

**PENGARUH PEMBELAJARAN TAEKWONDO TERHADAP
KEBUGARAN FISIK ANAK USIA 8-12 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:

**Rr Lidwina Braniati Ayuningtyas SP
NIM. 15601241129**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**


LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul
**PENGARUH PEMBELAJARAN TAEKWONDO TERHADAP KEBUGARAN FISIK
ANAK USIA 8-12 TAHUN**

Disusun oleh:
Rr Lidwina Braniati Ayuningtyas SP
NIM. 15601241129


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

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 198109262006041001

Yogyakarta, Februari 2019

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.
NIP. 197408292003121002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RR LIDWINA BRANIATI AYUNINGTYAS SP

NIM : 15601241129

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Tas : Pengaruh Pembelajaran Taekwondo Terhadap Kebugaran
Fisik Anak Usia 8-12 Tahun

Menyatakan bahwa skripsi ini benarbenar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang dtulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, Februari 2019

Yang menyatakan,



Rr Lidwina Braniati Ayuningtyas SP.,
NIM 15601241129

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH PEMBELAJARAN TAEKWONDO TERHADAP KEBUGARAN FISIK
ANAK USIA 8-12 TAHUN**




Disusun oleh:

Rr Lidwina Braniati Ayuningtyas SP
15601241129

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada Tanggal 5 Maret 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Devi Tirtawirya, M.Or	Ketua Penguji		..13 Mei 2019
Drs. Amat Komari, M.Si.	Sekretaris Penguji		..13 Mei 2019
Dr. Or. Mansur, M.S.	Penguji I (Utama)		..13 Mei 2019

Yogyakarta, ... Mei 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



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

NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

Tendangan terjulur kearah kepala

Pentingnya perjuangan untuk mendapat angka

Jangan takabur sebagai manusia

Lebih penting bekerja sama

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Sukamto dan Ibu CH Nawaning Dyah Siwi yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluanku dari kecil sampai dewasa, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku.
2. Kedua saudaraku Wahyu Agung, Odo Prangbakat SS yang selalu membantu dan memberikan motivasi, dan para sahabat yang selalu mendukungku.

PENGARUH PEMBELAJARAN TAEKWONDO TERHADAP KEBUGARAN FISIK ANAK USIA 8-12 TAHUN

Oleh :

**Rr Lidwina Braniati Ayuningtyas SP
15601241129**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia 8-12 tahun

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen, desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah model *one group pretest posttest design*. Subjek penelitian adalah anak usia 8-12 tahun yang berjumlah 10 anak. Instrumen yang digunakan untuk kebugaran fisik menggunakan TKJI yang terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*paired sample t test*).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan analisis uji t diatas telah diperoleh nilai $t_{hitung} (5,217) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,001) < 0,05$, hasil tersebut diartikan ada pengaruh pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia 8-12 tahun, dengan peningkatan sebesar 36,49 %. Hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia 8-12 tahun.

Kata kunci : pengaruh, pembelajaran taekwondo, kebugaran fisik

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Tuhan, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi dengan judul “Pengaruh Pembelajaran Taekwondo Terhadap Kebugaran Fisik Anak Usia 8-12 Tahun” dapat dilaksanakan dengan lancar.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Devi Tirtawirya, M.Or. selaku pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Sudardiyono M.Pd. Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat untuk kelancaran studi penulis.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd. Ketua Jurusan PJKR Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
5. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
7. Teman-teman PJKR D 2015, sahabat-sahabat terbaik penulis, dan keluarga yang selalu mendorong dan mendukung untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Di sadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat di harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, Februari 2019
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	8
2. Taekwondo	21
3. Karakteristik Siswa Usia 8 – 12 Tahun	25
B. Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Berpikir	28
D. Hipotesis.....	29
BAB III. METODE PENELITIAN.....	30
A. Desain Penelitian.....	30

Halaman

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
C. Subjek Penelitian.....	30
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan data.....	30
E. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil Penelittian.....	45
B. Pembahasan.....	50
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Implikasi penelitian.....	56
C. Keterbatasan Penelitian.....	56
D. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra Umur 6-9 Tahun	41
Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur 6-9 Tahun	41
Tabel 3. Kategori TKJI	42
Tabel 4. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra Umur 10-12 Tahun	42
Tabel 5. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur 10-12 Tahun	42
Tabel 6. Kategori TKJI	43
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Fisik Anak Usia 8-12 <i>pretest</i>	45
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Fisik Anak Usia 8-12 <i>Posttest</i>	47
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas	49
Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis (UJI t)	50
Tabel 12. Presentase Peningkatan Lari Jarak Pendek	52
Tabel 13. Presentase Peningkatan Gantung Siku Tekuk	53
Tabel 14. Presentase Peningkatan Baring Duduk	53
Tabel 15. Presentase Peningkatan Loncat Tegak	54
Tabel 16. Presentase Peningkatan Lari 600 meter	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Lari 30 meter	32
Gambar 2. Posisi gantung angkat tubuh	34
Gambar 3. Posisi baring duduk 60 detik	36
Gambar 4. Posisi loncat tegak.....	37
Gambar 5. Posisi Start Lari 600 meter	39
Gambar 6. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Fisik Anak 8-12 Tahun Dini <i>pretest</i>	44
Gambar 7. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Fisik Anak 8-12 tahun Dini <i>Posttest</i>	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin dari Kesbangpol Yogyakarta	61
Lampiran 2. Surat Ijin dari SD Bpokri Yogyakarta	62
Lampiran 3. Surat Sertifikasi Kalibrasi <i>stopwacth</i>	63
Lampiran 4. Surat Sertifikasi Kalibrasi <i>stopwacth</i> Lampiran	64
Lampiran 5. Program Latihan	65
Lampiran 6. Data penelitian	67
Lampiran 7. Statistik Penelitian	67
Lampiran 8. Uji Normalitas	69
Lampiran 9. Uji Homogenitas	70
Lampiran 10. Uji T.....	71
Lampiran 11. Stastitika Data Penelitian Tes Kebugaran	72
Lampiran 12. Dokumentasi	78

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Korea dan banyak peminatnya di dunia. Terlebih lagi di negara Indonesia dengan jumlah penduduk yang sangat banyak, sangat terbuka kemungkinan taekwondo dapat berkembang pesat dan menjadi olahraga populer. Hal ini dikarenakan semakin banyaknya sosialisasi yang dilakukan baik itu melalui demonstrasi, media cetak, media online ataupun melalui kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan di berbagai daerah. Terlebih dengan semakin banyaknya klub taekwondo di suatu daerah, tentu akan membuat taekwondo semakin dikenal dan tersosialisasikan dengan baik.

Taekwondo merupakan olahraga yang hampir seluruh masyarakat Indonesia dan dunia mengenali olahraga taekwondo. Taekwondo merupakan seni beladiri tradisional serta teknik-teknik yang digunakan merupakan perpaduan dari kecepatan, ketepatan, gerakan lurus (yang merupakan ciri khas bela diri Jepang) dan gerakan memutar (yang merupakan ciri khas bela diri Tiongkok). Dan satu lagi kekhasan taekwondo sebagai sebuah olahraga bela diri khas Korea (Korea Selatan). Teknik-teknik serangannya banyak menggunakan tendangan. Dan disamping pengembangan aspek fisik, Taekwondo juga mengembangkan mental dan moral para murid-muridnya.

Taekwondo merupakan olahraga kontak fisik sehingga kemungkinan terjadi cedera saat pertandingan sangat besar. Untuk itu, dalam pertandingan

diperlukan taekwondoin yang memiliki kemampuan yang cukup baik dan kesiapan yang matang dalam bertanding. Kualitas atlet taekwondo dipengaruhi oleh kualitas fisik dan psikis. Kualitas fisik antara lain ditentukan oleh kebugaran otot dan kebugaran energi. Kebugaran otot mencakup kekuatan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi. Sedangkan kebugaran energi mencakup sistem energi aerobik dan sistem energi anaerobik.

Untuk mendapat kebugaran dan kesehatan, olahraga atau aktivitas fisik merupakan kegiatan yang harus dilakukan oleh setiap orang. Tapi sangat disayangkan pada jaman sekarang masyarakat menganggap olahraga belum menjadi kebutuhan primer. Untuk mencapai kesehatan dan kebugaran anak selain mengatur pola makan dan beristirahat teratur, anak harus dibiasakan aktif bergerak. Aktif bergerak bagi anak dapat dilakukan di sekolah dan di rumah. Aktifitas gerak disekolah terdiri dari pendidikan jasmani di sekolah dan aktifitas gerak selama disekolah. Sedangkan aktifitas di rumah mencakup kegiatan bermain atau aktivitas lainnya yang mengandung unsur kerja jasmani.

President's Council on Physical Fitness and Sport mendefinisikan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat. Dari pengertian diatas kebugaran jasmani yang dimaksud adalah dapat mengatasi dan menyelesaikan tugas tanpa mengalami kelelahan. Sehingga test kebugaran jasmani penting dilakukan agar diketahui seberapa besar kemampuan kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang.

Hasil dari test kebugaran jasmani dapat dijadikan bahan evaluasi meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Serta dari sudut pandang pendidikan upaya peningkatan kesegaran jasmani memiliki tujuan antara lain : pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial, dan pertumbuhan badan.

Anak dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajar dengan lancar. Anak tidak akan mudah mengalami kelelahan sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru maupun mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang akan diikutinya. Kebugaran jasmani dapat dimiliki oleh anak dengan berbagai macam usaha. Di antaranya adalah dengan melakukan aktivitas jasmani olahraga yang teratur. Selain itu juga harus didukung dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Kenyataan yang terjadi dilapangan sangat sedikit orangtua yang memperhatikan kebugaran jasmani anaknya. Orangtua juga cenderung membiarkan anaknya melakukan kehidupan yang tidak sehat, seperti jajan sembarangan dan bermain *game online* setiap hari. Serta perkembangan teknologi yang semakin canggih membuat segala sesuatu dipermudahkannya sehingga anak cenderung malas untuk menggerakkan badan untuk olahraga bersama teman-temannya karena anak asik bermain dengan *hand phone* mereka. Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani anak. Anak yang kurang kesegaran jasmaninya akan cenderung mudah sakit, dan mudah lelah dalam mengikuti aktivitas

pembelajaran. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangat penting dalam aktivitas anak sehari-hari, sehingga perlu adanya peningkatan yang baik untuk kebugaran jasmani anak.

Kesegaran jasmani dapat diperoleh melalui aktivitas jasmani yang diprogram dengan sistematis dan teratur, salah satunya dengan kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler selain memberikan keterampilan tambahan yang tidak didapatkan pada mata pelajaran lain, seperti sikap mental dan dedikasi pada profesinya kelak, selain itu sangat berpengaruh positif pada kesegaran jasmaninya. Ekstrakurikuler pendidikan jasmani yang bertujuan meningkatkan kualitas kesegaran jasmani, akan sangat membantu dalam proses peningkatan perbaikan kualitas kesegaran jasmani anak di sekolah jika dilaksanakan di sekolah.

Di SD Bopkri Yogyakarta, merupakan salah satu Sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler taekwondo. Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di ekstrakurikuler taekwondo di SD Bopkri Yogyakarta, selama ini telah berjalan cukup baik, akan tetapi masih ada beberapa siswa yang belum mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Oleh karena itu untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler taekwondo secara rutin. Hal tersebut dikarenakan ekstrakurikuler taekwondo di SD Bopkri Yogyakarta cukup diminati oleh beberapa anak, dengan demikian dapat menjadi sarana meningkatkan kebugaran jasmani anak.

Dari hal tersebut melalui pembelajaran taekwondo diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak. Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian analisis pengaruh pembelajaran Taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia dini. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk mengevaluasi kemampuan fisik anak didik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dari uraian tersebut diatas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya Kebugaran Jasmani anak usia 8-12 tahun sebelum mengikuti pembelajaran taekwondo.
2. Belum diketahuinya Kebugaran Jasmani anak usia 8-12 tahun sesudah mengikuti pembelajaran taekwondo.
3. Belum diketahui pengaruh pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia 8-12 tahun.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka permasalahan perlu di batasi agar tidak lebih dari inti permasalahan sebenarnya dan agar lebih memfokuskan kepada penelitian yang akan dilaksanakan. Penelitian membatasi permasalahan pada Pengaruh Pembelajaran Taekwondo Terhadap Kebugaran Fisik anak usia 8-12 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Bagaimana pengaruh pembelajaran Taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia 8-12 tahun ?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia 8-12 tahun.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk mengevaluasi kemampuan fisik melalui tes TKJI anak usia dini agar dapat memperoleh prestasi dan kebugaran yang maksimal.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berhubungan dengan masalah-masalah mengenai pengaruh pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia 8-12 tahun.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru

Hasil dari pengukuran kebugaran fisik ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk membuat program latihan maupun untuk meningkatkan prestasi anak didik.

b. Bagi Siswa

Dapat mengetahui kondisi kebugaran jasmaninya sehingga para siswa diharap lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

c. Bagi Penulis

Penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas pengetahuan dan wawasan baru tentang taekwondo.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani. Artinya ada kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain dicocoki adalah komponen fisik dengan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari.

Menurut Muhajir (2007: 57) kebugaran 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.

Menurut Howley & Franks (1992: 3), mendefinisikan *Physical Fitness*: *Optimal physical quality of life, including obtaining criterion levels of physical fitness test scores, and low risk of developing health problem.* Dalam konteks sederhana kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan fisik yang optimal dalam hidup seseorang, dengan ditandai oleh pencapaian nilai tes kebugaran jasmani dalam tingkat tertentu, dan terhindarkan dari masalah-masalah kesehatan. Dengan demikian kebugaran 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.

Menurut Irianto (2004: 10), kebugaran jasmani kebugaraan fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya. Dari pembahasan diatas dapat menjadi masukan agar kita mampu menjaga kebugaran jasmani yaitu sebisa mungkin kita menjaga agar tubuh tetap dalam keadaan bugar, agar dapat melakukan aktivitas dengan baik. Dan kebugaran jasmani harus tetap dijaga dan diharapkan dapat terus ditingkatkan lewat aktivitas olahraga.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memimiliki beberapa komponen yang wajib dipahami oleh pelaku olahraga baik pelatih, atlet, dan pembina. Hal ini dapat memberikan informasi yang berkaitan dengan peningkatan prestasi atlet.

Menurut Suharjana (2013: 4), dengan demikian kebugaran total selain memiliki kebugaran fisik, juga harus memilki kebugaran mental (*mental fitness*), kebugaran emosional (*emosional fitness*), dan kebugaran sosial (*social fitness*).

- 1) Mental fitness adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi permasalahan pada dirinya sendiri maupun orang lain dengan menggunakan pandangan, pengetahuan, kecerdasan moral dan semnagat kerja yang baik.
- 2) Emosional fitness adalah rasa tenang dan bebas dari tekanan keluarga maupun lingkungan masyarakat serta mampu menghadapi dan mengatasi permasalahan yang ada.

- 3) Sosial fitness adalah kemampuan untuk menyesuaikan, menempatkan dan mengabdikan diri dalam lingkungan keluarga dan masyarakat.

Hairy (2004: 5) menyatakan bahwa kebugaran jasmani tergantung kepada dua komponen dasar, yaitu :

- a. Kebugaraan Organik (Organik Fitness)

Kebugaran organik adalah sifat-sifat khusus yang dimiliki berdasarkan garis keturunan yang diwarisi oleh kedua orang tuanya atau oleh generasi sebelumnya dan juga karena faktor umur serta mungkin karena kondisi sakit atau kecelakaan. Keadaan yang berhubungan dengan kebugaraan organik sebenarnya bersifat statis dan sulit atau bahkan tidak mungkin untuk diubah. Tingkat kebugaran organik akan menentukan potensi-potensi kebugaran secara keseluruhan.

- b. Kebugaraan Dinamika (Dynamic Fitness)

Kebugaran dinamik dapat dikembangkan atau ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara teratur. Fungsi organ-organ tubuh akan mengalami peningkatan jika olahraga atau aktivitas fisik dilakukan dengan terprogram dengan baik. Kebugaran dinamik diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu :

- a) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

Kebugaran jasmani dipandang dari segi kesehatan, melibatkan empat komponen, yaitu : daya tahan kardiovaskuler (melibatkan jantung, paru, peredaran darah, darah itu sendiri), kekuatan dan daya

tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh (berat badan ideal dan presentase lemak).

b) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan motorik.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan motorik berkaitan dengan pencapaian prestasi dalam olahraga. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan motorik terdiri atas : kelincahan, keseimbangan, koordinasi, power, waktu beraksi, dan kecepatan.

Menurut Fox yang dikutip oleh Suharjana (2013: 6) membagi kebugaran jasmani menjadi tiga kelompok yaitu: (a) *Physical Fitness*, (b) *Nutritional Fitness*, dan (c) *Mental (emotional fitness)*. *Physical fitness* terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut : (a) *Muscular Strenght* (kekuatan otot), (b) *Muscular Endurance* (daya tahan otot), (c) *Joint Flexibility* (kelentukan sendi), (d) *Cardiorespirasi Fitness* (kebugaran jantung paru). *Nutritional fitness* terdiri dari satu komponen, yaitu *body composton and control of body weight* (komposisi tubuh dan kontrol berat badan). Sedangkan mental, emosional, dan motor *fitness* terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut: (a) Mental dan emosional stress (ketahanan mental dan emosi), (b) *Endurance* (daya tahan), (c) *Strenght* (kekuatan), (d) *Agility* (kelincahan), (e) *Fleksibility* (kelentukan), (f) *Balance* (keseimbangan), (g) *coordination* (kordinasi).

Menurut Suharjana (2013: 7-8), bahwa kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu: (a) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan (b) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

a) Daya tahan paru jantung

Daya tahan paru jantung. Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Pendapat lain mengatakan bahwa daya tahan paru jantung adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. daya Tahan paru jantung sangat penting untuk menunjang kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen dan mengeluarkan ke otot yang aktif. Dan pada daya tahan ini ada juga yang dinamakan dengan daya tahan otot lokal.

Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkatan intensitas sub maksimal. Pada dasarnya daya tahan kekuatan otot merupakan rentangan antara daya tahan dan kekuatan otot. Daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya

didominasi oleh penggunaan otot atau kelompok otot (Ngatman,2017: 128-129).

Daya tahan paru jantung merupakan komponen kebugaran yang kompleks karena menyangkut fungsi jantung,paru-paru dan kemampuan pembuluh darah dan pembuluh kapiler untuk mengirim oksigen ke seluruh bagian tubuh untuk membentuk energi guna menjaga kontinuitas latihan. Dengan demikian kebugaran jasmani yang paling penting diantara komponen kebugaran jasmani lainnya.

b) Kekuatan otot

Kekuatan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha. Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. (Ngatman,2017: 130) Secara mekanisme kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (force) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang.

Menurut Bompa 1993 dalam Ngatman (2017: 130), terdapat beberapa macam tipe kekuatan yang harus diketahui, yaitu: kekuatan umum,kekuatan khusus,kekuatan maksimum, daya tahan kekuatan, kekuatan absolut, dan kekuatan relatif.

c) Daya tahan otot

Daya tahan otot. Daya tahan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang-ulang. Menurut Sukadiyanto (2011: 63), daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot atau seluruh otot untuk mengatasi beban latihan dalam jangka waktu tertentu.

d) Fleksibilitas atau kelentukan

Fleksibilitas atau kelentukan. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa. Menurut Ngatman (2017: 131), kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelentukan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerak.

e) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh . komposisi tubuh yaitu perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan presentase lemak tubuh. Menurut Suharjana (2013: 126), Komposisi tubuh adalah proporsi relatif dari jaringan lemak dan jaringan bebas lemak dalam tubuh atau dapat dikatakan sebagai perbandingan atau rasio massa tubuh bebas lemak (otot, tulang dan organ lain yang bukan lemak) dengan lemak tubuh yang dinyatakan sebagai presentase lemak tubuh.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

a) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

b) Daya ledak

Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak adalah kemampuan kerja otot yang dalam satuan waktu. Daya ledak merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Daya ledak penggunaannya terbagi menjadi dua golongan, yaitu: (1) Siklik adalah penggunaan power yang dilakukan secara berulang-ulang dan sama. Contoh : lari, bersepeda, mendayung, (2) Asklik adalah penggunaan power yang dilakukan dalam satu gerakan saja. Contoh meloncat, melempar.

c) Keseimbangan

Keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri. Menurut Suharjana (2013: 152), keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular dalam kondisi statis atau mengontrol sistem neorumuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang stabil ketika bergerak.

d) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan bergerak memindahkan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat. menurut Mochamad Sajoto

yang dikutip oleh Suharjana (2013: 151), kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan tepat ketika tubuh bergerak dari satu tempat ketempat yang lain. Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya disaat sedang bergerak.

Menurut Suharno yang dikutip oleh Suharjana (2013: 151), kelincahan bagi atlet memiliki beberapa manfaat yaitu:

- a) Untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan.
 - b) Mempermudah dalam penguasaan tehnik tingkat tinggi.
 - c) Gerakan-gerakan menjadi lebih efisien dan efektif.
 - d) Mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.
- e) Koordinasi

Koordinasi adalah perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata, kaki dan mata, kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien. Menurut Bompa yang dikutip oleh Suharjana (2013: 147), menyatakan koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Atlet dengan koordinasi baik akan dapat melakukan gerakan secara tepat dan efisien. Atlet dengan koordinasi yang baik juga tidak mudah kehilangan

keseimbangan, misalnya pada lapangan yang licin, mendarat setelah melakukan lompatan dan sebagainya.

c. 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.

Fungsi kesegaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga golongan yaitu; 1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan seperti: a) Bagi olahragawan adalah meningkatkan prestasi, b) Bagi karyawan adalah untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja, c) Bagi pelajar dan mahasiswa berguna untuk meningkatkan prestasi belajar. 2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan seperti: a) Bagi penderita cacat digunakan untuk rehabilitasi, b) Bagi ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang dikandung dan mempersiapkan kondisi fisik pada saat melahirkan, 3) Golongan yang dihubungkan dengan usia yaitu : a) Bagi anak-anak adalah untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan secara optimal, b) Bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit (Agus Mukholid, 2004: 3).

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:

- 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

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.

d. Faktor-faktor yang Menentukan Kebugaran Jasmani

Menurut Sharkey yang dikutip oleh Suharjana (2013: 8), penelitian di California Departemen of Health menyarankan ada 7 aspek kebiasaan untuk mencapai hidup sehat dan diberi umur panjang. Ketujuh kebiasaan tersebut

adalah: (a) olahraga secara teratur, (b) tidur secukupnya, (c) makan pagi dengan baik, (d) makan secara teratur, (e) kontrol berat badan, (f) bebas dari rokok dan obat-obat terlarang, (g) tidak mengkonsumsi alkohol.

Menurut suharjana (2013: 9), untuk meningkatkan kualitas hidup sehat paling tidak ada tiga hal yang harus diperhatikan dalam kegiatan rutin quality of life. Ke tiga pola hidup sehat yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1) Mengatur makan

Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas tiap hari. Energi dapat diperoleh dari makanandengan porposi: karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

2) Istirahat secara teratur

Istirahat diperlukan manusia untuk memberikan recovery, sehingga dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga, tubuh bisa segar kembali. Istirahat yang baik bagi orang dewasa adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari, sedangkan untuk anak-anak dalam masa pertumbuhan bisasampai 10 jam setiap hari. Secara umum tidur dilakukan pada malam hari setelah seharian fisik lelah dengan penatnya pekerjaan. Bagi sebagian orang, ada yang tidur siang hari, mesti hanya beberapa saat saja. Secara fisiologi, tidur di sang hari dapat memberikan kenyamanan terhadap fisik untuk melanjutkan pekerjaan di siang hari.

3) Berolahraga secara rutin

Olahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dapat membuat orang tahan terhadap stres, dan dapat menambah percaya diri, memiliki banyak kolega, bisa menjalin komunikasi dengan orang lain, bisa bekerjasama dengan orang lain, bisa menghargai diri sendiri dan orang lain.

Selain ketiga faktor di atas ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas hidup terutama yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang, yaitu:

1) Usia

Setiap tingkatan usia mempunyai kaitan erat dengan tingkat kebugaran jasmani. Dokter sundardas dalam bukunya yang berjudul “the asian woman’s guide to health beauty & vitality” yang diterbitkan tahun 2001 menyatakan bahwa kebugaran jasmani anak akan meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 tahun dan kemudian setelah usia mencapai 30 tahun akan mengalami penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 1% tiap tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini hanya akan terjadi sebesar 0,1% pertahun.

2) Jenis kelamin

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan siswa putri. Hal ini dikarenakan kegiatan fisik yang dilakukan siswa putra lebih banyak bila dibandingkan dengan siswa putri. Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki

hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

3) Genetik

Genetik mempengaruhi terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin (sel darah merah) dan otot. Menurut Sharkey (2003) bahwa hereditas bertanggung jawab atas 25 hingga 40% dari perbedaan nilai VO₂Maks.

2. Taekwondo

a. Pengertian

Taekwondo merupakan olahraga yang hampir seluruh masyarakat Indonesia dan dunia mengenali olahraga taekwondo. Taekwondo merupakan seni beladiri tradisional serta teknik-teknik yang digunakan merupakan perpaduan dari kecepatan, ketepatan, gerakan lurus (yang merupakan ciri khas bela diri Jepang) dan gerakan memutar (yang merupakan ciri khas bela diri Tiongkok). Dan satu lagi kekhasan taekwondo sebagai sebuah olahraga bela diri khas Korea (Korea Selatan). Teknik-teknik serangannya banyak menggunakan tendangan. Dan disamping pengembangan aspek fisik, Taekwondo juga mengembangkan mental dan moral para murid-muridnya.

Menurut Suryana (2004: 1) nama taekwondo berasal dari bahasa Korea yang secara harafiah dapat diartikan sebagai berikut: Tae “menendang” atau “menyerang dengan kaki” ; Kwon berarti “meninju” atau “menyerang dengan tangan” ; Do berarti “disiplin” atau “seni”. Jadi, kata

Taekwondo berarti “Seni menendang dan meninju” atau dengan kata lain dapat disebut juga “Sebuah seni pertarungan tanpa senjata”. Taekwondo sebenarnya mulai muncul pada tahun 1950-an.

Dalam Taekwondo, terdapat tingkatan-tingkatan yang dilambangkan dengan warna tali pinggang. Ujian kenaikan tali pinggang diadakan untuk menguji pencapaian murid dalam latihan yang telah diterima. Penguji akan menilai dari segi keberkesanan pelaksanaan teknik dan juga pemahaman tentang teori serta falsafah taekwondo. Secara umum, sabuk ini dibagi menjadi 3 kelas yaitu dasar, menengah, dan atas. Kelas dasar adalah siswa dengan sabuk putih hingga kuning strip hijau. Sedangkan kelas menengah adalah siswa sabuk hijau hingga hijau strip biru. Dan sabuk di atas biru hingga hitam dinamakan siswa kelas atas.

Taekwondo yang terdiri dari tiga kata, yaitu tae berarti kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan, kwon berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta do yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri (Yoyok Suryadi, 2002: 15). Taekwondo juga bisa disebut seni pertarungan tangan kosong, karena pertarungan dengan tangan kosong merupakan dasar dari seni beladiri yang membangun kekuatan dengan melatih tangan dan kaki hingga menyatu dengan tubuh agar dapat bergerak bebas dan leluasa, sehingga dapat digunakan saat menghadapi situasi yang kritis atau dapat digunakan setiap saat. Seni beladiri taekwondo dominan menggunakan kaki untuk menyerang dan bertahan, jadi taekwondo adalah seni beladiri yang menari

dengan kaki. Taekwondo akan mempelajari beberapa aspek, diantaranya aspek disiplin, mental, etika dan fisik. Taekwondoin berhasil dalam mempelajari seni beladiri jika sudah menguasai berbagai aspek tersebut diatas. Kebanyakan taekwondoin adalah orang yang rendah hati, sopan dan sederhana dalam tindakan dan perbuatan kesehariannya, terlihat sebelum memulai pertandingan, yaitu dengan memberikan hormat kepada wasit, pelatih maupun atlet lawannya dengan cara membungkukkan badan 30-45 derajat.

Taekwondo sebagai salah satu cabang beladiri yang sangat populer dikalangan remaja maupun anak-anak. Taekwondo sekarang ini tidak jarang memasukkan unsur hiburan. Sebagai salah satu cabang olahraga resmi yang dipertandingan di Olimpiade, taekwondo berkembang dengan pesatnya di Indonesia. Dengan banyaknya peminat yang menekuni cabang beladiri ini tentu banyak juga event kejuaraan yang diadakan sebagai sarana untuk menelurkan atlet berprestasi. Salah satu nomor yang dipertandingkan pada cabang taekwondo adalah nomor kyoruki adalah pertarungan satu lawan satu di arena dengan menggunakan teknik tendangan yang diperbolehkan, dalam peraturan- peraturan taekwondo (World Taekwondo Federation Competition Rules 2017) menyebutkan bahwa teknik yang dianggap sah apabila teknik tendangan yang digunakan mengenai sasaran yang dilengkapi dengan sensor, dilakukan menggunakan bagian bawah mata kaki. Taekwondo memiliki beberapa kelas dalam pertandingan kyoruki yang terbagi menurut jenis kelamin dan berat badan. Menurut Yoyok Suryadi

(2002:62) menyebutkan pembagian kelas untuk kategori putra yaitu, kelas under 54 kg, under 58 kg, under 63 kg, under 68 kg, under 74 kg, under 80 kg, under 87 kg dan over 87 kg sedangkan pembagian kelas untuk putri yaitu, kelas under 46 kg, under 49 kg, under 53 kg, under 57 kg, under 62 kg, under 67 kg, under 73 kg dan over 73 kg.

b. Teknik Dasar Taekwondo

Seorang Taekwondoin harus menguasai teknik-teknik dasar agar mampu meningkatkan keterampilan dan memperoleh prestasi optimal.

Adapun beberapa teknik dasar dari taekwondo :

- 1) *Naranhi Seogi Junbi* dimana kaki kiri digeser ke kiri (dibuka) selebar bahu, posisi kaki kanan dan kaki kiri sejajar ke depan, lutut kedua kaki lurus, berat badan ditumpu oleh kedua kaki secara merata, titik berat badan berada di tengah-tengah kedua kaki. Ini merupakan kuda-kuda dasar untuk berdiri tegak atau untuk aba-aba junbi.
- 2) *Ap Seogi / Bal Chagi Junbi* dimana kuda-kuda ini dibentuk dengan melangkahkan kaki kedepan selebar bahu (seperti berjalan), dan telapak kaki belakang membentuk sudut 45° dari poros. Kedua kaki lurus (lutut tidak ditekuk) dan berat badan dibagi rata pada kedua kaki. Pada saat melakukan latihan teknik siswa memiliki posisi kuda-kuda yang sama, biasanya kaki kiri yang dilangkahkan ke depan (owen ap seogi), posisi kepala tangan yang di depan berada pada ketinggian antara dagu dan bahu, sementara kepala tangan yang di belakang berada di depan dada/ulu hati dan tidak menempel pada badan. Apabila posisi kaki kiri di

depan, maka kepalan tangan kiri juga di depa, demikian pun apabila posisi kaki kanan di depan, maka kepalan tangan kanan didepan. Suryana P dan Dadang krisdayadi (2004:39).

3. Karakteristik Siswa Usia 8 – 12 Tahun

Sekolah dasar merupakan awal dari pendidikan selanjutnya, masa ini adalah masa perpindahan anak dari lingkungan keluarga ke lingkungan sekolah, yaitu lingkungan yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jasmani dan rohani. Sekolah dasar dibagi menjadi dua tingkatan, yaitu kelas atas dan kelas bawah. Kelas bawah terdiri dari kelas satu, dua, dan tiga, sedangkan kelas atas terdiri dari kelas empat, lima, dan enam. Di Indonesia kisaran usia sekolah dasar berada di antara 6 atau 7 tahun sampai 12 tahun. Usia anak sekolah dasar relatif sama, namun dilihat dari perkembangan fisik atau jasmani anak sangat berbeda-beda satu sama lain. Hal ini antara lain disebabkan perbedaan gizi, lingkungan, perlakuan orang tua terhadap anak, kebiasaan hidup, dan lain-lain.

Menurut Rita Eka, dkk (2008: 104) masa kanak-kanak akhir sering disebut sebagai masa usia sekolah atau masa sekolah dasar. Masa ini dialami anak pada usia 6 tahun sampai masuk ke masa pubertas dan masa remaja awal yang berkisar pada usia 11-13 tahun. Pada masa ini anak sudah semakin luas lingkungan pergaulannya. Anak sudah banyak bergaul dengan orang-orang di luar rumah, sehingga diharapkan anak dapat diterima dengan baik oleh lingkungannya.

Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 105-117) menambahkan karakteristik dan perkembangan masa anak-anak akhir dapat dilihat dari:

a. Perkembangan Fisik

Pekembangan fisik cenderung lebih stabil atau tenang sebelum memasuki masa remaja yang pertumbuhannya begitu cepat baik dari kemampuan akademik dan belajar berbagai keterampilan. Jaringan lemak berkembang lebih cepat daripada jaringan otot yang berkembang pesat pada masa pubertas. Kegiatan fisik sangat perlu untuk mengembangkan kestabilan tubuh dan kestabilan gerak serta melatih koordinasi untuk menyempurnakan berbagai keterampilan.

b. Perkembangan Kognitif

Menurut Piaget yang dikutip Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 105), masa anak-anak akhir berada dalam tahap operasi konkret dalam berfikir (usia 7-12 tahun), dimana konsep yang pada awal masa kanak-kanak merupakan konsep yang samar-samar dan tidak jelas sekarang lebih konkret. Anak menggunakan operasi mental untuk memecahkan masalah-masalah yang aktual, anak mampu menggunakan kemampuan mentalnya untuk memecahkan masalah yang bersifat konkret. Kini anak mampu berfikir logis meski masih terbatas pada situasi sekarang.

c. Perkembangan Emosi

Emosi memainkan peran yang penting dalam kehidupan anak. Akibat dari emosi ini juga dirasakan oleh fisik anak terutama bila emosi itu kuat dan berulang-ulang. Anak belajar mengendalikan ungkapan-

ungkapan emosi yang kurang dapat diterima seperti : amarah, menyakiti perasaan teman, menakut-nakuti dan sebagainya.

d. Perkembangan Sosial

Perkembangan emosi tak dapat dipisahkan dengan perkembangan sosial, yang sering disebut sebagai perkembangan tingkah laku. Sejak lahir anak dipengaruhi oleh lingkungan sosial dimana ia berada secara terus menerus. Orang-orang disekitarnya yang banyak mempengaruhi perilaku sosialnya. Keinginan untuk diterima dalam kelompok sebanyanya sangat besar.

Menurut Ari Istiany dan Rusilanti (2013: 153-154), tumbuh kembang anak merupakan hasil interaksi antara faktor genetik dan faktor lingkungan, baik lingkungan sebelum anak dilahirkan maupun setelah anak itu lahir. Faktor genetik merupakan modal dasar dalam pencapaian hasil akhir proses tumbuh kembang anak. Melalui instruksi genetik yang terkandung didalam sel telur yang telah dibuahi, dapat ditentukan kualitas dan kuantitas pertumbuhan. Faktor lingkungan yang cukup baik akan memungkinkan tercapainya potensi bawaan.

Anak usia sekolah dasar sangat mudah dipengaruhi oleh teman ataupun lingkungan anak bermain. Pada anak usia sekolah sudah dapat memilih makanan yang anak sukai, anak sudah dapat meminta kepada orang tua berbeda pada anak belum mulai sekolah, anak masih bergantung kepada orang tuanya dalam makanan yang anak makan. Dalam kegiatan sehari-hari anak usia sekolah dasar tergolong sangat aktif. Sehingga anak sangat

memerlukan banyak energi untuk tubuhnya. Pola makan dan jenis makanan yang dibutuhkan oleh tubuh anak harus diperhatikan oleh orang tua, tidak hanya menuruti makanan yang diinginkan oleh anak.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Jeane Betty Kurna Jusuf dalam penelitian yang berjudul “ Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP Kartika XII-1 Mertoyudan Magelang”. Desain penelitian yang digunakan adalah “*The One Group Pretest-Posttest Design*”. Subjek penelitian berjumlah 20 orang. Teknik analisis data menggunakan uji t melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Tes menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putri VII SMP Kartika XII-1 Mertoyudan Magelang. Hasil ini dibuktikan dengan perbandingan hasil hitung pada uji t kelompok pre test dan post-test sebesar -10,771 lebih besar dari t-tabel sebesar 1,729.

C. Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih bisa melakukan kegiatan ringan yang lainnya. Salah satu indikator kebugaran jasmani anak usia 8-12 tahun dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apapun yang terjadi disekitarnya. Pembelajaran taekwondo terhadap anak usia 8-12 tahun ini diharapkan dapat mampu menerapkan hidup sehat dan teratur. Dalam hal ini juga diharapkan dapat memperbaiki kebugaran fisik para anak didik.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir. Dengan itu peneliti akan mengajukan hipotesis bahwa ada Pengaruh Pembelajaran Taekwondo Terhadap Kebugaran Fisik anak usia dini.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian tentang pengaruh pembelajaran taekwon do terhadap kebugaran fisik anak usia 8-12 tahun merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian suatu treatment atau perlakuan terhadap subjek penelitian. Dalam penelitian ini pengambilan data menggunakan model *one group pretest posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah persepsi pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler taekwondo di SD Bopkri Yogyakarta. Persepsi peneliti terhadap tingkat kebugaran fisik akan diukur setelah melakukan penelitian TKJI lewat *pretest* dan *posttest*.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini yaitu 10 anak usia 8-12 tahun. Sedangkan menurut Suharsana Arikunto (2006: 134), apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

“Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya” Arikunto (2006: 160).

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan penilaian test kebugaran jasmani Indonesia. Dimana penilaian tersebut diambil berdasarkan jenis tes yaitu lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter (usia 10 tahun). Untuk usia 8 sampai 9 tahun menggunakan lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Lari 40 meter

a. Tujuan

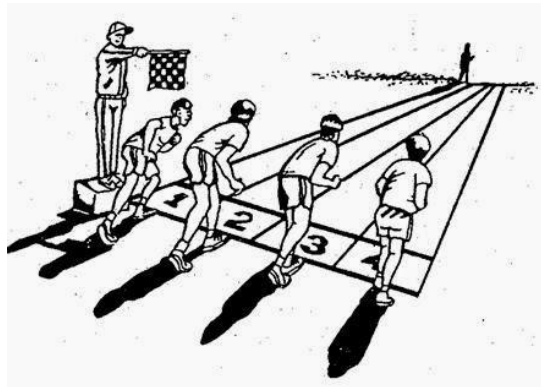
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 30 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stopwatch

- 6) Serbuk kapur
 - 7) Formulir
 - 8) Alat tulis
- c. Petugas tes
- 1) Juri keberangkatan
 - 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start
 - 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari
 - b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 30 meter.
 - 3) Lari masih bisa diulang, apabila :
 - a) Pelari mencuri start
 - b) Pelari tidak melewati garis finish
 - c) Pelari terganggu dengan pelari lain
 - 4) Pengukur waktu
Pengukur waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.
- e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 meter, dalam satuan waktu detik
- 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.



Gambar 1 .Posisi Lari 30 meter

Sumber TKJI tahun 2009

2. Gantung Angkat Tubuh 60 detik

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai rata dan bersih
- 2) Palang tunggal dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta.
- 3) Bangku untuk pijakan awalan
- 4) Stopwatch
- 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- 6) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu

2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

peserta menaiki bangku yang telah di sediakan berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang sebesar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala. Setelah peserta siap melakukan gerakan bangku di pindah terlebih dahulu.

2) Gerakan

a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal.

b) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.

3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila

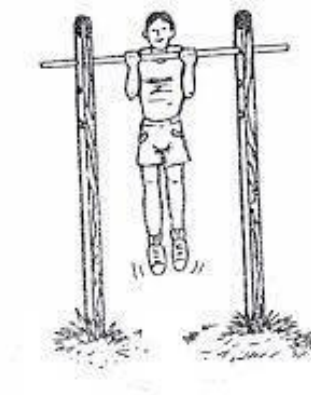
a) Pada melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

b) Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal.

c) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua tangan tidak lurus.

e. Pencatat hasil

- 1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
- 2) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol)



Gambar 2 Posisi gantung angkat tubuh

Sumber TKJI tahun 2009

3. Baring duduk 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

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

c. Petugas tes

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping telinga.
- b) petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

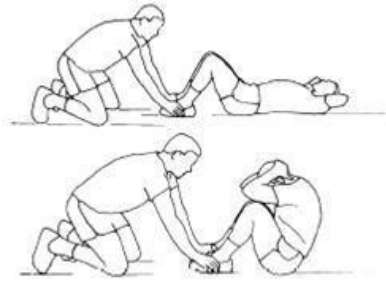
- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik

Catatan

- (1) gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping telinga.
- (2) kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- (3) mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

d. Pencatat Hasil

- 1) Hasil dihitung dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 2) peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).



Gambar 3 Posisi baring duduk 30 detik

Sumber TKJI tahun 2009

4. Loncat tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas

1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30x150cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150cm

2) Serbuk kapur

3) Alat penghapus papan tulis

4) Alat tulis

c. Petugas tes

Pengamatan dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kir atau kanan. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berkala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan

a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua legan diayun kebelakang. kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

b) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain,



Gambar 4 Posisi loncat tegak

Sumber TKJI tahun 2009

5. Lari 600 meter

a) Tujuan

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

b) Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari 600 meter
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c) Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d) Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.

2) Gerakan

a) Pada aba-aba 'SIAP' peserta mengambil sikap start berdiri untuk lari.

b) pada aba-aba 'YA' peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 600 meter.

Catatan :

(1) Lari diulang bilamana ada pelari mencuri start.

(2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.

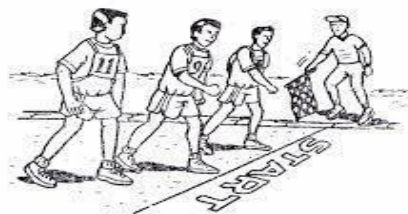
e) Pencatat hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter.

Waktu dicatat dalam satuan dan detik

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3menit 12detik ditulis 3'12''



Gambar
Posisi start lari 1000 dan 1200 meter

Gambar 5. Posisi Start Lari 600 meter

Sumber TKJI 2009

2. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Wiratna (2014: 74), teknik pengumpulan data merupakan cara yang dilakukan penelitian untuk mengungkapkan cara yang dilakukan penelitian untuk mengungkapkan atau menjangkau informasi kuantitatif dari responden sesuai lingkup penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode penilaian tertutup.

Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebaga berikut:

- a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data

Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada anak didik tentang tes yang akan dilakukan.

- b. Pelaksanaan tes

Dalam tahap pelaksanaan tes dalam penelitian ini siswa melakukan latihan taekwondo sebanyak 12 kali pertemuan.

- c. Tes akhir

Setelah dilakukan perlakuan selama 12 pertemuan selama 12 kali kemudian diadakan tes akhir yang pelaksanaannya sama seperti tes awal.

E. Teknik Analisis Data

Table nilai dan table norma yang digunakan adalah table nilai dan tabel norma TKJI. Adapun tabelnya sebagai berikut:

Table 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra Umur 6-9 Tahun.

Lari 30 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d – 5,5”	40-Ke atas	17-Ke atas	38-Ke atas	s.d – 2’39”	5
5,6” – 6,1”	22-39	13-16	30-37	2’40”-3’00”	4
6,2” – 6,9”	9-21	7-12	22-29	3’01”-3’46”	3
7,0” – 6,6”	3-8	2-6	13-21	3’46”-4’48”	2
8,7”dst	0-2	0-1	12 dst	4’49” dst	1

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Tahun (2009: 11)

Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur 6-9 Tahun.

Lari 30 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d – 5,8”	33” Ke atas	17-Ke atas	38-Ke atas	s.d – 2’53”	5

5,9'' – 6,6''	18''-32''	11-14	29-37	2'54''-3'23''	4
6,7'' – 7,8''	9''-17''	4-10	22-28	3'24''-4'08''	3
7,9'' – 9,2''	3''-8''	2-3	13-21	4,0''-5'3''	2
9,3''dst	0''-2''	0-1	1 – 12	5,04'' dst	1

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Tahun (2009: 11)

Adapun table norma TKJI untuk umur 6-9 tahun adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Kategori TKJI

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

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2009: 12).

Table 4. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra Umur 10-12 Tahun.

Lari 40 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d – 6,3''	51-Ke atas	23-Ke atas	46-Ke atas	s.d – 2'09''	5
6,4'' – 6,9''	31-50	18-22	38-45	2'20''-2'30''	4
7,0'' – 7,7''	15-30	12-17	31-37	2'31''-2'45''	3
7,0'' – 6,6''	5-14	4-11	24-30	2'48''-3'44''	2
8,9''dst	4	0-3	23 dst	3'45'' dst	1

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Tahun (2010: 24)

Table 5. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur 10-12 Tahun.

Lari 40 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d – 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	0-1	20 dst.	4,23'' dst	1

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Tahun (2010: 24)

Adapun table norma TKJI untuk umur 10-12 tahun adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Kategori TKJI

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

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 25).

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Menurut (Sugiyono, 2006: 150), uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak.

Pengujian normalitas dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov*:

$$D = \max \{S_{n_1}(X) - S_{n_2}(X)\}$$

Sumber : Sugiyono (2007: 150)

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-

kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pre-test* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 21, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *post-test*. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 21. Rumus t-test yang digunakan berdasarkan rumus yang dipaparkan oleh Arikunto (2013: 349) sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md : *mean* dari perbedaan pre-test dengan post-test

xd : deviasai masing-masing subjek (d-Md)

N : subjek pada sampel

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

Mean Different = mean posttest-mean pretest

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia dini. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil *pretest* dan *posttest* data penelitian. Data kebugaran fisik anak usia 8-12 tahun dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil tes TKJI. Hasil dari masing-masing data *pretest* dan *posttest* diuraikan sebagai berikut:

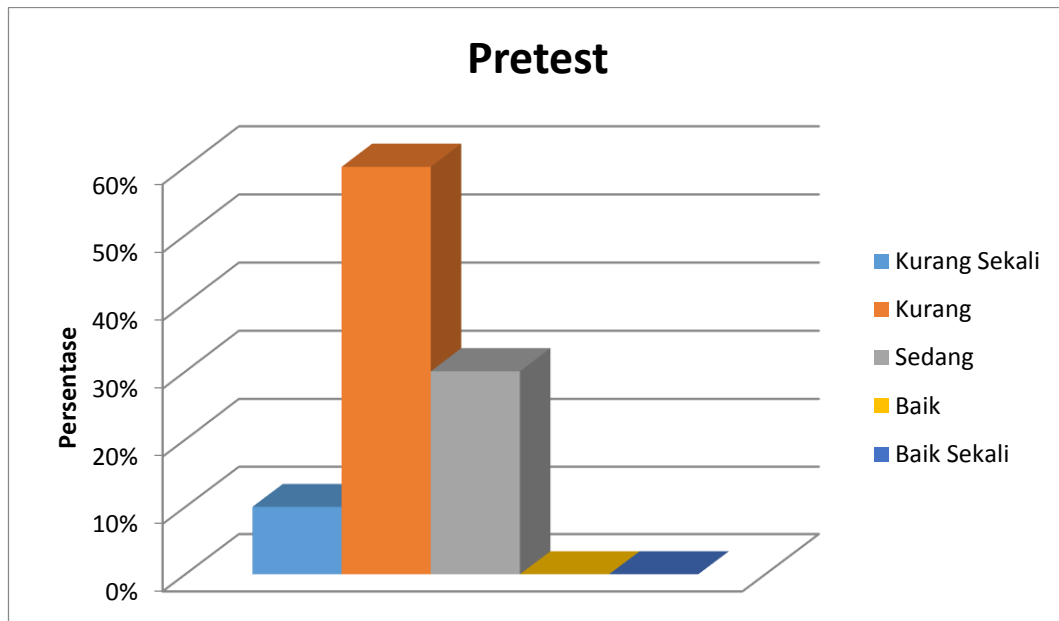
1. Data *Pretest* Kebugaran Fisik Anak Usia 8-12 Tahun

Hasil data kebugaran fisik anak usia dini saat *pretest*, diperoleh nilai minimum = 8; nilai maksimum = 16; rerata = 11,8; median = 11; modus = 11 dan *standard deviasi* = 2,48. Hasil penelitian data kebugaran fisik anak usia dini dari 10 peserta, deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Fisik Anak Usia 8-12 Tahun *Pretest*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	0	0
14-17	Sedang (S)	3	30
10-13	Kurang (K)	6	60
5-9	Kurang Sekali (KS)	1	10
Jumlah		10	100

Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Kebugaran Fisik Anak Usia 8-12 Tahun *Pretest*

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil kebugaran fisik anak usia dini sebagian besar berkategori kurang dengan persentase kurang sebesar 60 %, yang berkategori sedang sebesar 30 %, yang berkategori kurang sekali sebesar 10 %, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik 0 %.

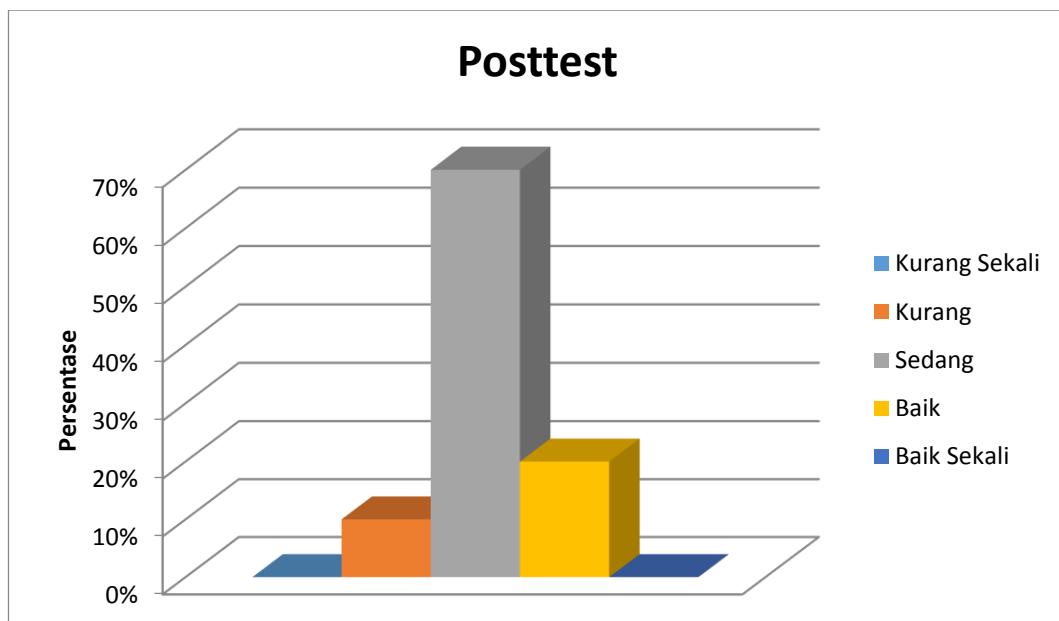
2. Data *Posttest* Kebugaran Fisik Anak Usia 8-12 Tahun

Hasil penelitian data kebugaran fisik anak usia dini *posttest*, diperoleh nilai minimum = 11, nilai maksimum = 18; rerata = 15,3; median = 15,5; modus = 14 dan *standard deviasi* = 2,16. Hasil kebugaran fisik anak usia dini dari 10 peserta deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Fisik Anak Usia 8-12 Tahun *Posttest*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	2	20
14-17	Sedang (S)	7	70
10-13	Kurang (K)	1	10
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah		10	100

Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Data Kebugaran Fisik Anak Usia 8-12 Tahun *Posttest*

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil kebugaran fisik anak usia ini sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 70 %, yang berkategori baik sebesar 20 %, yang berkategori kurang sebesar 10 %, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori kurang sekali 0 %.

3. Persentase Peningkatan Pengaruh Pembelajaran Taekwondo Terhadap Kebugaran Fisik Anak Usia Dini

Pada pembahasan sebelumnya telah diketahui hasil dari masing-masing data *pretes* dan *posttest* data kebugaran fisik anak usia dini, diperoleh nilai rata-rata *pretest* sebesar 11,8, dan rata-rata *posttest* sebesar 15,3. Untuk mengetahui besarnya peningkatan kebugaran fisik anak usia dini dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{3,5}{11,8} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 36,49 \%$$

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan kebugaran fisik anak usia dini dengan pembelajaran taekwondo diperoleh sebesar 36,49 %.

4. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnof* Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran

dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel		Z	P	Sig 5 %	Keterangan
kebugaran fisik anak usia dini	Pretest	0,715	0,686	0,05	Normal
	posttest	0,550	0,923	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data-data kebugaran fisik anak usia dini diperoleh $p > 0,05$, Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
kebugaran fisik anak usia dini	1:18	4,26	0,200	0,660	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data-data pengaruh pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia dini diperoleh nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. Uji t

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

<i>Pretest – posttest</i>	df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
Kebugaran fisik anak usia dini	9	2,262	5,217	0,001	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t telah diperoleh nilai t_{hitung} (5,217) > t_{tabel} (2,262), dan nilai p (0,001) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian diartikan ada pengaruh pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia 8-12 tahun.

B. Pembahasan

Dalam pembelajaran olahraga seseorang harus mempunyai kemampuan fisik yang baik, karena fisik tersebut menjadi penunjang dalam melakukan aktifitas olahraga maupun aktifitas sehari-hari. Menurut Irianto (2004: 10), kebugaran jasmani kebugaraan fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya. Berdasarkan permasalahan tersebut dapat menjadi masukan agar kita mampu menjaga kebugaran jasmani yaitu sebisa mungkin kita menjaga agar tubuh tetap dalam keadaan bugar, agar

dapat melakukan aktivitas dengan baik. Dan kebugaran jasmani harus tetap dijaga dan diharapkan dapat terus ditingkatkan lewat aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga menjadi salah satu latihan untuk meningkatkan kebugaran fisik seseorang bagi anak usia 8-12 tahun, salah satunya adalah pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia 8-12 tahun.

Berdasarkan hasil peneli diketahui persentase peningkatan kebugaran fisik anak usia 8-12 tahun diperoleh sebesar 36,49 %. Peningkatan tersebut dikarenakan sampel adalah anak usia 8-12 tahun, yang secara usia masih belum banyak diberikan latihan, sehingga latihan atau pembelajaran yang teratur sedemikian rupa akan memberika efek peningkatan pada kesegaran dinamik. Kesegaran dinamik dapat dikembangkan atau ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara teratur. Fungsi organ-organ tubuh akan mengalami peningkatan.

Selama ini latihan pembelajaran taekwondo dilakukan untuk melatih gerakan tubuh, dengan seni beladiri, anak diajarkan untuk menggerakan seuruh anggota tubuhnya sehingga dengan demikian anak-anak dilatih fisiknya. Karena telah dijelaskan sebelumnya bahwa pembelajaran taekwondo akan meningkatkan kualitas kondisi fisik anak tersebut sehingga akan meingkatkan kebugaran fisik anak tersebut. Komponen fisik yang baik tentu saja akan menunjang kemampuan dalam melakukan seni beladiri taekwondo. Dengan baiknya kebugaran fisik maka akan meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas.

Seiring terjadinya adaptasi secara fisiologis, latihan juga menyebabkan adaptasi pada beberapa unsur fisik. Latihan selain membangun kekuatan juga

dapat meningkatkan kemampuan unsur-unsur kondisi fisik lainnya. Tujuan dari latihan adalah mengembangkan komponen biomotor, seperti kekuatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, kecepatan dan koordinasi. Dengan latihan taekwondo yang dilakukan akan menambah beban pada tubuh, sehingga beban yang diberikan akan meningkatkan kekuatan otot pada tubuh anak.

1. Lari jarak pendek,

Tabel 6. Persentase peningkatan lari jarak pendek

	Pretest	Posttest	Persentase peningkatan
Rata-rata	6,6550	7,2480	10,76%

Menurut Nossek yang dikutip oleh Suharjana (2013-141), menyatakan kecepatan dibagi menjadi tiga jenis , yaitu kecepatan (Sprinting speed), kecepatan reaksi (reaction speed), dan kecepatan bergerak (reaction of movement). Oleh karena itu hasil penelitian diketahui bahwa adanya peningkatan pada komponen kecepatan setelah diberi perlakuan dengan pembelajaran taekwondo seperti sprint yaitu menempuh jarak tertentu dengan waktu sesingkat singkatnya dan latihan reaksi dengan bermain game hijau hitam. Hal tersebut menunjukkan jika pembelajaran yang diberikan juga memberikan rangsang kepada komponen kecepatan. Untuk dapat meningkatkan kecepatan reaksi pada tubuh, dengan meningkatkannya kecepatan reaksi gerak pada tubuh juga akan meningkatkan kecepatannya.

2. Gantung siku tekuk

Tabel 7. Persentase peningkatan gantung siku tekuk

	Pretest	Posttest	Persentase peningkatan
Rata-rata	0,00	9,437	9,4 %

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa ada peningkatan pada gantung siku tekuk pada anak gantung siku tekuk tersebut berhubungan dengan kekuatan otot. Menurut Komi yang dikutip oleh Suharjana (2013:75) Kekuatan adalah kemampuan tubuh untuk mempergunakan otot dalam menerima beban. Oleh karena itu pembelajaran taekwondo yang diajarkan siswa juga dilatih untuk memberikan beban pada otot lengan tangan dengan latihan push up, game mengangkat tubuh teman, dan tarik tambang yang diberikan secara berulang. Sehingga dengan meningkatkan masa otot pada lengan juga akan meningkat kekuatan lengan yang akan berpengaruh pada kemampuan gantung siku tekuk anak.

3. Baring duduk,

Tabel 8. Persentase peningkatan baring duduk

	Pretest	Posttest	Persentase peningkatan
Rata-rata	15,0000	20,0000	33,33 %

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada peningkatan pada tes baring duduk. Karena dengan memberikan latihan dengan beban yang terus menerus diulang maka latihan pembelajaran taekwondo pada anak dapat meningkatkan kekuatan otot dan juga daya tahan jantung paru juga

meningkatkan daya tahan otot pada perut. Menurut Bompas yang dikutip oleh Suharjana (2013:77), Daya tahan otot yaitu kemampuan dalam menggunakan ototnya untuk melakukan kontraksi terus-menerus pada periode waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Dengan demikian pembelajaran yang dilakukan dapat meningkatkan kemampuan baring duduk pada anak.

4. Loncat tegak,

Tabel 9. Persentase peningkatan loncat tegak

	Pretest	Posttest	Persentase peningkatan
Rata-rata	25,9000	26,7000	3,08%

Berdasarkan hasil penelitian diketahui ada peningkatan tes loncat tegak pada siswa loncat tegak tersebut berhubungan dengan power tungkai pada anak. Menurut Suharjana (2013:146), dalam meningkatkan daya ledak dilakukan menggunakan beban berat sendiri. Seperti latihan melompat dengan dua kaki, melompat satu kaki, dan lompat jongkok dalam pembelajaran taekwondo yang diajarkan tidak hanya kekuatan lengan saja yang dilatih tetapi juga seluruh tubuh salah satunya adalah tungkai dengan latihan yang diberikan tersebut dapat meningkatkan power tungkai pada kaki.

5. Lari 600 meter

Tabel 10. Persentase peningkatan lari 600 meter

	Pretest	Posttest	Persentase peningkatan
Rata-rata	4,4640	3,5970	19,5

Durasi latihan yang di tingkatkan akan berpengaruh pada kardio respirasi jantung paru yang hal tersebut akan berhubungan dengan daya tahan otot seserang. Selain itu pembelajaran olahraga memang sangat cocok buat anak usia 8 – 12 tahun. Hal tersebut dikarenakan anak-anak memasuki usia multilateral lebih cocok dengan latihan untuk pengembangan aerobik, fleksibilitas dan beberapa unsur kebugaran motorik seperti ; koordinasi, keseimbangan atau kecepatan, dengan pembelajaran tersebut akan merangsang setiap komponen dan item kebugaran jasmani pada anak.

Berdasarkan hasil penelitian analisis diperoleh uji t telah diperoleh nilai $t_{hitung} (5,217) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,001) < 0,05$, hasil tersebut diartikan ada pengaruh pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia dini, pengaruh yang diberikan bernilai positif yang artinya bahwa pembelajaran taekwondo memberikan peningkatan untuk kebugaran fisik anak usia dini, persentase peningkatan diperoleh sebesar 36,49 %.

Pembelajaran taekwondo memberikan rangsangan kepada tubuh untuk bergerak secara aktif, ditambah lagi rutinitas dalam latihan akan mampu menjadi faktor penentu peningkatan kebugaran fisik, anak yang semakin rajin dan rutin dalam latihan mengikuti pembelajaran maka kebugaran fisik akan semakin baik. Oleh karena itu diharapkan kepada pelatih agar dapat meningkatkan frekuensi

dan intensitas latihan dalam pembelajaran taekwondo sehingga secara tidak langsung akan meningkatkan kebugaran fisik anak.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan analisis uji t diatas maka hasil tersebut diartikan ada pengaruh pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia dini, pengaruh yang diberikan bernilai positif yang artinya bahwa pembelajaran taekwondo memberikan peningkatan untuk kebugaran fisik anak usia dini, persentase peningkatan diperoleh sebesar 36,49 %. Hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia 8-12 tahun.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih mengenai data kebugaran fisik anak usia 8-12 tahun sesuai data hasil penelitian .
2. Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia 8-12 tahun, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang baik dengan pembelajaran taekwondo abagi anak usia 8-12 tahun.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
2. Ada anak yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan bahkan tidak masuk saat mengikuti *posttes*, sehingga satu anak tersebut tidak dapat digunakan sebagai data penelitian.
3. Peneliti tidak mengontrol aktivitas diluar latihan yang dapat mempengaruhi hasil power tungkai.

D. Saran

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

1. Bagi anak usia 8-12 tahun pembelajaran taekwondo dapat digunakan sebagai media latihan untuk meningkatkan kebugaran fisik.
2. Bagi pelatih dapat menggunakan latihan pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia 8-12 tahun.
3. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian di atas dapat dijadikan sebagai bahan catatan dan sebagai kajian teori untuk penelitian selanjutnya
4. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek dan variabel yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A., & Manadji, Agus. 1994. *Dasar- Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Depdiknas Puskesjasrek. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta.
- Depdiknas. 2004. *Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Hairy, J. 2005 *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Irianto, Dj. P. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Jeane Betty Kurna Jusuf. 2015. Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP Kartika XII-1 Mertoyudan Magelang. *Skripsi*. FIK UNY
- Lutan, R. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- , 2002. *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Mukholid, A. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Yudistira.
- Ngatman. 2017. *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta. FIK UNY
- Rita Eka, dkk 2008. *Perkembangan Peserta didik*. Yogyakarta. UNY Perss
- Suharjana.2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : Jogja Global Media.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rieneke Cipta.
- , 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rieneke Cipta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta

Suryana , 2004. *Taekwondo Teknik Dasar,Poomse, dan Peraturan Pertandingan*.
Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

Yoyok Suryadi, 2002. *Taekwondo Poomsae Tae Geuk*. Jakarta: gramedia Pustaka
Utama

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin dari Kesbangpol Yogyakarta



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Klatenbo No.1 Yogyakarta 55283 Telp. (0274) 513092, 586168 psw. 282, 299, 291, 541

Nomor : 10.29/UN.34.16/PP/2018.

19 Oktober 2018.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahraaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Rr. Lidwira Braniati Ayuningtyas Sukanta Putri

NIM : 15601241129

Program Studi : PJKR

Dosen Pembimbing : Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.

NIP : 1974082920031002

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 25 Oktober s/d 25 Desember 2018

Tempat : Anak Usia Dini/SD Bopkri Wirobrajan

Judul Skripsi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga Pengaruh Pembelajaran

Teakwondo Terhadap Kebugaran Aerobik anak Usia Dini.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala SD Bokri Wirobrajan.
2. Kaprodi PJKR
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin dari SD Bopkri Yogyakarta



Amat Koe Selar

YAYASAN BOPKRI YOGYAKARTA

SD BOPKRI WIROBRAJAN YOGYAKARTA

TERAKREDITASI "A"

Alamat : Jalan Kapten Piere Tendean 55 Yogyakarta Telp. 377799, Email : sdhopkriwirobrajan@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomer. 042/SDBW/XII/2018

Yang bertandatangan di bawah ini Kepala Sekolah SD BOPKRI Wirobrajan menerangkan bahwa :

Nama : Rr Lidwina Bramati Ayuningtyas Sukanto Putri
NIM : 15601241129
Institusi : Universitas Negeri Yogyakarta
Program Studi : PJKR
Judul Skripsi : Pengaruh Pembelajaran Taekwondo terhadap Kebugaran Fisik Anak Usia Dini

Telah melaksanakan penelitian di SD BOPKRI Wirobrajan Yogyakarta dalam rangka tugas Akhir Skripsi pada tanggal 29 Oktober 2018 sampai dengan tanggal 29 November 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 21 Desember 2018

Kepala Sekolah

Etiyosobri Putri Riyanti S.Pd
NIM.15601241

Lampiran 3. Sertifikasi Kalibrasi *stopwatch*

SERTIFIKAT KALIBRASI

Calibration Certificate

Nomor : 070/LABKAL/III/2018
Number

ALAT

Equipment

1. Nama Name	: Stopwatch Digital	5. Kapasitas/Ress Capacity/Ress	: 10 jam / 0,01 detik
2. Type/Model Type/Model	: S056-4000	6. Nomor Seri Serial Number	: 691524
3. Merk/Buatan Manufacturer	: Seiko	7. Ukuran Dalam Internal Dimension	: -
4. Pengontrol Suhu Temperature Control	: -		

PEMILIK

Owner

1. Nama Name	: Eka Cahaya Ningrum
2. Alamat Address	: Asrama Olahraga FIK UNY Jalan Colombo No. 1 Depok Sleman

STANDAR

Standard

1. Nama Name	: Stopwatch Digital Casio HS-70W
2. Ketelusuran Traceability	: SI melalui LK-160-IDN

TANGGAL TERIMA : 07 Maret 2018
Date of acceptance

TANGGAL KALIBRASI : 13 Maret 2018 s/d 14 Maret 2018
Date of calibration

KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN
Environment condition of testing

: 23,6 ± 2°C 53,6 ± 5% RH

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration

: Laboratorium Kalibrasi BBKPP

METODE KALIBRASI
Method of calibration

: NIST SP 960-12 (2009)

HASIL KALIBRASI DAN KETIDAKPASTIAN KALIBRASI
Result of calibration and uncertainty of calibration

: (Terlampir)
(Attached)

DITERBITKAN TANGGAL

: 19 Maret 2018

Published on

Kepala Laboratorium Pengujian Sertifikasi dan Kalibrasi
Head of Testing, Certification, and Calibration Division



Eddy Aniana
NIP. 197907092002121003

Keterangan : 1. Laboratorium ini diakreditasi oleh Komite Akreditasi Nasional (KAN) No. LK-085-IDN.
2. Dilarang memproduksi sertifikat ini tanpa ijin tertulis dari BBKPP kecuali memproduksi secara keseluruhan.
3. Hasil kalibrasi ini tidak untuk diumumkan dan hanya berlaku untuk alat yang bersangkutan.

Lampiran 4. Sertifikasi Kalibrasi stopwatch

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI

Attachment of Calibration Certificate

Nomor Sertifikat : 070/Labkal/III/2018

Nama Alat : Stopwatch Digital
Merk / Buatana : SEIKO
Tipe / Model : S056-4000
Tempat Kalibrasi : Laboratorium Kalibrasi BBKKP
Tanggal Kalibrasi : 13-14 Maret 2018
Suhu Ruangan : $23,6 \pm 2$ °C
Kelembaban : $53,6 \pm 5$ %RH

HASIL KALIBRASI

No.	Nominal	Rata-rata pembacaan standar (hh:mm:ss")	Rata-rata pembacaan alat (hh:mm:ss")	Koreksi (hh:mm:ss")
1	20 Detik	0:0"20,22'	0:0"20,20'	+ 00:00"0,02'
2	2 Menit	0:2"0,15'	0:2"0,13'	+ 00:00"0,02'
3	5 Menit	0:5"0,12'	0:5"0,11'	+ 00:00"0,01'
4	10 Menit	0:10"0,08'	0:10"0,09'	- 00:00"0,01'

Ketidakpastian bentangan pada tingkat kepercayaan 95 %, $U_{95} = 0,20$ detik, dengan faktor cakupan $k = 2,00$
Alat tersebut dikalibrasi dengan Stopwatch Digital Casio HS-70W tertelusur ke SI melalui LK-160-IDN
Metode kalibrasi: NIST SP 960-12 (2009)

Petugas Kalibrasi,



M. Rahna Nurhandaru



Menyetujui,
Kepala Seksi Kalibrasi



Wahyu Pradana A.

Lampiran 5. Program Latihan

Sesi	Materi	Re p	Set	Jara k	Durasi	Interval
Sesi 1	Kuda-kuda <i>apseogi</i> dan <i>abkubi</i>	10	2			1 menit

	Game Lampu Lalu Lintas				25 menit	
Sesi2	Kuda-kuda <i>apseogi</i> dan <i>abkubi</i>	10	2			1 menit
	Game mencari teman		2		10 menit	3 menit
Sesi 3	Kuda-kuda <i>apseogi</i> dan <i>abkubi</i>	10	2			1 menit
	Game kucing dan tikus		2		10 menit	3 menit
Sesi 4	<i>Momtong jireugi</i> , <i>Eoulgul jireugi</i> , <i>Are jireugi</i>	10	2			1 menit
	Game bintang beralih		2		10 menit	3 menit
Sesi 5	<i>Momtong jireugi</i> <i>Eoulgul jireugi</i>	10	3			2 menit
	Game <i>pass</i> dan <i>run</i>		2		15 menit	3 menit
Sesi 6	Game sepak bola				20 menit	3 menit
	<i>Momtong anmaki</i> <i>Oulgul makki</i> <i>Momtong bakkat makki</i>	10	3			1 menit
	Game mendorong teman		6		1 menit	
Sesi 7	Game peluang pulang ke rumah dengan cepat		2		10 menit	3 menit
	Kombinasi latihan tangkisan <i>momtong anmaki</i> , <i>oulgul makki</i> , dan <i>momtong bakkat makki</i>	10	3			1 menit
Sesi 8	Game lempar tangkap bola		2		10 menit	3 menit
	Kombinasi <i>momtong jireugi</i> dan tangkisan area makki	15	4			1 menit
Sesi 9	Game elang dan ayam,				20 menit	
	Latihan tendangan <i>ap chagi</i> , <i>dollyo chagi</i> , dan <i>neryo chagi</i> .	15	4			1 menit
	Game tarik tambang dengan sabuk		5			1 menit
Sesi 10	Game memutar lingkaran				20 menit	
	Kombinasi tendangan <i>apchagi</i>	15	4			1 menit
Sesi 11	Game menggendong teman		5	10 m		1 menit
	Kombinasi tendangan <i>dollyo chagi</i>	15	5			1 menit
	Game menjala ikan		2			
Sesi 12	Game lingkaran				25 menit	
	Kombinasi tendangan <i>dollyo chagi</i> dan <i>apchagi</i>	15	5			1 menit
	Game aksi reaksi		5		1 menit	1 menit

Lampiran 6. Rekap Data Penelitian

No	Nama	Pretest		Posttest	
		TKJI	Kategori	TKJI	Kategori
1	pradipta	14	Sedang	18	Baik
2	lando	11	Kurang	15	Sedang
3	vicent	12	Kurang	18	Baik
4	darnel	11	Kurang	14	Sedang
5	venlie	15	Sedang	17	Sedang
6	marca	16	Sedang	16	Sedang
7	ysefa	10	Kurang	16	Sedang
8	marcel	10	Kurang	11	Kurang
9	rekyan	8	Kurang Sekali	14	Sedang
10	nove	11	Kurang	14	Sedang

Lampiran 7. Statistik Data Penelitian

Frequencies

Statistics		Pretest	Posttest
N	Valid	10	10
	Missing	0	0

Mean	11,8000	15,3000
Median	11,0000	15,5000
Mode	11,00	14,00
Std. Deviation	2,48551	2,16282
Minimum	8,00	11,00
Maximum	16,00	18,00
Sum	118,00	153,00

Frequency Table

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
8,00	1	10,0	10,0	10,0
10,00	2	20,0	20,0	30,0
11,00	3	30,0	30,0	60,0
Valid 12,00	1	10,0	10,0	70,0
14,00	1	10,0	10,0	80,0
15,00	1	10,0	10,0	90,0
16,00	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
11,00	1	10,0	10,0	10,0
14,00	3	30,0	30,0	40,0
Valid 15,00	1	10,0	10,0	50,0
16,00	2	20,0	20,0	70,0
17,00	1	10,0	10,0	80,0
18,00	2	20,0	20,0	100,0

Total	10	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Lampiran 8. Uji Normalitas

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	11,8000	15,3000
	Std. Deviation	2,48551	2,16282
Most Extreme Differences	Absolute	,226	,174
	Positive	,226	,126
	Negative	-,134	-,174
Kolmogorov-Smirnov Z		,715	,550
Asymp. Sig. (2-tailed)		,686	,923

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 9. Uji Homogenitas

Oneway

[DataSet0]

Test of Homogeneity of Variances

TKJI

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,200	1	18	,660

ANOVA

TKJI

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	61,250	1	61,250	11,285	,003
Within Groups	97,700	18	5,428		
Total	158,950	19			

Lampiran 10. Uji t

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	11,8000	10	2,48551	,78599
	Posttest	15,3000	10	2,16282	,68394

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	10	,591	,072

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	
--	--	--------------------	---	----	--

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	3,50000	2,12132	,67082	5,01750	1,98250	5,217	9	,001

Lampiran 11. Stastitika Data Penelitian Tes Kebugaran

Frequencies

Statistics

	lari 40 m Pretest	lari 40 m Posttest	Gantung Siku Pretest	Gantung Siku Posttest	Baring Duduk Pretest	Baring Duduk Posttest	loncat Tegak Pretest	loncat Tegak Posttest	lari 600 m Pretest	lari 600 m Posttest
N Valid	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
N Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	6,6550	7,2480	,0000	9,4370	15,0000	20,0000	25,9000	26,7000	4,4640	3,5970
Median	6,4850	6,9600	,0000	9,5300	15,5000	20,0000	24,5000	27,0000	4,0950	3,6300
Mode	6,16	6,84 ^a	,00	2,25 ^a	14,00 ^a	20,00	24,00	28,00 ^a	5,45	3,05 ^a

Std. Deviation	1,32618	,78664	,00000	5,91785	4,44722	3,26599	3,44642	4,87739	,71901	,40097
Minimum	4,54	6,58	,00	2,25	4,00	13,00	21,00	15,00	3,54	3,05
Maximum	9,82	8,92	,00	21,84	19,00	25,00	31,00	31,00	5,50	4,15
Sum	66,55	72,48	,00	94,37	150,00	200,00	259,00	257,00	44,64	35,97

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

60

Frequency Table

lari 40 m Pretest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4,54	1	10,0	10,0	10,0
6,09	1	10,0	10,0	20,0
6,16	2	20,0	20,0	40,0
6,47	1	10,0	10,0	50,0
6,50	1	10,0	10,0	60,0
6,58	1	10,0	10,0	70,0
6,97	1	10,0	10,0	80,0
7,26	1	10,0	10,0	90,0

9,82	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

lari 40 m Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
6,58	1	10,0	10,0	10,0
6,64	1	10,0	10,0	20,0
6,67	1	10,0	10,0	30,0
6,84	2	20,0	20,0	50,0
Valid 7,08	2	20,0	20,0	70,0
7,50	1	10,0	10,0	80,0
8,33	1	10,0	10,0	90,0
8,92	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Gantung Siku Pretest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	10	100,0	100,0	100,0

Gantung Siku Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
2,25	1	10,0	10,0	10,0
2,80	1	10,0	10,0	20,0
Valid 5,61	1	10,0	10,0	30,0
5,95	1	10,0	10,0	40,0
9,29	1	10,0	10,0	50,0
9,77	1	10,0	10,0	60,0

9,97	1	10,0	10,0	70,0
11,67	1	10,0	10,0	80,0
15,22	1	10,0	10,0	90,0
21,84	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Baring Duduk Pretest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
4,00	1	10,0	10,0	10,0
13,00	1	10,0	10,0	20,0
14,00	2	20,0	20,0	40,0
15,00	1	10,0	10,0	50,0
16,00	1	10,0	10,0	60,0
18,00	2	20,0	20,0	80,0
19,00	2	20,0	20,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Baring Duduk Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
13,00	1	10,0	10,0	10,0
18,00	2	20,0	20,0	30,0
20,00	3	30,0	30,0	60,0
21,00	1	10,0	10,0	70,0
22,00	1	10,0	10,0	80,0
23,00	1	10,0	10,0	90,0
25,00	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

loncat Tegak Pretest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 21,00	1	10,0	10,0	10,0
23,00	1	10,0	10,0	20,0
24,00	3	30,0	30,0	50,0
25,00	1	10,0	10,0	60,0
27,00	1	10,0	10,0	70,0
29,00	1	10,0	10,0	80,0
31,00	2	20,0	20,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

loncat Tegak Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15,00	1	10,0	10,0	10,0
22,00	1	10,0	10,0	20,0
23,00	1	10,0	10,0	30,0
24,00	1	10,0	10,0	40,0
26,00	1	10,0	10,0	50,0
28,00	2	20,0	20,0	70,0
30,00	2	20,0	20,0	90,0
31,00	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

lari 600 m Pretest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3,54	1	10,0	10,0	10,0
4,03	1	10,0	10,0	20,0
4,07	1	10,0	10,0	30,0
4,08	1	10,0	10,0	40,0
4,09	1	10,0	10,0	50,0
4,10	1	10,0	10,0	60,0
4,33	1	10,0	10,0	70,0
5,45	2	20,0	20,0	90,0
5,50	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

lari 600 m Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3,05	1	10,0	10,0	10,0
3,07	1	10,0	10,0	20,0
3,30	1	10,0	10,0	30,0
3,35	1	10,0	10,0	40,0
3,61	1	10,0	10,0	50,0
3,65	1	10,0	10,0	60,0
3,70	1	10,0	10,0	70,0
4,04	1	10,0	10,0	80,0
4,05	1	10,0	10,0	90,0
4,15	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Dokumentasi





