

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI DI PERKUMPULAN CLUB  
RENANG “YUSO SLEMAN” DI KABUPATEN SLEMAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



**Oleh:**  
**Astri Larasati**  
**12601241058**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI DI PERKUMPULAN  
CLUB RENANG “YUSO SLEMAN”  
DI KABUPATEN SLEMAN**

Oleh :

Astri Larasati  
NIM. 12601241058

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa survei tingkat kesegaran jasmani di perkumpulan club renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, instrument berupa tes TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak umur 6 – 9 tahun. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa di perkumpulan renang “Yuso Sleman” yang berjumlah 15 siswa. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan presentase.

Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 70,00% (7 siswa), “baik” sebesar 30,00% (3 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Sedangkan tingkat tingkat kesegaran jasmani siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (10 siswa), “sedang” sebesar 60,00% (3 siswa), “baik” sebesar 40,00% (2 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Maka, tingkat kesegaran jasmani keseluruhan siswa putra dan putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 66,67% (10 siswa), “baik” sebesar 33,33% (5 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa).

Kata kunci: *Kesegaran Jasmani, siswa.*

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI DI PERKUMPULAN  
CLUB RENANG “YUSO SLEMAN”  
DI KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh :

Astri Larasati  
NIM. 12601241058

telah memenuhi syarat dan di setujui oleh dosen pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Yogyakarta, 22 Juli 2019

Mengetahui,  
Ketua Prodi PJKR

Disetujui.  
Dosen Pembimbing Skripsi,

Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP.19810926 200604 1 001.

Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP.19810926 200604 1 001.

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### Survei Tingkat Kesegaran Jasmani di Perkumpulan Club Renang "Yuso Sleman" di Kabupaten Sleman

Disusun Oleh :

Astri Larasati  
NIM. 12601241058

Telah dipertahankan di depan tim Tugas Akhir Skripsi PJKR Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal, 5 Agustus 2019

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Guntur, M.Pd.  
Ketua Penguji/Pembimbing

.....

14 / 2019  
08

Nur Sita Utami, M.Or.  
Sekretaris Penguji

.....

14 / 2019  
08

Drs. Amat Komari, M.Si.  
Penguji I

.....

13 / 2019  
08

Yogyakarta, 13 Agustus 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



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

NIP. 19640707 198812 1 001



## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Astri Larasati

NIM : 12601241058

Program Stud : PJKR

Judul TAS : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani di Perkumpulan Club Renang  
“Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman.

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

Yogyakarta, 23 Juli 2019

Yang menyatakan,



Astri Larasati  
NIM. 12601241058

## **MOTTO**

“Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada keringanan. Karena itu bila kau sudah selesai (mengerjakan yang lain). Dan berharaplah kepada Tuhanmu”  
(Q.S Al Insyirah: 6-8)

Kesuksesan hanya dapat diraih dengan segala upaya dan usaha yang disertai dengan doa, karena sesungguhnya nasib seorang manusia tidak akan berubah dengan sendirinya tanpa berusaha  
(Anonim)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, skripsi ini peneliti persembahkan khususnya pada orangtua, bapak Dr. Guntur, M.Pd. yang selalu memberikan support kepada penulis, selain itu kepada kedua adek saya yang selalu menyayangi saya. Tidak lupa ucapan terimakasih saya ucapkan kepada kakak saya Kismiati yang selalu membimbing saya hingga skripsi ini akhirnya terselesaikan.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas akhir skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Survei tingkat kesegaran jasmani di perkumpulan club renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman” dapat disusun sesuai dengan harapan.

Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, perlu disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Guntur, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua Penguji, Sekretaris Penguji, dan Penguji Utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Ketua organisasi PRSI DIY dan ketua harian pelaksana di perkumpulan club “Yuso Sleman”, Bapak Triyanto yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Semua pihak. baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.



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

Yogyakarta, 23 Juli 2019

Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
 BAB I. PENDAHULUAN .....	 1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Deskripsi Teori .....	7
1. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	8
2. Fungsi Kesegaran Jasmani .....	9
3. Komponen Kesegaran Jasmani .....	10
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	13
5. Karakteristik Anak Usia 6-9 Tahun .....	15
6. Ketentuan-Ketentuan Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani...	17

B. Penelitian yang Relevan.....	29
C. Kerangka Berfikir .....	20
BAB III. METODE PENELITIAN .....	23
A. Desain Penelitian .....	23
B. Definisi Operasional Variabel .....	24
C. Sampel Penelitian .....	25
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	25
E. Reliabilitas dan Validasi tes .....	29
F. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	31
A. Hasil Penelitian.....	31
B. Pembahasan.....	56
C. Keterbatasan Penelitian.....	59
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	60
A. Kesimpulan .....	60
B. Implikasi.....	61
C. Saran .....	61
DAFTAR PUSTAKA .....	62
INSTRUMEN TES TKJI USIA 6-9 TAHUN .....	64
LAMPIRAN .....	70

## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Sampel Siswa anak didik usia SD antara umur 6-9 tahun di perkumpulan renang “Yuso Sleman”.....	25
Tabel 2. Penilaian Lari 30 Meter TKJI Anak usia 6-9 Tahun .....	26
Tabel 3. Penilaian Gantung Siku Tekuk TKJI Anak usia 6-9 Tahun .....	26
Tabel 4. Penilaian Baring duduk/ <i>Sit Up</i> 30 detik TKJI Anak usia 6-9 Tahun .....	27
Tabel 5. Penilaian Loncat tegak/ <i>Vertical Jump</i> TKJI Anak usia 6-9 Tahun .....	27
Tabel 6. Penilaian Lari 600 meter TKJI Anak usia 6-9 Tahun .....	27
Tabel 7. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	29
Tabel 8. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	29
Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putridi Perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman” .....	31
Tabel 10. Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	33
Tabel 11. Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra di Perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman .....	33
Tabel 12. Deskriptif Statistik Lari 30 Meter Siswa Putra .....	35
Tabel 13. Norma Penilaian Lari 30 Meter Siswa Putra .....	35
Tabel 14. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Siswa Putra .....	37
Tabel 15. Norma Penilaian Gantung Siku Tekuk Siswa Putra .....	37
Tabel 16. Deskriptif Statistik Baring Duduk Siswa Putra .....	39
Tabel 17. Norma Penilaian Baring Duduk Siswa Putra .....	39
Tabel 18. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Siswa Putra .....	41
Tabel 19. Norma Penilaian Loncat Tegak Siswa Putra .....	41
Tabel 20. Deskriptif Statistik Lari 600 Meter Siswa Putra .....	43
Tabel 21. Norma Penilaian Lari 600 Meter Siswa Putra .....	43



Tabel 22. Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani	
Siswa Putri .....	45
Tabel 23. Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani	
Siswa Putri di Perkumpulan Club Renang	
“Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman.....	45
Tabel 24. Deskriptif Statistik Lari 30 Meter Siswa Putri .....	47
Tabel 25. Norma Penilaian Lari 30 Meter Siswa Putri .....	47
Tabel 26. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Siswa Putri .....	49
Tabel 27. Norma Penilaian Gantung Siku Tekuk Siswa Putri .....	49
Tabel 28. Deskriptif Statistik Baring Duduk Siswa Putri .....	51
Tabel 29. Norma Penilaian Baring Duduk Siswa Putri .....	51
Tabel 30. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Siswa Putri .....	53
Tabel 31. Norma Penilaian Loncat Tegak Siswa Putri .....	53
Tabel 32. Deskriptif Statistik Lari 600 Meter Siswa Putri .....	55
Tabel 33. Norma Penilaian Lari 600 Meter Siswa Putri .....	55

## DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri di Perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman .....	34
Gambar 2. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra di Perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” Kabupaten Sleman .....	35
Gambar 3. Diagram Lingkaran Lari 30 Meter Siswa Putra .....	36
Gambar 4. Diagram Lingkaran Gantung Siku Tekuk Siswa Putra .....	38
Gambar 5. Diagram Lingkaran Baring Duduk Siswa Putra .....	40
Gambar 6. Diagram Lingkaran Loncat Tegak Siswa Putra .....	42
Gambar 7. Diagram Lingkaran Lari 600 Meter Siswa Putra .....	44
Gambar 8. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri di Perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman .....	46
Gambar 9. Diagram Lingkaran Lari 30 Meter Siswa Putri .....	48
Gambar 10. Diagram Lingkaran Gantung Siku Tekuk Siswa Putri .....	50
Gambar 11. Diagram Lingkaran Baring Duduk Siswa Putri .....	52
Gambar 12. Diagram Lingkaran Loncat Tegak Siswa Putri .....	54
Gambar 13. Diagram Lingkaran Lari 600 Meter Siswa Putri .....	56
Gambar 14. Persiapan proses tes TKJI .....	88
Gambar 15. Proses persiapan pemanasan (streaching) sebelum melakukan tes TKJI .....	88
Gambar 16. Item tes Loncat Tegak/Vertical Jump .....	89
Gambar 17. Item tes pada Lari 30 meter .....	89
Gambar 18. Item tes pada Baring Duduk Siswa .....	90
Gambar 19. Item tes Lari 600 meter .....	90
Gambar 20. Proses penutup kegiatan telah selesai melakukan tes TKJI....	91

## DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian .....	72
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Mengadakan Penelitian di club “Yuso Sleman” .....	73
Lampiran 3. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	74
Lampiran 4. Daftar Presensi Siswa club “Yuso Sleman” .....	75
Lampiran 5. Hasil tes lari 30 meter siswa di perkumpulan club renang “Yuso Sleman” .....	76
Lampiran 6. Hasil Tes Gantung Siku tekuk siswa di perkumpulan club renang “Yuso Sleman” .....	77
Lampiran 7. Hasil Tes Baring Duduk siswa di perkumpulan club renang “Yuso Sleman” .....	78
Lampiran 8. Hasil Tes Loncat Tegak siswa di perkumpulan club renang “Yuso Sleman” .....	79
Lampiran 9. Hasil Tes Lari 600 meter siswa di perkumpulan club renang “Yuso Sleman” .....	80
Lampiran 10. Lampiran Data Penelitian .....	81
Lampiran 11. Lampiran Deskriptif Statistik Siswa Putra.....	82
Lampiran 12. Lampiran Deskriptif Statistik Siswa Putri .....	84
Lampiran 13. Lampiran Deskriptif Statistik .....	86

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Pendidikan jasmani menjadi bahan pelajaran di sekolah (dalam bentuk senam Jerman dan Swedia) pada awal abad ke-19 (Hackensmith, 1966: 18). Perannya dalam kesehatan manusia dengan cepat diakui. Pada pergantian abad ke-20, kebersihan pribadi dan olahraga untuk kesehatan tubuh dimasukkan dalam kurikulum pendidikan jasmani sebagai hasil belajar utama bagi siswa (Weston, 1962: 2). Kegiatan mental nampak lebih menonjol dan lebih penting daripada jasmani, biarpun seharusnya tidaklah demikian, sebab ada hubungan timbal-balik antara aktivitas jasmani dan mental, aktivitas yang satu mempengaruhi/dipengaruhi yang lainnya (Webster, 1965: 26). Seorang pakar pendidikan jasmani dari Amerika Serikat, Siedentop dalam Husdarta (2010: 142) menyatakan “*education through and of physical activities*“ artinya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan.

Aktivitas jasmani yang dipilih disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dan kapabilitas siswa. Aktivitas fisik yang dipilih ditekankan pada berbagai aktivitas jasmani yang wajar, aktivitas jasmani yang membutuhkan sedikit usaha sebagai aktivitas rekreasi dan atau aktivitas jasmani yang sangat membutuhkan upaya keras seperti untuk kegiatan olahraga kepelatihan atau prestasi. Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (gross motorik), memusatkan diri pada gerak fisik



dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia. Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Secara utuh, pemahaman yang harus ditangkap adalah pendidikan jasmani menggunakan media fisik untuk mengembangkan kesejahteraan total setiap orang. Karakteristik pendidikan jasmani seperti ini tidak terdapat pada matapelajaran lain, karena hasil kependidikan dari pengalaman belajar fisik tidak terbatas hanya pada perkembangan tubuh saja. Konteks melalui aktivitas jasmani yang dimaksud adalah konteks yang utuh menyangkut semua dimensi tentang manusia, seperti halnya hubungan tubuh dan pikiran.

Kesegaran jasmani merupakan kebutuhan semua orang, karena fungsi dari kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan seseorang, disamping juga berguna untuk mempertinggi daya kerja (Moeljono, 1982: 7). Apabila keadaan kesegaran jasmani lebih baik berarti kapasitas belajar/bekerja pun menjadi lebih baik (Karpovich, 1963: 266). Tentu, pendidikan jasmani tidak hanya menyebabkan seseorang terdidik fisiknya, tetapi juga semua aspek yang terkait dengan kesejahteraan total manusia, seperti yang dimaksud dengan konsep “kebugaran jasmani sepanjang hayat”. Seperti diketahui, dimensi hubungan tubuh dan pikiran menekankan pada tiga domain pendidikan, yaitu: psikomotor, afektif, dan kognitif.

Kurangnya minat aktivitas jasmani latihan fisik siswa di perkumpulan club renang “Yuso Sleman”. Aktivitas jasmani tidak hanya dilakukan di sekolah formal, aktivitas jasmani dapat dilakukan dimana saja dan kapanpun mereka mau. Dapat dilakukan dimana saja yang dapat membuatnya bugar dan tubuh menjadi segar. Tidak hanya itu sekolah formal banyak yang menekankan aktifitas jasmani, salah satunya sekolah sepakbola, bulutangkis, renang, panahan, berkuda, basket, beladiri, dan semacamnya yang menggunakan aktivitas fisik guna menunjang kebugaran dan meningkatkan kekebalan tubuh. Dewasa ini banyak orang beranggapan bahwa hidup sehat dengan berolahraga, maka banyak orang yang merubah gaya hidupnya dengan berolahraga dengan rutin dan giat. Penulis menemukan banyak sekolah non formal yang notabenenya mereka malah lebih aktif dan lebih giat dalam melakukannya. Sekolah formal yang biasanya olahraga/aktivitas fisik dilakukan hanya sekali dalam seminggu, akan tetapi di sekolah non formal ini mereka dapat berlatih sampai dengan frekuensi 3-4 kali seminggu.

Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani masing-masing anak di perkumpulan renang “Yuso Sleman”. Dari observasi yang penulis lakukan, penulis menemukan berbagai masalah yang ada di sekolah renang yang bertempat di kolam UNY Yogyakarta. Salah satunya, belum diketahui tingkat kesegaran jasmani masing-masing anak di perkumpulan renang tersebut. Sekolah renang tersebut banyak peminatnya baik dari anak-anak usia 6 tahun sampai 15 tahun. Penulis berkesempatan bertemu dengan salah satu ketua organisasi di perkumpulan club “Yuso Sleman”, banyak kegiatan berupa aktivitas fisik yang

dilakukan. Salah satunya latihan rutin 3-4 kali dalam seminggu dan ada satu hari dimana mereka latihan fisik. Guna menunjang kebugaran dan daya tahan fisik anak. Akan tetapi ketika dilapangan dan berjalannya proses latihan, masih kurang rutin aktivitas fisik. Kadang kala hanya dilakukan satu kali dalam seminggu, itupun hanya sekali dilakukan dan tidak dilakukan lagi dalam beberapa bulan terakhir sejak penulis observasi di club tersebut. Menurut Widiastuti, (2015: 13) kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas fisik yang lain. Dari hasil observasi dan permasalahan tersebut penulis mengambil langkah, perlu adanya tes tingkat kesegaran jasmani masing-masing anak di perkumpulan renang “Yuso Sleman”.

Tes tingkat kesegaran jasmani masing-masing anak di perkumpulan renang “Yuso Sleman” perlu dilakukan guna menunjang adanya kesegaran jasmani anak dan meningkatkan kestabilan siswa dalam berlatih renang. Olahraga renang merupakan olahraga yang menggunakan tiga domain pendidikan, yaitu : psikomotor, afektif, dan kognitif. Salah satu tujuan aktivitas jasmani di sekolah renang adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, perlu adanya kestabilan jasmani anak guna menunjang aktivitas latihan. Sekolah renang atau perkumpulan club renang “Yuso Sleman” menunjukkan bahwa sekolah renang tersebut sudah berdiri sejak lama dan sudah menciptakan atlet yang berbakat dengan durasi latihan 3-4 kali seminggu. Dari hasil observasi yang penulis lakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa anak-anak SD usia 6-9 tahun di

perkumpulan renang club tersebut kurang adanya latihan fisik atau aktivitas jasmani di darat, guna menunjang kesegaran jasmani.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, antara lain:

1. Kurangnya minat aktivitas jasmani latihan fisik siswa di perkumpulan club renang “Yuso Sleman”.
2. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani masing-masing anak di perkumpulan renang “Yuso Sleman”.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat begitu luasnya ruang lingkup permasalahan yang ada dalam identifikasi masalah, untuk mengantisipasi hal tersebut maka peneliti perlu memberikan pembatasan masalah yaitu “survei tingkat kesegaran jasmani di perkumpulan club renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Sebuah penelitian tidak terlepas dari permasalahan sehingga perlu diteliti, dianalisis, dan dipecahkan. Adapun masalah dalam penelitian ini berdasarkan batasan masalah di atas dapat ditarik sebuah rumusan masalah yaitu: “Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa di perkumpulan club renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “tingkat kesegaran jasmani di perkumpulan club renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman”.



## **F. Manfaat Penelitian**

Dengan diketahuinya tingkat kesegaran jasmani di perkumpulan club renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman maka penelitian ini bermanfaat:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang kesegaran jasmani anak di perkumpulan club renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman.
  - b. Bahan referensi kepada pihak perkumpulan club renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dalam membahas tingkat kesegaran jasmani anak.
2. Manfaat Praktis
  - a. Dapat mengetahui kondisi kesegaran jasmaninya sehingga para siswa diharap lebih terpacu untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya guna menjaga kestabilan latihan.
  - b. Memberikan gambaran tentang kondisi kesegaran jasmani siswa, sehingga pelatih akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa-siswanya.
  - c. Memberikan masukan kepada sekolah agar memperhatikan kondisi kesegaran jasmani siswanya dengan melakukan kontrol terhadap program latihan renang guna menjaga kestabilan kesegaran jasmani.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah. Pengukuran Kesegaran Jasmani dapat dilakukan dengan berbagai Tes Kesegaran Jasmani yang telah dibakukan dan sesuai dengan tingkat usia peserta didik seperti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 6-9 tahun (Kemendiknas, 2010: 1), kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Nurharsono, 2006: 52).

Kesegaran jasmani ini bersifat relatif, artinya kebugaran jasmani itu tergantung dari kuat atau tidaknya seseorang melakukan aktivitas fisik (Giriwijoyo, 2007:22). Lebih lanjut dijabarkan sebagai berikut:

- a. Kesegaran jasmani dimiliki oleh semua orang, baik yang mempunyai derajat sehat yang tinggi maupun yang memiliki derajat sehat yang rendah.
- b. Peningkatan derajat kebugaran jasmani berarti peningkatan derajat sehat baik yang tinggi maupun derajatnya rendah.

- c. Kemampuan melakukan kerja fisik yang lebih berat berarti derajat sehat dinamis yang lebih tinggi dan sebaliknya.
- d. Derajat sehat dinamis yang lebih tinggi berarti kemampuan melakukan kerja fisik yang lebih berat. Dengan demikian, orang yang sehat dinamis adalah juga sehat statis tetapi belum tentu sebaliknya.

Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya.

## 2. Fungsi Kesegaran Jasmani

Menurut Depdikbud (1997: 1-2) seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kesegaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam melaksanakan pekerjaan. Tidak terjadinya kelelahan pada seseorang dalam melakukan pekerjaannya secara wajar setelah bekerja yang memungkinkan secara wajar melaksanakan kegiatan-kegiatan dalam kehidupan sehari-hari.

Latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara cepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu :

- a. Memperkuat sendi-sendi dan ligamen
- b. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru
- c. Memperkuat otot tubuh
- d. Menurunkan tekanan darah
- e. Mengurangi lemak tubuh
- f. Memperbaiki bentuk tubuh
- g. Mengurangi kadar gula
- h. Mengurangi resiko terkena penyakit jantung coroner
- i. Memperlancar pertukaran gas

Selain mempunyai manfaat secara biologis seperti tersebut di atas, latihan kesegaran jasmani juga mempunyai manfaat lainnya yaitu :

- a) Secara psikologis : mengendurkan ketegangan mental, suasana hati tenang, nyaman dan rasa terhibur.
- b) Secara sosial : persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar.
- c) Secara kultural : kebiasaan hidup sehat teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani yang baik akan bermanfaat bagi seseorang yaitu memberikan kemudahan dalam melaksanakan tugasnya sehari-

hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan terhindar dari beberapa penyakit.

Bagi anak-anak kesegaran jasmani berfungsi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani serta meningkatkan daya tahan tubuh (Mukholid, 2004: 3). Anak yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan dapat mencapai tahap perkembangannya dengan baik pula sehingga akan berguna bagi anak tersebut untuk bergaul dan bermain bersama teman-temannya. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani yang baik akan bermanfaat bagi seseorang yaitu memberikan kemudahan dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan terhindar dari beberapa penyakit.

### 3. Komponen Kesegaran Jasmani

Pemikiran Sajoto (1995: 8) bahwa komponen Kesegaran Jasmani meliputi 10 komponen, sebagai berikut: (1) Kekuatan (*strength*), (2) Daya tahan (*Endurance*), (3) Daya otot (*Muscular Power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Daya lentur (*Flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Koordinasi (*Coordination*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*reaction*).

Dari kesepuluh komponen Kesegaran Jasmani tersebut di atas akan dibahas peran masing-masing komponen sebagai berikut:

#### a. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan (*strenght*) adalah Komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Sajoto, 1995: 8). Menurut Ateng, (1992: 66) kekuatan adalah

kemampuan seseorang untuk terus melakukan kinerja otot yang diberi beban kerja.

b. Daya tahan (*Endurance*)

Menurut Sajoto (1995: 8) bahwa daya tahan ada 2 macam, yaitu:

1) Daya tahan umum (*general endurance*), yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efisien, dan efektif untuk menjalankan kerja secara terus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

2) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal (Nurhasono, 2006: 53).

c. Daya otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (Sajoto, 1995: 8).

d. Kecepatan (*Speed*)

Kecapatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995: 9).

e. Daya lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas (Sajoto, 1995: 9). Menurut Nurharsono, (2006: 53) fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

f. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di daerah tertentu (Sajoto, 1995: 9).

g. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995: 5). Koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang lainan dalam satu pola tunggal gerakan (Ateng, 1992: 67).

h. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot (Sajoto, 1995: 9). Berdasarkan pemikiran Nurharsono, (2006: 55) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara baik pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

i. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Sajoto, 1995: 9). Berdasarkan pendapat Ateng, (1992: 68) ketepatan adalah kemampuan untuk menguasai gerakan

terhadap objek tertentu. Objek bisa berupa jarak atau dapat berupa kontak langsung dengan bagian tubuh.

j. Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Sajoto, 1995: 10). Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan. dengan mulainya reaksi. Rangsangan untuk kecepatan reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan (Nurharsono, 2006: 55). Maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani saling berkaitan antara yang satu dengan yang lainnya. Dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmani yang baik, makadari itu setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula.

4. Faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Irianto (2000: 37-38) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor :

- a. Makan, Supaya dapat mempertahankan hidup, manusia memerlukan makan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang seimbang sangat mutlak bagi kesehatan, terutama untuk mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik harus mengkonsumsi makanan yang memenuhi syarat sehat seimbang, cukup nutrisi, dan gizi untuk mempertahankan kesempurnaan kesegaran jasmani.



- b. Istirahat, Istirahat yang cukup sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari.
- c. Olahraga/aktivitas fisik, Kesegaran jasmani dapat dicapai dengan latihan yang sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh, kualitas fungsi tubuh merupakan daya tahan paru, jantung, otot dan komposisi tubuh.

Lingkungan sosial seseorang, juga berpengaruh dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif. Komponen utama dalam lingkungan sosial seseorang adalah orang tua dan keluarga. Orangtua dan keluarga memberikan pengaruh besar terhadap keikutsertaan seseorang dalam aktivitas jasmani. Selain memberi dorongan, orangtua juga menjadi modal bagi seseorang untuk ikut aktif meniru orangtuanya. Media masa merupakan sumber kekuatan yang tersembunyi, tetapi juga besar dalam mempengaruhi kesadaran dan sikap. Selain lingkungan faktor fisik seperti keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan juga mempengaruhi kegiatan yang dilakukan. Seseorang yang tinggal di sekitar sarana olahraga atau lapangan olahraga biasanya mudah sekali terkena pengaruh untuk ikut aktif melakukan aktivitas olahraga Irianto, (2000: 22).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

- a. Takaran latihan meliputi intensitas latihan, frekuensi latihan, dan macam atau tipe latihan.

- b. Kesehatan meliputi keadaan kesehatan seseorang, penyakit menular atau penyakit menahun.
- c. Pemenuhan gizi yang baik, latihan atau aktivitas jasmani yang memadai.
- d. Istirahat yang cukup, meliputi pola tidur atau istirahat sehari – hari.

Aktivitas fisik dipengaruhi oleh kesempatan dalam melaksanakan aktivitas fisik itu sendiri. Sejak kecil anak selalu dikekang dalam melakukan aktivitas fisik maka minat untuk melakukan aktivitas fisik itu tidak akan berkembang, sebaliknya bila kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik itu terbuka lebar maka minat untuk melakukan aktivitas fisik menjadi lebih berkembang.

#### 5. Karakteristik Anak Usia 6-9 Tahun

Pernyataan Witherington (dalam Budiman, 2008:1) bahwa usia 6-9 tahun, pada tahapan ini anak/siswa berupaya semakin ingin mengenal siapa dirinya dengan membandingkan dirinya dengan teman sebayanya. Jika proses itu tanpa bimbingan, anak akan cenderung sukar beradaptasi dengan lingkungannya. Sekolah memiliki tanggung jawab untuk menanggulangnya. Sekolah sebagai tempat terjadinya proses menumbuhkembangkan seluruh aspek siswa memiliki tugas dalam membantu perkembangan anak sekolah. Tugas-tugas perkembangan anak sekolah usia 6-9 tahun, diantaranya adalah: (a) mengembangkan konsep-konsep yang perlu bagi kehidupan sehari-hari, (b) mengembangkan kata hati, moralitas, dan suatu skala, nilai-nilai, (c) mencapai kebebasan pribadi, (d) mengembangkan sikap-sikap terhadap kelompok-kelompok dan institusi-institusi sosial. Tugas-tugas perkembangan yang tercapai pada masa kanak-kanak akhir dengan kisaran usia 6-9 tahun akan memiliki keterampilan. Keterampilan yang

dicapai diantaranya *social-help skills* dan *play skill*. *Social-help skills* untuk membantu orang lain di rumah, di sekolah, dan di tempat bermain seperti membersihkan halaman, merapihkan meja dan kursi. Ini akan menambah perasaan harga diri dan sebagai anak yang berguna hingga menjadikan anak suka bekerja sama (bersifat kooperatif). *Play skill* terkait dengan kemampuan motorik seperti melempar, menangkap, berlari, keseimbangan. Anak yang terampil dapat membuat penyesuaian-penyesuaian yang lebih baik di sekolah dan di masyarakat (Budiman, 2008:2).

Minat melakukan aktivitas fisik pada kelompok anak besar sangat dipengaruhi oleh kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik itu sendiri. Pada umumnya anak besar baik anak laki-laki maupun anak perempuan mengalami peningkatan minat yang besar dalam melakukan aktivitas fisik. Misalnya aktivitas bermain yang dilakukan anak besar lebih didominasi oleh permainan yang bersifat aktif, seperti bermain kejar-kejaran, petak umpet, dan beberapa bentuk permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik. Tentunya disesuaikan dengan minat dan kesepakatan anak-anak dalam memilih jenis permainan yang akan dilakukan.

Minat terhadap aktivitas fisik dan atau olahraga sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarganya. Pada anak-anak yang melakukan aktivitas fisik dipengaruhi oleh kecenderungan sifat yang dimiliki (Budiman, 2008:7), antara lain:

- a. Kemampuan memusatkan perhatian pada suatu macam aktivitas yang sedang dilakukan makin meningkat. Hal ini dapat dilihat dari tingkat konsentrasi yang cukup tinggi pada anak yang terlibat dalam aktivitas yang dilakukannya.

- b. Semangat untuk mencari pengalaman baru cukup tinggi.
- c. Perkembangan sosialnya makin baik yang ditunjukkan dengan luasnya pergaulan dengan semakin mendalamnya pergaulan dengan teman sebayanya.
- d. Perbedaan perilaku antara anak laki-laki dengan anak perempuan semakin jelas, ada kecenderungan kurang senang bermain dengan lawan jenisnya. Ini semakin memperjelas bentuk aktivitas yang dominan dilakukan oleh anak laki-laki dengan anak perempuan.
- e. Semangat untuk menguasai suatu bentuk aktivitas tertentu dan semangat berkompetisi tinggi.

Hampir seluruh aktivitas anak kelas rendah didominasi oleh bermain. Aktivitas bermain yang dilakukannya dapat dilaksanakan baik secara sendiri-sendiri atau berkelompok. Karakteristik pola perilaku sosial anak kelas rendah Sekolah Dasar (Budiman 2008:7) adalah sebagai berikut :

- a. Kecenderungan perilaku sosial anak untuk menarik diri dari pergaulan sosial, atau memperluas pergaulan sosialnya.
- b. Pola kecenderungan perilaku sosial anak yang mudah bereaksi terhadap suatu kejadian, atau bersifat tenang.
- c. Pola kecenderungan perilaku sosial anak menjadi pasif atau dominan.

#### 6. Ketentuan untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani.

Peningkatan dan memelihara kesegaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan kesegaran jasmani. Salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut

aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis yaitu kegiatan yang bersifat *aerobic* (latihan yang membutuhkan oksigen) dan kegiatan yang bersifat *anaerobic* (latihan yang tidak membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada keterampilan. (Sumardjono, 1996: 12) menyatakan bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut :

a. Intensitas latihan.

Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72% - 87% dari denyut nadi maksimal. Artinya bagi seseorang yang umurnya 45 tahun, bila melakukan latihan, maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126/menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152 denyut/menit (87% dari denyut nadi maksimal). Untuk anak usia 6-9 tahun, maka Denyut Nadi Maksimal (*Maximal Heart Rate*) dapat diukur dengan rumus 220-umur, sehingga DNM adalah antara 214 – 211.

b. Lamanya Latihan

Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai *zone* latihan (*training zone*) dan berada dalam *zone* latihan 15-25 menit.

c. Takaran latihan

Jika intensitas latihan lebih tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek. Sebaliknya jika intensitas latihannya lebih kecil, maka waktu latihan harus lebih lama. Takaran lamanya latihan untuk olahraga kesehatan antara 20-30 menit

dalam *zone* latihan, lebih lama lebih baik. Latihan-latihan tidak akan efisien atau kurang membuahkan hasil, kalau kurang dari takaran.

#### d. Prinsip Latihan

Salah satu cara untuk mencapai derajat kesegaran yang prima adalah dengan cara melakukan latihan fisik. Latihan fisik dapat dipilih yang disenangi, digemari, dan syukur apabila dapat menimbulkan kepuasan diri. Latihan tersebut dapat berbentuk jalan cepat, jogging, bersepeda, berbagai macam senam, naik turun tangga, dan sebagainya, yang memenuhi prinsip-prinsip latihan (Suharto, dkk.,2000: 2-3) sebagai berikut :

- 1) Sesuai dengan kemampuan dan kondisi tubuh.
- 2) Jenis latihan harus disenangi.
- 3) Hendaknya bervariasi.
- 4) Didahului dengan pemanasan (*warming up*), latihan inti, dan diakhiri dengan pendinginan (*cooling down*).

### **B. Penelitian yang Relevan**

Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian oleh Johan Saputra (2012). Survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Timon Tahun ajaran 2015/2016. Penelitian ini di latar belakang dengan belum adanya data tentang tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri Timon. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Timon Tahun Ajaran 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V yang berjumlah 63

siswa yang terdiri dari 35 siswa putra dan 28 siswa putri. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes TKJI 2010. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kebugaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Timon Tahun ajaran 2015/2016 secara keseluruhan mempunyai tingkat kebugaran jasmani: sangat baik 0% (0 siswa), baik 6% (4 siswa), sedang 53% (32 siswa), kurang 39% (24 siswa), sangat kurang 2% (1 siswa).

2. Penelitian oleh Sani (2013) yang berjudul Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa anak usia 6-9 tahun Sekolah Dasar Ngipik, Kecamatan Pringasut Kabupaten Temanggung. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 1-3 yang berusia 6-9 tahun yang keseluruhannya berjumlah 87 siswa. Hasil analisis tingkat kebugaran jasmani sebagian besar (74%) atau 64 siswa dari 87 siswa usia 6-9 tahun yang diukur tingkat kebugaran jasmaninya menunjukkan klasifikasi “Kurang” sedangkan 24% atau 21 siswa menunjukkan klasifikasi “Sedang”, dan 2% atau 2 siswa tingkat kebugaran jasmaninya menunjukkan klasifikasi “Kurang Sekali”.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang. Sehingga dengan

bermacam-macam cara menginginkan agar selalu mempunyai Kesegaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kebugaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang, seperti: Konsentrasi tinggi, tidak mudah lelah, tidak mudah terserang penyakit. Berkaitan dengan aktivitas belajar yang dilakukan oleh siswa, maka sudah selayaknya apabila siswa selalu menjaga kesehatan fisik dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan melakukan aktivitas olahraga. Salah satu cara menjaga kesehatan fisiknya, siswa harus menjaga tingkat kebugaran tubuhnya setiap hari.

Melalui proses latihan baik di darat maupun di air diharapkan dapat anak-anak perkumpulan renang “Yuso Sleman” dapat meningkatkan kesegaran jasmani menjadi lebih baik. Siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal, untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik diperlukan latihan yang teratur.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani meliputi; makanan, olahraga atau latihan, dan istirahat yang cukup. Mengetahui ketercapaian tujuan pendidikan jasmani dalam Kesegaran jasmani, maka perlu dilakukan pengukuran Kesegaran jasmani secara teratur. Salah satu cara mengetahui kesegaran anak adalah menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Oleh karena itu perlu dilakukan suatu pengukuran kesegaran jasmani pada anak usia dini, agar dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani anak. Dengan tes kesegaran jasmani akan diketahui klasifikasi atau tingkat kesegaran jasmani anak, sehingga dapat menjadi



deteksi bagi pelatih untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswanya apabila ternyata hasil tes kebugaran jasmani anak pada tingkatan kurang.

### **BAB III**

## **METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono, (2016: 7). Dalam bukunya metode ini disebut sebagai metode positivistik karena berlandaskan pada filsafat positivisme. Metode ini sebagai metode ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Metode ini juga disebut metode discovery, karena dengan metode ini dapat ditemukan dan dikembangkan berbagai iptek baru. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.

Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/ statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Filsafat positivisme memandang realitas/gejala/fenomena itu dapat di klasifikasikan, relatif tetap, konkrit, teramati, terukur, dan hubungan gejala bersifat sebab akibat. Penelitian pada umumnya dilakukan pada populasi atau sampel tertentu yang representatif. Proses penelitian bersifat deduktif, dimana untuk menjawab rumusan masalah digunakan konsep atau teori sehingga dapat dirumuskan hipotesis. Hipotesis tersebut selanjutnya diuji melalui pengumpulan data lapangan. Untuk mengumpulkan data digunakan instrumen penelitian. Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis secara

kuantitatif dengan menggunakan statistik deskriptif atau inferensial sehingga dapat disimpulkan hipotesis yang dirumuskan terbukti atau inferensial sehingga dapat disimpulkan hipotesis yang dirumuskan terbukti atau tidak. Penelitian kuantitatif pada umumnya dilakukan pada sampel yang diambil secara random, sehingga kesimpulan hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi dimana sampel tersebut diambil.

Menurut Azwar, (2007: 5). Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Teori di atas berkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak didik di perkumpulan renang “Yuso Sleman” melalui pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

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

Variabel dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani yang di definisikan sebagai kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya.

Tes ini terdiri dari 5 (lima) jenis tes yaitu: (1) lari 30 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter, Kemudian hasil kasar setiap butir tes yang telah dikodekan menjadi angka/nilai,

kemudian kelima nilai butir tes tersebut dijumlahkan untuk kemudian di persentasekan. Hasil Persentase menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi Tingkat kesegaran jasmani anak di perkumpulan renang “Yuso Sleman”.

### C. Sampel Penelitian

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh anak didik usia SD antara umur 6-9 tahun di perkumpulan renang “Yuso Sleman” yang berjumlah 15 siswa

**Tabel 1. Sampel Siswa anak didik usia SD antara umur 6-9 tahun di perkumpulan renang “Yuso Sleman”.**

USIA	PUTRA	PUTRI	JUMLAH
6 tahun	2	0	2
7 tahun	1	2	3
8 tahun	4	3	7
9 tahun	3	0	3
Jumlah	10	5	15

### D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

#### 1. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian sebagai suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2009: 143). Salah satu tujuan dibuatnya instrumen adalah untuk memperoleh data dan informasi yang lengkap mengenai hal-hal yang ingin dikaji. Penelitian ini, yakni tingkat kesegaran jasmani anak didik usia SD antara umur 6-9 tahun di perkumpulan renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman.

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk anak usia 6 - 9 Tahun yang

dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional (Kemendiknas) Tahun 2010, yaitu:

a. Lari/*Sprint* 30 meter

*Sprint* atau lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatan jarak yang ditempuh untuk siswa putra dan putri adalah sama, yakni 30 meter sedangkan penilaiannya dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini :

**Tabel 2. Penilaian Lari 30 Meter TKJI Anak usia 6-9 Tahun**

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	sd- 5,5 detik	sd- 5,8 detik	5
2	5,6 – 6,1 detik	5,9 – 6,6 detik	4
3	6,2 – 6,9 detik	6,7 – 7,8 detik	3
4	7,0 – 8,6 detik	7,9 – 9,2 detik	2
5	8,7 detik – dst	9,3 detik - dst	1

b. Gantung Siku Tekuk/ *Pull-Up*

*Pull-Up* bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu, penilaian untuk gantung siku tekuk dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini :

**Tabel 3. Penilaian Gantung Siku Tekuk TKJI Anak usia 6-9 Tahun**

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	40 detik ke atas	33 detik ke atas	5
2	22 – 39 detik	18 – 32 detik	4
3	9 – 21 detik	9 – 17 detik	3
4	3 – 8 detik	3 – 8 detik	2
5	0 - 2 detik	0 - 2 detik	1

c. Baring Duduk/*Sit Up* 30 detik

Baring duduk atau *Sit-up* bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Kelompok umur 6-9 tahun melakukan selama 30 detik dengan kriteria penilaian, sebagai berikut:

**Tabel 4. Penilaian Baring duduk/Sit Up 30 detik TKJI Anak usia 6-9 Tahun**

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	17 ke atas	17 ke atas	5
2	13 – 16	11 – 14	4
3	7 – 12	4 – 10	3
4	2 – 6	2 – 3	2
5	0 - 1	0 - 1	1

d. Loncat Tegak/ *Vertical Jump*

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak (eksplosif) otot tungkai, penilaiannya dapat dilihat pada Tabel 5 di bawah ini :

**Tabel 5. Penilaian Loncat tegak/ *Vertical Jump* TKJI Anak usia 6-9 Tahun**

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	38 ke atas	38 ke atas	5
2	30 – 37	29 – 37	4
3	22 – 29	22 – 28	3
4	13 – 21	13 – 21	2
5	Di bawah 12	Di bawah 12	1

e. Lari 600 meter

Lari jarak sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah, pada usia 6-9 tahun jarak yang digunakan adalah 600 meter dengan ketentuan penilaian sebagai berikut :

**Tabel 6. Penilaian Lari 600 meter TKJI Anak usia 6-9 Tahun**

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	sd- 2'39"	sd- 2'53"	5
2	2'40" – 3'00"	2'54" – 3'23"	4
3	3'01" – 3'45" detik	3'24" – 4'08" detik	3
4	3'46" – 4'48" detik	4'00" – 5'30" detik	2
5	4'49" – dst	5'04" - dst	1

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan metode/teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI berisi rangkaian tes yang terdiri dari 5 (lima) butir tes. Kelima butir tes ini merupakan satu kesatuan yang harus dilaksanakan secara keseluruhan, untuk menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Teknik pengumpulan data kelima butir tes tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut :

- a. Lari 30 meter, dihitung dengan satuan detik.
- b. Gantung siku tekuk, dihitung dengan lamanya mempertahankan sikap bergantung siku tekuk dengan dagu di atas palang tunggal dalam satuan detik.
- c. Baring duduk, yang dihitung adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan secara sempurna selama 30 detik.
- d. Loncat tegak, diukur dengan raihan lompatan dikurangi raihan tegak.
- e. Lari 600 meter, diukur dari waktu yang dicapai oleh pelari menempuh jarak 600 meter, dicatat dalam satuan menit dan detik.

Pengumpulan data dicatat dalam formulir tes kesegaran jasmani, sebagai berikut :

**Tabel 7. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 meter	.....detik		
2.	Gantung Siku Tekuk	.....detik		
3.	Baring Duduk 30 detik	.....kali		
4.	Loncat Tegak a. Tinggi raihan:.....cm b. Loncatan I:.....cm c. Loncatan II:.....cm d. Loncatan III:.....cm	.....cm		
5.	Lari 600 meter	..... menit		
6.	Jumlah Nilai (tes 1+ tes 2+ tes 3+ tes 4+ tes 5)			
7.	Klasifikasi			

Sumber: Kemendiknas (2010: 30)

Untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani digunakan norma tes kesegaran jasmani Indonesia, pada tabel berikut :

**Tabel 8. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

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

## E. Reliabilitas dan Validitas Tes

### 1. Reliabilitas Tes

Rangkaian tes untuk anak umur 6-9 tahun mempunyai nilai reliabilitas :

Putra 0,791 – (AITKEN) dan Putri 0,715 - (AITKEN).



## 2. Validitas Tes

Rangkaian tes untuk anak umur 6-9 tahun mempunyai nilai validitas : Putra 0,894 – (AITKEN) dan Putri 0,338 - (AITKEN) (Kemendiknas, 2010).

### F. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani sesuai dengan norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia usia 6-9 tahun. Hasil kasar setiap butir tes yang telah dikodekan menjadi angka/nilai, kemudian kelima nilai butir tes tersebut dijumlahkan. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak usia 6-9 tahun. Setelah diketahui klasifikasi tingkat kesegaran jasmani masing-masing sampel/peserta, maka dapat ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing klasifikasi dengan menggunakan rumus persentase. Berdasarkan pendapat Sugiyono, (2008: 199) cara menghitung persentase dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan

P = Persentase hasil

F = Frekuensi

N = Jumlah Subyek

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Subjek penelitian yaitu siswa di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman”, dengan rincian 10 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan. Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kebugaran jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak umur 6-9 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu: (1) lari 30 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

Secara rinci masing-masing komponen kebugaran jasmani siswa putra dan putri sebagai berikut:

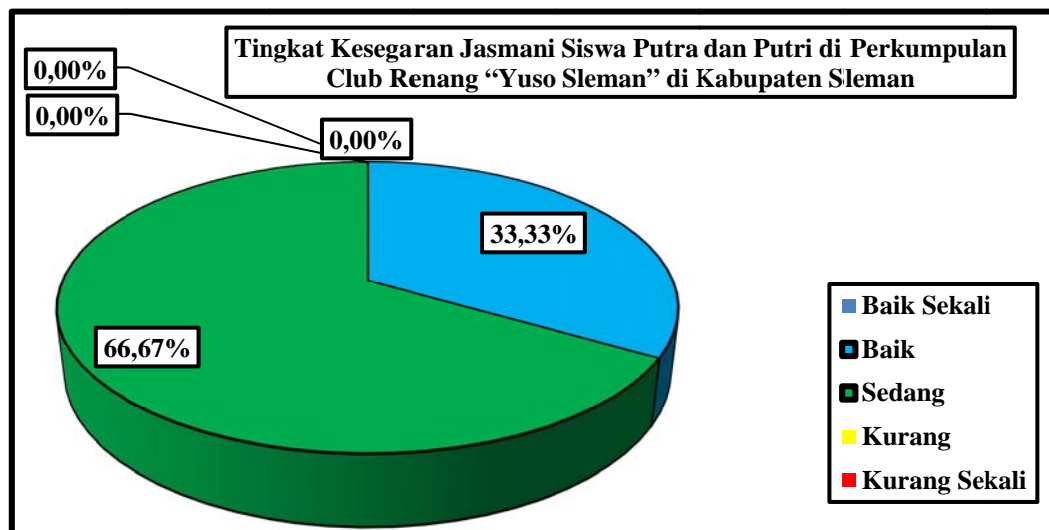
#### **1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri**

Tingkat kebugaran jasmani siswa di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman” disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri di Perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman”**

<b>No</b>	<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
<b>1</b>	22 - 25	Baik Sekali	0	0.00%
<b>2</b>	18 - 21	Baik	5	33.33%
<b>3</b>	14 - 17	Sedang	10	66.67%
<b>4</b>	10 - 13	Kurang	0	0.00%
<b>5</b>	5 – 9	Kurang Sekali	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 9 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani siswa di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman” dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



**Gambar 1. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri di Perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman.**

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman” berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 66,67% (10 siswa), “baik” sebesar 33,33% (5 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 16,87, tingkat kesegaran jasmani siswa di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dalam kategori “sedang”.

## **2. Kesegaran Jasmani Siswa Putra**

Deskriptif statistik tingkat kesegaran jasmani siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman didapat skor terendah (*minimum*) 14,00, skor tertinggi (*maksimum*) 21,00, rerata (*mean*) 16,70, nilai tengah (*median*) 16,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 16,00, *standar deviasi* (SD) 2,11. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra**

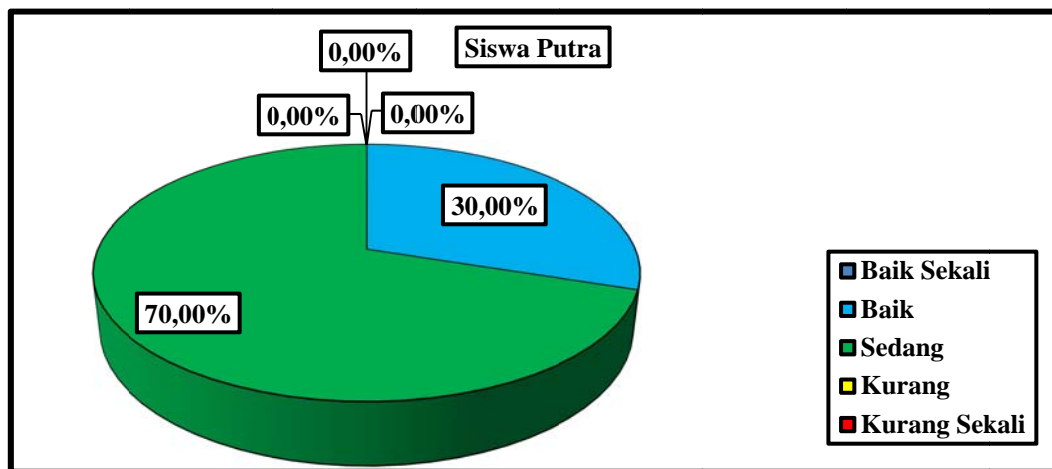
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	16.70
<i>Median</i>	16.00
<i>Mode</i>	16.00
<i>Std. Deviation</i>	2.11
<i>Minimum</i>	14.00
<i>Maximum</i>	21.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kesegaran jasmani siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” Kabupaten Sleman disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra di Perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman.**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0.00%
2	18 - 21	Baik	3	30.00%
3	14 - 17	Sedang	7	70.00%
4	10 - 13	Kurang	0	0.00%
5	5 - 9	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 11 tersebut di atas, tingkat kesegaran jasmani siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra di Perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” Kabupaten Sleman.**

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 70,00% (7 siswa), “baik” sebesar 30,00% (3 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 16,70, tingkat kesegaran jasmani siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dalam kategori “sedang”.

a. Lari 30 meter

Deskriptif statistik lari 30 m siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman di dapat skor terendah (*minimum*) 5,22, skor tertinggi (*maksimum*) 7,12, rerata (*mean*) 6,34, nilai tengah (*median*) 6,45, nilai yang sering muncul (*mode*) 5,22, standar deviasi (SD) 0,49. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Deskriptif Statistik Lari 30 Meter Siswa Putra**

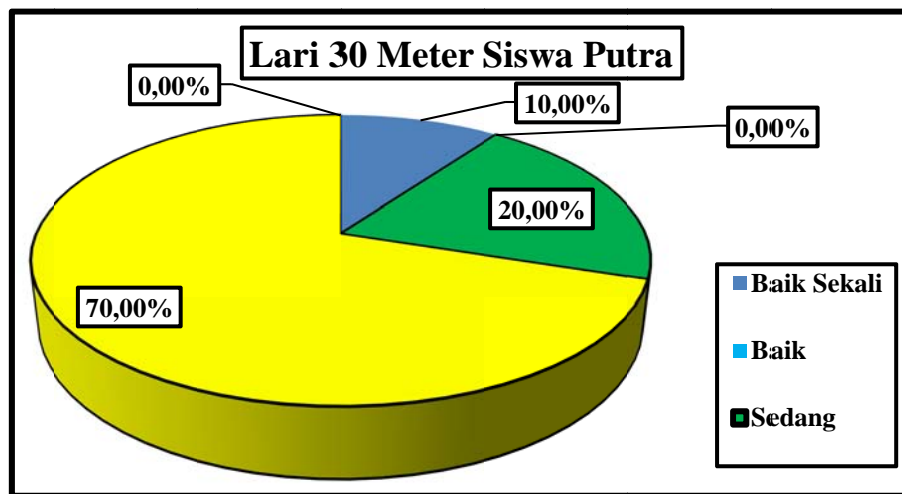
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	6.34
<i>Median</i>	6.45
<i>Mode</i>	5.22 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0.49
<i>Minimum</i>	5.22
<i>Maximum</i>	7.12

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 30 meter siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Norma Penilaian Lari 30 Meter Siswa Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	sd- 5,5 detik	Baik Sekali	1	10.00%
2	5,6 – 6,1 detik	Baik	0	0.00%
3	6,2 – 6,9 detik	Sedang	2	20.00%
4	7,0 – 8,6 detik	Kurang	7	70.00%
5	8,7 detik – dst	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 13 tersebut di atas, lari 30 meter siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3. Diagram Lingkaran Lari 30 Meter Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa lari 30 meter siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 70,00% (7 siswa), “sedang” sebesar 20,00% (20 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “baik sekali” sebesar 10,00% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 6,34, lari 30 meter siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dalam kategori “sedang”.

#### b. Gantung Siku Tekuk

Deskriptif statistik gantung siku tekuk siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 29,34, rerata (*mean*) 9,00, nilai tengah (*median*) 8,78, nilai yang sering muncul (*mode*) 0,00, standar deviasi (SD) 7,71. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Siswa Putra**

Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	8.30
<i>Median</i>	8.50
<i>Mode</i>	5.00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	3.34
<i>Minimum</i>	3.00
<i>Maximum</i>	14.00

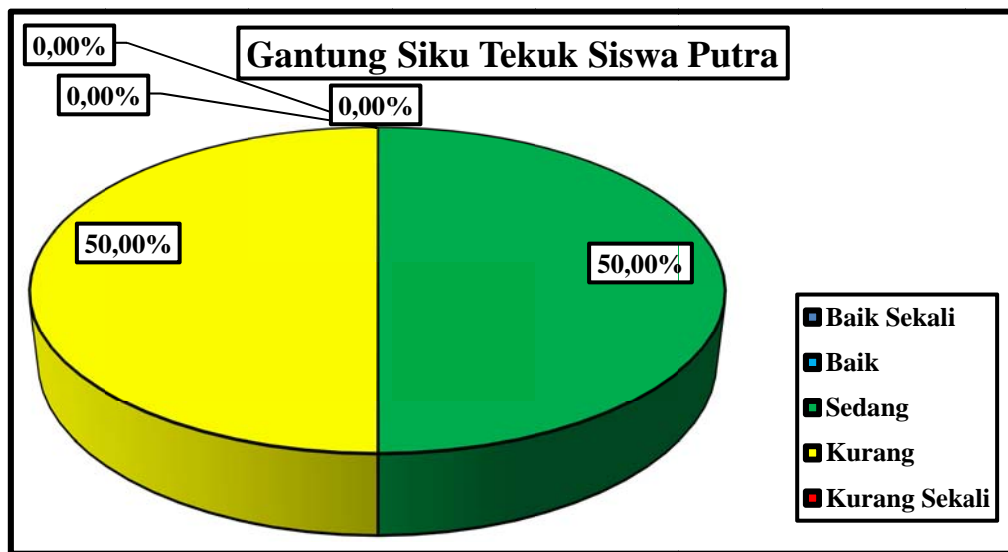
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, gantung siku tekuk siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15. Norma Penilaian Gantung Siku Tekuk Siswa Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	40 detik ke atas	Baik Sekali	0	0.00%
2	22 – 39 detik	Baik	0	0.00%
3	9 – 21 detik	Sedang	5	50.00%
4	3 – 8 detik	Kurang	5	50.00%
5	0 - 2 detik	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 15 tersebut di atas, gantung siku tekuk siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:





**Gambar 4. Diagram Lingkaran Gantung Siku Tekuk Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa gantung siku tekuk siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 50,00% (0 siswa), “sedang” sebesar 50,00% (0 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 8,30, gantung siku tekuk siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dalam kategori “kurang”.

#### c. Baring Duduk

Deskriptif statistik baring duduk siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman didapat skor terendah (*minimum*) 8,00, skor tertinggi (*maksimum*) 26,00, rerata (*mean*) 14,90, nilai tengah (*median*) 14,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 14,00, *standar deviasi* (SD) 5,15. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16. Deskriptif Statistik Baring Duduk Siswa Putra**

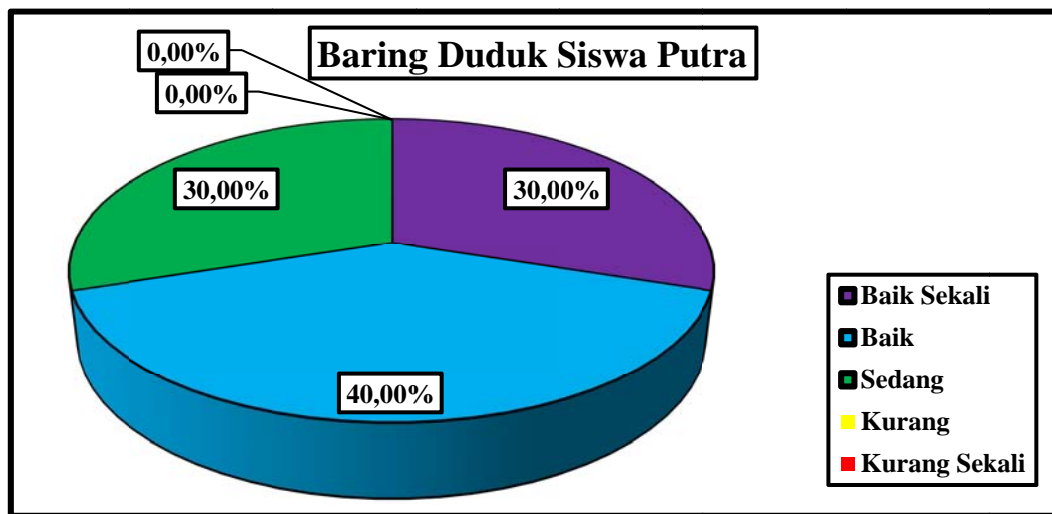
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	14.90
<i>Median</i>	14.00
<i>Mode</i>	14.00
<i>Std. Deviation</i>	5.15
<i>Minimum</i>	8.00
<i>Maximum</i>	26.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, baring duduk siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman disajikan pada tabel 17 sebagai berikut:

**Tabel 17. Norma Penilaian Baring Duduk Siswa Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	17 ke atas	Baik Sekali	3	30.00%
2	13 – 16	Baik	4	40.00%
3	7 – 12	Sedang	3	30.00%
4	2 – 6	Kurang	0	0.00%
5	0 - 1	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 17 tersebut di atas, baring duduk siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Diagram Lingkaran Baring Duduk Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 17 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa baring duduk siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 30,00% (3 siswa), “baik” sebesar 40,00% (4 siswa), dan “baik sekali” sebesar 30,00% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 14,90, baring duduk siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dalam kategori “baik”.

#### d. Loncat Tegak

Deskriptif statistik loncat tegak siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman didapat skor terendah (*minimum*) 26,00, skor tertinggi (*maksimum*) 34,00, rerata (*mean*) 29,60, nilai tengah (*median*) 29,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 29,00, *standar deviasi* (SD) 2,37. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 18 sebagai berikut:

**Tabel 18. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Siswa Putra**

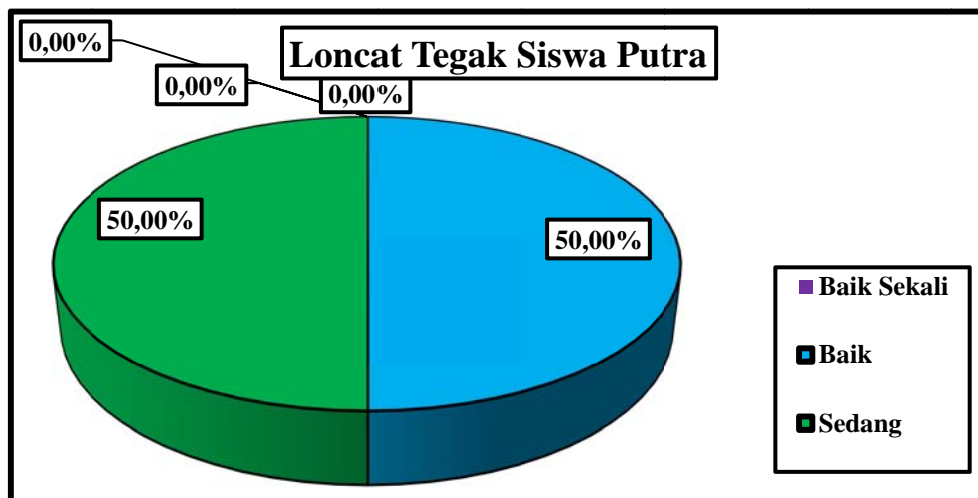
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	29.60
<i>Median</i>	29.50
<i>Mode</i>	29.00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	2.37
<i>Minimum</i>	26.00
<i>Maximum</i>	34.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, loncat tegak siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

**Tabel 19. Norma Penilaian Loncat Tegak Siswa Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	38 ke atas	Baik Sekali	0	0.00%
2	30 – 37	Baik	5	50.00%
3	22 – 29	Sedang	5	50.00%
4	13 – 21	Kurang	0	0.00%
5	Di bawah 12	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 19 tersebut di atas, loncat tegak siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Lingkaran Loncat Tegak Siswa Putra.**

Berdasarkan tabel 19 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa loncat tegak siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 50,00% (5 siswa), “baik” sebesar 50,00% (5 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 29,60, loncat tegak siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dalam kategori “sedang”.

e. Lari 600 Meter

Deskriptif statistik lari 600 meter siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman didapat skor terendah (*minimum*) 2,26, skor tertinggi (*maksimum*) 3,47, rerata (*mean*) 2,91, nilai tengah (*median*) 2,89, nilai yang sering muncul (*mode*) 2,89, *standar deviasi* (SD) 0,47. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 20 sebagai berikut:

**Tabel 20. Deskriptif Statistik Lari 600 Meter Siswa Putra**

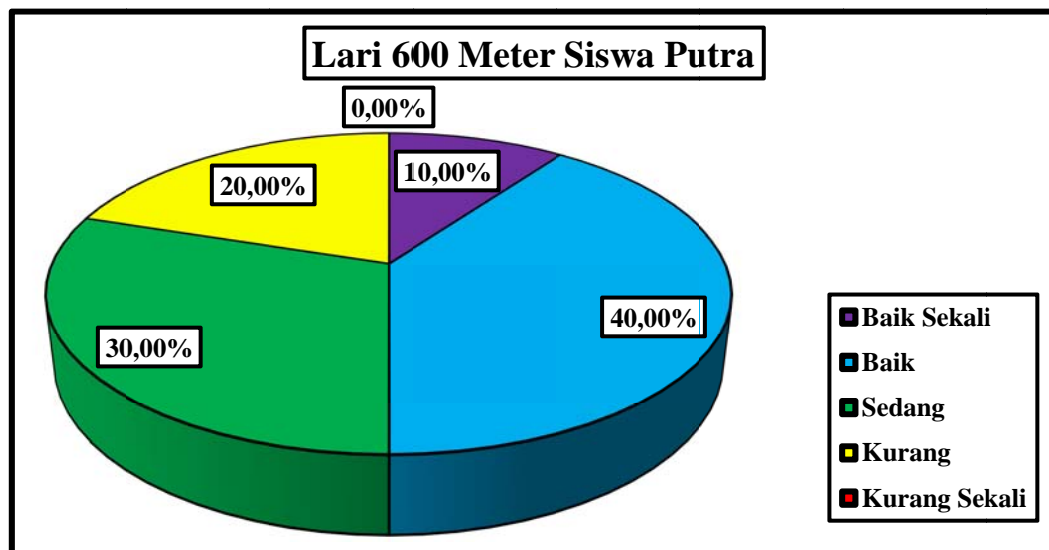
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	2.91
<i>Median</i>	2.89
<i>Mode</i>	2.26
<i>Std. Deviation</i>	0.47
<i>Minimum</i>	2.26
<i>Maximum</i>	3.47

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 600 meter siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman disajikan pada tabel 21 sebagai berikut:

**Tabel 21. Norma Penilaian Lari 600 Meter Siswa Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	sd- 2’39”	Baik Sekali	1	10.00%
2	2’40” – 3’00”	Baik	4	40.00%
3	3’01” – 3’45” detik	Sedang	3	30.00%
4	3’46” – 4’48” detik	Kurang	2	20.00%
5	4’49” – dst	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 21 tersebut di atas, lari 600 meter siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



**Gambar 7. Diagram Lingkaran Lari 600 Meter Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 21 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa lari 600 meter siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 20,00% (2 siswa), “sedang” sebesar 30,00% (3 siswa), “baik” sebesar 40,00% (4 siswa), dan “baik sekali” sebesar 10,00% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 2,91, lari 600 meter siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman kategori “baik”.

### **3. Kesegaran Jasmani Siswa Putri**

Deskriptif statistik tingkat kesegaran jasmani siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman didapat skor terendah (*minimum*) 14,00, skor tertinggi (*maksimum*) 21,00, rerata (*mean*) 17,20, nilai tengah (*median*) 16,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 14,00, *standar deviasi* (SD) 3,11. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 22 sebagai berikut:

**Tabel 22. Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri**

Statistik	
<i>N</i>	5
<i>Mean</i>	17.20
<i>Median</i>	16.00
<i>Mode</i>	14.00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	3.11
<i>Minimum</i>	14.00
<i>Maximum</i>	21.00

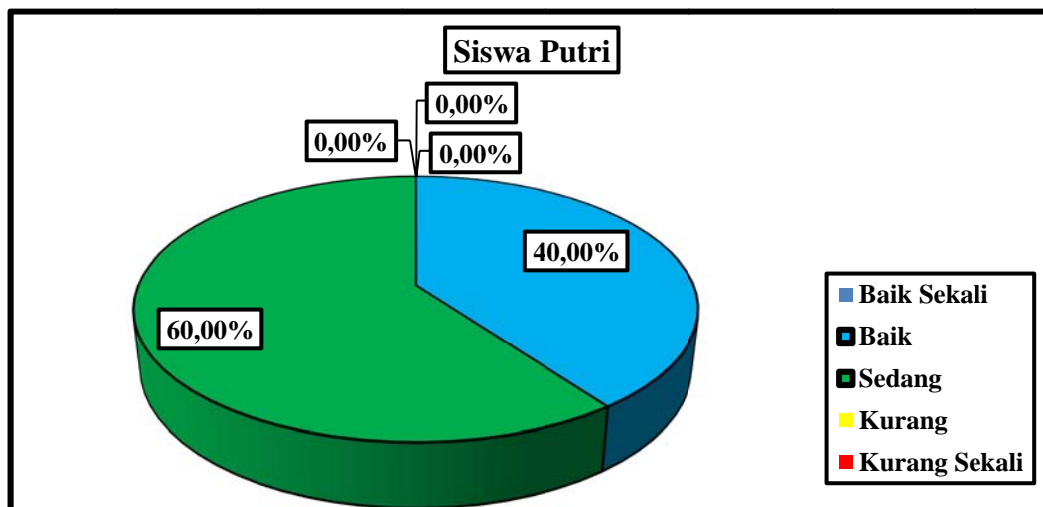
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kesegaran jasmani siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman disajikan pada tabel 23 sebagai berikut:

**Tabel 23. Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri di Perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0.00%
2	18 – 21	Baik	2	40.00%
3	14 – 17	Sedang	3	60.00%
4	10 – 13	Kurang	0	0.00%
5	5 - 9	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			5	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 23 tersebut di atas, maka tingkat kesegaran jasmani siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dapat disajikan dan dilihat pada gambar 8 sebagai berikut:





**Gambar 8. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri di Perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman.**

Berdasarkan tabel 23 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (10 siswa), “sedang” sebesar 60,00% (3 siswa), “baik” sebesar 40,00% (2 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 17,20 tingkat kesegaran jasmani siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dalam kategori “sedang”.

a. Lari 30 meter

Deskriptif statistik lari 30 m siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman didapat skor terendah (*minimum*) 5,67, skor tertinggi (*maksimum*) 7,67, rerata (*mean*) 6,59, nilai tengah (*median*) 6,65, nilai yang sering muncul (*mode*) 5,67, *standar deviasi* (SD) 0,82. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 24 sebagai berikut:

**Tabel 24. Deskriptif Statistik Lari 30 Meter Siswa Putri**

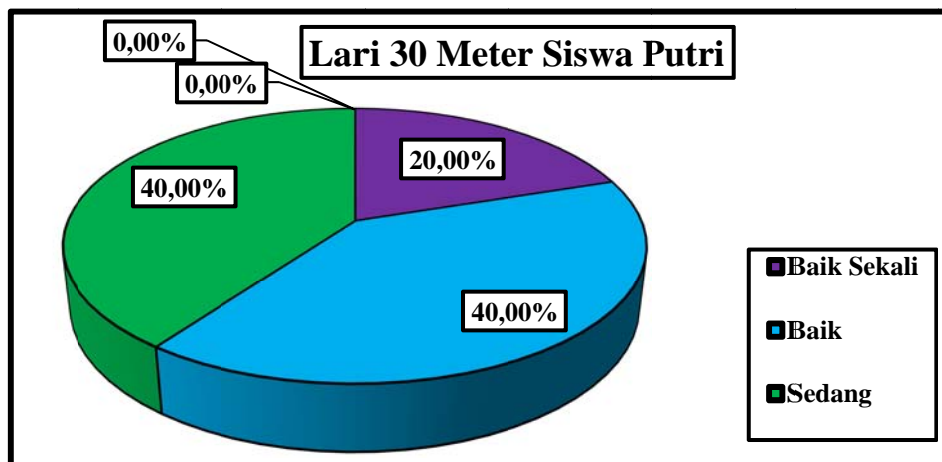
Statistik	
<i>N</i>	5
<i>Mean</i>	6.59
<i>Median</i>	6.65
<i>Mode</i>	5.67 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0.82
<i>Minimum</i>	5.67
<i>Maximum</i>	7.67

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 30 meter siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman disajikan pada tabel 25 sebagai berikut:

**Tabel 25. Norma Penilaian Lari 30 Meter Siswa Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	sd- 5,8 detik	Baik Sekali	1	20.00%
2	5,9 – 6,6 detik	Baik	2	40.00%
3	6,7 – 7,8 detik	Sedang	2	40.00%
4	7,9 – 9,2 detik	Kurang	0	0.00%
5	9,3 detik - dst	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			5	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 25 tersebut di atas, lari 30 meter siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



**Gambar 9. Diagram Lingkaran Lari 30 Meter Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 25 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa lari 30 meter siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 40,00% (2 siswa), “baik” sebesar 40,00% (2 siswa), dan “baik sekali” sebesar 20,00% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 6,59, lari 30 meter siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dalam kategori “baik”.

#### b. Gantung Siku Tekuk

Deskriptif statistik gantung siku tekuk siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman didapat skor terendah (*minimum*) 5,00, skor tertinggi (*maksimum*) 10,00, rerata (*mean*) 7,40, nilai tengah (*median*) 7,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 5,00, standar deviasi (SD) 2.51. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 26 sebagai berikut:

**Tabel 26. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Siswa Putri**

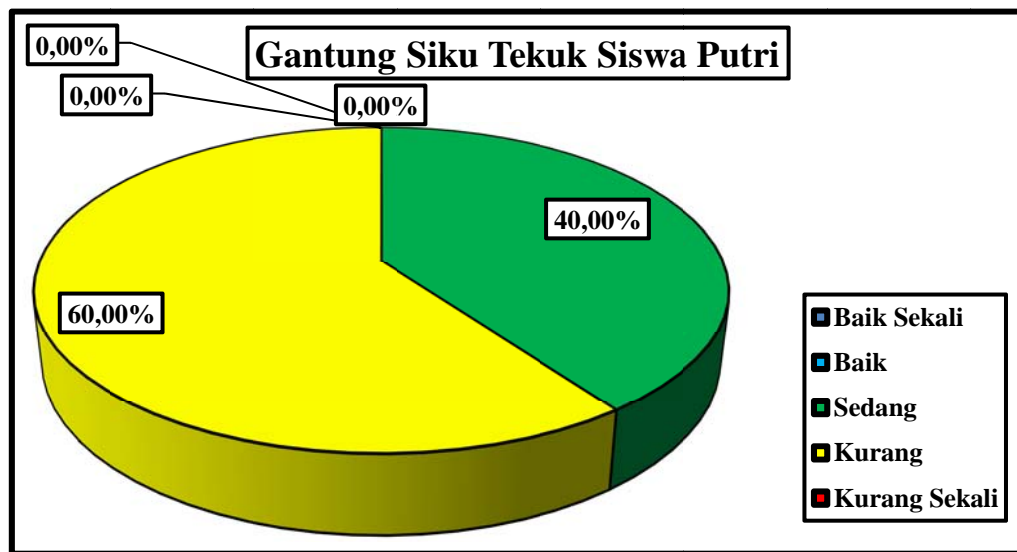
Statistik	
<i>N</i>	5
<i>Mean</i>	7.40
<i>Median</i>	7.00
<i>Mode</i>	5.00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	2.51
<i>Minimum</i>	5.00
<i>Maximum</i>	10.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, gantung siku tekuk siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman disajikan pada tabel 27 sebagai berikut:

**Tabel 27. Norma Penilaian Gantung Siku Tekuk Siswa Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	33 detik ke atas	Baik Sekali	0	0.00%
2	18 – 32 detik	Baik	0	0.00%
3	9 – 17 detik	Sedang	2	40.00%
4	3 – 8 detik	Kurang	3	60.00%
5	0 - 2 detik	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			5	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 27 tersebut di atas, gantung siku tekuk siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 10 berikut:



**Gambar 10. Diagram Lingkaran Gantung Siku Tekuk Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 27 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa gantung siku tekuk siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 60,00% (3 siswa), “sedang” sebesar 40,00% (2 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 7,40, gantung siku tekuk siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dalam kategori “sedang”.

#### c. Baring Duduk

Deskriptif statistik baring duduk siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman didapat skor terendah (*minimum*) 17,00, skor tertinggi (*maksimum*) 23,00, rerata (*mean*) 20,40, nilai tengah (*median*) 21,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 21,00, standar deviasi (SD) 2,19. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 28 sebagai berikut:

**Tabel 28. Deskriptif Statistik Baring Duduk Siswa Putri**

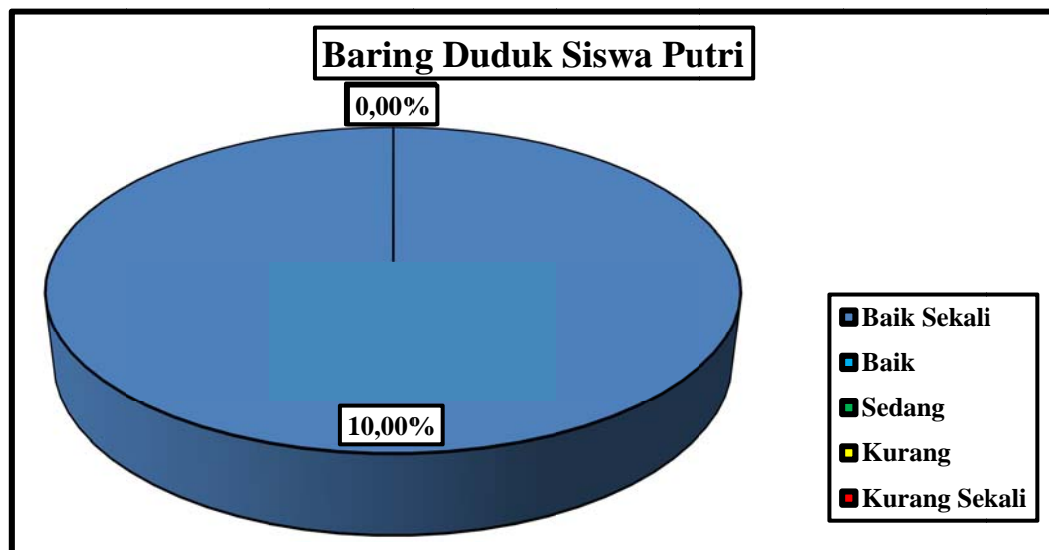
Statistik	
<i>N</i>	5
<i>Mean</i>	20.40
<i>Median</i>	21.00
<i>Mode</i>	21.00
<i>Std. Deviation</i>	2.19
<i>Minimum</i>	17.00
<i>Maximum</i>	23.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, baring duduk siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman disajikan pada tabel 29 sebagai berikut:

**Tabel 29. Norma Penilaian Baring Duduk Siswa Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	17 ke atas	Baik Sekali	5	10.00%
2	11 – 14	Baik	0	0.00%
3	4 – 10	Sedang	0	0.00%
4	2 – 3	Kurang	0	0.00%
5	0 - 1	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			5	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 29 tersebut di atas, baring duduk siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



**Gambar 11. Diagram Lingkaran Baring Duduk Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 29 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa baring duduk siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “baik sekali” sebesar 100,00% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 20,40, baring duduk siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dalam kategori “baik sekali”.

#### d. Loncat Tegak

Deskriptif statistik loncat tegak siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman didapat skor terendah (*minimum*) 18,00, skor tertinggi (*maksimum*) 26,00, rerata (*mean*) 22,40, nilai tengah (*median*) 22,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 18,00, *standar deviasi* (SD) 3,21. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 30 sebagai berikut:

**Tabel 30. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Siswa Putri**

Statistik	
<i>N</i>	5
<i>Mean</i>	22.40
<i>Median</i>	22.00
<i>Mode</i>	18.00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	3.21
<i>Minimum</i>	18.00
<i>Maximum</i>	26.00

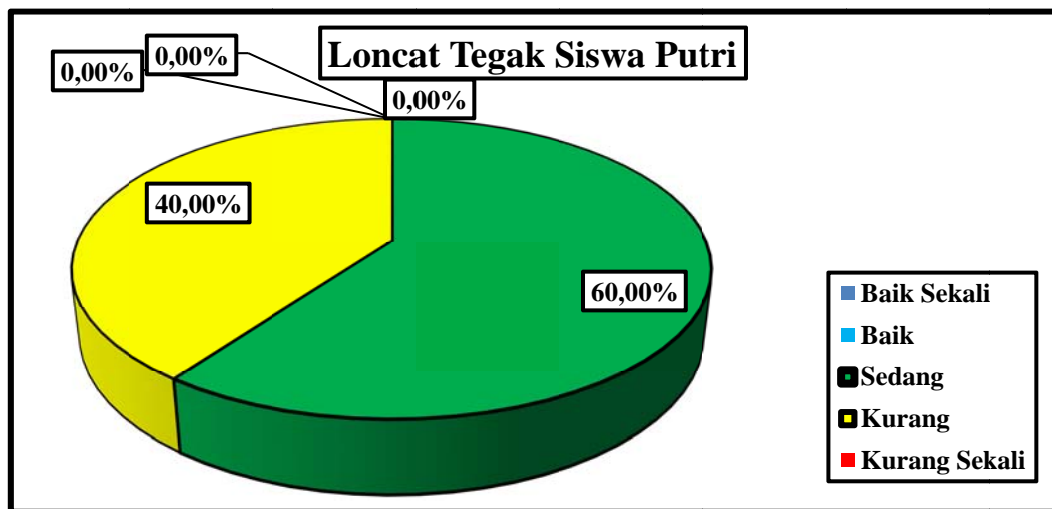
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, loncat tegak siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman disajikan pada tabel 31 sebagai berikut:

**Tabel 31. Norma Penilaian Loncat Tegak Siswa Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	38 ke atas	Baik Sekali	0	0.00%
2	29 – 37	Baik	0	0.00%
3	22 – 28	Sedang	3	60.00%
4	13 – 21	Kurang	2	40.00%
5	Di bawah 12	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			5	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 31 tersebut di atas, loncat tegak siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:





**Gambar 12. Diagram Lingkaran Loncat Tegak Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 31 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa loncat tegak siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 40,00% (2 siswa), “sedang” sebesar 60,00% (3 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 22,40, loncat tegak siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dalam kategori “sedang”.

e. Lari 600 Meter

Deskriptif statistik lari 600 meter siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman didapat skor terendah (*minimum*) 2,52, skor tertinggi (*maksimum*) 3,42, rerata (*mean*) 3,03, nilai tengah (*median*) 3,30, nilai yang sering muncul (*mode*) 2,52, *standar deviasi* (SD) 0,45. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 32 sebagai berikut:

**Tabel 32. Deskriptif Statistik Lari 600 Meter Siswa Putri**

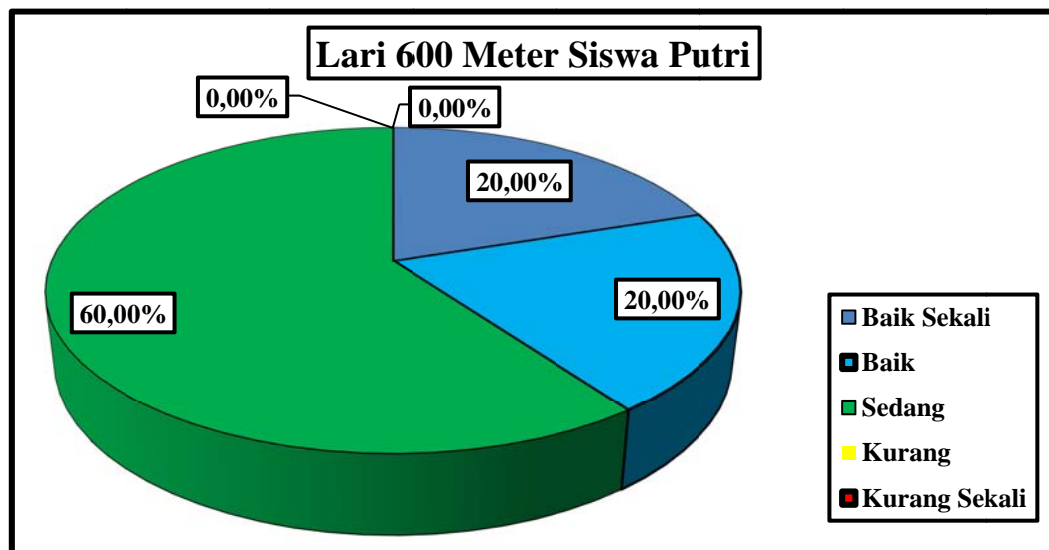
Statistik	
<i>N</i>	5
<i>Mean</i>	3.03
<i>Median</i>	3.30
<i>Mode</i>	2.52 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0.45
<i>Minimum</i>	2.52
<i>Maximum</i>	3.42

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 600 meter siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman disajikan pada tabel 33 sebagai berikut:

**Tabel 33. Norma Penilaian Lari 600 Meter Siswa Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	sd- 2’53”	Baik Sekali	1	20.00%
2	2’54” – 3’23”	Baik	1	20.00%
3	3’24” – 4’08” detik	Sedang	3	60.00%
4	4’00” – 5’30” detik	Kurang	0	0.00%
5	5’04” - dst	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 33 tersebut di atas, lari 600 meter siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



**Gambar 13. Diagram Lingkaran Lari 600 Meter Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 33 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa lari 600 meter siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 60,00% (3 siswa), “baik” sebesar 20,00% (1 siswa), dan “baik sekali” sebesar 20,00% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 3,03, lari 600 meter siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dalam kategori “baik”.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Tingkat kesegaran jasmani siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dalam kategori “sedang”. (2) Tingkat kesegaran jasmani siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman dalam kategori “sedang”. Siswa yang

mempunyai kesegaran jasmani dalam kategori baik ini, dikarenakan siswa tersebut dalam kesehariannya sering beraktivitas di luar latihan.

Siswa yang mempunyai kesegaran jasmani kurang dikarenakan siswa tersebut kurang melakukan aktivitas. Ada juga siswa yang sudah mempunyai *handphone* (HP), sehingga siswa lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain HP ataupun menonton TV. Hal lain yang masih banyak dilakukan siswa yaitu bermain *game*, sehingga aktivitas fisik siswa kurang dan mengakibatkan kesegaran jasmani siswa kurang baik. Seiring dengan perkembangan Ilmu Pengetahuan Teknologi (IPTEK) yang demikian pesat, maka aktivitas anak menjadi lebih mudah, lebih nikmat, lebih cepat dan lebih lancar. Dengan kata lain anak benar-benar dimanjakan oleh perkembangan IPTEK. Hal tersebut diperburuk dengan semakin berkurangnya lahan untuk bermain anak yang berupa lapangan sebagai tempat berolahraga terutama di daerah perkotaan. Akibat dari itu semua hidup anak menjadi berubah, yang biasa aktif bergerak kini menjadi pasif atau malas bergerak.

Kesegaran jasmani juga perlu ditingkatkan di sekolah. Peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, akan dapat melaksanakan tugasnya sebagai pelajar dengan baik pula. Hal ini sesuai pendapat Kosasih (2001: 10) bahwa kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.

Irianto (2009: 5) menambahkan bahwa kesegaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, siswa akan bertambah semangat mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang diberikan oleh guru. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani berarti kapasitas belajar atau bekerja menjadi lebih baik. Oleh karena itu pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani perlu ditingkatkan lagi.

Kesegaran jasmani bagi perkembangan anak sangat dibutuhkan. Pada usia sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik jasmani maupun rohani. Anak usia sekolah dasar memiliki aktivitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani bagi anak sekolah dasar adalah memberi manfaat bagi si anak untuk: (1) meningkatkan aktivitas bermain, (2) meningkatkan motivasi dalam diri anak (intrinsik), (3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta (4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik (Ibrahim, 2001: 41).

### **C. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

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

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 66,67% (10 siswa), “baik” sebesar 33,33% (5 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa).
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 70,00% (7 siswa), “baik” sebesar 30,00% (3 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa).
3. Tingkat tingkat kesegaran jasmani siswa putri di perkumpulan Club Renang “Yuso Sleman” di Kabupaten Sleman berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (10 siswa), “sedang” sebesar 60,00% (3 siswa), “baik” sebesar 40,00% (2 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa).

## **B. Implikasi**

Dari kesimpulan di atas memberikan implikasi bahwa perlu peningkatan kebugaran jasmani siswa bagi yang kurang, dengan memperbaiki faktor penyebab antara lain sarana prasarana yang kurang memadai, alokasi waktu, dan minimnya aktivitas jasmani di luar latihan.

## **C. Saran**

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

1. Bagi pelatih dan orangtua, hendaknya memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.



## DAFTAR PUSTAKA

- Anggrainy, N. (2012). Karakteristik Anak Sekolah Dasar Usia 6-9 Tahun. dalam <http://nianggrainy.blogspot.com>. Diakses pada tanggal 17 Desember 2018.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharto, dkk. (2000). Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta: Depdiknas.
- Ateng, A.K. (1992). Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Azwar, S. (2007). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pelajar Offset.
- Budiman, D. (2008). Psikologi Anak dalam PENJAS. Makalah. <http://warkopmbahlalar.com>. Diakses pada tanggal 20 Desember 2018.
- Depdiknas. (2007). TKJI. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (1999). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 6-9 Tahun. Jakarta: Depdiknas Puskesjasrek.
- Depdikbud. (1992). Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Jakarta: Dikdasmen.
- Depdikbud. (1997). Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Jakarta: Dikdasmen.
- Dwiyogo dan Sulistyorini. (2004). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Depdiknas.
- FORMI. (2011). Kebugaran Jasmani. <http://formiindonesia.org>. Diakses pada tanggal 20 Desember 2018.
- Giriwijoyo. (2007). Ilmu Faal Olahraga. Bandung: Redpoint.
- Hackensmith. (1966). Pendidikan Jasmani. <http://books.google.co.id>. Diakses pada tanggal 12 Juli 2019
- Himawan. (2004). Tahap Perkembangan Anak usia Dini. <http://warkopmbahlalar.com> Diakses pada tanggal 22 Desember 2018.
- Irianto, J.P. (2000). Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman). Yogyakarta: Lukman Offset. 41.
- Karpovich, Peter V., (1963). *Physiology of Muscular Activity*. London: WB. Saunders Co.

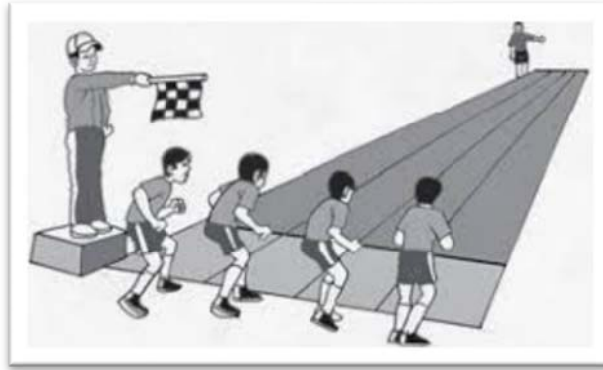
- Kemendiknas. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Mukhlolid, A. (2004). Pendidikan Jasmani. Jakarta: Yudhistira.
- Moeljono Ws., (1982). Kesehatan dan Kesegaran Jsmani. Surakarta: FIP UNS.
- Nurharsono, T. (2006). Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet. Semarang: PJKR FIK UNNES.
- Priyonoadi, B. (2001). Kesiapan Siswa (Student/Child Readiness) Dalam Sudut Pandang Sehat Fisik. Yogyakarta. PKR-FIK UNY.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sani, A. (2012). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Anak Usia 6-9 Tahun di SD Ngipik Kecamatan Pringasut Kabupaten Temanggung. Abstrak. : FIK UNY.
- Sajoto, (1995). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Webster, Randolph W. (1965). Phylosophy of Physical Education. Lowa: MWC Brown Co Inc.
- Widiastuti. (2015). Survei tingkat kesegaran jasmani siswa IV dan V sekolah dasar se gugus selatan kecamatan plumpang Kabupaten Tuban. Diunduh pada tanggal 8 agustus 2019. <http://ejurnal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Winarno, B. (2007). Kebijakan Publik: Teori dan Proses, cet.ke-1, Yogyakarta : Media Pressind

## **Instrumen TKJI untuk usia 6-9 tahun**

### **1. Lari 30 meter**

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 30 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) .Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis *start*, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis *finis*, menempuh jarak 30 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri *start*, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
- e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
- f. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch*

manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital. (lihat gambar).

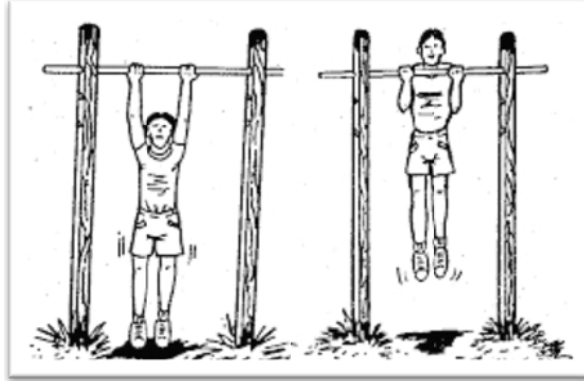


Gambar 1. Lari 30 meter Pada Item Test Kebugaran Jasmani.

## 2. Tes Gantung Siku Tekuk

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- b. Alat dan Fasilitas, terdiri atas: (1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan atau lihat gambar, (2) *Stopwatch*, (3) Formulir dan alat tulis, nomor dada, (4) serbuk kapur atau magnesium.
- c. Petugas tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala lihat gambar.
- e. Pencatatan hasil adalah waktu yang diperoleh dalam satuan detik

- f. Peserta yang tidak dapat melakukan ditulis angka 0



Gambar 2. Gantung siku Tekuk Pada Item Test Kebugaran Jasmani.

### 3. Tes Baring Duduk 30 detik

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, *Stopwatch*, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya bertautan diletakkan di belakang kepala, (2) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat, (3) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat lihat gambar.

- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 atau nol.



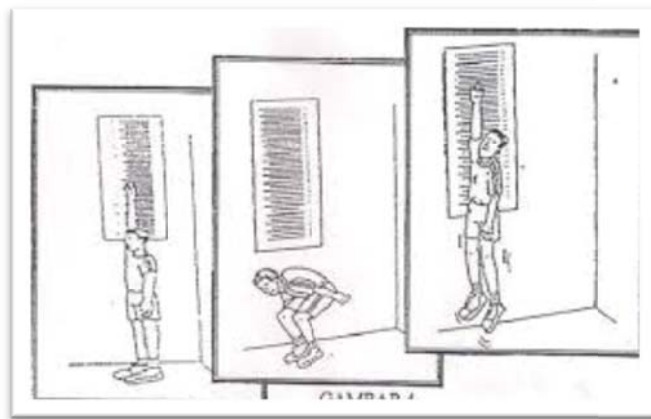
Gambar 3. Baring Duduk Pada Item Test Kebugaran Jasmani

#### 4. Tes Loncat Tegak

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: (1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur putih, alat penghapus, nomor dada, formulir dan alat tulis. Jarak antara lantai dengan 0 atau nol pada skala yaitu: 150 cm..
- c. Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada disamping kiri peserta atau kanannya Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan

jari, (2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang lihat gambar. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai 3 kali berturut-turut.

- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat.

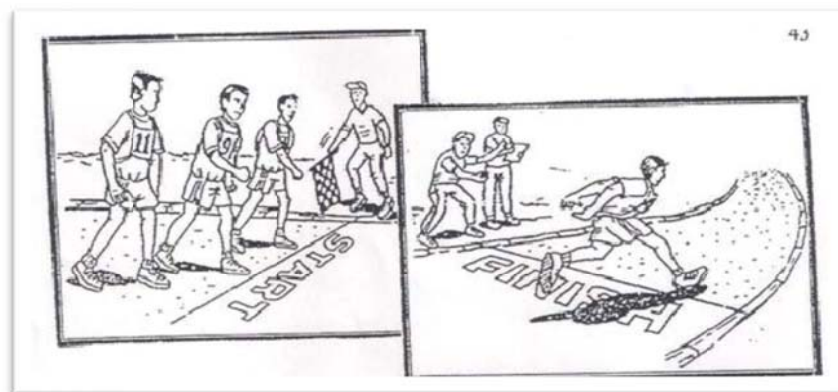


Gambar 4. Loncat Tegak Pada Item Test Kebugaran Jasmani

## 5. Tes Lari 600 meter

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
- b. Alat dan Fasilitas: alat dan fasilitas ini meliputi: Lintasan lari berjarak 600 meter, *stopwatch*, bendera *start*, peluit, tiang pancang, nomor dada, formulir dan alat tulis.

- c. Petugas Tes: ada beberapa yang terdiri dari: Juru berangkat, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis *start*, (2) Gerakan: Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk berlari lihat gambar. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish* menempuh jarak 600 meter. Dengan catatan: Lari diulang bilamana: ada pelari yang mencuri *start*, pelari tidak melewati garis *finish*.
- e. Pencatatan Hasil: Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*. Kemudian hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 5. *Lari 600 Meter* Pada Item Test Kebugaran Jasmani



## **LAMPIRAN**



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

Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 224/POR/VI/2019  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

4 Juli 2019

Yth. Dr. Guntur, M.Pd.  
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta


Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : ASTRI LARASATI  
NIM : 12601241058  
Judul Skripsi : TINGKAT KESEGERAN JASMANI DI PERKUMPULAN CLUB RENANG "YUSO SLEMAN" DI KABUPATEN SLEMAN

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

  
Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001.



# KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : ASTRI LAPASATI  
 NIM : 12601241058  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Pembimbing : Dr. Guntur M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	3/01/2019	Pendahuluan	
2	11/01/2019	Bab I	
3	14/01/2019	Bab II	
4	6/02/2019	Bab III	
5	14/02/2019	uraian penelitian	
6	12/03/2019	Penyusunan Data	
7	20/03/2019	Bab IV	
8	17/04/2019	Bab V	
9	12/05/2019	kesimpulan	
10	14/05/2019	Daftar Pustaka	
11	20/05/2019	Open Skripsi	
12	28/05/2019		

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.  
 NIP. 19810926 200604 1 001.







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

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 06.14/UN.34.16/PP/2019.

1 Juni 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.**

**Ketua Organisasi Perkumpulan Club Renang "Yuso Sleman"**  
**di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan 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 : Astri Larasati  
NIM : 12601241058  
Program Studi : PJKR  
Dosen Pembimbing : Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP : 198109262006041001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 1 Juni s/d 1 Juli 2019  
Tempat : Lapangan FIK UNY  
Judul Skripsi : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani di Perkumpulan Club Renang  
"Yuso Sleman" di Kabupaten Sleman.

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



Dekan,

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

**Tembusan :**

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.





**PERKUMPULAN RENANG  
YUWANA SARANA OLAHRAGA ( PR YUSO )**  
Sekretariat : Apartemen Pamungkas Blok B no 202 Modinan  
Banyuraden Gamping Sleman Hp. 085328010500

---

SURAT KETERANGAN  
Nomor : 62 / Yuso -Slm/ VII/2019

Yang Bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Triyanto  
Jabatan : Ketua Klub renang Yuso sleman.

Dengan ini Menerangkan bahwa :

Nama : Astri Larasati  
NIM : 12601241058  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Program/Tingkat : S1  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta.

Telah mengadakan penelitian di Klub renang yang saya pimpin dari tanggal 13 Juni 2019 dengan judul TINGKAT KESEGERAN JASMANI DI PERKUMPULAN RENANG YUSO SLEMAN.

Demikian surat keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 25 Juli 2019

Ketua Klub Renang YUSO Sleman  
0051138.AH.01.07  
**PR YUSO**  
Triananto



Lampiran 3. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 meter	.....detik		
2.	Gantung Siku Tekuk	.....detik		
3.	Baring Duduk 30 detik	.....kali		
4.	Loncat Tegak a. Tinggi raihan:.....cm b. Loncatan I:.....cm c. Loncatan II:.....cm d. Loncatan III:.....cm	.....cm		
5.	Lari 600 meter	..... menit		
6.	Jumlah Nilai (tes 1+ tes 2+ tes 3+ tes 4+ tes 5)			
7.	Klasifikasi			

Lampiran 4. Daftar Presensi Siswa club “Yuso Sleman”.

No	Nama	Tanggal Lahir	P/L	Tempat
1.	Ahmad Ziel	22/03/2013	L	Bantul
2.	Muhammad Fatih	03/07/2010	L	Bantul
3.	Satria Nugraha S.	07/08/2011	L	Bantul
4.	Muhammad Altaf	10/10/2011	L	Sleman
5.	Yudha Prasetya	04/10/2010	L	Sleman
6.	Indra Pramudya M	28/09/2012	L	Bantul
7.	Yasman Lukmanto	08/11/2011	L	Bantul
8.	Agas Dwi Putra	13/11/2010	L	Sleman
9.	Alfon Saputra	07/05/2011	L	Sleman
10.	Jhesen S. F.	29/07/2013	L	Sleman
11.	Sandrina Putri L	02/22/2012	P	Sleman
12.	Nares Putri N	01/04/2011	P	Sleman
13.	Rara Satika Putri	05/10/2011	P	Sleman
14.	Devi Wulandari	30/01/2012	P	Sleman
15.	Nafisa Tri Utami P	14/12/2011	P	Sleman

Lampiran 5. Hasil tes lari 30 meter siswa di perkumpulan club renang  
“Yuso Sleman”.

Tes Lari 30 Meter				
No	Nama	P/L	Hasil	Nilai
1.	Ahmad Ziel	L	6.06 detik	4
2.	Muhammad Fatih	L	6.42 detik	3
3.	Satria Nugraha S.	L	6.48 detik	3
4.	Muhammad Altaf	L	6.53 detik	3
5.	Yudha Prasetya	L	5.22 detik	5
6.	Indra Pramudya M	L	6.09 detik	4
7.	Yasman Lukmanto	L	6.35 detik	3
8.	Agas Dwi Putra	L	7.12 detik	2
9.	Alfon Saputra	L	6.62 detik	3
10.	Jhesen S. F.	L	6.51 detik	3
11.	Sandrina Putri L	P	6.65 detik	3
12.	Nares Putri N	P	7.67 detik	2
13.	Rara Satika Putri	P	5.92 detik	5
14.	Devi Wulandari	P	5.67 detik	5
15.	Nafisa Tri Utami P	P	7.06 detik	2



Lampiran 6. Hasil Tes Gantung Siku tekuk siswa di perkumpulan club renang  
“Yuso Sleman”.

Tes Gantung Siku Tekuk				
No	Nama	P/L	Hasil	Nilai
1.	Ahmad Ziel	L	5	2
2.	Muhammad Fatih	L	9	3
3.	Satria Nugraha S.	L	10	3
4.	Muhammad Altaf	L	3	2
5.	Yudha Prasetya	L	5	2
6.	Indra Pramudya M	L	14	3
7.	Yasman Lukmanto	L	12	3
8.	Agas Dwi Putra	L	9	3
9.	Alfon Saputra	L	8	2
10.	Jhesen S. F.	L	8	2
11.	Sandrina Putri L	P	5	2
12.	Nares Putri N	P	5	2
13.	Rara Satika Putri	P	10	3
14.	Devi Wulandari	P	10	3
15.	Nafisa Tri Utami P	P	7	2

Lampiran 7. Hasil Tes Baring Duduk siswa di perkumpulan club renang  
“Yuso Sleman”.

Tes Baring Duduk				
No	Nama	P/L	Hasil	Nilai
1.	Ahmad Ziel	L	14	4
2.	Muhammad Fatih	L	13	4
3.	Satria Nugraha S.	L	17	5
4.	Muhammad Altaf	L	20	5
5.	Yudha Prasetya	L	26	5
6.	Indra Pramudya M	L	14	4
7.	Yasman Lukmanto	L	15	4
8.	Agas Dwi Putra	L	10	3
9.	Alfon Saputra	L	8	3
10.	Jhesen S. F.	L	12	3
11.	Sandrina Putri L	P	21	5
12.	Nares Putri N	P	17	5
13.	Rara Satika Putri	P	21	5
14.	Devi Wulandari	P	23	5
15.	Nafisa Tri Utami P	P	20	5

Lampiran 8. Hasil Tes Loncat Tegak siswa di perkumpulan club renang “Yuso Sleman”.

Tes Loncat Tegak					
No	Nama	P/L	Hasil	Nilai	Jumlah
1.	Ahmad Ziel	L	116-85	31	4
2.	Muhammad Fatih	L	119-92	27	3
3.	Satria Nugraha S.	L	128-100	28	3
4.	Muhammad Altaf	L	140-110	30	4
5.	Yudha Prasetya	L	139-107	32	4
6.	Indra Pramudya M	L	129-95	34	4
7.	Yasman Lukmanto	L	125-99	26	3
8.	Agas Dwi Putra	L	139-110	29	3
9.	Alfon Saputra	L	150-120	30	4
10.	Jhesen S. F.	L	116-95	21	3
11.	Sandrina Putri L	P	118-100	18	2
12.	Nares Putri N	P	107-85	22	3
13.	Rara Satika Putri	P	112-90	22	3
14.	Devi Wulandari	P	113-88	25	3
15.	Nafisa Tri Utami P	P	111-85	26	3

Lampiran 9. Hasil Tes Lari 600 meter siswa di perkumpulan club renang “Yuso Sleman”.

Tes Lari 600 meter				
No	Nama	P/L	Hasil	Nilai
1.	Ahmad Ziel	L	3.46 detik	2
2.	Muhammad Fatih	L	3.32 detik	3
3.	Satria Nugraha S.	L	3.31 detik	3
4.	Muhammad Altaf	L	2.59 detik	4
5.	Yudha Prasetya	L	2.26 detik	5
6.	Indra Pramudya M	L	2.52 detik	4
7.	Yasman Lukmanto	L	3.47 detik	2
8.	Agas Dwi Putra	L	2.63 detik	4
9.	Alfon Saputra	L	3.14 detik	3
10.	Jhesen S. F.	L	2.41 detik	4
11.	Sandrina Putri L	P	3.30 detik	3
12.	Nares Putri N	P	3.34 detik	3
13.	Rara Satika Putri	P	2.52 detik	5
14.	Devi Wulandari	P	2.56 detik	4
15.	Nafisa Tri Utami P	P	3.42 detik	3

Lampiran 10. Hasil Data Penelitian Siswa Keseluruhan

**KESEGARAN JASMANI DI PERKUMPULAN CLUB RENANG “YUSO SLEMAN” DI KABUPATEN SLEMAN**

Nama	TTL	Jenis Kelamin	Lari 30 m (detik)		GST		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 600 m (menit)		Jumlah Nilai	Kategori
			S	N	S	N	S	N	S	N	S	N		
Ahmad Ziel	22/03/2013	L	6.06	4	5	2	14	4	31	4	3.46	2	16	Sedang
Muhammad Fatih	03/07/2010	L	6.42	3	9	3	13	4	27	3	3.32	3	16	Sedang
Satria Nugraha S.	07/08/2011	L	6.48	3	10	3	17	5	28	3	3.31	3	17	Sedang
Muhammad Altaf	10/10/2011	L	6.53	3	3	2	20	5	30	4	2.59	4	18	Baik
Yudha Prasetya	04/10/2010	L	5.22	5	5	2	26	5	32	4	2.26	5	21	Baik
Indra Pramudya M	28/09/2012	L	6.09	4	14	3	14	4	34	4	2.52	4	19	Baik
Yasman Lukmanto	08/11/2011	L	6.35	3	12	3	15	4	26	3	3.47	2	15	Sedang
Agas Dwi Putra	13/11/2010	L	7.12	2	9	3	10	3	29	3	2.63	4	15	Sedang
Alfon Saputra	07/05/2011	L	6.62	3	8	2	8	3	29	3	3.14	3	14	Sedang
Jhesen S. F.	29/07/2013	L	6.51	3	8	2	12	3	30	4	2.41	4	16	Sedang
Sandrina Putri L	02/22/2012	P	6.65	3	5	2	21	5	21	3	3.30	3	16	Sedang
Nares Putri N	01/04/2011	P	7.67	2	5	2	17	5	18	2	3.34	3	14	Sedang
Rara Satika Putri	05/10/2011	P	5.92	5	10	3	21	5	22	3	2.52	5	21	Baik
Devi Wulandari	30/01/2012	P	5.67	5	10	3	23	5	25	3	2.56	4	20	Baik
Nafisa Tri Utami P	14/12/2011	P	7.06	2	7	2	20	5	26	3	3.42	3	15	Sedang

## Lampiran 11. Deskriptif Statistik Siswa Putra

**Statistics**

		Lari 30 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 m
N	Valid	10	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		6.3400	8.3000	14.9000	29.6000	2.9110
Median		6.4500	8.5000	14.0000	29.5000	2.8850
Mode		5.22 <sup>a</sup>	5.00 <sup>a</sup>	14.00	29.00 <sup>a</sup>	2.26 <sup>a</sup>
Std. Deviation		.49139	3.33500	5.15213	2.36643	.47170
Minimum		5.22	3.00	8.00	26.00	2.26
Maximum		7.12	14.00	26.00	34.00	3.47
Sum		63.40	83.00	149.00	296.00	29.11

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Lari 30 m**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.22	1	10.0	10.0	10.0
	6.06	1	10.0	10.0	20.0
	6.09	1	10.0	10.0	30.0
	6.35	1	10.0	10.0	40.0
	6.42	1	10.0	10.0	50.0
	6.48	1	10.0	10.0	60.0
	6.51	1	10.0	10.0	70.0
	6.53	1	10.0	10.0	80.0
	6.62	1	10.0	10.0	90.0
	7.12	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

**Gantung Siku Tekuk**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	10.0	10.0	10.0
	5	2	20.0	20.0	30.0
	8	2	20.0	20.0	50.0
	9	2	20.0	20.0	70.0
	10	1	10.0	10.0	80.0
	12	1	10.0	10.0	90.0
	14	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

**Baring Duduk**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	10.0	10.0	10.0
	10	1	10.0	10.0	20.0
	12	1	10.0	10.0	30.0
	13	1	10.0	10.0	40.0
	14	2	20.0	20.0	60.0
	15	1	10.0	10.0	70.0
	17	1	10.0	10.0	80.0
	20	1	10.0	10.0	90.0
	26	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

**Loncat Tegak**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26	1	10.0	10.0	10.0
	27	1	10.0	10.0	20.0
	28	1	10.0	10.0	30.0
	29	2	20.0	20.0	50.0
	30	2	20.0	20.0	70.0
	31	1	10.0	10.0	80.0
	32	1	10.0	10.0	90.0
	34	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

**Lari 600 m**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.26	1	10.0	10.0	10.0
	2.41	1	10.0	10.0	20.0
	2.52	1	10.0	10.0	30.0
	2.59	1	10.0	10.0	40.0
	2.63	1	10.0	10.0	50.0
	3.14	1	10.0	10.0	60.0
	3.31	1	10.0	10.0	70.0
	3.32	1	10.0	10.0	80.0
	3.46	1	10.0	10.0	90.0
	3.47	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

## Lampiran 12. Deskriptif Statistik Siswa Putri

**Statistics**

		Lari 30 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 m
N	Valid	5	5	5	5	5
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		6.5940	7.4000	20.4000	22.4000	3.0280
Median		6.6500	7.0000	21.0000	22.0000	3.3000
Mode		5.67 <sup>a</sup>	5.00 <sup>a</sup>	21.00	18.00 <sup>a</sup>	2.52 <sup>a</sup>
Std. Deviation		.81947	2.50998	2.19089	3.20936	.44779
Minimum		5.67	5.00	17.00	18.00	2.52
Maximum		7.67	10.00	23.00	26.00	3.42
Sum		32.97	37.00	102.00	112.00	15.14

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Lari 30 m**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.67	1	10.0	20.0	20.0
	5.92	1	10.0	20.0	40.0
	6.65	1	10.0	20.0	60.0
	7.06	1	10.0	20.0	80.0
	7.67	1	10.0	20.0	100.0
	Total	5	50.0	100.0	
Missing	System	5	50.0		
Total		10	100.0		

**Gantung Siku Tekuk**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	2	20.0	40.0	40.0
	7	1	10.0	20.0	60.0
	10	2	20.0	40.0	100.0
	Total	5	50.0	100.0	
Missing	System	5	50.0		
Total		10	100.0		



**Baring Duduk**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	1	10.0	20.0	20.0
	20	1	10.0	20.0	40.0
	21	2	20.0	40.0	80.0
	23	1	10.0	20.0	100.0
	Total	5	50.0	100.0	
Missing	System	5	50.0		
Total		10	100.0		

**Loncat Tegak**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	10.0	20.0	20.0
	21	1	10.0	20.0	40.0
	22	1	10.0	20.0	60.0
	25	1	10.0	20.0	80.0
	26	1	10.0	20.0	100.0
	Total	5	50.0	100.0	
Missing	System	5	50.0		
Total		10	100.0		

**Lari 600 m**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.52	1	10.0	20.0	20.0
	2.56	1	10.0	20.0	40.0
	3.3	1	10.0	20.0	60.0
	3.34	1	10.0	20.0	80.0
	3.42	1	10.0	20.0	100.0
	Total	5	50.0	100.0	
Missing	System	5	50.0		
Total		10	100.0		

### Lampiran 13. Deskriptif Statistik

#### Statistics

		Kesegaran Jasmani Keseluruhan	Kesegaran Jasmani Siswa Putra	Kesegaran Jasmani Siswa Putri
N	Valid	15	10	5
	Missing	0	5	10
Mean		16.8667	16.7000	17.2000
Median		16.0000	16.0000	16.0000
Mode		16.00	16.00	14.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		2.38647	2.11082	3.11448
Minimum		14.00	14.00	14.00
Maximum		21.00	21.00	21.00
Sum		253.00	167.00	86.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

#### Kesegaran Jasmani Keseluruhan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	2	13.3	13.3	13.3
	15	3	20.0	20.0	33.3
	16	4	26.7	26.7	60.0
	17	1	6.7	6.7	66.7
	18	1	6.7	6.7	73.3
	19	1	6.7	6.7	80.0
	20	1	6.7	6.7	86.7
	21	2	13.3	13.3	100.0
Total		15	100.0	100.0	

#### Kesegaran Jasmani Siswa Putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	1	6.7	10.0	10.0
	15	2	13.3	20.0	30.0
	16	3	20.0	30.0	60.0
	17	1	6.7	10.0	70.0
	18	1	6.7	10.0	80.0
	19	1	6.7	10.0	90.0
	21	1	6.7	10.0	100.0
Total		10	66.7	100.0	
Missing	System	5	33.3		
Total		15	100.0		

**Kesegaran Jasmani Siswa Putri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	1	6.7	20.0	20.0
	15	1	6.7	20.0	40.0
	16	1	6.7	20.0	60.0
	20	1	6.7	20.0	80.0
	21	1	6.7	20.0	100.0
Total		5	33.3	100.0	
Missing	System	10	66.7		
Total		15	100.0		

## DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 14. Persiapan proses tes TKJI



Gambar 15. Proses persiapan pemanasan (streaching) sebelum melakukan tes TKJI



Gambar 16. Item tes Loncat Tegak/Vertical Jump



Gambar 17. Item tes pada Lari 30 meter





Gambar 18. Item tes pada Baring Duduk Siswa



Gambar 19. Item tes Lari 600 meter



Gambar 20. Proses penutup kegiatan telah selesai melakukan tes TKJI