

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN PRESTASI  
BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS ATAS  
SD NEGERI 1 PURWASANA KECAMATAN PUNGCELAN  
KABUPATEN BANJARNEGARA**

**SKRIPSI**

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



Oleh :

Sumadyo Utomo  
17604227009

**PROGRAM PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**“Hubungan Tingkat Kesehatan Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pendidikan  
Jasmani Siswa Kelas Atas Sd Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggeln  
Kabupaten Banjarnegara”**

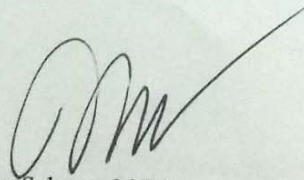
Disusun oleh:

Sumadyo Utomo  
NIM 17604227009

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

Yogyakarta, 22 Oktober 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Subagyo, M.Pd  
NIP. 195611071982031003

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Drs. Raden Sunardianta, M.Kes  
NIP.195811011986031002

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN PRESTASI  
BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS ATAS  
SD NEGERI 1 PURWASANA KECAMATAN PUNGCELAN  
KABUPATEN BANJARNEGARA

disusun oleh

Sumadyo Utomo

NIM 17604227009

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

Pada tanggal 29 Oktober 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Drs. R. Sunardianta, M.Or  
Ketua Penguji/Pembimbing



15/11 19

Ahmad Rithaudin, M.Or  
Sekretaris



15/11 19

Hedi Ardiyanto H, S.Pd., M.Or  
Penguji



15/11 19

Yogyakarta, November 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes

NIP. 19650301 199001 1 001

## **MOTO**

1. Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya.  
(QS Al Baqarah 286)
2. Dengan menjunjung tinggi kejujuran, maka akan kita dapatkan segala kepercayaan. (Penulis)
3. Semangat kerja keras dan tanamlah kebaikan, niscaya akan ada hal yang luar biasa akan terjadi. (Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk:

1. Ibu tercinta Ibu Suratmi, yang telah memberikan do'a, semangat dan perhatian serta kasih sayang sehingga terselesaikan skripsi ini.
2. Bapak, Ibu mertua bapak Sugiyono dan ibu Neni, yang telah memberikan do'a dan semangat sehingga terselesaikan skripsi ini
3. Untuk istri tercinta Dwi Astuti yang selalu setia menemani, dan memberikan dukungan semangat yang tiada henti selama penyusunan skripsi
4. Untuk anak – anakku Zhafy dan Ayesha yang menjadi semangat dan dorongan motivasi sehingga terselesainya skripsi ini.

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN PRESTASI  
BELAJAR SISWA KELAS ATAS SD NEGERI 1 PURWASANA  
KECAMATAN PUNGGELAN KABUPATEN BANJARNEGARA**

Oleh:  
**Sumadyo Utomo**  
**17604227009**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan metode survei dengan tes dan dokumentasi, teknik pengumpulan data untuk kesegaran jasmani menggunakan tes TKJI umur 10 – 12 tahun, sedangkan prestasi belajar diambil dari nilai rapor semester genap. Subyek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 50 anak untuk siswa kelas IV sebanyak 21 anak, siswa kelas V sebanyak 18 anak dan siswa kelas VI sebanyak 11 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* pada taraf signifikansi 0,05 atau 5%.

Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara menunjukkan  $r_{hit} (0,622) > r_{tab} (0,279)$  artinya dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Hasil koefisien determinan ( $R^2$ ) diperoleh sebesar 0,387 berarti kesegaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 38,7% terhadap prestasi belajar dan sisanya sebesar 61,3% dipengaruhi faktor lain.

**Kata Kunci:** *Hubungan Kesegaran Jasmani, Prestasi Belajar.*

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan judul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara” .

Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan, bimbingan,serta dorongan semangat dari pihak lain. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi – tingginya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian.
2. Bapak Dr. Guntur, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Subagyo, M.Pd selaku Kaprodi PGSD PENJASKES yang selalu memberikan bantuan dan motivasi.
4. Bapak Drs. Raden Sunardianta, M.Kes selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Ahmad Rithaudin, M.Or dan bapak Hedi Ardiyanto H, S.Pd., M.Or selaku sekretaris dan penguji dalam Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Bapak Darmadi, S.Pd selaku Kepala SD Negeri 1 Purwasana yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Rekan-rekan Mahasiswa PKS FIK angkatan 2017 yang telah memberi dukungan dan motifasi dalam penelitian ini.
9. Siswa – siswi SD Negeri 1 Purwasana, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
10. Istri tercinta dan anak – anakku yang telah memberikan dukungan dan motifasi dalam menyusun skripsi.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini.

Penulis berharap semoga hasil skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya, Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, Juli 2019

Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori.....	11
1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	11
2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	12
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	13
4. Manfaat Kesegaran Jasmani.....	15
5. Prinsip – Prinsip Latihan Kesegaran Jasmani.....	16
6. Tahapan Latihan Kesegaran Jasmani.....	16
7. Takaran Latihan Kesegaran Jasmani.....	17
8. Macam – Macam Tes Kesegaran Jasmani.....	17
9. Belajar.....	19
10. Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani.....	20
11. Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar.....	22
12. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	23
B. Penelitian yang Relevan.....	25
C. Kerangka Berfikir.....	26
D. Rumusan Hipotesis.....	28

<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	31
E. Teknik Analisis Data.....	34
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian.....	39
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	39
C. Analisis Data.....	42
D. Pembahasan.....	43
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	46
B. Implikasi.....	46
C. Keterbatasan Penelitian.....	47
D. Saran-Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	50

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Adapun data masing – masing kelas.....	30
Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 -12 Tahun Putra.....	34
Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 -12 Tahun Putri.....	35
Tabel 4. Norma Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun.....	35
Tabel 5. Rumus Kategori.....	36
Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani.....	40
Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani.....	41

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani.....	40
Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Prestasi Belajar.....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Ijin Penelitian.....	50
Lampiran 2. Data Penelitian.....	58
Lampiran 3. Uji Normalitas Nilai TKJI.....	70
Lampiran 4. Uji Normalitas Nilai Rapot.....	72
Lampiran 5. Uji Linearitas.....	74
Lampiran 6. Uji Korelasi.....	79
Lampiran 7. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani.....	82
Lampiran 8. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia dan Penilaian Prestasi Belajar.....	91
Lampiran 9. Formulir Norma Kesegaran Jasmani Indonesia.....	93
Lampiran 10. Daftar Nama Penguji dalam Penelitian.....	94
Lampiran 11. Gambar Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani.....	95

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Pendidikan dapat mempengaruhi perkembangan manusia dalam seluruh aspek kepribadian dan kehidupannya. Pendidikan dapat mengembangkan berbagai potensi yang dimilikinya secara *optimal*, yaitu pengembangan potensi individu yang setinggi – tingginya dalam aspek fisik, intelektual, emosional, sosial dan spiritual, sesuai dengan tahap perkembangan serta karakteristik lingkungan fisik dan lingkungan sosial budaya dimana dia hidup. Untuk meningkatkan pendidikan dasar perlu mendapat perhatian yang sungguh – sungguh terutama Sekolah Dasar (SD) yang merupakan pondasi bagi seluruh jenjang pendidikan karena di SD dasar – dasar ilmu, kecakapan dan perilaku diberikan sehingga di SD perlu mendapatkan perhatian dan pembinaan yang seksama dengan senantiasa meningkatkan kualitas melalui suatu pola pembinaan wawasan unggulan.

UU SPN No. 20 Tahun 2003 yang dikutip Achmad Munib (2006:33) menyatakan, bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual – keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

*UNESCO* yang tertera Dalam *International Charter of Physical Education and sport* yang dikutip Ade Mardiana, dkk (2010: 1.4) disebutkan bahwa Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang baik sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis, melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan membentuk watak.

Pendidikan dasar merupakan pendidikan yang lamanya 9 tahun yang diselenggarakan selama 6 tahun di sekolah dasar (SD) dan 3 tahun di sekolah menengah pertama (SMP) atau satuan pendidikan yang sederajat. Sekolah dasar (SD), pada hakikatnya merupakan satuan atau unit lembaga sosial (*social institution*) yang diberi amanah atau tugas khusus (*specific task*) oleh masyarakat untuk menyelenggarakan pengalaman pertama dari pendidikan dasar.

Tujuan pendidikan merupakan gambaran kondisi akhir atau nilai – nilai yang ingin dicapai dari suatu proses pendidikan. Di dalam Undang – undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dinyatakan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah menumbuh kembangkan pribadi – pribadi yang (1) beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, (2) berakhlak mulia, (3) memiliki pengetahuan dan keterampilan, (4) memiliki kesehatan jasmani dan rohani, (5) memiliki kepribadian yang mantap dan mandiri, serta (6) memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Lembaga pendidikan setingkat Sekolah Dasar merupakan tempat untuk usaha awal dalam mempersiapkan dan mengenalkan anak pada prinsip dasar mengenal tubuhnya dengan bahasa gerak tubuh atau dengan kata lain mengenal aktivitas jasmani yang bermanfaat untuk dirinya. Pendidikan jasmani sangat penting diberikan di sekolah dasar karena disamping merupakan bagian yang integral dari terencana dan sistematis dengan harapan agar peserta didik dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional tindakan moral dan aspek pola hidup sehat. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka peserta didik diharapkan mampu mengikuti pembelajaran di sekolah dengan baik, bekerja secara produktif, efektif, dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar dan bekerja lebih bergairah dan bersemangat.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, merupakan salah satu program studi yang diajarkan di sekolah yang terdiri dari metode secara teoritis dan aktifitas praktis. Berdasarkan kurikulum 2013 aktifitas jasmani yang diajarkan meliputi: permainan bola besar, permainan bola kecil, jalan, lari, lompat, lempar, pencak silat, kebugaran jasmani, senam, renang dll. Dari beberapa materi yang diajarkan ada beberapa materi yang tidak maksimal diajarkan karena keterbatasan sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah seperti renang, disisi lain juga masalah sarana bola yang kurang untuk pembelajaran sehingga ketika anak melakukan permainan bola besar siswa terlalu banyak menunggu.

Hasil dari pencapaian prestasi belajar tidak lepas dari proses belajar dan faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar. Menurut M. Sobry Sutikno (2004: 78) ada dua faktor yang memengaruhi proses belajar yaitu: faktor yang datang dari individu (internal) dan faktor yang berasal dari luar individu (eksternal). Faktor yang berasal dari individu (internal) meliputi: (1) faktor jasmaniah, (2) faktor kesehatan, (3) faktor cacat tubuh, (4) faktor kelelahan, dan (5) faktor psikologi. Adapun faktor yang berasal dari luar individu (eksternal) meliputi: (1) faktor keluarga, (2) faktor sekolah, dan (3) masyarakat.

Kesegaran jasmani merupakan sebuah modal awal dalam mendukung aktivitas keseharian pada manusia karena kesegaran jasmani merupakan sebuah dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang dilaksanakan, begitu pula dengan kegiatan pembelajaran. Untuk mendapatkan hasil belajar yang baik maka diperlukan proses belajar mengajar yang baik pula, hal itu bisa dicapai apabila kesegaran jasmani kita mendukung secara optimal dalam proses pembelajaran.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa cenderung lebih menyukai atau tertarik, karena kegiatannya banyak dilakukan diluar ruangan dan aktifitasnya masih mengarah pada sifat pemula dalam mempelajari setiap cabang olahraga. Dengan diadakanya pembelajaran kesegaran jasmani dapat meningkatkan kualitas yang dimiliki para siswa, namun berhasilnya pembelajaran di sekolah perlu adanya dukungan dari beberapa faktor

diantaranya seperti fasilitas yang memadai, ketersediaan alat, dan asupan gizi yang baik, sehingga memudahkan siswa dalam menerima pembelajaran.

SD Negeri 1 Purwasana adalah salah satu SD yang terletak di desa Purwasana kecamatan Punggelan kabupaten Banjarnegara, yang memiliki 6 ruang kelas, kantor, mushola, dapur, 5 toilet dan halaman sekolah yang sempit. SD Negeri 1 Purwasana yang terletak di pinggiran kecamatan Punggelan yang berbatasan dengan kabupaten Purbalingga. Pembelajaran yang dilaksanakan di SD Negeri 1 Purwasana sudah menggunakan Kurikulum 2013 walaupun ada satu kelas yang baru satu tahun ini baru melaksanakannya yaitu kelas enam, Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) hanya dilaksanakan satu minggu sekali yaitu 4 x 35 menit, sarana dan prasarana yang ada di SD Negeri 1 Purwasana kurang memadai diantaranya halaman sekolah yang sempit, lapangan sepak bola yang jaraknya cukup jauh, alat dan fasilitas pun kurang memadai banyak yang rusak dan kurangnya alat – alat olahraga, sekolah pun sudah mengajukan proposal khususnya untuk bantuan alat – alat olahraga tetapi sampai sekarang belum terealisasi namun demikian kegiatan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK) dapat berjalan dengan lancar walaupun menggunakan alat yang sederhana atau alat yang dimodifikasi. Proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang dilaksanakan di sekolah dapat mengetahui anak yang baik dan yang kurang baik kebugaran jasmaninya. Anak yang mendapat kebugaran jasmani baik karena anak tersebut aktif bergerak dan selalu mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

sedangkan anak yang kesegaran jasmaninya kurang di karenakan tidak aktif bergerak, timbul rasa takut, dan rasa tidak percaya diri dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Sehingga kemungkinan untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik belum bisa tercapai.

Berdasarkan hasil pengamatan selama mengajar di SD Negeri 1 Purwasana dengan halaman sekolah yang sempit masih bisa melakukan upacara rutin setiap hari senin, pada saat upacara berlangsung banyak siswa yang merasa pusing bahkan pingsan saat mengikuti upacara. Kegiatan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) pun rutin dilakukan setiap hari jum'at pagi namun masih banyak siswa yang kurang antusias untuk mengikutinya. Penerimaan materi pendidikan jasmani dalam kegiatan praktik siswa memahami dan mengerti tetapi dalam kegiatan teori siswa kurang menguasai, dikarenakan kurangnya konsentrasi dan lemahnya siswa dalam menjelaskan atau menuangkan kata – kata dalam bentuk tulisan. Sarana dan prasarana yang kurang memadai, prasarana yang digunakan adalah halaman sekolah yang sangat sempit, lapangan sepakbola yang jaraknya cukup jauh dari sekolah, dan alat serta fasilitas olahraga yang masih sangat kurang dengan jumlah siswa yang ada dan banyak yang sudah rusak, sehingga mengakibatkan aktifitas siswa yang kurang efektif karena adanya faktor alat.

Faktor ekonomi penduduk di Desa Purwasana termasuk ekonomi menengah kebawah dan kebanyakan penduduknya bermata pencaharian bertani dan mencari nasib di kota lain yang lebih menguntungkan untuk biaya hidup

keluarga yang harus mereka tanggung karena anggota keluarganya ada yang sampai 7 orang dan ada yang tiga sampai empat anak kakak beradik yang masih duduk di sekolah dasar, hal ini disebabkan karena orang tuanya kebanyakan hanya berpendidikan rendah. Keberhasilan dalam belajar bisa juga dipengaruhi oleh gizi agar mendapatkan kebugaran dengan baik dan membutuhkan tenaga yang cukup untuk beraktifitas, tetapi kadang – kadang anak tidak melakukan cara pola makan yang teratur, saat anak akan berangkat kesekolah tidak sarapan terlebih dahulu dikarenakan kurangnya perhatian dari orang tua karena anaknya banyak dan orang tuanya yang tidak di rumah hanya tinggal dengan kakek atau neneknya saja. Jadi kesegarannya sangat lemah terlebih saat pembelajaran di sekolah yang memerlukan tenaga yang maksimal sehingga anak merasa lelah dalam menerima pembelajaran dan mengantuk ketika mengikuti pelajaran berikutnya di kelas serta kurangnya konsentrasi dalam menerima pembelajaran di kelas, hal ini merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan kebugaran jasmani yang rendah.

Kesegaran jasmani bagi siswa SD Negeri 1 Purwasana sangat dibutuhkan keberadaannya untuk meningkatkan prestasi akademik. Siswa memerlukan kondisi kesegaran jasmani yang prima agar dapat memberikan peluang bagi siswa untuk meningkatkan prestasi akademik serta belajar lebih intensif dan lebih optimal.

Berdasarkan uraian di atas maka perlu dibuktikan secara empiris dengan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani

Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara “

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Penguasaan materi pendidikan jasmani masih rendah,
2. Sarana dan prasarana pendidikan jasmani di SD Negeri 1 Purwasana kurang memadai,
3. Kondisi siswa cepat mudah lelah ketika mengikuti proses pembelajaran dan banyak anak yang mengantuk ketika mengikuti pembelajaran di kelas,
4. Belum diketahuinya secara pasti hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka perlu adanya pembatasan masalah dalam penelitian agar pengkajiannya lebih fokus. Dalam penelitian ini hanya membatasi tentang Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara.

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

Berdasarkan uraian di atas, maka timbul permasalahan yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut: “Adakah Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara?”

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

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara”.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Ada beberapa manfaat dari penelitian ini yang diharapkan penelitian ini dapat memberikan bahan masukan yang berguna bagi pihak – pihak yang memerlukannya, yaitu:

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berhubungan dengan masalah – masalah yang mengenai tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 1 Purwasana.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Penulis, sebagai upaya untuk menambah dan memperluas wawasan tentang tingkat kesegaran jasmani
- b. Bagi sekolah, dapat menunjukkan bukti secara ilmiah hubungan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana

dengan prestasi belajar pendidikan jasmani, sehingga dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan baik untuk pembelajaran maupun prestasi cabang-cabang olahraga.

- c. Bagi siswa, dapat mengetahui kemampuan dirinya sendiri dalam tingkat kesegaran jasmaninya
- d. Bagi masyarakat umum, hasil penelitian dapat menjadi bahan referensi dalam pembuatan penelitian lanjutan

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakikat Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani sering disebut juga kebugaran jasmani atau *physical fitness*, secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani. Cocok yang dimaksud adalah tugas – tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari – hari.

Menurut Engkos Kosasih (1984: 10), secara umum yang dimaksud kesegaran jasmani adalah orang yang cukup mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Yang dimaksud tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu sehabis bekerja mempunyai energi dan semangat, memperhatikan fungsinya bagi keluarga dan masyarakat

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2), yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni “kemampuan seseorang melakukan kerja sehari – hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”.

Menurut Mangi yang dikutip oleh Sumintarsih (2006: 149), Kesegaran jasmani adalah kapasitas seseorang untuk melakukan kerja dengan usaha minimal. Kesegaran jasmani berarti kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan melelahkan dan segera pulih dari kelelahan tersebut.

Menurut Deny Riana Ensiklopedia Kesegaran Jasmani (2010: 43), kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik dan mental yang berlebihan.

Berdasarkan pendapat dari para ahli seperti di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas setiap hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki energi untuk melakukan aktifitas yang lain.

## **2. Komponen Kesegaran Jasmani**

Untuk mengetahui dan memahami komponen kesegaran jasmani sangat penting, karena komponen-komponen kesegaran jasmani sebagai penentu baik dan buruknya kondisi fisik dan tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi:

1. Daya tahan paru-hantung, yakni kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
2. Kekuatan dan daya tahan otot  
Kekuatan otot adalah: kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha  
Daya tahan otot adalah: kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
3. Kelentukan adalah: kemampuan persendian bergerak secara leluasa
4. Komposisi tubuh adalah: perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Dari keterangan diatas untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmaniyang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

### **3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Memiliki kesehatan badan merupakan hal yang penting bagi setiap orang, tetapi ada hal yang tidak kalah pentingnya yaitu memiliki kesegaran jasmani. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-9), pola hidup sehat meliputi:

#### **a. Gizi**

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

#### **b. Latihan Jasmani**

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 6), bahwa melakukan aktifitas jasmani salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani, karena dengan melakukan aktifitas jasmani yang teratur dan terukur mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kesegaran jasmani adalah

- (1) Penambahan kekuatan dan daya tahan, membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari, karena tidak lekas lelah
- (2) Latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah
- (3) Gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

c. Istirahat.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 8), tubuh manusia tersusun atas organ-organ, jaringan dan sel yang memiliki kerja terbatas, seseorang tidak akan mampu kerja terus-menerus sepanjang hari tanpa tanpa berhenti kelelahan merupakan salah satu indikator keterbatasan tubuh manusia. Untuk itu istirahat berguna untuk memulihkan kondisi metabolisme. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 s.d. 8 jam.

Menurut Deny Riana Ensiklopedia Kesegaran Jasmani (2010: 14–15), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu:

1. Umur

Kesegaran jasmani anak – anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 – 30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira – kira sebesar 0,8 – 1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

2. Jenis Kelamin

Sampai puberitas biasanya kesegaran jasmani anak laki – laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah puberitas anak laki – laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

3. Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin / sel darah dan serat otot.

4. Makanan

Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa agar manusia mencapai kesegaran jasmani yang baik harus perlu diperhatikan beberapa hal yaitu gizi yang cukup memadai, aktivitas jasmani yang teratur dan terukur serta istirahat yang cukup.

#### **4. Manfaat Kesegaran Jasmani**

Menurut Rusli Lutan (2001: 72), manfaat kesegaran jasmani bagi anak diantaranya adalah untuk anak dapat merangsang pertumbuhan tulang, mengembangkan kapasitas paru-paru, merendahkan tekanan darah, dan mengurangi taraf kolesterol.

Kesegaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari – hari, tetapi nilai kesegaran jasmani tiap – tiap orang berbeda – beda sesuai dengan tugas/ profesi masing – masing. Manfaat kesegaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah dan paru –paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang bugar hidup akan selalu semangat, lebih bergairah dan menyenangkan. Kesegaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan seseorang tetapi lebih menuju bagaimana kita mengukur individu dalam melakukan aktifitasnya sehari – hari.

Kesegaran jasmani bagi siswa, keberadaannya sangat diperlukan karena kondisi kesegaran jasmani yang prima dapat memberikan peluang bagi siswa untuk meningkatkan prestasi akademik serta belajar lebih intensif dan lebih optimal.

## 5. Prinsip – Prinsip Latihan Kesegaran Jasmani

Menurut pendapat Djoko Pekik Irianto (2004: 12), agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kesegaran jasmani secara optimal perlu diperhatikan prinsip – prinsip latihan yang meliputi:

1. *Overload* (Beban lebih). Pembebanan dalam latihan harus “lebih berat” dibandingkan aktifitas fisik sehari – hari dan pembebanan terus ditingkatkan secara bertahap (*progress*) sehingga mampu memberikan pembebanan pada fungsi tubuh.
2. *Specifity* (Kekhususan). Latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
3. *Reversible* (Kembali asal). Kesegaran yang telah dicapai akan berangsur – angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat.

## 6. Tahapan Latihan Kesegaran Jasmani

Menurut Pendapat Djoko Pekik Irianto (2004: 13–16). Tahap latihan adalah rangkaian proses dalam setiap latihan, meliputi: Pemanasan, Kondisioning, dan Penenangan. Tahapan ini dilakukan secara berurutan.

### 1. Pemanasan (*Warm-up*)

Pemanasan dilakukan sebelum latihan. Ini bertujuan menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat latihan yang sebenarnya. Pemanasan yang dilakukan dengan benar akan mengurangi terjadinya cedera atau kelelahan yang berlebihan.

Adapun rangkaian gerak pemanasan adalah sebagai berikut:

- a. Aerobik ringan, berupa gerakan ringan yang dikerjakan secara kontinu-ritmis.
- b. *Stretching*, berupa gerakan meregang sendi dan mengulur otot.
- c. *Kalestenik*, meliputi gerak dinamis.
- d. Aktivitas formal, berupa gerak yang menyerupai gerak dalam latihan yang sebenarnya.

### 2. Kondisioning

Setelah pemanasan cukup diteruskan tahap kondisioning , yakni melakukan berbagai rangkaian gerak dengan model latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan. Takaran latihan terutama intensitas pada tahap ini dipertahankan dalam jangka waktu tertentu sesuai dengan tingkat keterlatihan

peserta hingga memasuki tahap penenangan, dan latihan pada tahap kondisioning ditingkatkan secara bertahap.

### 3. Penenangan (*Cooldown*)

Tahap ini bertujuan mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih dengan melakukan serangkaian gerak berupa stretching dan aerobik ringan, tahap ini ditandai dengan menurunnya frekuensi detak jantung, menurunnya suhu tubuh, dan semakin berkurangnya keringat.

## 7. Takaran Latihan kesegaran Jasmani

Menurut pendapat Djoko Pekik Irianto (2004: 16–21). Keberhasilan mencapai kesegaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and Time*).

1. Frekuensi adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk meningkatkan kesegaran perlu latihan 3–5 kali perminggu, sebaiknya dilakukan berselang agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) tenaga.
2. Intensitas adalah Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan, secara umum intensitas latihan kesegaran adalah 60% - 90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan tergantung pada tujuan latihan.
3. Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kesegaran paru – jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20 – 60 menit.

## 8. Macam – Macam Tes Kesegaran Jasmani

Ada beberapa macam tes untuk mengukur kesegaran jasmani di antaranya:

- a. AAHPER tes (*American Association For Health Physical Education and Recreation*). Tes ini terdiri dari tujuh butir tes: a) angkat beban, b) baring duduk, c) lari hilir mudik, d) iompat jauh tanpa awalan, e) lari cepat 50 meter, f) lempar bola, g) lari 600 meter, dan ditambah satu tes renang.

- b. Tes *Multistage*. Tes ini digunakan untuk mengukur koordinasi jantung, paru dan pembuluh darah atau dengan kata lain *cardiovascular*. Cara melakukan tes *multistage* yaitu peserta tes akan berlari sejauh 20 meter secara bolak – balik, peserta yang tidak kuat akan diberhentikan. Dalam tes ini terdapat 21 tingkatan dengan 16 balikan semakin tinggi tingkatannya maka semakin baik *cardiovascular*nya.
- c. ACS PFT (*Asian Committee For Standardization Of Physical Fitness Test*). Tes ini meliputi rangkaian tes; a) lari cepat 50 meter, b) lompat jauh tanpa awalan, c) lari jarak 1000 meter untuk putra usia 12 tahun keatas, 8000 meter untuk putri usia 12 tahun keatas, 600 meter untuk anak – anak dibawah 12 tahun, d) kekuatan peras, e) angkat badan untuk putra dan bergantung siku tekuk untuk putri, f) lari hilir mudik jarak 4x10 meter, g) baring duduk 30 detik, h) kelentukan togok kemuka.
- d. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia disusun oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010). Rangkaian tesnya sebagai berikut; a) untuk anak usia 6-9 tahun, dengan rangkaian tes: Lari 30 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30 detik, Loncat tegak, Lari 600 meter. b) untuk anak usia 10-12 tahun, dengan rangkaian tes: Lari 40 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30 detik, Loncat tegak, Lari 600 meter. c) untuk anak usia 13-15 tahun, dengan rangkaian tes: Lari 50 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak, Lari 1000 meter putra dan 800 meter putri. d) untuk anak usia 16-19 tahun, dengan rangkaian tes: Lari 60 meter,

Gantung siku tekuk 60 detik, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak, Lari 1200 meter putra dan 1000 meter putri.

Adapun kriteria yang dimaksud dan juga pengkomulatifan dalam penentuan kategori secara global tiap individu adalah a) Baik Sekali (BS) dengan nilai 5, b) Baik (B) dengan nilai 4, c) Sedang (S) dengan nilai 3, d) Kurang (K) dengan nilai 2, e) Kurang Sekali (KS) dengan nilai 1.

Dari beberapa tes tersebut di atas maka tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) inilah yang akan digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana karena jenis tes ini telah dibakukan dan merupakan instrumen yang berlaku diseluruh Indonesia karena sesuai dengan karakteristik anak usia 10 – 12 tahun serta sudah mencakup 5 komponen terpenting dari kesegaran jasmani.

## **9. Belajar**

Belajar merupakan proses penting bagi perubahan perilaku manusia dan ia mencakup segala sesuatu yang dipikirkan dan dikerjakan. Belajar memegang peranan penting di dalam perkembangan, kebiasaan, sikap, keyakinan, tujuan, kepribadian, dan bahkan persepsi manusia. Menurut Gagne dan Berliner (1983: 252) yang dikutip Catharina Tri Anni (2006: 2) menyatakan bahwa belajar merupakan proses dimana suatu organisme mengubah perilakunya karena hasil dari pengalaman.

Menurut Catharina Tri Anni (2006: 5-6), hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajaran setelah mengalami aktivitas belajar. Perolehan aspek – aspek perubahan perilaku tersebut tergantung pada

apa yang dipelajari oleh pembelajar. Oleh karena itu apabila pembelajar mempelajari pengetahuan tentang konsep, maka perubahan perilaku yang diperoleh adalah berupa penguasaan konsep. Dalam pembelajaran setelah melaksanakan aktivitas belajar dirumuskan dalam tujuan pembelajaran.

Menurut M. Sobry Sutikno (2004: 67). Belajar bisa juga diartikan suatu proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Dari pengertian belajar menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan proses dimana suatu organisme untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

#### **10. Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani**

Prestasi belajar merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar, karena kegiatan belajar merupakan proses, sedangkan prestasi belajar merupakan output dari proses belajar. Belajar adalah proses orang memperoleh berbagai kecakapan, keterampilan, dan sikap.

Menurut Abu Ahmadi dan Widodo Supriyona (30 Mei 2019: 151) menjelaskan Pengertian Prestasi Belajar sebagai berikut: Secara teori bila sesuatu kegiatan dapat memuaskan suatu kebutuhan, maka ada kecenderungan besar untuk mengulangnya. Sumber penguat belajar dapat secara ekstrinsik (nilai, pengakuan, penghargaan) dan dapat memerlukan/ dan harus menerima

umpan balik secara langsung derajat sukses pelaksanaan tugas (nilai rapor/ nilai test)

Menurut Yunita Kusumaningsih (2009: 13), prestasi belajar merupakan realisasi dari kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang. Penguasaan hasil belajar dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik. Di sekolah, hasil belajar atau prestasi belajar ini dapat dilihat dari penguasaan siswa akan mata pelajaran yang telah ditempuhnya.

Dari pengertian prestasi belajar menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar merupakan realisasi dari kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang. Penguasaan hasil belajar dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik hasil usaha belajar yang telah dicapai seseorang, ditunjukkan dengan jumlah nilai rapor atau nilai test.

Prestasi belajar sangat dipengaruhi oleh proses belajar. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi proses belajar. Menurut Catharina Tri Anni (2006: 14), ada dua faktor yang mempengaruhi proses belajar yaitu faktor yang datang dari individu yang belajar (internal) dan faktor yang berasal dari luar individu (eksternal).

1. Faktor yang berasal dari dalam diri manusia (internal), mencakup:
  - a. Kondisi fisik  
Seperti kesehatan organ tubuh
  - b. Kondisi psikis

- Seperti kemampuan intelektual, emosional
- c. Kondisi sosial
  - Seperti kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan
- 2. Faktor yang berasal dari luar individu (eksternal), antara lain:
  - Variasi dan derajat kesulitan materi (stimulus) yang dipelajari (responden), tempat belajar, iklim, suasana lingkungan, dan budaya belajar masyarakat akan mempengaruhi kesiapan, proses, dan hasil belajar.

### **11. Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar**

Kesegaran jasmani adalah tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas setiap hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki energi untuk melakukan aktifitas yang lain. Untuk melakukan aktivitas sehari – hari agar menjadi lancar dibutuhkan kesegaran jasmani, demikian juga aktivitas sehari – hari yang dilakukan siswa di sekolah untuk dapat mengikuti proses belajar mengajar agar dapat menerima pelajaran dengan baik dan selalu dalam kondisi yang bugar.

Dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan konsep belajar gerak dan fungsi kognitif bisa diselaraskan, ketika tubuh dan pikiran menjadi satu kesatuan yang utuh, dalam satu wujud gerak yang diinginkan. Melalui pendekatan proses informasi tubuh dan pikiran difungsikan secara serentak untuk dapat mewujudkan gerak yang diinginkan. Gerak atau berolahraga yang dilakukan secara sadar dan terfokus akan menyebabkan pada perlibatan proses kognitif, sehingga pada gilirannya akan mengembangkan fungsi dan penampilan kognitif. Gerak yang diwujudkan secara sadar akan berdampak pada membaiknya fungsi kognitif pelakunya.

Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa, faktor kondisi fisik menjadi peranan yang sangat penting dalam memperoleh prestasi belajar yang baik di sekolah. Dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, siswa dapat mengikuti proses belajar mengajar di sekolah dengan maksimal.

## **12. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar**

Siswa SD yang berusia 6 – 12 tahun, mempunyai karakteristik yang berbeda – beda, pada anak masa usia sekolah berada dalam dua masa perkembangan yaitu masa kanak – kanak tengah (6 – 9 tahun), dan masa kanak – kanak akhir (10 – 12 tahun). Pada masa ini anak senang bermain, bergerak, berkelompok, dan senang melakukan sesuatu secara langsung. Perkembangan ini dimulai dari usia prasekolah sampai akhir sekolah yang ditandai dengan luasnya lingkungan sosial. Anak mulai melepaskan diri dari keluarga dan semakin mendekati diri pada orang lain disamping anggota keluarganya. Masa itu disebut masa sekolah, kematangan itu meliputi kecerdasan, keterampilan bahasa menerima otoritas tokoh lain selain orang tuanya, kesadaran akan tugas patuh pada peraturan dan dapat mengendalikan emosi. Berkat kematangan anak memiliki keterampilan motorik (gerak) yang baik, meskipun tidak melalui proses ajar.

Pada masa sekolah anak mulai membanding – bandingkan dirinya dengan teman – temannya. Oleh karena itu anak mulai dihindari rasa ketakutan akan kegagalan dan ejekan teman, apabila pada masa ini anak sering merasa gagal dan cemas maka akan tumbuh rasa rendah diri maka sebagai

guru sekolah dasar, guru perlu mengetahui dan memahami karakteristik anak usia sekolah dasar agar dapat menetapkan metode pengajaran yang sesuai dengan karakter anak didik sehingga proses belajar mengajar akan berjalan dengan baik sesuai dengan perkembangan anak.

Menurut Mulyani Sumantri (2009: 2.1), karakteristik anak usia SD baik yang berkaitan dengan pertumbuhan maupun perkembangan anak. Hal ini sangat penting mengingat pada anak usia SD, yaitu antara umur 6 sampai 12 tahun anak banyak mengalami perubahan baik fisik maupun mental hasil perpaduan faktor intern maupun pengaruh dari luar yaitu lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan yang tidak kurang pentingnya adalah pergaulan dengan teman sebayanya.

Karakteristik anak usia SD tertuju pada perkembangan fisik. Perkembangan fisik atau jasmani anak sangat berbeda – beda satu sama yang lain, sekalipun anak – anak tersebut usianya relatif sama dan pertumbuhan anak – anak berbeda ras juga menunjukkan perbedaan yang menyolok. Hal ini antara lain disebabkan perbedaan gizi, lingkungan perlakuan orang tua terhadap anak, kebiasaan hidup dan lain – lain. Perkembangan fisik juga dipengaruhi oleh nutrisi dan kesehatan, kekurangan nutrisi dapat menyebabkan pertumbuhan anak menjadi lambat, selain itu olahraga juga merupakan faktor penting pada pertumbuhan fisik anak, karena anak yang kurang berolahraga atau tidak aktif sering kali menderita kegemukan atau kelebihan berat badan yang dapat mengganggu gerak dan kesehatan anak.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa anak usia SD pada pertumbuhan fisik dan perkembangan anak dipengaruhi oleh pengaruh intern maupun pengaruh dari luar yaitu lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan yang tidak kurang pentingnya adalah pergaulan dengan teman sebayanya selain itu juga dipengaruhi oleh ras, gizi, nutrisi dan olahraga.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang dilakukan oleh Marwanto (2000), dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD di Kecamatan Seyegan”. Penelitian ini dilakukan dengan metode survai. Teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani dari Sarjono dkk. Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah siswa kelas 5 dan 6 SD di Kecamatan Seyegan. Besarnya sampel adalah 19 siswa dan teknik pengambilan sampel dengan Multi Random Sampling. Hasil analisis penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa di sekolah dasar di Kecamatan Sayegan adalah 0,84% dalam katagori baik sekali, 11,75% dalam katagori baik, 16,8% dalam katagori sedang, 70,59% dalam katagori kurang, 75,34% dalam katagori kurang sekali.

Penelitian yang dilakukan oleh Elyas Susanto (2013) dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VI SD Negeri Potorono, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul”. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi menggunakan metode survei dengan tes dan dokumentasi, instrumen kesegaran jasmani dengan menggunakan tes TKJI umur 10 – 12 tahun,

sedangkan prestasi belajar dilihat dari nilai rapor semester ganjil. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul yang berjumlah 23 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment pada taraf signifikansi 0,05 atau 5%. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $r_{hit} (0,647) > r_{tab}(0,001)$  artinya dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Hasil koefisien determinan ( $R^2$ ) diperoleh sebesar 0,418 berarti kebugaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 41,8% terhadap prestasi belajar pada anak, dan sisanya sebesar 58,2% dipengaruhi faktor lain.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas yang mendadak. Kesegaran jasmani ditentukan oleh baik tidaknya komponen kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang. Salah satu pembinaan kesegaran jasmani olahraga adalah melalui pendidikan jasmani. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD adalah untuk mengembangkan keterampilan, pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kesegaran jasmani.

Seseorang untuk mencapai kesegaran jasmani yang prima harus melakukan latihan beberapa komponen – komponen kesegaran jasmani antara

lain kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, keterampilan, dan *wellnes* dengan metode latihan yang benar, dengan latihan yang benar nantinya akan menghasilkan kebugaran tubuh yang sempurna. Dengan kesegaran jasmani yang prima maka manfaatnya dapat mencegah berbagai penyakit yang akan timbul dalam tubuh seperti penyakit jantung, pembuluh darah, dan paru – paru sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan dan bersemangat dalam beraktifitas.

Kesegaran jasmani di pengaruhi oleh faktor makanan, latihan jasmani dan istirahat. Kesegaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak dan daya tahan paru jantung.

Prestasi belajar adalah hasil yang telah dicapai oleh siswa dalam pembelajaran di sekolah. Hasil pembelajaran tersebut dapat dilihat dari nilai rapor yang diterima setelah melaksanakan ujian semesteran. Hasil dari serangkaian tes tersebut akan menunjukkan siswa itu dalam keadaan segar atau tidak. Jika tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut baik, prestasi belajar siswa juga akan baik pula. Jika pikiran segar, otomatis pembelajaran di sekolah akan terserap dengan baik dan hasil dari prestasi belajar siswa di sekolah akan baik pula. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, salah satu di antaranya adalah kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani bagi siswa sangat diperlukan karena kesegaran jasmani yang prima dapat memberikan dampak untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya. Apabila siswa kesegaran jasmaninya tidak bagus

atau dalam kelelahan siswa tidak akan maksimal dalam belajar ataupun menyerap pelajaran yang diberikan guru.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sangat diperlukan dan diharapkan peserta didik dapat memiliki kesegaran jasmani yang baik, karena dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik mereka dapat melakukan aktifitas belajar dan bekerja baik di sekolah maupun di rumah secara efektif dan efisien. Oleh karena itu maka perlu dibuktikan secara empiris dengan melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar mata pelajaran pendidikan jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana.

#### **D. Rumusan Hipotesis**

“Ada hubungan antara kesegaran jasmani dengan prestasi belajar mata pelajaran pendidikan jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara ?”

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 313). Korelasi adalah suatu alat statistik yang dapat digunakan untuk membandingkan dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel. Penelitian ini mempunyai dua variabel yaitu kesegaran jasmani dan prestasi belajar mata pelajaran pendidikan jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara.

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

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu tingkat kesegaran jasmani sebagai variabel bebas dan prestasi belajar pendidikan jasmani sebagai variabel terikat. Secara operasional variabel tersebut dapat didefinisikan sebagai berikut:

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

Kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah tingkat kemampuan siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana dalam melakukan aktifitas setiap hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki energi untuk melakukan aktifitas yang lain diukur dengan tes TKJI yang usia 10- 12 tahun yaitu:

- a. Lari 40 meter
- b. gantung siku tekuk
- c. baring duduk 30 detik
- d. loncat tegak
- e. Lari 600 meter.

2. Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah hasil belajar siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara dalam bentuk nilai rapor. Nilai rapor yang didapatkan oleh siswa sesuai dengan ketentuan yang ada dalam proses pembelajaran.

**C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Sampel dalam penelitian ini seluruh anggota populasi siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara dijadikan sampel yang berjumlah 50 siswa.

Tabel 1. Adapun data masing – masing kelas

NO	KELAS	JUMLAH MURID		JUMLAH
		P	L	
1	IV	8	10	21
2	V	8	3	18
3	VI	5	5	11
Jumlah Total				50

## **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen**

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan hasilnya lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010: 203).

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data adalah tes menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Pertimbangan menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) tahun 2010 adalah tes ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi satu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia dan merupakan hasil penelitian yang sudah dibakukan karena disusun sesuai kondisi anak Indonesia dan dalam data nilai rapor.

### **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran dan dokumentasi. Pengumpulan data kesegaran jasmani dengan pengukuran yaitu seluruh sampel menjalani seluruh rangkaian tes secara urut sesuai dengan petunjuk pelaksanaan tes dan pelaksanaan tes dilakukan di lapangan sepak bola Simangli dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk umur 10-12 tahun. Teknik pengumpulan data prestasi belajar dengan dokumentasi nilai rapor untuk siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana.

Tehnik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tehnik tes pengukuran. Adapun urutannya adalah sebagai berikut:

a. Pengarahan pelaksanaan tes

Peneliti memberikan pengarahan dan tujuannya kepada siswa dalam melakukan tes agar tidak bingung sehingga siswa dalam melakukan tes juga secara runtut.

b. Presensi peserta tes

Presensi bertujuan mendata kembali sampel yang digunakan agar data yang diperoleh sesuai data sebenarnya

c. Melakukan pemanasan

Tujuannya menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat latihan sebenarnya

d. Siswa melakukan tes kesegaran jasmani

Tujuannya untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa dengan cara melakukan pengukuran dan diambil nilainya

e. Pendinginan

Tujuannya mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum praktek dengan melakukan serangkaian gerakan berupa stretching.

Rangkaian tes kesegaran jasmani antara lain:

a. Lari 40 meter

Tujuannya tes ini untuk mengukur kecepatan

b. Gantung siku tekuk

Tujuannya tes ini untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

- c. Baring duduk selama 30 detik

Tujuannya tes ini untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

- d. Loncat tegak

Tujuannya tes ini untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif

- e. Lari 600 meter

Tujuannya tes ini untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Alat dan fasilitas Tes Kesegaran Jasmani:

- 1) Lapangan atau lintasan lari
- 2) Nomor dada
- 3) Roll meter
- 4) Stopwatch
- 5) Bendera start
- 6) Serbuk kapur
- 7) Tiang pancang
- 8) Papan berskala untuk loncat tegak
- 9) Palang tunggal untuk gantung siku tekuk
- 10) Formulir tes
- 11) Penghapus
- 12) Alat tulis
- 13) Peluit

## E. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi dengan tujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar pendidikan jasmani. Untuk mengetahui hasil kebugaran jasmani dengan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) 2010 usia 10-12 tahun. Langkah – langkah untuk mengklasifikasikan kebugaran jasmani siswa sesuai dengan petunjuk penilaian TKJI.

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 -12 Tahun Putra

No	Lari 40 meter	Gantung siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
1	.... – 6,3”	51” - .....	23 - ....	46 - ....	.... – 2’09”	5
2	6,4 – 6,9”	31” – 50”	18 – 22	38 – 45	2’10” – 2’30”	4
3	7,0” – 7,7”	15” – 30”	12 – 17	31 – 37	2’31 – 2’45”	3
4	7,8” – 8,8”	5” – 14”	4 – 11	24 – 30	2’46” – 3’44”	2
5	8,9” - ....	.... – 4”	0 – 3	.... – 23	3’45 - ....	1

Sumber: TKJI Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta (2010)

Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 -12 Tahun Putri

No	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
1	.... – 6,7”	40” - .....	20 - ....	42 - ....	.... – 2’32”	5
2	6,8 – 7,5”	20” – 39”	14 – 19	34 – 41	2’33” – 2’54”	4
3	7,6” – 8,3’	8” – 19”	7 – 13	28 – 33	2’55” – 3’28”	3
4	8,4” – 9,6”	2” – 7”	2 – 6	21 – 27	3’29” – 4’22”	2
5	9,7” - ....	0” – 1”	0 – 1	.... – 20	4’23” - ....	1

Sumber: TKJI Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta (2010)

Tabel 4. Norma Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Keterangan
1	22 s/d 25	Baik Sekali	BS
2	18 s/d 21	Baik	B
3	14 s/d 17	Sedang	S
4	10 s/d 13	Kurang	K
5	5 s/d 9	Kurang Sekali	KS

Sumber: TKJI Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta (2010)

Berdasarkan table 4 Norma TKJI di atas diketahui katagori kesegaran jasmani yang terdiri atas lima katagori yaitu, katagori kesegaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Sedangkan untuk pengkategorian prestasi belajar menggunakan penilaian dengan 5 kategori (Anas Sudijono, 2008 : 175) sebagai berikut:

Tabel 5. Rumus Kategori

No	Rentang skor	Kategori
1	$>M + 1,5 SD$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Sedang
5	$< M - 1,5 SD$ ke bawah	Kurang

Keterangan:

M = nilai rata – rata (mean)

X = Skor

SD = Standar Deviasi

Setelah data kesegaran jasmani dan prestasi belajar masing – masing siswa diperoleh, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji normalitas dan uji linieritas sebagai uji persyaratan.

#### 1. Uji Normalitas

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika L hasil  $> 0,05$  (pada signifikan 5%) sebaran dinyatakan normal, dan jika jika L hasil  $< 0,05$  (pada signifikan 5%) sebaran dinyatakan normal.

#### 2. Uji Linieritas

Tujuan uji linieritas adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat linier atau tidak. Kriteria pengujian linearitas adalah jika  $f_{hit} < t_{tab}$ , dan harga p (probabilitas)  $> 0,05$  (sig 5 %), maka hubungan

antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar adalah linier. Sebaliknya  $f_{hit} > f_{tab}$ , dan nilai  $p$  (probabilitas)  $< 0,05$  (sig 5 %) berarti dinyatakan tidak linier.

a. Uji Hipotesis (Uji Korelasi)

Untuk menguji hubungan kesegaran jasmani (X) dengan prestasi belajar (Y) menggunakan uji korelasi *pearson product moment* dari Karl Person. Perhitungan hipotesis menggunakan bantuan komputer program *Microsoft Excel 2010*. Adapun rumusannya korelasi *pearson product moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  : koefisien korelasi x dan y

$N$  : jumlah testi

$\sum x$  : jumlah sekor testi

$\sum x^2$  : jumlah sekor kuadrat

$\sum y$  : jumlah sekor testi

$\sum y^2$  : jumlah sekor kuadrat

Pengujian hipotesis penelitian digunakan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa. Pengujian ini dilakukan dengan cara menghitung koefisien korelasi data yang diterima. Rumus yang digunakan adalah:

Untuk menguji tingkat signifikansi koefisien korelasi ( $r$ ) yang diperoleh mempergunakan perbandingan  $r$  hit dengan  $r$  tab, dengan tingkat signifikan 5%, dengan ketentuan: jika  $r$  hit  $>$   $r$  tab, berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar. Jika  $r$  hit  $<$   $r$  tab, berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar. Besarnya sumbangan variabel bebas terhadap variabel terikat ditentukan oleh besarnya nilai koefisien determinan ( $r^2$ ) x 100%.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Purwasana, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara. Pengambilan data penelitian dilaksanakan selama tiga hari yaitu pada tanggal, 25, 26, 27 Juli 2019. Subjek pada penelitian ini adalah siswa SD Negeri 1 Purwasana kelas atas yaitu kelas IV, V dan VI yang berjumlah 50 anak.

#### **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

Maksud dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Pada penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu tingkat kesegaran jasmani (x) dan prestasi belajar siswa (y). Deskripsi data penelitian masing – masing variabel tersebut diuraikan secara rinci sebagai berikut:

##### 1. Kesegaran Jasmani

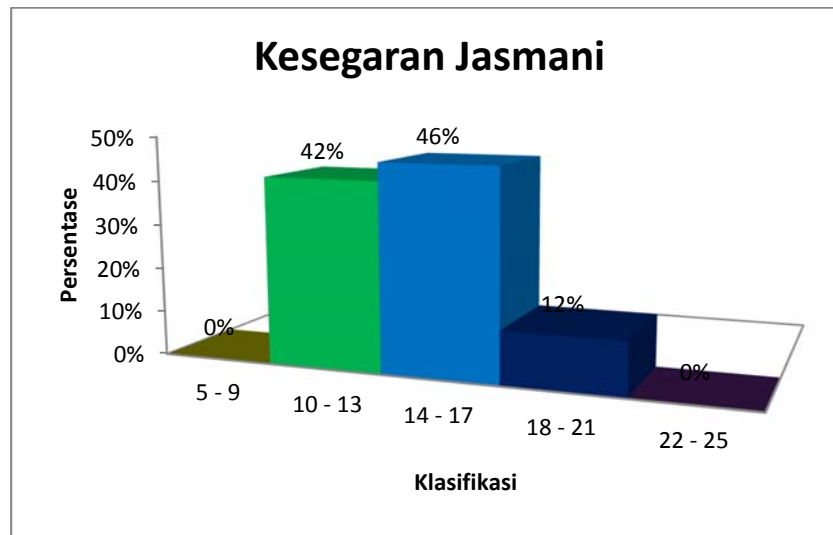
Berdasarkan hasil penelitian dari 50 anak diperoleh statistik penelitian untuk kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara yaitu; skor minimum sebesar = 10; skor maksimum = 20; rerata = 13,5; median = 14; modus = 14 dan *standar deviasi* = 2,52.

Deskripsi hasil penelitian kesegaran jasmani disajikan pada tabel dan gambar berikut:

Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0
2	18 – 21	Baik	6	12
3	14 – 17	Sedang	23	46
4	10 – 13	Kurang	21	42
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>50</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani

## 2. Prestasi Belajar Siswa

Berdasarkan hasil penelitian dari 50 anak diperoleh statistik penelitian untuk prestasi belajar kelas atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara yaitu: skor minimum sebesar = 70; skor

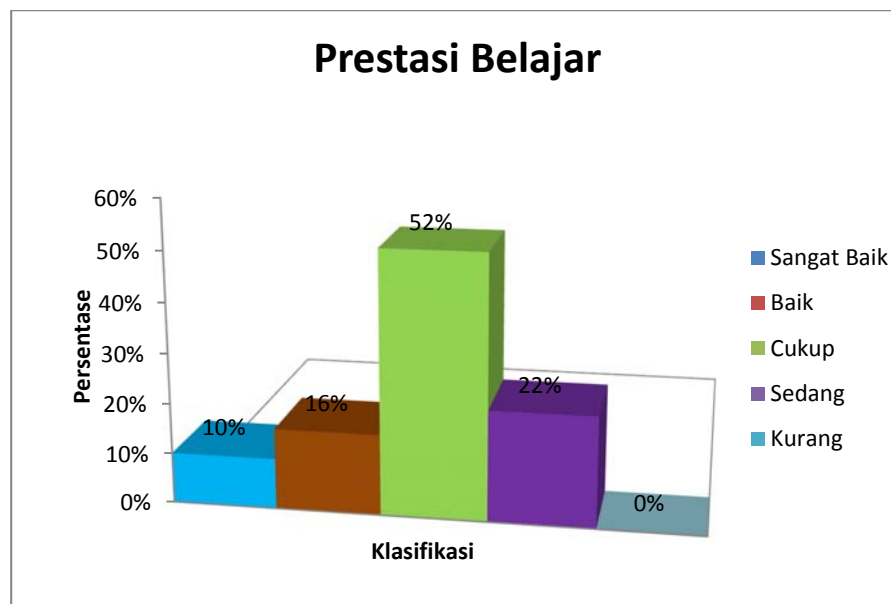
maksimum = 83; rerata = 74,62; median = 74; modus = 73 dan *standar deviasi* = 3,56.

Deskripsi hasil penelitian prestasi belajar siswa disajikan pada tabel dan gambar berikut:

Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	> 79,96	Sangat Baik	5	10
2	76,4 – 79,96	Baik	8	16
3	72,84 – 76,4	Cukup	26	52
4	69,28 – 72,84	Sedang	11	22
5	< 69.28	Kurang	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>50</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Prestasi Belajar

### C. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Sebelum melakukan uji hubungan maka terlebih dahulu melakukan uji normalitas dan uji linearitas sebagai uji prasyarat. Hasil analisis data dapat diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Uji Normalitas

Dari hasil Uji normalitas TKJI dengan nilai terbesar terdapat pada kolom 48, yaitu : 0,862675 Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $L_{\text{hasil}} > 0,05$  (pada signifikan 5%) sebaran dinyatakan normal. jadi, dapat dilihat bahwa  $0,862675 > 0,05$ . Dengan demikian, nilai TKJI pada uji normalitas dinyatakan normal. Sedangkan uji normalitas pada nilai rapor nilai terbesar terdapat pada kolom 47 dan 48, yaitu : 0,799677. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $L_{\text{hasil}} > 0,05$  (pada signifikan 5%) sebaran dinyatakan normal. Jadi, dapat dilihat bahwa  $0,799677 > 0,05$ . Dengan demikian, nilai rapor pada uji normalitas dinyatakan normal.

#### 2. Uji Linearitas

Tujuan uji linieritas adalah untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar linier atau tidak. Kriteria pengujian linearitas adalah jika  $f_{\text{hit}} < t_{\text{tab}}$ , dan harga  $p$  (probabilitas)  $> 0,05$  (sig 5 %), maka hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar adalah linier. Sebaliknya  $f_{\text{hit}} > f_{\text{tab}}$ , dan nilai  $p$  (probabilitas)  $< 0,05$  (sig 5

%) berarti dinyatakan tidak linier. Hasil dari Uji linearitas adalah sebagai berikut: Dapat dilihat bahwa P value adalah 4.275. Pada signifikan 5%, f table adalah: 0,05. Jadi, f hitung > f tabel. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar adalah linier.

a. Uji Korelasi (Uji Hipotesis)

Setelah melakukan Uji normalitas dan linieritas, maka data tersebut memenuhi syarat untuk dilakukan uji korelasi. Dari hasil perhitungan dengan tingkat signifikan 5%, diperoleh r hit (0,622) > r tab (0,279), berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar. Hipotesis diterima karena ada hubungan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara.

Nilai koefisien determinan  $(R)^2$  merupakan suatu alat untuk mengukur besarnya persentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, dari hasil tersebut diperoleh koefisien determinan  $(R)^2$  sebesar  $0,387 \times 100 = 38,7\%$  berarti kebugaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 38,7% terhadap prestasi belajar siswa, sisanya sebesar 61,3% dipengaruhi faktor lain (Sugiyono, 2006: 250).

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan tabel dan gambar diatas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 23 anak (46%), sedangkan disisi lain untuk prestasi belajar pendidikan jasmani sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 26 anak (52%). Hasil

tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kebugaran jasmani sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, sedangkan prestasi belajar siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara sebagian besar siswa berada pada kategori cukup.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi  $r$  hit sebesar  $(0,622) > r$  tab sebesar  $(0,279)$ , hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Prestasi belajar merupakan tingkat penguasaan siswa terhadap suatu mata pelajaran setelah melakukan proses belajar dan dinyatakan dalam nilai test, kebugaran jasmani bukan faktor utama pendukung keberhasilannya prestasi belajar karena masih banyak faktor lain yang mendukung diantaranya faktor fisiologis yaitu kesehatan, kesehatan disini berarti keadaan sehat atau sakit. Anak yang sakit atau lemah akan sukar belajar dengan demikian anak yang tingkat kebugarannya rendahpun masih dapat memperoleh prestasi belajar yang baik apabila memiliki kesehatan yang baik.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki simpanan tenaga untuk melakukan aktifitas tambahan. Dengan kondisi kebugaran tubuh yang baik akan mendukung aktifitas anak dalam belajar, anak akan lebih berkonsentrasi dalam belajar namun apabila kebugaran jasmaninya kurang dia akan cepat mengalami

kelelahan, yang menyebabkan kondisi psikis dan fisik anak menjadi lemah dan malas. Dengan demikian anak yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu beraktifitas dengan baik pula untuk mengikuti pembelajaran di sekolah dan masih sanggup melakukan kegiatan tambahan di luar proses pembelajaran.

Hasil koefisien determinan ( $R^2$ ) diperoleh 0,387 berarti kebugaran jasmani hanya memberikan sumbangan sebesar 38,7% terhadap prestasi belajar pada anak, dalam hal ini kebugaran jasmani bukan menjadi satu – satunya faktor yang mendukung dalam pencapaian prestasi pendidikan jasmani siswa. Untuk mendukung tercapainya prestasi pendidikan jasmani siswa dibutuhkan minat, bakat, keterampilan dan semangat dalam mengikuti pendidikan jasmani. Dengan demikian kebugaran jasmani hanya menjadi salah satu faktor pendukung prestasi belajar pendidikan jasmani.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Hasil koefisien ( $R^2$ ) diperoleh sebesar 0,387 berarti kebugaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 38,7% terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani pada anak, dan sisanya sebesar 61,3% dipengaruhi faktor lain.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas maka hasil penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut:

1. Guru dan orang tua akan semakin paham antara kebugaran jasmani dan prestasi pendidikan jasmani mempunyai hubungan yang positif dan signifikan. Dengan demikian dapat ditetapkan sebagai salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik dan menjadi referensi untuk guru dan orang tua agar selalu memperhatikan kebugaran jasmani untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.
2. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik – baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya yaitu:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis tiap responden saat melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah siswa dalam melakukan tes sudah maksimal atau belum.

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang masih mempunyai kesegaran jasmani yang kurang hendaknya untuk ditingkatkan agar menunjang prestasi akademiknya.
2. Bagi guru PJOK dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang memengaruhi prestasi akademik dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono (2008). Diakses dari <http://belajarpsikologi.com/pengertian-prestasi-belajar> /pada tanggal 30 Mei 2019, jam 19:00 WIB
- Achmad Munib. (2006). *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Achmad sugandi, dkk (2006). *Teori Pembelajaran*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press
- Ade Mardiana, Rurwad, dan Wira Indra Satya (2010). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Agus Taufiq, dkk (2010). *Pendidikan Anak di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Catharina Tri Anni, dkk (2006). *Psikologi Belajar*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press.
- Deny Riana (2010). *Ensiklopedia Kebugaran Jasmani*. Bandung: Multi Kreasi Satudelapan.
- Djoko Pekik Irianto (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Engkos Kosasih. (1984). *Olahraga Teknik dan Olahraga Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Elyas Susanto (2013). *Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapa Kabupaten Bantul*. (skripsi). FIK. UNY.
- Marwanto. (2000). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD di Kecamatan Sayegan*. (skripsi). FIK. UNY.
- M. Sobry Sutikno. (2004). *Menuju Pendidikan Bermutu*. Mataram: NTP Press.
- Mulyani Sumantri, Nana Syaodih (2009). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Univeersitas Terbuka.
- Rusli Lutan. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Sugiyono. (2006). *Statistik Penelitian*. Bandung: Alfa Beta.

- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Bhineka Cipta.
- Sumintarsih. (2006). “*Kebugaran Jasmani untuk Lanjut Usia*”. Majalah Ilmiah, (Nomor 2, tahun 7). Hlm 147- 160.
- Sukintaka. (1992) *Teori Bermain untuk D2 PGSD Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Trisnowati Tamat, Moekarto Mirman (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Yunita Kusumaningsih. (2009). Faktor-Faktor Utama yang Mempengaruhi Prestasi Belajar. Diakses dari <http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=faktor%20yang%20mempengaruhi%20prestasi%20belajar&source=web&cd=15&ved=0CEEQFjAEOAo&url=http%3A%2F%2Fwww.lontar.ui.ac.id%2Ffile%3Ffile%3Ddigital%2F131490T27469Faktorfaktor%2520utamaTinjauan%2520literatur.pdf&ei=NYhET6GnIsH3rQeH6cifDw&usg=AFQjCNFjm2h5GxddZM MOYLu5S5S9FRDTwA&cad=rja>. Pada tanggal 30 Mei 2019, Jam 21.10 WIB.



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, 289, 291, 541

Nomor : 07.10/UN.34.16/PP/2019.

3 Juli 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Kepala KASBANGPOLINMAS Kabupaten Banjarnegara  
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 : Sumadyo Utomo  
NIM : 17604227009  
Program Studi : PGSD Penjas  
Dosen Pembimbing : R. Sunardianto, M.Kes.  
NIP : 195811011986031002  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 15 Juli s/d 15 Agustus 2019.  
Tempat : SD Negeri 1 Purwasana, Desa Purwasana Rt 04, Rw 02  
Kec. Punggelan Kab. Banjarnegara  
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara.

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. Kepala SD Negeri 1 Purwasana.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA  
KANTOR KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN  
PERLINDUNGAN MASYARAKAT

Jl. A. Yani No. 16 Telp. 0286-595169 Fax. 591187  
Sms Center 081228124447 Banjarnegara 53414

<http://banjarnegarakab.go.id> E-mail : [kesbangpollinmas@banjarnegarakab.go.id](mailto:kesbangpollinmas@banjarnegarakab.go.id)

Banjarnegara, 8 Juli 2019

Nomor : 070/242/KESBANGPOLLINMAS/2019  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian An.  
Sumadyo Utomo.

Kepada  
Yth. Kepala Badan Perencanaan Penelitian  
Dan Pengembangan  
di  
**BANJARNEGARA**

I Berdasarkan surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 07.10/UN.34.16/PP/2019 tanggal 3 Juli 2019, perihal Permohonan Ijin Penelitian.

II Dengan ini Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Banjarnegara, yang dalam hal ini bertindak atas nama Bupati Banjarnegara dengan ini menyatakan bahwa pada prinsipnya TIDAK KEBERATAN/MENYETUJUI atas pelaksanaan Permohonan Ijin Survey/ Penelitian di wilayah Kabupaten Banjarnegara yang dilaksanakan oleh :

- a. Nama : **SUMADYO UTOMO**
- b. Pekerjaan : Pegawai Negeri Sipil
- c. Alamat Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta
- d. Alamat Rumah : Desa Badakarya, RT. 002/RW. 004, Kec. Punggelan, Kab. Banjarnegara.
- e. Judul Penelitian : "Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara."
- f. Lokasi : SD Negeri 1 Purwasana, Kec. Punggelan, Kab. Banjarnegara
- g. Penanggung Jawab : R. Sunardianto, M.Kes.
- h. Anggota Penelit : -

i. Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. bahwa pelaksanaan kegiatan tersebut diatas tidak disalahgunakan untuk maksud dan tujuan yang lain yang dapat mengganggu keamanan dan ketertiban masyarakat.
2. bahwa sebelum melaksanakan tugas yang sifatnya langsung kepada responden agar terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Wilayah, Kepala Dinas/Instansi setempat guna dimintakan petunjuk teknis seperlunya.
3. bahwa untuk melaksanakan kegiatan dimaksud, diminta kepada yang bersangkutan untuk **melaporkan hasilnya secara tertulis** kepada Bupati Banjarnegara u.p. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Banjarnegara pada kesempatan pertama.
4. Rekomendasi Ijin ini berlaku mulai bulan Juli s/d September 2019.

Demikian Surat Rekomendasi dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Politik dan Perlindungan Masyarakat



**DRS. SILA Satriana, M.Si**  
Pembina Tingkat I  
NIP. 197009031990031005



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA  
**BADAN PERENCANAAN, PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN**  
Jalan Dipayuda No. 30 A Telp. ( 0286 ) 591142  
**BANJARNEGARA 53414**

**SURAT IZIN PENELITIAN/SURVEY**  
**NOMOR : 070 /175/ BAPERLITBANG / 2019**

- I. Dasar : Surat Kepala Kesbangpollinmas Kabupaten Banjarnegara Nomor : 070/242/KESBANGPOLLINMAS/2019 Tanggal 8 Juli 2019 Perihal Rekomendasi Izin Penelitian a.n. **SUMADYO UTOMO**
- II. Yang bertanda tangan di bawah ini :  
Kepala Badan Perencanaan, Penelitian dan Pengembangan Kabupaten Banjarnegara, menyatakan bahwa pada prinsipnya tidak berkeberatan atas permohonan pelaksanaan kegiatan penelitian pendahuluan / penelitian / pra survei / survei / skripsi / tesis / disertasi / observasi / praktek lapangan / karya ilmiah tersebut di wilayah Kabupaten Banjarnegara yang dilaksanakan oleh Peneliti dengan data sebagai berikut :
1. Nama : **SUMADYO UTOMO**
  2. Pekerjaan : Pegawai Negeri Sipil
  3. Alamat Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta
  4. Alamat Rumah : Desa Badakarya Rt 002/Rw 004 Kec. Punggelan, Kab. Banjarnegara.
  5. Judul Penelitian : **"Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara"**
  6. Lokasi : SD Negeri 1 Purwasana, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara.
  7. Penanggungjawab : R. Sunardianto, M.Kes.
  8. Anggota : -
- III. Ijin Penelitian ini diberikan dengan ketentuan :
- a. Bahwa pelaksanaan kegiatan tersebut di atas tidak untuk disalahgunakan dengan maksud dan tujuan lain yang dapat mengganggu keamanan dan ketertiban masyarakat.
  - b. Bahwa sebelum melaksanakan tugas kepada responden agar terlebih dahulu melaporkan pada Pejabat Wilayah/Kepala Dinas/Instansi setempat guna dimintakan petunjuk teknis seperlunya.
  - c. Bahwa setelah selesai melaksanakan kegiatan dimaksud diminta kepada yang bersangkutan **untuk wajib melaporkan hasilnya secara tertulis kepada Bupati Banjarnegara cq. Kepala Baperlitbang Kabupaten Banjarnegara** pada kesempatan pertama.
  - d. Surat Izin Perpanjangan Pelaksanaan Penelitian/Riset/Pra Survei/Praktek ini berlaku dari tanggal 8 Juli 2019 sampai dengan tanggal 8 September 2019 dan dapat diperbaharui kembali.

Dikeluarkan di : Banjarnegara  
Pada Tanggal : **8 Juli 2019**

a.n. KEPALA BAPERLITBANG  
KABUPATEN BANJARNEGARA;  
KABID. LITBANG & PERENCANAAN  
PROGRAM;  
Kasi Perencanaan Program



**Daru Anggoro Aji, S.Kom, ME., MEd.**  
NIP. 19860218 200903 1 006



**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA  
DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN DAN OLARAGA**

Jl. May jend Di Panjaitan No. 57 Telp. (0286)-594846 Fax. 591816  
Sms Center 081228124447 Banjarnegara 53414

<http://dindikpora.banjarnegarakab.go.id> E-mail: [dindikpora@banjarnegarakab.go.id](mailto:dindikpora@banjarnegarakab.go.id)

Banjarnegara, 8 Juli 2019

Nomor : 070/A115 /Dikpora/2019  
Lampiran : -  
Hal : Ijin Penelitian

Kepada  
Yth. SD N 1 Purwasana  
di  
PUNGGELAN

Memperhatikan surat Kepala Badan Perencanaan, Penelitian dan Pengembangan Kab. Banjarnegara Nomor : 070/175/BAPERLITBANG /2019 Tanggal 8 Juli 2019 perihal Surat Ijin Penelitian / Survei.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, diminta kepada Saudara untuk membantu memberikan data-data yang diperlukan sebatas kewenangan Saudara, untuk kepentingan penelitian bagi mahasiswa atas nama :

Nama : **SUMADYO UTOMO**  
Pekerjaan : PNS  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat : Desa Badakarya, RT.002/RW.004, Kec. Punggelan, Kab. Banjarnegara  
Lokasi Penelitian : SD Negeri 1 Purwasana, Kec. Punggelan, Kab. Banjarnegara  
Dilaksanakan : Tgl 8 Juli 2019 s.d. tgl 8 September 2019

Demikian untuk menjadikan maklum, dan atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

a.n. KEPALA DINAS PENDIDIKAN,  
KEPEMUDAAN DAN OLARAGA  
KABUPATEN BANJARNEGARA

SEKRETARIS,  
KASUBAG UMUM DAN KEPEGAWAIAN



Tembusan disampaikan kepada ybs.



**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
KORWILCAM PUNGCELAN  
SD NEGERI 1 PURWASANA**

*Alamat: Desa Purwasana RT 04 RW 02, Kec. Punggelan, Kab. Banjarnegara 53462*

---

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Darmadi, S.Pd  
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Sumadyo Utomo  
NIM : 17604227009  
Prodi : PGSD Penjas  
Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar  
Pendidikan Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Purwasana  
Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara.

Telah melaksanakan penelitian dan pengambilan data di SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara pada tanggal 25, 26, dan 27 Juli 2019. Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar – benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Banjarnegara, 29 Juli 2019  
Kepala SD Negeri 1 Purwasana



**DARMADI, S.Pd**  
NIP. 19660526 198806 1 002



**PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS  
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN**

Jl. Jend. Gatot Subroto No. 102 Telp. (0281) 636018, 637087, 636846  
Fax (0281) 622940, 631398 - PURWOKERTO  
Jalan D.I. Panjaitan No. 222 Purwokerto Telp. 0281 636846

**SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN**

Nomor : 510.43 / 22-99 / 2019

No. Order	1066
:	4 Juli 2019

Jenis Alat UTTP : BAN UKUR  
Merek / Type / No. Seri : Bugaro / - / 181208  
Kapasitas / Daya Baca : 50 ml / 1 mm  
Buatan : Jepang  
Pemilik / Pemakai : Asep Pratomo  
Alamat : Banjarnegara  
Diuj Oleh : 1. Agus Dani Yudianto, S.T., M.E NIP. 19630826 200903 1 002  
2. Alifa Arumdhani, A.Md NIP. 19920403 201402 2 001  
Tanggal Pengujian : 5 Juli 2019  
Metode : Perbandingan langsung dengan standar.  
Hasil Pengujian : Disahkan untuk TERA ULANG Tahun 2019 berdasarkan Undang-Undang RI Nomor 2 Tahun 1981 tentang Metrologi Legal dengan membutuhkan Tanda Sah.

Purwokerto, 10 Juli 2019  
KEPALA DINPERINDAG  
KABUPATEN BANYUMAS

MEMPERDAYA UKUM  
MENGHILANGKAN KEPER

Drs. YUNIYANTO, M.M.  
Pembina Utama Muda  
NIP. 19610622 196603 1 007

**CATATAN:**

1. Tera Ulang berikutnya bulan **JULI 2020**
2. Keterangan ini tidak berlaku apabila tanda tera rusak.

Ditaring menggandakan isi Surat Keterangan Hasil Pengujian ini tanpa seizin dari Bidang Metrologi



**UNIVERSITAS GADJAH MADA**  
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

DP 0.10.19/LPPT  
Rev 1  
Halaman 1 dari 1

**LAPORAN HASIL KALIBRASI**

CALIBRATION REPORT

Nomor / Number : 079A.03/VII/UNI/LPPT/K/2019

**IDENTITAS ALAT**

*Instrument Identification*

Nama alat	: Digital Stop Watch	Nomor pesanan	: 19070300079A
Merek /Pabrik	: Seivan / -	Tanggal pesanan	: 09 Juli 2019
Tipe /Model	: SW8-2030	Bidang kalibrasi	: Timer
No. Seri	: 30 Memory / A	Tanggal kalibrasi	: 15 Juli 2019
Range ukur	: 60 menit	Kondisi lingkungan	
Resolusi	: 0.01 Detik	Suhu ruangan	: (24,3 ± 0,2) °C
Tempat kalibrasi	: LPPT-UQM	Kelembaban	: (52,5 ± 1,5) %RH

**IDENTITAS PEMILIK**

*Owner Identification*

Nama : Widi Wida Prasetyo

Alamat : Perumahan Gemuruh Griya Indah Blok D No. 43, Kec. Bawang, Kab. Banjarnegara

**HASIL KALIBRASI**

*Result of Calibration*

Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit'detik" 1/100 detik	Koreksi detik" 1/100 detik
1	01'00"01	00"01
5	05'00"00	00"00
15	15'00"00	00"00
30	29'59"99	-00"01
45	44'59"98	-00"02
<b>Ketidakpastian ( ± detik, 1/100 detik)</b>		<b>0,12</b>
<b>Faktor cakupan, k</b>		<b>2,0</b>

Timer tersebut dikalibrasi menggunakan standar Stopwatch no. sertifikat : S.018.010.547 Tertelusur ke satuan SI LK-032-IDN.

Yogyakarta, 22 Juli 2019  
Pejabat Penetapan Sertifikat,



Yusuf Umarhadi, S.T., M. Eng.

Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat diperbanyak/dipi ulang secara sah



**UNIVERSITAS GADJAH MADA**  
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

DP 8.10 SKUPPT  
Rev 1  
Halaman 1 dari 1

**LAPORAN HASIL KALIBRASI**

CALIBRATION REPORT

*Nomor / Number : 0798.03/VISUN1/LPPT/K/2019*

**IDENTITAS ALAT**

Instrument Identification

Nama alat	: Digital Stop Watch	Nomor pesanan	: 190703000798
Merek /Pabrik	: Wagi / Japan	Tanggal pesanan	: 09 Juli 2019
Tipe /Model	: Time Hunter 8	Bidang kalibrasi	: Timer
No. Seri	: 8 Memories / 8	Tanggal kalibrasi	: 15 Juli 2019
Range ukur	: 60 menit	Kondisi lingkungan	
Resolusi	: 0.01 Detik	Suhu ruangan	: (24,3 ± 0.2) °C
Tempat kalibrasi	: LPPT-UGM	Kelembaban	: (53,0 ± 2,0) %RH

**IDENTITAS PEMILIK**

Owner Identification

Nama : Widi Wida Prasetyo

Alamat : Perumahan Gemuruh Griya Indah Blok D No. 43, Kec. Bawang, Kab. Banjarnegara

**HASIL KALIBRASI**

Result of Calibration

Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit/detik <sup>1</sup> /100 detik	Koreksi detik <sup>1</sup> /100 detik
1	01'00'01	00'01
5	05'00'00	00'00
15	15'00'00	00'00
30	29'59'99	-00'01
45	44'59'98	-00'02
<b>Ketidakpastian ( ± detik, 1/100 detik)</b>		<b>0,12</b>
<b>Faktor cakupan, k</b>		<b>2,0</b>

Timer tersebut dikalibrasi menggunakan standar Stopwatch no. sertifikat : S.018.010.547 Tertelusur ke satuan SI LK-032-ION.

Yogyakarta, 22 Juli 2019  
Pejabat Penandatangan Sertifikat,

Yusuf Umarah, S.T., M. Eng.

Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat dipertanggungjawabkan secara utuh

## Lampiran 2. Data Penelitian

**Tes Kesegaran jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Purwasana**

No	Nama	Kelas/ Jenis Kelamin	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk Selama 30 Detik	Loncat Tegak Awalan/ Tolakan	Lari 600 Meter
1	Y	IV/ putra	07.85	07.23	12	195/227	02.58
2	F.N.K	IV/ putri	07.75	08.10	12	160/188	04.17
3	M.A	IV/ putra	07.55	16.47	14	165/199	03.25
4	A.N.A	IV/ putra	06.55	21.34	14	163/194	02.43
5	A.K.N	IV/ putri	07.60	10.61	14	156/188	04.12
6	A.R.S	IV/ putri	08.70	04.20	2	155/181	04.21
7	A.D.N	IV/ putra	07.65	15.72	14	155/186	03.24
8	D.K	IV/ putra	07.56	18.55	12	145/176	03.26
9	N.F	IV/ putri	07.79	08.33	11	153/179	04.22
10	N	IV/ putri	08.35	01.00	3	160/188	03.43
11	R.A	IV/ putra	07.45	15.21	14	150/175	03.40
12	R.H	IV/ putri	08.69	15.42	5	150/178	04.14
13	R.F	IV/ putri	07.70	05.10	13	150/173	04.11
14	R.A.S	IV/ putra	07.84	01.00	12	162/187	03.37
15	S.N	IV/ putri	07.42	15.00	11	168/195	04.00
16	U.H	IV/ putri	07.63	03.91	13	150/171	04.05
17	W.A	IV/ putri	08.00	10.10	14	151/179	04.09
18	Y.R	IV/ putri	09.06	02.35	6	151/173	03.40
19	D.N.K.h	IV/ putri	07.49	04.10	11	160/191	03.36
20	M.Z	IV/ putra	08.64	09.67	10	167/195	03.20
21	A.F.P	IV/ putra	07.49	15.24	12	152/181	02.40

**Tes Kesegaran jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Purwasana**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Kelas/ Jenis Kelamin</b>	<b>Lari 40 Meter</b>	<b>Gantung Siku Tekuk</b>	<b>Baring Duduk Selama 30 Detik</b>	<b>Loncat Tegak Awalan/ Tolakan</b>	<b>Lari 600 Meter</b>
1	A.R	V/ Putra	06.40	31.63	22	155/186	02.44
2	A.S.N.R	V/ Putra	07.70	15.78	16	162/195	03.40
3	A.W.R	V/ Putri	08.57	06.10	6	153/179	03.36
4	A.A.R	V/ Putri	08.56	06.92	5	153/181	03.43
5	D.S.R	V/ Putri	09.41	06.94	14	159/191	04.45
6	D.A.P	V/ Putra	07.86	37.24	16	157/188	04.10
7	F.R	V/ Putra	07.84	14.25	11	151/182	03.03
8	I	V/ Putra	07.41	31.37	18	162/200	02.43
9	R.Z.D	V/ Putra	08.15	17.68	18	160/194	03.36
10	S.N.F	V/ Putri	08.58	10.80	14	153/181	03.51
11	S.A	V/ Putri	08.57	05.78	6	163/195	04.10
12	S.N.A	V/ Putri	09.00	02.80	5	180/206	04.10
13	S.K.D	V/ Putri	08.24	08.59	16	158/182	03.50
14	V.T.S.P.L	V/ Putri	08.24	04.33	8	179/217	04.12
15	W.Y.R	V/ Putra	06.75	39.54	19	159/193	02.42
16	Y.I.S	V/ Putra	07.62	18.07	12	152/183	02.50
17	D.F	V/ Putra	07.79	31.33	20	160/194	03.38
18	F.J.S	V/ Putra	08.12	30.00	19	160/191	03.40

**Tes Kesegaran jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Purwasana**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Kelas/ Jenis Kelamin</b>	<b>Lari 40 Meter</b>	<b>Gantung Siku Tekuk</b>	<b>Baring Duduk Selama 30 Detik</b>	<b>Loncat Tegak Awalan/ Tolakan</b>	<b>Lari 600 Meter</b>
1	H.J	VI/ Putra	06.41	56.42	19	173/211	02.39
2	M.S	VI/ Putra	06.97	1.08.52	19	175/207	02.44
3	A.L.R	VI/ Putri	09.42	08.10	15	158/194	04.20
4	A.T.W	VI/ Putri	09.41	09.19	15	172/200	04.06
5	D.F	VI/ Putri	09.12	13.79	18	158/194	04.08
6	I.L	VI/ Putri	09.15	14.29	5	170/198	04.36
7	N.L.K	VI/ Putri	09.35	06.34	12	171/199	04.10
8	S.R	VI/ Putri	08.55	05.96	6	152/180	04.20
9	W. S. M	VI/ Putri	08.75	06.43	9	158/183	04.13
10	R	VI/ Putra	08.10	15.22	14	180/222	03.40
11	N.L	VI/ Putri	08.16	11.23	25	173/207	03.25

**Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Purwasana**

No	Nama	Tanggal Lahir	Kelas/ Jenis Kelamin	Lari 40 Meter	N	Gantung Siku Tekuk	N	Baring Duduk Selama 30 Detik	N	Loncat Tegak Awalan/ Tolakan	N	Lari 600 Meter	N	TKJI	Kategori
1	Y	03/07/2008	IV/ putra	07.85	2	07.23	3	12	3	32	3	02.58	2	13	Kurang
2	F.N.K	18/01/2009	IV/ putri	07.75	3	08.10	3	12	3	28	3	04.17	2	14	Sedang
3	M.A	10/06/2008	IV/ putra	07.55	3	16.47	3	14	3	34	3	03.25	2	14	Sedang
4	A.N.A	01/04/2009	IV/ putra	06.55	4	21.34	3	14	3	31	3	02.43	3	16	Sedang
5	A.K.N	30/04/2009	IV/ putri	07.60	3	10.61	3	14	4	32	3	04.12	2	15	Sedang
6	A.R.S	13/04/2009	IV/ putri	08.70	2	04.20	2	2	2	26	2	04.21	2	10	Kurang
7	A.D.N	30/05/2009	IV/ putra	07.65	3	15.72	3	14	3	31	3	03.24	2	14	Sedang
8	D.K	02/04/2009	IV/ putra	07.56	3	18.55	3	12	3	31	3	03.26	2	14	Sedang
9	N.F	01/05/2009	IV/ putri	07.79	3	08.33	3	11	3	26	2	04.22	2	13	Kurang
10	N	22/03/2009	IV/ putri	08.35	2	01.00	1	3	2	28	3	03.43	2	10	Kurang
11	R.A	18/01/2009	IV/ putra	07.45	3	15.21	3	14	3	25	2	03.40	2	13	Kurang
12	R.H	18/02/2009	IV/ putri	08.69	2	15.42	3	5	2	28	3	04.14	2	12	Kurang
13	R.F	15/01/2009	IV/ putri	07.70	3	05.10	2	13	3	23	2	04.11	2	12	Kurang
14	R.A.S	27/06/2009	IV/ putra	07.84	2	01.00	1	12	3	25	2	03.37	2	10	Kurang
15	S.N	15/05/2009	IV/ putri	07.42	4	15.00	3	11	3	27	2	04.00	2	14	Sedang
16	U.H	09/01/2009	IV/ putri	07.63	3	03.91	2	13	3	21	2	04.05	2	12	Kurang
17	W.A	06/03/2009	IV/ putri	08.00	2	10.10	3	14	4	28	3	04.09	2	14	Sedang
18	Y.R	07/04/2009	IV/ putri	09.06	2	02.35	2	6	2	22	2	03.40	2	10	Kurang
19	D.N.K.h	15/05/2009	IV/ putri	07.49	4	04.10	2	11	3	31	3	03.36	3	15	Sedang

No	Nama	Tanggal Lahir	Kelas/ Jenis Kelamin	Lari 40 Meter	N	Gantung Siku Tekuk	N	Baring Duduk Selama 30 Detik	N	Loncat Tegak Awalan/ Tolakan	N	Lari 600 Meter	N	TKJI	Kategori
20	M.Z	29/04/2009	IV/ putra	08.64	2	09.67	2	10	2	28	2	03.20	2	10	Kurang
21	A.F.P	22/04/2009	IV/ putra	07.49	3	15.24	3	12	3	29	2	02.40	3	14	Sedang
22	A.R	12/01/2009	V/ Putra	06.40	4	31.63	4	22	4	31	3	02.44	3	14	Baik
23	A.S.N.R	07/09/2009	V/ Putra	07.70	3	15.78	3	16	3	33	3	03.40	2	10	Sedang
24	A.W.R	03/09/2009	V/ Putri	08.57	2	06.10	2	6	2	26	2	03.36	2	11	Kurang
25	A.A.R	30/10/2009	V/ Putri	08.56	2	06.92	2	5	2	28	3	03.43	2	12	Kurang
26	D.S.R	07/01/2009	V/ Putri	09.41	2	06.94	2	14	4	32	3	04.45	1	14	Kurang
27	D.A.P	01/05/2008	V/ Putra	07.86	2	37.24	4	16	3	31	3	04.10	2	11	Sedang
28	F.R	16/09/2007	V/ Putra	07.84	2	14.25	2	11	2	31	3	03.03	2	18	Kurang
29	I	09/12/2007	V/ Putra	07.41	3	31.37	4	18	4	38	4	02.43	3	14	Baik
30	R.Z.D	04/07/2008	V/ Putra	08.15	2	17.68	3	18	4	34	3	03.36	2	14	Sedang
31	S.N.F	21/02/2009	V/ Putri	08.58	2	10.80	3	14	4	28	3	03.51	2	11	Sedang
32	S.A	30/06/2009	V/ Putri	08.57	2	05.78	2	6	2	32	3	04.10	2	10	Kurang
33	S.N.A	16/03/2009	V/ Putri	09.00	2	02.80	2	5	2	26	2	04.10	2	14	Kurang
34	S.K.D	27/01/2009	V/ Putri	08.24	3	08.59	3	16	4	24	2	03.50	2	14	Sedang
35	V.T.S.P.L	06/02/2009	V/ Putri	08.24	3	04.33	2	8	3	38	4	04.12	2	18	Sedang
36	W.Y.R	13/12/2008	V/ Putra	06.75	4	39.54	4	19	4	34	3	02.42	3	14	Baik
37	Y.I.S	12/01/2008	V/ Putra	07.62	3	18.07	3	12	3	31	3	02.50	2	15	Sedang
38	D.F	13/04/2008	V/ Putra	07.79	2	31.33	4	20	4	34	3	03.38	2	14	Sedang
39	F.J.S	06/07/2008	V/ Putra	08.12	2	30.00	3	19	4	31	3	03.40	2	14	Sedang
40	H.J	09/01/2008	VI/ Putra	06.41	4	56.42	5	19	4	38	4	02.39	3	20	Baik

No	Nama	Tanggal Lahir	Kelas/ Jenis Kelamin	Lari 40 Meter	N	Gantung Siku Tekuk	N	Baring Duduk Selama 30 Detik	N	Loncat Tegak Awalan/ Tolakan	N	Lari 600 Meter	N	TKJI	Kategori
41	M.S	01/07/2007	VI/ Putra	06.97	4	1.08.52	5	19	4	32	3	02.44	3	19	Baik
42	A.L.R	13/08/2008	VI/ Putri	09.42	2	08.10	3	15	4	36	4	04.20	2	15	Sedang
43	A.T.W	04/11/2007	VI/ Putri	09.41	2	09.19	3	15	4	28	3	04.06	2	14	Sedang
44	D.F	20/08/2007	VI/ Putri	09.12	2	13.79	3	18	4	36	4	04.08	2	15	Sedang
45	I.L	04/04/2007	VI/ Putri	09.15	2	14.29	3	5	2	28	3	04.36	1	11	Kurang
46	N.L.K	24/11/2007	VI/ Putri	09.35	2	06.34	2	12	3	28	3	04.10	2	12	Kurang
47	S.R	14/01/2008	VI/ Putri	08.55	2	05.96	2	6	2	28	3	04.20	2	11	Kurang
48	W. S. M	23/07/2008	VI/ Putri	08.75	2	06.43	2	9	3	25	2	04.13	2	11	Kurang
49	R	18/11/2007	VI/ Putra	08.10	2	15.22	3	14	3	42	4	03.40	2	14	Sedang
50	N.L	09/11/2007	VI/ Putri	08.16	3	11.23	3	25	5	34	4	03.25	3	18	Baik

**Nilai Rapor Kelas IV SD Negeri 1 Purwasana**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Kelas/ Jenis Kelamin</b>	<b>Nilai Rapor</b>
1	Y	IV/ putra	70
2	F.N.K	IV/ putri	73
3	M.A	IV/ putra	73
4	A.N.A	IV/ putra	78
5	A.K.N	IV/ putri	77
6	A.R.S	IV/ putri	75
7	A.D.N	IV/ putra	74
8	D.K	IV/ putra	73
9	N.F	IV/ putri	76
10	N	IV/ putri	71
11	R.A	IV/ putra	73
12	R.H	IV/ putri	74
13	R.F	IV/ putri	73
14	R.A.S	IV/ putra	70
15	S.N	IV/ putri	74
16	U.H	IV/ putri	70
17	W.A	IV/ putri	82
18	Y.R	IV/ putri	70
19	D.N.K.h	IV/ putri	78
20	M.Z	IV/ putra	70
21	A.F.P	IV/ putra	74

**Nilai Rapor Kelas V SD Negeri 1 Purwasana**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Kelas/ Jenis Kelamin</b>	<b>Nilai Rapor</b>
1	A.R	V/ putra	78
2	A.S.N.R	V/ putra	74
3	A.W.R	V/ putri	75
4	A.A.R	V/ putri	75
5	D.S.R	V/ putri	70
6	D.A.P	V/ putra	73
7	F.R	V/ putra	75
8	I	V/ putra	80
9	R.Z.D	V/ putra	73
10	S.N.F	V/ putri	73
11	S.A	V/ putri	73
12	S.N.A	V/ putri	70
13	S.K.D	V/ putri	81
14	V.T.S.P.L	V/ putri	79
15	W.Y.R	V/ putra	83
16	Y.I.S	V/ putra	76
17	D.F	V/ putra	72
18	F.J.S	V/ putra	74

**Nilai Rapor Kelas VI SD Negeri 1 Purwasana**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Kelas/ Jenis Kelamin</b>	<b>Nilai Rapor</b>
1	H.J	VI/ putra	75
2	M.S	VI/ putra	78
3	A.L.R	VI/ putri	79
4	A.T.W	VI/ putri	73
5	D.F	VI/ putri	83
6	I.L	VI/ putri	70
7	N.L.K	VI/ putri	73
8	S.R	VI/ putri	75
9	W. S. M	VI/ putri	70
10	R	VI/ putra	74
11	N.L	VI/ putri	79

**Nilai Rapot Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Purwasana**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Tanggal Lahir</b>	<b>Kelas/ Jenis Kelamin</b>	<b>Nilai rapot</b>	<b>Kategori</b>
1	Y	03/07/2008	IV/ putra	70	Sedang
2	F.N.K	18/01/2009	IV/ putri	73	Cukup
3	M.A	10/06/2008	IV/ putra	73	Cukup
4	A.N.A	01/04/2009	IV/ putra	78	Baik
5	A.K.N	30/04/2009	IV/ putri	77	Baik
6	A.R.S	13/04/2009	IV/ putri	75	Cukup
7	A.D.N	30/05/2009	IV/ putra	74	Cukup
8	D.K	02/04/2009	IV/ putra	73	Cukup
9	N.F	01/05/2009	IV/ putri	76	Cukup
10	N	22/03/2009	IV/ putri	71	Sedang
11	R.A	18/01/2009	IV/ putra	73	Cukup
12	R.H	18/02/2009	IV/ putri	74	Cukup
13	R.F	15/01/2009	IV/ putri	73	Cukup
14	R.A.S	27/06/2009	IV/ putra	70	Sedang
15	S.N	15/05/2009	IV/ putri	74	Cukup
16	U.H	09/01/2009	IV/ putri	70	Sedang
17	W.A	06/03/2009	IV/ putri	82	Sangat Baik
18	Y.R	07/04/2009	IV/ putri	70	Sedang
19	D.N.K.h	15/05/2009	IV/ putri	78	Baik
20	M.Z	29/04/2009	IV/ putra	70	Sedang
21	A.F.P	22/04/2009	IV/ putra	74	Cukup
22	A.R	12/01/2009	V/ Putra	78	Baik

No	Nama	Tanggal Lahir	Kelas/ Jenis Kelamin	Nilai rapot	Kategori
23	A.S.N.R	07/09/2009	V/ Putra	74	Cukup
24	A.W.R	03/09/2009	V/ Putri	75	Cukup
25	A.A.R	30/10/2009	V/ Putri	75	Cukup
26	D.S.R	07/01/2009	V/ Putri	70	Sedang
27	D.A.P	01/05/2008	V/ Putra	73	Cukup
28	F.R	16/09/2007	V/ Putra	75	Cukup
29	I	09/12/2007	V/ Putra	80	Sangat Baik
30	R.Z.D	04/07/2008	V/ Putra	73	Cukup
31	S.N.F	21/02/2009	V/ Putri	73	Cukup
32	S.A	30/06/2009	V/ Putri	73	Cukup
33	S.N.A	16/03/2009	V/ Putri	70	Sedang
34	S.K.D	27/01/2009	V/ Putri	81	Sangat Baik
35	V.T.S.P.L	06/02/2009	V/ Putri	79	Baik
36	W.Y.R	13/12/2008	V/ Putra	83	Sangat Baik
37	Y.I.S	12/01/2008	V/ Putra	76	Cukup
38	D.F	13/04/2008	V/ Putra	72	Sedang
39	F.J.S	06/07/2008	V/ Putra	74	Cukup
40	H.J	09/01/2008	VI/ Putra	75	Cukup
41	M.S	01/07/2007	VI/ Putra	78	Baik
42	A.L.R	13/08/2008	VI/ Putri	79	Baik
43	A.T.W	04/11/2007	VI/ Putri	73	Cukup
44	D.F	20/08/2007	VI/ Putri	83	Sangat Baik
45	I.L	04/04/2007	VI/ Putri	70	Sedang
46	N.L.K	24/11/2007	VI/ Putri	73	Cukup

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Tanggal Lahir</b>	<b>Kelas/ Jenis Kelamin</b>	<b>Nilai rapot</b>	<b>Kategori</b>
47	S.R	14/01/2008	VI/ Putri	75	Cukup
48	W. S. M	23/07/2008	VI/ Putri	70	Sedang
49	R	18/11/2007	VI/ Putra	74	Cukup
50	N.L	09/11/2007	VI/ Putri	79	Baik

Lampiran 3. Uji Normalitas nilai TKJI

NO	x	z	f (z)	s (z)	f (z) - s (z)
1	13	-0.19863	0.421277	0.02	-0.40128
2	14	0.198627	0.578723	0.06	-0.51872
3	14	0.198627	0.578723	0.06	-0.51872
4	16	0.993133	0.839677	0.08	-0.75968
5	15	0.59588	0.724372	0.1	-0.62437
6	10	-1.39039	0.082206	0.12	0.037794
7	14	0.198627	0.578723	0.16	-0.41872
8	14	0.198627	0.578723	0.16	-0.41872
9	13	-0.19863	0.421277	0.18	-0.24128
10	10	-1.39039	0.082206	0.2	0.117794
11	13	-0.19863	0.421277	0.22	-0.20128
12	12	-0.59588	0.275628	0.26	-0.01563
13	12	-0.59588	0.275628	0.26	-0.01563
14	10	-1.39039	0.082206	0.28	0.197794
15	14	0.198627	0.578723	0.3	-0.27872
16	12	-0.59588	0.275628	0.32	0.044372
17	14	0.198627	0.578723	0.34	-0.23872
18	10	-1.39039	0.082206	0.36	0.277794
19	15	0.59588	0.724372	0.38	-0.34437
20	10	-1.39039	0.082206	0.4	0.317794
21	14	0.198627	0.578723	0.42	-0.15872
22	18	1.787639	0.963083	0.44	-0.52308
23	14	0.198627	0.578723	0.46	-0.11872
24	10	-1.39039	0.082206	0.48	0.397794
25	11	-0.99313	0.160323	0.5	0.339677
26	12	-0.59588	0.275628	0.52	0.244372
27	14	0.198627	0.578723	0.54	-0.03872
28	11	-0.99313	0.160323	0.56	0.399677
29	18	1.787639	0.963083	0.58	-0.38308
30	14	0.198627	0.578723	0.62	0.041277
31	14	0.198627	0.578723	0.62	0.041277
32	11	-0.99313	0.160323	0.64	0.479677
33	10	-1.39039	0.082206	0.66	0.577794
34	14	0.198627	0.578723	0.7	0.121277
35	14	0.198627	0.578723	0.7	0.121277
36	18	1.787639	0.963083	0.72	-0.24308
37	14	0.198627	0.578723	0.74	0.161277

38	15	0.59588	0.724372	0.76	0.035628
39	14	0.198627	0.578723	0.78	0.201277
40	20	2.582145	0.995091	0.8	-0.19509
41	19	2.184892	0.985552	0.82	-0.16555
42	15	0.59588	0.724372	0.84	0.115628
43	14	0.198627	0.578723	0.86	0.281277
44	15	0.59588	0.724372	0.88	0.155628
45	11	-0.99313	0.160323	0.9	0.739677
46	12	-0.59588	0.275628	0.92	0.644372
47	11	-0.99313	0.160323	0.96	0.799677
48	11	-0.99313	0.160323	0.96	0.799677
49	14	0.198627	0.578723	0.98	0.401277
50	18	1.787639	0.963083	1	0.036917

**RATA-RATA:** 13,5

**STANDAR DEVIASI**

: 2,517287

**L hasil = 0.799677**

**Ltabel= 0,05**

**L hasil > L tabel = NORMAL**

Lampiran 4. Uji Normalitas Nilai Rapor

NO	x	z	f (z)	s (z)	f(z)-s (z)
1	70	-1.29695	0.097325	0.02	-0.07733
2	73	-0.45477	0.324636	0.06	-0.26464
3	73	-0.45477	0.324636	0.06	-0.26464
4	78	0.948847	0.828651	0.08	-0.74865
5	77	0.668123	0.747973	0.1	-0.64797
6	75	0.106675	0.542477	0.12	-0.42248
7	74	-0.17405	0.430914	0.14	-0.29091
8	73	-0.45477	0.324636	0.16	-0.16464
9	76	0.387399	0.65077	0.18	-0.47077
10	71	-1.01622	0.154762	0.2	0.045238
11	73	-0.45477	0.324636	0.22	-0.10464
12	74	-0.17405	0.430914	0.24	-0.19091
13	73	-0.45477	0.324636	0.26	-0.06464
14	70	-1.29695	0.097325	0.28	0.182675
15	74	-0.17405	0.430914	0.3	-0.13091
16	70	-1.29695	0.097325	0.32	0.222675
17	82	2.071744	0.980855	0.34	-0.64086
18	70	-1.29695	0.097325	0.36	0.262675
19	78	0.948847	0.828651	0.38	-0.44865
20	70	-1.29695	0.097325	0.4	0.302675
21	74	-0.17405	0.430914	0.42	-0.01091
22	78	0.948847	0.828651	0.44	-0.38865
23	74	-0.17405	0.430914	0.46	0.029086
24	75	0.106675	0.542477	0.5	-0.04248
25	75	0.106675	0.542477	0.5	-0.04248
26	70	-1.29695	0.097325	0.52	0.422675
27	73	-0.45477	0.324636	0.54	0.215364
28	75	0.106675	0.542477	0.56	0.017523
29	80	1.510296	0.934516	0.58	-0.35452
30	73	-0.45477	0.324636	0.64	0.315364
31	73	-0.45477	0.324636	0.64	0.315364
32	73	-0.45477	0.324636	0.64	0.315364
33	70	-1.29695	0.097325	0.66	0.562675
34	81	1.79102	0.963355	0.68	-0.28335
35	79	1.229571	0.890571	0.7	-0.19057
36	83	2.352468	0.990675	0.72	-0.27068
37	76	0.387399	0.65077	0.74	0.08923
38	72	-0.7355	0.231018	0.76	0.528982

39	74	-0.17405	0.430914	0.78	0.349086
40	75	0.106675	0.542477	0.8	0.257523
41	78	0.948847	0.828651	0.82	-0.00865
42	79	1.229571	0.890571	0.84	-0.05057
43	73	-0.45477	0.324636	0.86	0.535364
44	83	2.352468	0.990675	0.88	-0.11068
45	70	-1.29695	0.097325	0.9	0.802675
46	73	-0.45477	0.324636	0.92	0.595364
47	75	0.106675	0.542477	0.94	0.397523
48	70	-1.29695	0.097325	0.96	0.862675
49	74	-0.17405	0.430914	0.98	0.549086
50	79	1.229571	0.890571	1	0.109429

**RATA-RATA: 74,62**

**STANDAR**

**DEVIASI: 3,562217**

**L hasil= 0,862675**

**L hasil > 0,05 = NORMAL**

Lampiran 5. Uji Linearitas

SUMMARY  
OUTPUT

<i>Regression Statistics</i>	
Multiple R	0.987401281
R Square	0.974961291
Adjusted R Square	0.954127957
Standard Error	2.197101394
Observations	49

<i>ANOVA</i>					
	<i>Df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>Significance F</i>
Regression	1	9022.291782	9022.291782	1869.031707	1.68495E-39
Residual	48	231.7082177	4.827254535		
Total	49	9254			

	<i>Coefficients</i>	<i>Standard Error</i>	<i>t Stat</i>	<i>P-value</i>	<i>Lower 95%</i>	<i>Upper 95%</i>	<i>Lower 95.0%</i>
Intercept	0						
70	0.181418237	0.004196359	43.23229935	4.2759E-40	0.172980893	0.189856	0.172981

RESIDUAL  
OUTPUT

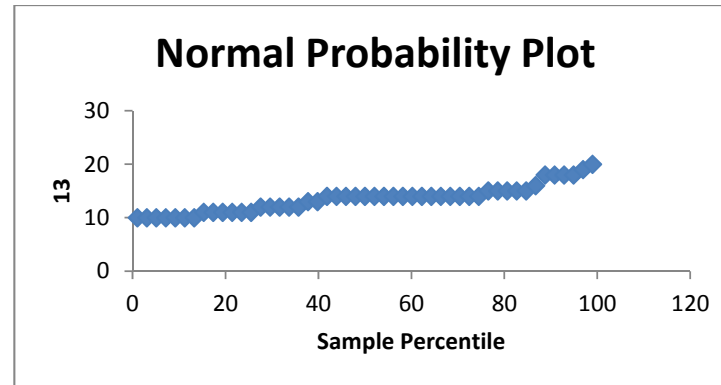
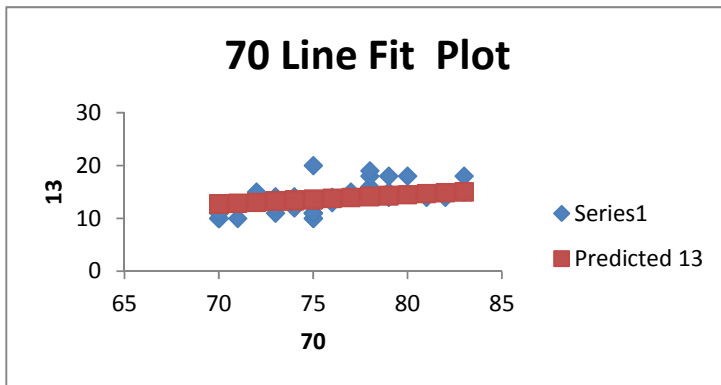
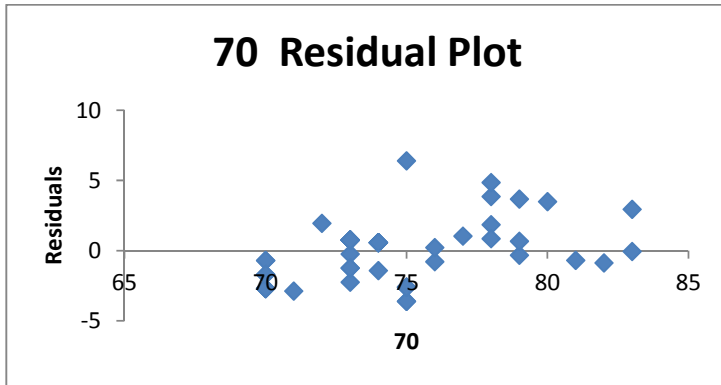
<i>Observation</i>	<i>Predicted 13</i>	<i>Residuals</i>	<i>Standard Residuals</i>
1	13.24353133	0.75646867	0.347871034
2	13.24353133	0.75646867	0.347871034
3	14.15062252	1.849377483	0.850458032
4	13.96920428	1.03079572	0.474023561
		-	
5	13.6063678	3.606367805	-1.65843074
6	13.42494957	0.575050432	0.264443719
7	13.24353133	0.75646867	0.347871034
		-	
8	13.78778604	0.787786042	-0.362272696
		-	
9	12.88069486	2.880694855	-1.324721481
10	13.24353133	-0.24353133	-0.111990752
		-	
11	13.42494957	1.424949568	-0.655279853
12	13.24353133	-1.24353133	-0.571852538
		-	
13	12.69927662	2.699276618	-1.241294167
14	13.42494957	0.575050432	0.264443719

PROBABILITY OUTPUT

<i>Percentile</i>	<i>13</i>
1.020408163	10
3.06122449	10
5.102040816	10
7.142857143	10
9.183673469	10
11.2244898	10
13.26530612	10
15.30612245	11
17.34693878	11
19.3877551	11
21.42857143	11
23.46938776	11
25.51020408	11
27.55102041	12

			-			
15	12.69927662	0.699276618	-0.321570594		29.59183673	12
			-			
16	14.87629547	0.876295467	-0.402974798		31.63265306	12
			-			
17	12.69927662	2.699276618	-1.241294167		33.67346939	12
18	14.15062252	0.849377483	0.390596246		35.71428571	12
			-			
19	12.69927662	2.699276618	-1.241294167		37.75510204	13
20	13.42494957	0.575050432	0.264443719		39.79591837	13
21	14.15062252	3.849377483	1.770181604		41.83673469	14
22	13.42494957	0.575050432	0.264443719		43.87755102	14
			-			
23	13.6063678	3.606367805	-1.65843074		45.91836735	14
			-			
24	13.6063678	2.606367805	-1.198568954		47.95918367	14
			-			
25	12.69927662	0.699276618	-0.321570594		50	14
26	13.24353133	0.75646867	0.347871034		52.04081633	14
			-			
27	13.6063678	2.606367805	-1.198568954		54.08163265	14
28	14.51345899	3.486541008	1.603326975		56.12244898	14
29	13.24353133	0.75646867	0.347871034		58.16326531	14
30	13.24353133	0.75646867	0.347871034		60.20408163	14
31	13.24353133	-2.24353133	-1.031714325		62.24489796	14
32	12.69927662		-1.241294167		64.28571429	14

		2.699276618			
		-			
33	14.69487723	0.694877229	-0.319547484	66.32653061	14
		-			
34	14.33204075	0.332040755	-0.152692854	68.36734694	14
35	15.0577137	2.942286296	1.353045031	70.40816327	14
36	13.78778604	0.212213958	0.09758909	72.44897959	14
37	13.06211309	1.937886907	0.891160134	74.48979592	14
38	13.42494957	0.575050432	0.264443719	76.53061224	15
39	13.6063678	6.393632195	2.940187121	78.57142857	15
40	14.15062252	4.849377483	2.23004339	80.6122449	15
41	14.33204075	0.667959245	0.307168932	82.65306122	15
42	13.24353133	0.75646867	0.347871034	84.69387755	15
		-			
43	15.0577137	0.057713704	-0.026540327	86.73469388	16
		-			
44	12.69927662	1.699276618	-0.781432381	88.7755102	18
45	13.24353133	-1.24353133	-0.571852538	90.81632653	18
		-			
46	13.6063678	2.606367805	-1.198568954	92.85714286	18
		-			
47	12.69927662	1.699276618	-0.781432381	94.89795918	18
48	13.42494957	0.575050432	0.264443719	96.93877551	19
49	14.33204075	3.667959245	1.68675429	98.97959184	20



Lampiran 6. Uji Korelasi

Koefisien Hubungan Antara Variabel X (Tingkat Kesegaran Jasmani)  
 Dengan Variabel Y (Prestasi Belajar) Pada Siswa Kelas Atas  
 SD Negeri 1 Purwasana

N0	X	Y	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	X.Y
1	13	70	169	4900	910
2	14	73	196	5329	1022
3	14	73	196	5329	1022
4	16	78	256	6084	1248
5	15	77	225	5929	1155
6	10	75	100	5625	750
7	14	74	196	5476	1036
8	14	73	196	5329	1022
9	13	76	169	5776	988
10	10	71	100	5041	710
11	13	73	169	5329	949
12	12	74	144	5476	888
13	12	73	144	5329	876
14	10	70	100	4900	700
15	14	74	196	5476	1036
16	12	70	144	4900	840
17	14	82	196	6724	1148
18	10	70	100	4900	700
19	15	78	225	6084	1170
20	10	70	100	4900	700
21	14	74	196	5476	1036
22	18	78	324	6084	1404
23	14	74	196	5476	1036
24	10	75	100	5625	750
25	11	75	121	5625	825
26	12	70	144	4900	840
27	14	73	196	5329	1022
28	11	75	121	5625	825
29	18	80	324	6400	1440
30	14	73	196	5329	1022
31	14	73	196	5329	1022
32	11	73	121	5329	803
33	10	70	100	4900	700
34	14	81	196	6561	1134
35	14	79	196	6241	1106
36	18	83	324	6889	1494

37	14	76	196	5776	1064
38	15	72	225	5184	1080
39	14	74	196	5476	1036
40	20	75	400	5625	1500
41	19	78	361	6084	1482
42	15	79	225	6241	1185
43	14	73	196	5329	1022
44	15	83	225	6889	1245
45	11	70	121	4900	770
46	12	73	144	5329	876
47	11	75	121	5625	825
48	11	70	121	4900	770
49	14	74	196	5476	1036
50	18	79	324	6241	1422
Jumlah	675	3731	9423	279029	50642

	<i>NILAI TKJI</i>	<i>NILAI RAPOR</i>
NILAI TKJI	1	
NILAI RAPOR	0,622455278	1

r hitung= 0.622

r tabel di 0.05= 0.279

KESIMPULAN= r hitung > r tabel = ada hubungan signifikan antara nilai rapot dengan nilai TKJI

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{50 \cdot 50642 - (675) (3731)}{\sqrt{\{(50 \cdot 9423) - (675)^2\} \{(50 \cdot 279029) - (3731)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{2532100 - 2518425}{\sqrt{\{(471150) - (455625)\} \{(13951450 - 13920361)\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{13675}{\sqrt{(15525) (31089)}}$$

$$r_{xy} = \frac{13675}{\sqrt{482656725}}$$

$$r_{xy} = \frac{13675}{21969,44981104443}$$

$$r_{xy} = 0,62245527$$

## Lampiran 7. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani

### A. Petunjuk Umum

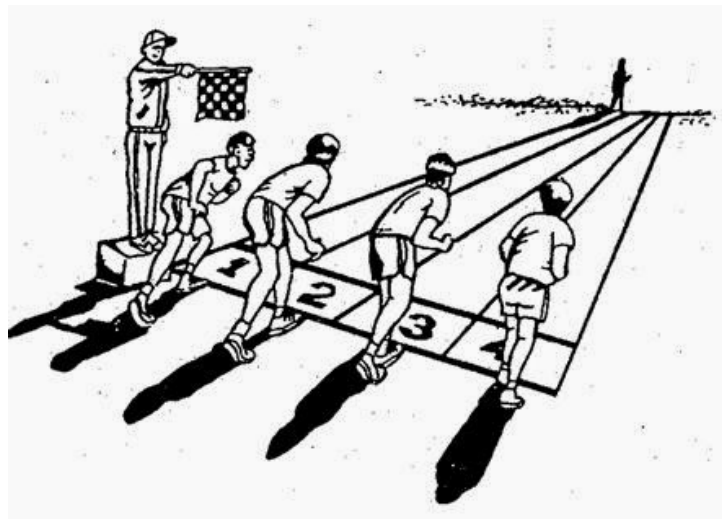
1. Peserta
  - a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar – benar dalam keadaan sehat, dan siap untuk melaksanakan tes.
  - b. Diharapkan sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes anak sudah makan.
  - c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga
  - d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
  - e. Diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes.
  - f. Jika tidak dapat melaksanakan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal.
2. Petugas
  - a. Harap memberi pemanasan lebih dahulu
  - b. Memberi kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan – gerakan
  - c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin
  - d. Harap memberi nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas
  - e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes/ lebih diberi nilai 0 (nol)
  - f. Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan

### B. Petunjuk Pelaksanaan Tes

#### 1. Lari 40 meter

- a. Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
- b. Alat dan Fasilitas
  - 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 40 meter.
  - 2) Bendera start.
  - 3) Peluit.
  - 4) Tiang pancang.
  - 5) Stopwatch.
  - 6) Serbuk kapur.
  - 7) Formulir TKJI.
  - 8) Alat tulis.

- c. Petugas Tes
  - 1) Petugas pemberangkatan.
  - 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes.
- d. Pelaksanaan
  - 1) Sikap permulaan  
Peserta berdiri di belakang garis start.
  - 2) Gerakan
    - a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
    - b) Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.
  - 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta:
    - a) Mencuri start.
    - b) Tidak melewati garis finish.
    - c) Terganggu oleh pelari lainnya.
  - 4) Pengukuran waktu  
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis finish.
  - 5) Pencatat hasil
    - a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan detik.
    - b) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.



**Gambar 1. Tes Lari 40 meter**

## **2. Tes Gantung Siku Tekuk**

### **g. Tujuan**

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

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lantai rata dan bersih.
- 2) Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inci.
- 3) Stopwatch.
- 4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- 5) Alat tulis.

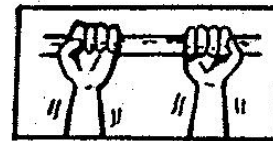
c. Petugas Tes

- 1) Pencatat waktu.
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh (Putra)

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.



**Gambar 2 Posisi**

2) Gerakan

- a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
  - b) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
  - c) Gerakan ini dilakukan tanpa istirahat sebanyak mungkin.
- 3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
- a) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
  - b) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.
  - c) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.



**Gambar 3. Sikap bergantung siku tekuk**

e. Pencatatan Hasil

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

**3. Tes Baring Duduk (Sit Up) Selama 30 detik**

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lantai atau lapangan yang rata dan bersih.
- 2) Stopwatch.
- 3) Alat tulis.
- 4) Alas/tikar/matras, dll.

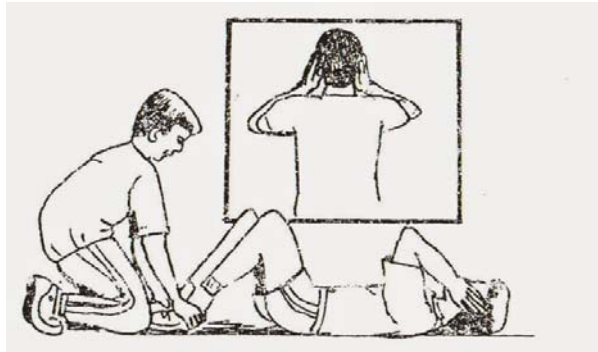
c. Petugas Tes

- 1) Pencatat waktu.
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $90^\circ$  dengan keduajari-jarinya diletakkan di samping kepala.
- b) Peserta lain menekan atau memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.



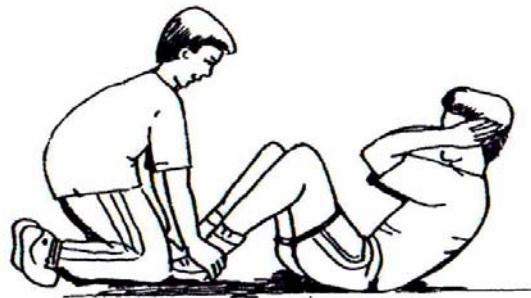
**Gambar 4. Sikap permulaan baring duduk**

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 30 detik.

**Catatan :**

- (1) Gerakan tidak terhitung jika posisi tangan tidak lagi disamping telinga
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



**Gambar 5. Gerakan baring menuju sikap duduk**



**Gambar 6. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha**

e. Pencatatan Hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0).

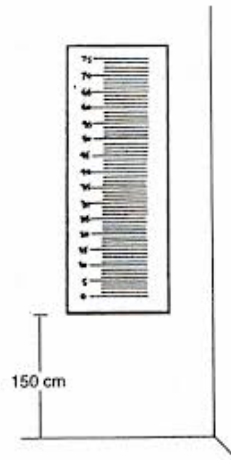
**4. Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)**

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- 2) Serbuk kapur.
- 3) Alat penghapus papan tulis.
- 4) Alat tulis.



**Gambar 7. Papan loncat tegak**

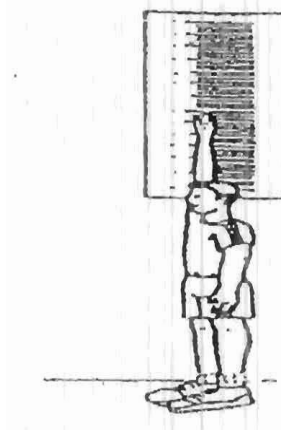
c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil.

d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

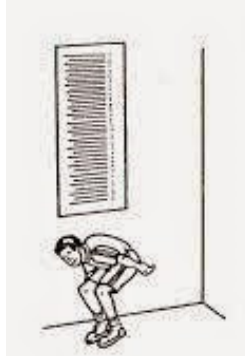
- a) Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan atau kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



**Gambar 8. Sikap menentukan raihan tegak**

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.



**Gambar 9. Sikap awalan loncat tegak**

- b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.



**Gambar 10. Gerakan meloncat tegak**

e. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat.
- 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar.

## 5. Tes Lari 600 meter

### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernapasan.

### b. Alat dan Fasilitas

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

### c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan.
- 2) Pengukur waktu.
- 3) Pencatat hasil.
- 4) Pengawas dan pembantu umum.

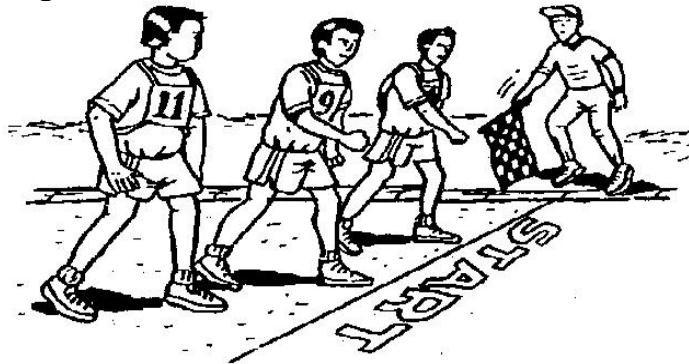
### d. Pelaksanaan Tes

#### 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.

#### 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari.
- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish.



**Gambar 11. Posisi star lari 600 meter**

### e. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish.
- 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan: Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik maka ditulis 3’ 12”.



**Gambar 12. Stop watch dimatikan saat pelari melintasi garis finish.**

Lampiran 8. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia dan Penilaian Prestasi Belajar

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 -12 Tahun Putra

No	Lari 40 meter	Gantung siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
1	.... – 6,3”	51” - .....	23 - ....	46 - ....	.... – 2’09”	5
2	6,4 – 6,9”	31” – 50”	18 – 22	38 – 45	2’10” – 2’30”	4
3	7,0” – 7,7”	15” – 30”	12 – 17	31 – 37	2’31” – 2’45”	3
4	7,8” – 8,8”	5” – 14”	4 – 11	24 – 30	2’46” – 3’44”	2
5	8,9” - ....	.... – 4”	0 – 3	.... – 23	3’45 - ....	1

Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 -12 Tahun Putri

No	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
1	.... – 6,7”	40” - .....	20 - ....	42 - ....	.... – 2’32”	5
2	6,8 – 7,5”	20” – 39”	14 – 19	34 – 41	2’33” – 2’54”	4
3	7,6” – 8,3’	8” – 19”	7 – 13	28 – 33	2’55” – 3’28”	3
4	8,4” – 9,6”	2” – 7”	2 – 6	21 – 27	3’29” – 4’22”	2
5	9,7” - ....	0” – 1”	0 – 1	.... – 20	4’23” - ....	1

Tabel 4. Norma Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Keterangan
1	22 s/d 25	Baik Sekali	BS
2	18 s/d 21	Baik	B
3	14 s/d 17	Sedang	S
4	10 s/d 13	Kurang	K
5	5 s/d 9	Kurang Sekali	KS

Tabel 5. Penilaian Prestasi Belajar

No	Rentang sekor	Kategori
1	$>M + 1,5 SD$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Sedang
5	$< M - 1,5 SD$ ke bawah	Kurang

Lampiran 9. Formulir Norma Kesegaran Jasmani Indonesia

**FORMULIR  
NORMA KESEGERAN JASMANI INDONESIA  
UNTUK ANAK USIA 10-12 TAHUN**

<b>FORMULIR TKJI</b>				
Nama : ..... (Putra / Putri* ) Umur : ..... tahun      Nama sekolah : ..... Tanggal tes : .....      Tempat tes : .....				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter*	..... detik		
2	Gantung : a. siku tekuk b. angkat tubuh	..... detik ..... kali		
3	Baring duduk 30/60 detik*	..... kali		
4	Loncat tegak - Tinggi raihan : ..... cm - Loncatan I : ..... cm - Loncatan II : ..... cm - Loncatan III : ..... cm	..... cm		
5	Lari 600 / 800 / 1000 / 1200 mtr	..... mt ..... dt		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

\*coret yang tidak perlu

Petugas tes

.....

Lampiran 10. Daftar Nama Penguji dalam Penelitian

Tabel 6. Daftar Nama Penguji dalam Penelitian

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Jabatan</b>	<b>Peranan</b>
1	Sumadyo Utomo	Mahasiswa FIK UNY	Peneliti/ koor.lap
2	Kodir	Mahasiswa FIK UNY	Pencatat hasil
3	Marni	Mahasiswa FIK UNY	Pencatat hasil
4	Hidayatulloh	Guru SD N 1 Purwasana	Pencatat hasil

Lampiran 11. Gambar Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani



**Gambar 1. Pengarahan yang Dipimpin oleh Sumadyo Utomo**



**Gambar 2. Pemanasan yang Dipimpin oleh Sumadyo Utomo**



**Gambar 3. Tes Lari 40 meter Putra**



**Gambar 4. Tes Lari 40 meter Putri**



**Gambar 5. Tes Gantung siku Tekuk Putra**



**Gambar 6. Tes Gantung Siku Tekuk Putri**



**Gambar 7. Tes Baring Duduk Putra**



**Gambar 8. Tes Baring Duduk Putri**



**Gambar 9. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*) Putra**



**Gambar 10. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*) Putri**



**Gambar 11. Tes Lari 600 meter Putra**



**Gambar 12. Tes Lari 600 meter Putri**



**Gambar 13. Foto Bersama setelah Tes**

