – 37	2’31”-2’45”	3
2	7,8” – 8,8”	5” – 14”	4 – 11	24 – 30	2’46”-3’44”	2
1	8,9” – dst	4”	0 – 3	23 dst	3’45” - dst	1

(Depiknaas, 2010)

Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

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)

(Depiknas, 2010)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa hasil tes Tingkat Kesegaran Jasmani di SD Negeri 1 Bancar. Hasilnya disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SD Negeri 1 Bancar

NILAI	NORMA	FREKUENSI	%
22 - 25	BAIK SEKALI	0	0%
18 - 21	BAIK	0	0%
14 - 17	SEDANG	2	8%
10 - 13	KURANG	15	63%
5 - 9	KURANG SEKALI	7	29%
TOTAL		24	100%

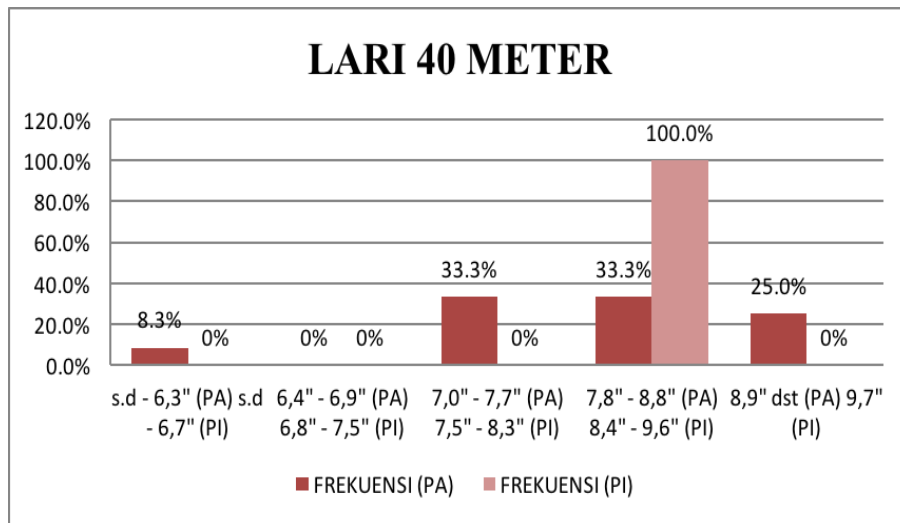
(Depiknas, 2010)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa data kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri 1 bancar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 29%, kategori kurang presentase 63%, kategori sedang presentase sebesar 8%, kategori baik dengan presentase sebesar 0%, kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.25, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori kurang sekali.

1. Lari 40 meter putra dan putri

Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri 1 bancar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 29%, kategori kurang presentase 63%, kategori sedang presentase sebesar 8%, kategori baik dengan presentase sebesar 0%, kategori baik sekali dengan presentase

sebesar 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.25, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori kurang sekali.



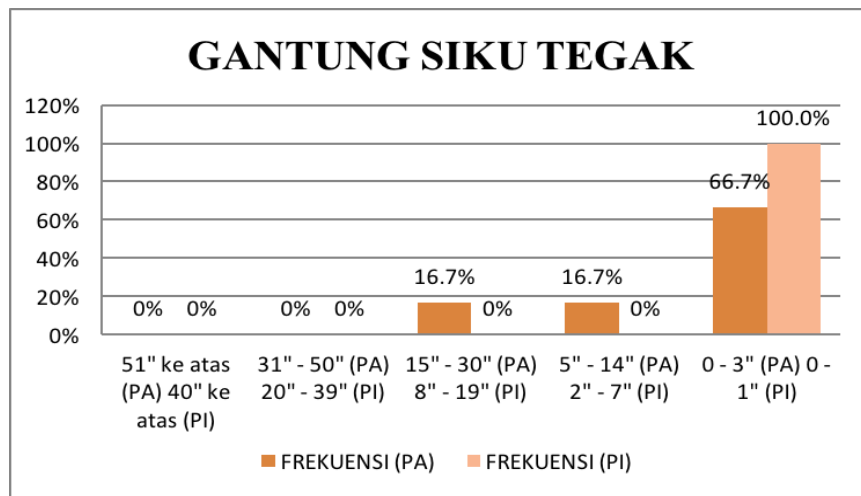
Gambar 1. Diagram Batang Lari 40 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bancar

Tabel 5. Frekuensi Lari 40 meter

KATEGORI	NILAI	JUMLAH	FREKUENSI
s.d - 6,3'' (PA) s.d - 6,7'' (PI)	5	1	8,3%
6,4'' - 6,9'' (PA) 6,8'' - 7,5'' (PI)	4	0	0%
7,0'' - 7,7'' (PA) 7,5'' - 8,3'' (PI)	3	4	33,3%
7,8'' - 8,8'' (PA) 8,4'' - 9,6'' (PI)	2	4	33,3%
8,9'' dst (PA) 9,7'' (PI)	1	3	25,0%
TOTAL		12	100,0%

2. Gantung Siku Tegak putra dan putri

Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri 1 Bancar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 29%, kategori kurang presentase 63%, kategori sedang presentase sebesar 8%, kategori baik dengan presentase sebesar 0%, kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.25, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori kurang sekali.



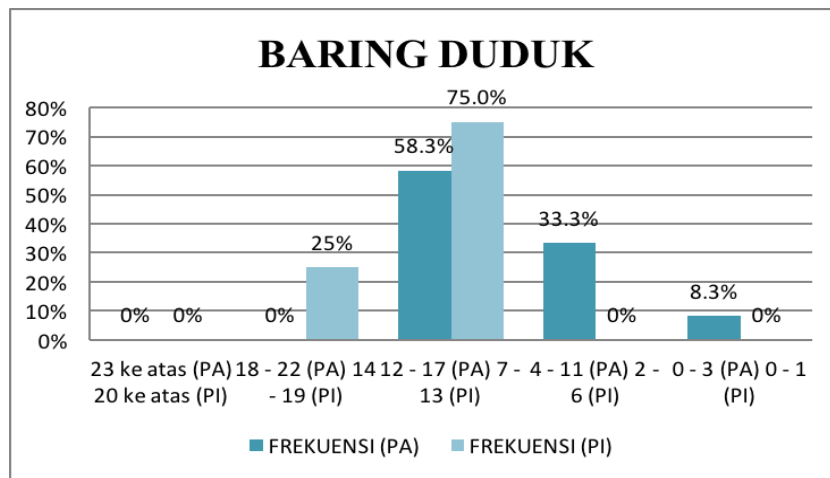
Gambar 2. Diagram Batang Gantung Siku Tegak Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bancar

Tabel 6. Frekuensi Gantung Siku Tegak

KATEGORI	NILAI	JUMLAH	FREKUENSI
51" ke atas (PA) 40" ke atas (PI)	5	0	0%
31" - 50" (PA) 20" - 39" (PI)	4	0	0%
15" - 30" (PA) 8" - 19" (PI)	3	2	16,7%
5" - 14" (PA) 2" - 7" (PI)	2	2	16,7%
0 - 3" (PA) 0 - 1" (PI)	1	8	66,7%
TOTAL		12	100,0%

3. Sit Up putra dan putri

Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri 1 bancar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 29%, kategori kurang presentase 63%, kategori sedang presentase sebesar 8%, kategori baik dengan presentase sebesar 0%, kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.25, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori kurang sekali.



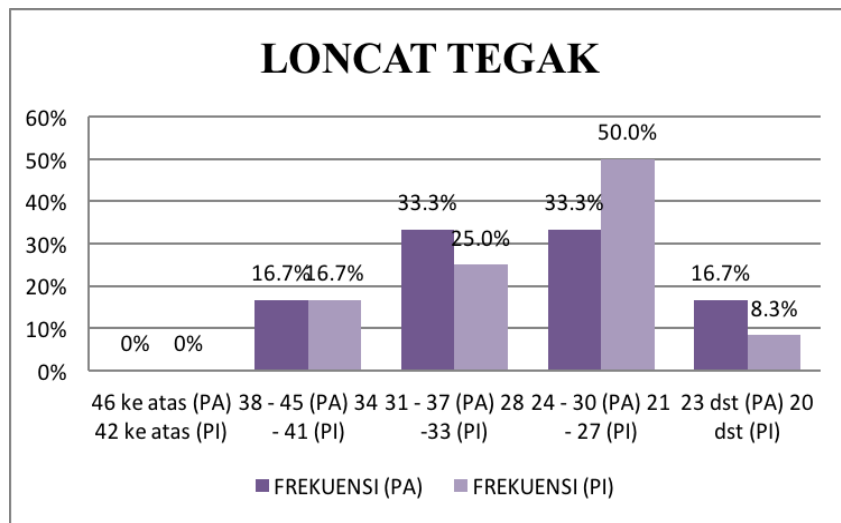
Gambar 3. Diagram Batang Baring Duduk Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bancar

KATEGORI	NILAI	JUMLAH	FREKUENSI
23 ke atas (PA) 20 ke atas (PI)	5	0	0%
18 - 22 (PA) 14 - 19 (PI)	4	0	0%
12 - 17 (PA) 7 - 13 (PI)	3	7	58,3%
4 - 11 (PA) 2 - 6 (PI)	2	4	33,3%
0 - 3 (PA) 0 - 1 (PI)	1	1	8,3%
TOTAL		12	100,0%

Tabel 7. Frekuensi Baring duduk

4. Vertikal Jump/ loncat tegak putra dan putri

Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri 1 bancar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 29%, kategori kurang presentase 63%, kategori sedang presentase sebesar 8%, kategori baik dengan presentase sebesar 0%, kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.25, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori kurang sekali.



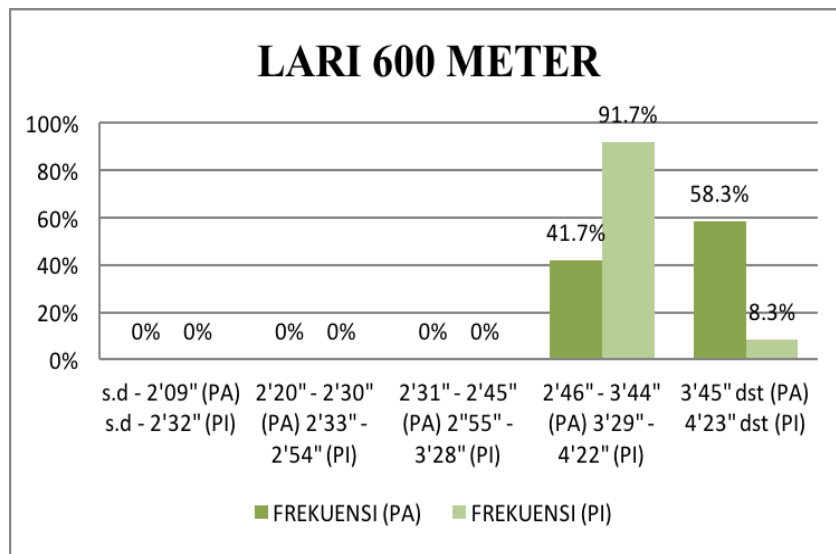
Gambar 4. Diagram Batang Loncat Tegak Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bancar

Tabel 8. Frekuensi Loncat Tegak

KATEGORI	NILAI	JUMLAH	FREKUENSI
46 ke atas (PA) 42 ke atas (PI)	5	0	0%
38 - 45 (PA) 34 - 41 (PI)	4	2	16,7%
31 - 37 (PA) 28 - 33 (PI)	3	4	33,3%
24 - 30 (PA) 21 - 27 (PI)	2	4	33,3%
23 dst (PA) 20 dst (PI)	1	2	16,7%
TOTAL		12	100,0%

5. Lari 600 meter putra dan putri

Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri 1 bancar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 29%, kategori kurang presentase 63%, kategori sedang presentase sebesar 8%, kategori baik dengan presentase sebesar 0%, kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.25, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori kurang sekali.



Gambar 5. Diagram Batang Lari 600 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bancar

Tabel 9. Frekuensi Lari 600 Meter

KATEGORI	NILAI	JUMLAH	FREKUENSI
s.d - 2'09" (PA) s.d - 2'32" (PI)	5	0	0%
2'20" - 2'30" (PA) 2'33" - 2'54" (PI)	4	0	0%
2'31" - 2'45" (PA) 2"55" - 3'28" (PI)	3	0	0%
2'46" - 3'44" (PA) 3'29" - 4'22" (PI)	2	5	41,7%
3'45" dst (PA) 4'23" dst (PI)	1	7	58,3%
TOTAL		12	100,0%

B. Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di GOR Guntur Darjono dan dilakukan pada tanggal 12 maret 2018. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas V SD Negeri 1 Bancar dan berusia 10-12 tahun yang berjumlah 25 siswa. Data diperoleh berasal dari lima item tes terdiri atas: (1) lari 40 m; (2) gantung angkat tubuh; (3) baring duduk; (4) loncat tegak; (5) lari 600 m. Kelima data tersebut diubah menjadi nilai menggunakan tabel nilai dijumlah kemudian

dimasukkan dalam kategori status kebugaran jasmani. Hasil Analisis Data Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa tes kebugaran jasmani Indonesia tahun 2010 untuk umur 10-12 tahun, tes ini terdiri atas: (1) lari 40 m; (2) gantung angkat tubuh; (3) barik duduk; (4) loncat tegak; (5) lari 600 m.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 10-12 tahun SD Negeri 1 Bancar Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun Sekolah Dasar negeri 1 bancar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 29%, kategori kurang presentase 63%, kategori sedang presentase sebesar 8%, kategori baik dengan presentase sebesar 0%, kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.25, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori kurang sekali.

Hasil tersebut di atas dimungkinkan dan disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri 1 Bancar kurang maksimal, di antaranya sebagai berikut:

1. Faktor Siswa

Siswa merupakan subjek belajar, sehingga pencapaian pendidikan sangat tergantung pada faktor ini. Motivasi siswa kurang dalam mengikuti tingkat kebugaran jasmani, hal ini dapat dilihat dari kurang seriusnya siswa masuk dalam sebuah klub ekstrakurikuler yang disediakan. Sehingga sebagian besar kemampuan fisik yang dimiliki siswa hanya sebatas diperoleh saat kegiatan

olahraga berlangsung. Dengan demikian, potensi yang dimiliki siswa kurang berkembang dan hasil yang dicapai dari tes itu sendiri kurang maksimal.

2. Faktor Guru (Pelatih)

Dalam proses berlatih seorang guru (pelatih) memiliki tugas dan peran yang sangat penting. Guru (pelatih) mempunyai peran penting dalam ekstrakurikuler. Seorang guru (pelatih) tidak hanya menguasai materi saja melainkan harus bisa memberikan contoh yang benar kepada siswanya dan menjadi motivator bagi siswanya, karena keberhasilan suatu kegiatan kebugaran jasmani siswa tergantung pada keberhasilan guru (pelatih) dalam mengelola proses latihan tingkat kebugaran jasmani. Namun dilihat dari kenyataan yang ada bahwa guru (pelatih) hanya memerintah siswa tanpa memberikan penjelasan yang jelas dan tanpa memberikan contoh gerakan yang baik dan benar. Sehingga siswa akan kesulitan gerakan-gerakan yang diberikan oleh guru (pelatih).

3. Faktor Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana pendidikan jasmani diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah merupakan hal yang sangat vital, karena tanpa adanya sarana dan prasarana pembelajaran tidak berjalan. SD Negeri 1 Bancar mempunyai kekurangan dalam sarana dan prasarana olahraga khususnya lapangan.

4. Faktor Metode Latihan

Setiap manusia, sejak lahir memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Sehingga seorang guru (pelatih) harus memperhatikan kemampuan siswa dalam penentuan materi latihan yang akan disampaikan kepada anak didiknya. Dalam

kegiatan tes kebugaran jasmani di SD Negeri 1 Bancar Purbalingga Jawa Tengah terdapat beberapa masalah yang berhubungan dengan metode latihan, diantaranya sebagai berikut:

- a. Guru (pelatih) kurang memperhatikan kemampuan siswa dalam menentukan beban latihan yang tepat bagi siswa, sehingga dapat memungkinkan terjadinya cedera pada saat latihan.
- b. Pada latihan-latihan sebelumnya metode yang digunakan oleh guru (pelatih) kurang sistematis maksudnya dalam pelaksanaannya cenderung langsung ke permainan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri 1 bancar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 29%, kategori kurang presentase 63%, kategori sedang presentase sebesar 8%, kategori baik dengan presentase sebesar 0%, kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.25, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori kurang sekali.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri 1 bancar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 29%, kategori kurang presentase 63%, kategori sedang presentase sebesar 8%, kategori baik dengan presentase sebesar 0%, kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.25, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori kurang sekali.
3. Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri 1 bancar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 29%, kategori kurang presentase 63%, kategori sedang presentase sebesar 8%, kategori baik dengan presentase sebesar 0%, kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.25, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori kurang sekali.

B. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan kesegaran jasmani siswa saat melakukan tes.
2. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian
3. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba.
4. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilakukan tes.

C. Saran

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

1. Bagi peserta yang masih mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, agar lebih meningkatkan kesegaran jasmnai dengan cara meningkatkan intensitas latihan.
2. Bagi siswa agar selalu melakukan tes kondisi fisik dan kesegaran jasmani siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulah, Arma dan Agus Manadji. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan. Dikti.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rosda.
- (2010). *Psikologi Perkembangan Anak Peserta Didik*. Jakarta: Rosda.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Pedoman Praktis Olahraga*. Yogyakarta .
- Fakultas Ilmu Keolahragaan. (2016). *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Giriwijoyo, Santoso. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Hidayat, Yandhi. (2010). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY*. Yogyakarta.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira Nurkencana.
- Rumini, Sri. (1993). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UPP UNY.
- Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- (2002). *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Depdiknas.
- (2002). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Analisis Program Kebugaran Jasmani Pada Pusat - Pusat Kebugaran Di Yogyakarta, Jurnal MEDIKORA, Vol XI, No.2 Universitas Negeri Yogyakarta*
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suherman, Wawan S. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Perkembangan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukintoko. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjas*. Depdikbud.
- Sutrisno, Budi dan Muhammad Bazin Khadafi. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha.

- Widaninggar. (2010). TKJI “Tes Kesegaran Jasmani Indonesia”. Jakarta:Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Yuli Mudaningrum. (2002). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelaas Atas di SD Blunyan 1 Pandowo Harjo Sewon Bantul Tahun 2002.Skripsi.Yogyakarta: FIK UNY.
- Yusuf, Syamsu. (2004). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Statistik

	PUTRA	PUTRI
n	12	12
Mean	10,25	10,67
Median	10	11
Mode	10	11
Std. Deviation	2,80	1,07
Minimum	6	9
Maximum	15	12

	all
n	24
Mean	10,46
Median	10
Mode	10
Std. Deviation	2,08
Minimum	6
Maximum	15

Lampiran 2. Izin Penelitian dari SD Negeri Bancar

Lampiran 3. Tanda Terima Berkas Pendaftaran

Lampiran 4. Data Mentah TKJI

1

FORMULIR TKJI				
Nama : Fathin Husamuddin (Putera/ Puteri *) Umur : 13 tahun Nama sekolah : SD Negeri I Bancar Tanggal tes : 12 Maret 2018 Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO Purbalingga				
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30/40/50/60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuh	___ detik ___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	:			
	- Loncatan I ___ cm			
	:			
	- Loncatan II ___ cm			
	:			
	- Loncatan III ___ cm			
	:			
5.	Lari 600 meter	___mt ___ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

2

FORMULIR TKJI				
Nama : Fereri Fakhita		(Putera/Puteri*)		
Umur : 13 tahun		Nama sekolah : SD Negeri I Bancar		
Tanggal tes : 12 Maret 2018		Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO Purbalingga		
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30/40/50/60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	___ detik		
	b. Angkat tubuh	___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	: - Loncatan I ___ cm			
	: - Loncatan II ___ cm			
	: - Loncatan III ___ cm			
	: Lari 600 meter	__mt __ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

FORMULIR TKJI				
Nama : Bayu Aji Sasongko (Putera/ Puteri *) Umur : 11 tahun Nama sekolah : SD Negeri I Bancar Tanggal tes : 12 Maret 2018 Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO Purbalingga				
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 /40/50/ 60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	___ detik		
	b. Angkat tubuh	___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	:			
	- Loncatan I ___ cm			
	:			
	- Loncatan II ___ cm			
	:			
	- Loncatan III ___ cm			
	:			
5.	Lari 600 meter	___mt ___ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

FORMULIR TKJI				
Nama : Nunu Nuaruna Ratungga (Putera/ Puteri *) Umur : 11 tahun Nama sekolah : SD Negeri I Bancar Tanggal tes : 12 Maret 2018 Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO <div style="text-align: center;">Purbalingga</div>				
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 /40/50/ 60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	___ detik		
	b. Angkat tubuh	___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	:			
	- Loncatan I ___ cm			
	:			
	- Loncatan II ___ cm			
	:			
	- Loncatan III ___ cm			
	:			
5.	Lari 600 meter	___mt ___ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

FORMULIR TKJI				
Nama : Aditya Trimaulana (Putera/ Puteri *) Umur : 11 tahun Nama sekolah : SD Negeri I Bancar Tanggal tes : 12 Maret 2018 Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO <div style="text-align: center;">Purbalingga</div>				
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 /40/50/ 60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	___ detik		
	b. Angkat tubuh	___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	:			
	- Loncatan I ___ cm			
	:			
	- Loncatan II ___ cm			
	:			
	- Loncatan III ___ cm			
	:			
5.	Lari 600 meter	___mt ___ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

FORMULIR TKJI				
Nama : Andilo Efrado Simbolori (Putera/ Puteri *) Umur : 10 tahun Nama sekolah : SD Negeri I Bancar Tanggal tes : 12 Maret 2018 Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO <div style="text-align: center;">Purbalingga</div>				
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 /40/50/ 60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	___ detik		
	b. Angkat tubuh	___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	:			
	- Loncatan I ___ cm			
	:			
	- Loncatan II ___ cm			
	:			
	- Loncatan III ___ cm			
	:			
5.	Lari 600 meter	___mt ___ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

FORMULIR TKJI				
Nama : Aufa Mahatma Suta (Putera/ Puteri *) Umur : 10 tahun Nama sekolah : SD Negeri I Bancar Tanggal tes : 12 Maret 2018 Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO <div style="text-align: center;">Purbalingga</div>				
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 /40/50/ 60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	___ detik		
	b. Angkat tubuh	___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	: - Loncatan I ___ cm			
	: - Loncatan II ___ cm			
	: - Loncatan III ___ cm			
	: - Loncatan IV ___ cm			
5.	Lari 600 meter	___mt ___ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

FORMULIR TKJI				
Nama : Bagus Mardiantoro (Putera/ Puteri *) Umur : 10 tahun Nama sekolah : SD Negeri I Bancar Tanggal tes : 12 Maret 2018 Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO <div style="text-align: center;">Purbalingga</div>				
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 /40/50/ 60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	___ detik		
	b. Angkat tubuh	___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	: - Loncatan I ___ cm			
	: - Loncatan II ___ cm			
	: - Loncatan III ___ cm			
	: - Loncatan III ___ cm			
5.	Lari 600 meter	___mt ___ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

FORMULIR TKJI				
Nama : Bunga Indah Cahyani (Putera /Puteri*) Umur : 10 tahun Nama sekolah : SD Negeri I Bancar Tanggal tes : 12 Maret 2018 Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO Purbalingga				
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	___ detik		
	b. Angkat tubuh	___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	:			
	- Loncatan I ___ cm			
	:			
	- Loncatan II ___ cm			
	:			
	- Loncatan III ___ cm			
	:			
5.	Lari 600 meter	___mt ___ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

FORMULIR TKJI				
Nama : Dian Apriliana		(Putera/Puteri*)		
Umur : 10 tahun		Nama sekolah : SD Negeri I Bancar		
Tanggal tes : 12 Maret 2018		Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO Purbalingga		
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 /40/50/60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	___ detik		
	b. Angkat tubuh	___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	:			
	- Loncatan I ___ cm			
	:			
	- Loncatan II ___ cm			
	:			
	- Loncatan III ___ cm			
	:			
5.	Lari 600 meter	___mt ___ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

FORMULIR TKJI				
Nama : Diana Aulia Safitri (Putera /Puteri*) Umur : 10 tahun Nama sekolah : SD Negeri I Bancar Tanggal tes : 12 Maret 2018 Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO <div style="text-align: center;">Purbalingga</div>				
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 /40/50/ 60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	___ detik		
	b. Angkat tubuh	___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	:			
	- Loncatan I ___ cm			
	:			
	- Loncatan II ___ cm			
	:			
	- Loncatan III ___ cm			
	:			
5.	Lari 600 meter	___mt ___ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

FORMULIR TKJI				
Nama : Dwi Septiningsih		(Putera/Puteri*)		
Umur : 11 tahun		Nama sekolah : SD Negeri I Bancar		
Tanggal tes : 12 Maret 2018		Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO Purbalingga		
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 /40/50/ 60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	___ detik		
	b. Angkat tubuh	___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	:			
	- Loncatan I ___ cm			
	:			
	- Loncatan II ___ cm			
	:			
	- Loncatan III ___ cm			
	:			
5.	Lari 600 meter	___mt ___ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

FORMULIR TKJI				
Nama : Eza Wahyu Febrian (Putera/ Puteri *) Umur : 10 tahun Nama sekolah : SD Negeri I Bancar Tanggal tes : 12 Maret 2018 Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO <div style="text-align: center;">Purbalingga</div>				
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 /40/50/ 60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	___ detik		
	b. Angkat tubuh	___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	:			
	- Loncatan I ___ cm			
	:			
	- Loncatan II ___ cm			
	:			
	- Loncatan III ___ cm			
	:			
5.	Lari 600 meter	___mt ___ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

FORMULIR TKJI				
Nama : Farros Ardy Susanto (Putera/ Puteri *) Umur : 10 tahun Nama sekolah : SD Negeri I Bancar Tanggal tes : 12 Maret 2018 Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO <div style="text-align: right;">Purbalingga</div>				
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 /40/50/ 60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	___ detik		
	b. Angkat tubuh	___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	:			
	- Loncatan I ___ cm			
	:			
	- Loncatan II ___ cm			
	:			
	- Loncatan III ___ cm			
	:			
5.	Lari 600 meter	___mt ___ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

FORMULIR TKJI				
Nama : Fiantika Windianur (Putera/Puteri*) Umur : 10 tahun Nama sekolah : SD Negeri I Bancar Tanggal tes : 12 Maret 2018 Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO <div style="text-align: center;">Purbalingga</div>				
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 /40/50/ 60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	___ detik		
	b. Angkat tubuh	___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	:			
	- Loncatan I ___ cm			
	:			
	- Loncatan II ___ cm			
	:			
	- Loncatan III ___ cm			
	:			
5.	Lari 600 meter	___mt ___ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

FORMULIR TKJI				
Nama : Lasa Alifah Risti		(Putera/Puteri*)		
Umur : 10 tahun		Nama sekolah : SD Negeri I Bancar		
Tanggal tes : 12 Maret 2018		Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO Purbalingga		
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 /40/50/ 60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : c. Siku tekuk	___ detik		
	d. Angkat tubuh	___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	:			
	- Loncatan I ___ cm			
	:			
	- Loncatan II ___ cm			
	:			
	- Loncatan III ___ cm			
	:			
5.	Lari 600 meter	___mt ___ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

FORMULIR TKJI				
Nama : Lidya		(Putera/Puteri*)		
Umur : 13 tahun		Nama sekolah : SD Negeri I Bancar		
Tanggal tes : 12 Maret 2018		Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO Purbalingga		
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 /40/50/ 60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	___ detik		
	b. Angkat tubuh	___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	:			
	- Loncatan I ___ cm			
	:			
	- Loncatan II ___ cm			
	:			
	- Loncatan III ___ cm			
	:			
5.	Lari 600 meter	___mt ___ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

FORMULIR TKJI				
Nama : Muda Setiawan		(Putera/ Puteri *)		
Umur : 10 tahun		Nama sekolah : SD Negeri I Bancar		
Tanggal tes : 12 Maret 2018		Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO Purbalingga		
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 /40/50/ 60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	___ detik		
	b. Angkat tubuh	___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	:			
	- Loncatan I ___ cm			
	:			
	- Loncatan II ___ cm			
	:			
	- Loncatan III ___ cm			
	:			
5.	Lari 600 meter	___mt ___ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

FORMULIR TKJI				
Nama : Nur Kholifah		(Putera/Puteri*)		
Umur : 11 tahun		Nama sekolah : SD Negeri I Bancar		
Tanggal tes : 12 Maret 2018		Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO Purbalingga		
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 /40/50/ 60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	___ detik		
	b. Angkat tubuh	___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	:			
	- Loncatan I ___ cm			
	:			
	- Loncatan II ___ cm			
	:			
	- Loncatan III ___ cm			
	:			
5.	Lari 600 meter	___mt ___ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

FORMULIR TKJI				
Nama : Salwa Sasabila Zahra (Putera /Puteri*) Umur : 11 tahun Nama sekolah : SD Negeri I Bancar Tanggal tes : 12 Maret 2018 Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO Purbalingga				
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 /40/50/ 60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	___ detik		
	b. Angkat tubuh	___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	:			
	- Loncatan I ___ cm			
	:			
	- Loncatan II ___ cm			
	:			
	- Loncatan III ___ cm			
	:			
5.	Lari 600 meter	___mt ___ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

FORMULIR TKJI				
Nama : Setyo Pangestu		(Putera/ Puteri *)		
Umur : 10 tahun		Nama sekolah : SD Negeri I Bancar		
Tanggal tes : 12 Maret 2018		Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO Purbalingga		
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 /40/50/ 60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	___ detik		
	b. Angkat tubuh	___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	:			
	- Loncatan I ___ cm			
	:			
	- Loncatan II ___ cm			
	:			
	- Loncatan III ___ cm			
	:			
5.	Lari 600 meter	___mt ___ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

FORMULIR TKJI				
Nama : Zabrina Nadia Aulia (Putera/Puteri*) Umur : 11 tahun Nama sekolah : SD Negeri I Bancar Tanggal tes : 12 Maret 2018 Tempat tes : GOR GOENTOER DARJONO Purbalingga				
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 /40/50/ 60 meter *	___ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	___ detik		
	b. Angkat tubuh	___ kali		
3.	Baring duduk 30 / 60 detik *	___ kali		
4.	Loncat tegak	___ cm		
	- Tinggi raihan ___ cm			
	:			
	- Loncatan I ___ cm			
	:			
	- Loncatan II ___ cm			
	:			
	- Loncatan III ___ cm			
	:			
5.	Lari 600 meter	___mt ___ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Agung Sapto
Kusuma

Lampiran 5. Daftar Testor

Lampiran 6. Gambar Pelaksanaan





