

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V TAHUN AJARAN
2016/2017 SEKOLAH DASAR NEGERI 02 BALEDONO
KECAMATAN PURWOREJO
KABUPATEN PURWOREJO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
ARIFIN YULIADI
10604221026

**PROGRAM STUDI PGSD PENJASKES
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
2017

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V TAHUN AJARAN
2016/2017 SEKOLAH DASAR NEGERI 02 BALEDONO
KECAMATAN PURWOREJO
KABUPATEN PURWOREJO**

Oleh:
Arifin Yuliadi
NIM. 10604221026

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 02 Baledono. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 02 Baledono.

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Pengambilan data menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak umur 10 – 12 tahun. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas V SD Negeri Baledono, yang berjumlah 25 siswa. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Balendono didapatkan hasil sebagai berikut: pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” persentasi sebesar 8.00% (2 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 68.00% (17 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 24.00% (6 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 00.00% (0 siswa). Dari hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 02 Balendono berada pada kategori “Baik”.

Kata kunci: Tes kesegaran jasmani indonesia, Siswa kelas V, SDN 02 Balendono

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V TAHUN AJARAN 2016/2017 SEKOLAH DASAR NEGERI 02 BALEDONO KECAMATAN PURWOREJO KABUPATEN PURWOREJO

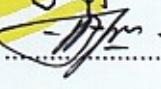
Disusun oleh:

ARIFIN YULIADI

NIM. 10604221026

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi PGSD Penjaskes Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 28 Agustus 2017

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
F.Suharjana, M.Pd.	Ketua Penguji		29/8/2017
Heriyoga Prayadi,M.Or.	Sekretaris Penguji		29/8/2017
A.Erlina Listyarni,M.Pd.	Penguji Utama		29/8/2017

Yogyakarta, 29 Agustus 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

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

NIP. 19640707 198812 1 001 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arifin Yuliadi

NIM : 10604221026

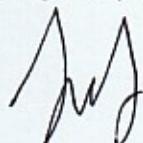
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Judul TAS : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Tahun Ajaran
2016/2017 Sekolah Dasar Negeri 02 Baledono Kecamatan
Purworejo Kabupaten Purworejo

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

Yogyakarta, Agustus 2017

Yang menyatakan,



Arifin Yuliadi

NIM. 10604221026

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “ Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 Sekolah Dasar Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo “ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

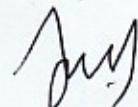
1. F.Suharjana, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Subagyo, M.Pd. selaku Ketua Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya TAS ini.
3. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Margono S.Pd. selaku Kepala SD Negeri 02 Baledono yang telah memberi ijin dan bantuan dalam paleksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Para guru dan staf karyawan SD Negeri 02 Baledono yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Keluarga tercinta, Bapak, Ibuk, Mbak Sri, Mbak Moerni,Pak Sunardi, Mas Wanda, Om Giono yang telah memberi semangat dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman-teman kuliah,wahyu,jemi,pupus,nanang,yang telah memberikan semangat dan motivasi serta bantuan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Teman kost, Ridho,Kris,Martin,Yoga dan semua Penghuni Kos yang telah memberi banyak motivasi agar Tugas Akhir Skripsi ini segera selesai.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amanah yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 28 Agustus 2017

Penulis,



Arifin Yuliadi
NIM. 10604221026

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penilitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Kesegaran jasmani.....	8
2. Komponen Kesgaran Jasmani.....	8
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	12
4. Manfaat Kesegaran Jasmani Untuk Tubuh	14
5. Instrumen Test TKJI Untuk Usia 10-12 Tahun.....	17
B. Hasil Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Pikir	33
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	35
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
C. Subyek Penelitian	36
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	36
E. Teknik Analisis Data	37
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Aanalisis Data Penelitian	40
1. Lari 40 Meter.....	

2. Gantung Siku Tekuk	44
3. Baring Duduk.....	45
4. Loncat tegak.....	47
5. Lari 600 M.....	45
B. Pembahasan.....	50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Implikasi Hasil Penelitian	53
C. Keterbatasan Penelitian	54
D. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai TKJI Putra.....	38
Tabel 2. Tabel Nilai TKJI Putri	39
Tabel 3. Norma TKJI	39
Tabel 4. Distribusi Frekuensi TKJI	40
Tabel 5. Frekuensi lari 40 meter	42
Tabel 6. Frekuensi Gantung Siku	44
Tabel 7. Frekuensi Baring duduk	46
Tabel 8. Frekuensi Loncat Tegak	39
Tabel 9. Frekuensi lari 600 Meter	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono.....	41
Gambar 2. Diagram Batang Lari 40 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono.....	43
Gambar 3. Diagram Batang Gantung Tekuk Siku Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono.....	45
Gambar 4. Diagram Baring Duduk Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono	46
Gambar 5. Diagram Batang Loncat Tegak Siswa SD Negeri 02 Baledono	48
Gambar 6. Diagram batang Lari 600 m Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Daftar Peserta Kelas V	57
Lampiran 2. Surat Keterangan	58
Lampiran 3. Kartu Bimbingan	59
Lampiran 4. Kesbangpol DIY	60
Lampiran 5. Izin Penelitian	61
Lampiran 6. Tanda Terima Berkas Pendaftaran.....	62
Lampiran 7. Data Mentah TKJI	63
Lampiran 8. Data Statistik	64
Lampiran 9. Daftar Testor	65
Lampiran 10. Gambar Pelaksanaan	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang selalu ingin tampil prima dalam artian dapat melakukan tugas rutin sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Perkembangan jaman yang semakin maju tidak bisa dipungkiri pasti akan membawa dampak dalam kehidupan manusia. Baik itu yang berdampak positif maupun berdampak negatif. Kemajuan Ilmu Pengetahuan Teknologi (IPTEK) merupakan salah satu dari kemajuan zaman sedikit banyak akan membawa dampak negatif dalam kehidupan manusia. Dampak yang di maksud adalah menurunya tingkat kesegaran jasmani seseorang. Pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang di lakukan dengan dinamis menjadi jarang di lakukan, disinyalir sebagai penyebab menurunya status kesegaran jasmani seseorang karena kemajuan Ilmu Pengetahuan Teknologi (IPTEK). Seseorang dengan kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan aktivitas sehari- hari yang relatif lebih lama jika di bandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Kesegaran jasmani sangat penting bagi seseorang, maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik, diupayakan sudah di terapkan sejak anak usia dini. Oleh karena itu Pemerintah mewajibkan untuk memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam jenjang pendidikan dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama,dan Sekolah Menengah Atas. Menurut kurikulum pendidikan jasmani, Pendidikan Jasmani adalah

bagian integral pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan anak atau individu secara utuh dalam arti mencakup aspek-aspek jasmani, intelektual, emosional dan moral spiritual yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat.. Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan kesegaran jasmani yang baik, siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal dan pada akhirnya akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Tingkat kesegaran yang baik merupakan modal awal bagi anak usia SD untuk pencapaian kesegaran jasmani selanjutnya. Kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan status kebugaran yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan kesegaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik akan mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Artinya status kesegaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari.

Pemantauan status kesegaran jasmani sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kesegaran jasmaninya. Bagi guru juga sangat penting untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah

Sekolah dasar merupakan lembaga pendidikan yang tersebar bahkan sampai daerah terpencil. Pendidikan jasmani di sekolah dasar harus benar-

benar mendapatkan perhatian yang intensif, hal ini perlu dilakukan karena anak usia SD merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan. Pendidikan jasmani juga dapat membentuk gaya hidup sehat, dengan kesadaran anak akan menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam hidupnya dan akan tetap dilakukan di sepanjang hayat.

Dalam putaran era yang semakin maju, kehidupan manusia pun turut mengikuti. Berbagai aspek kehidupan dalam suatu kegiatan baik secara nyata maupun mental. Semua aspek kegiatan dalam kehidupan ini melibatkan dari unsur fisik maupun psikis. Kondisi fisik yang stabil dapat mempengaruhi setiap kegiatan yang dilakukan. Faktor yang berada sebagai penyokong kondisi ini yakni salah satunya tingkat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani sendiri merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupan dalam kegiatan atau pekerjaan secara optimal dan efisien.

Kecamatan Purworejo merupakan salah satu Kecamatan di Kabupaten Purworejo yang terbagi menjadi beberapa desa dan sebagian besar desa berada di wilayah pinggiran kota. Bagian wilayah utara Kecamatan Purworejo merupakan daerah pegunungan Geger Menjangan, dan sebelah selatan merupakan daerah dataran rendah atau perkotaan.

Sekolah Dasar Negeri 02 Baledono berada di Desa Baledono di wilayah Kecamatan Purworejo yang berada di daerah lereng pegunungan dan boleh dikatakan Desa Baledono secara geografis merupakan daerah perbatasan kota. Desa Baledono terletak di sebelah utara dari Ibu kota Kecamatan purworejo dengan jarak 05 kilometer, dengan kondisi alam yang berbukit-

bukit dan pemukiman padat penduduk . Sebelah timur Desa Baledono berbatasan dengan pegunungan di wilayah Cangkrep,Kaligesing, sebelah barat berbatasan dengan desa Mudal, sebelah selatan berbatasan dengan kota Purworejo dan sebelah utara berbatasan dengan dataran tinggi wilayah desa Loano. Sebagian besar mata pencaharian penduduk Desa Baledono sebagai petani,pedagang dan sebagian besar penduduknya berpendidikan Sekolah menengah.

Pembelajaran Penjas di SDNegeri 02 Baledono dilaksanakan menyesuaikan dengan kondisi alamnya. Sekolah Dasar Negeri 02 Baledono hanya memiliki halaman dengan ukuran 15X6 meter dan berbatasan dengan jalan raya sehingga siswa kurang bebas untuk bergerak.Pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 02 Baledono untuk kelas I sampai VI dilaksanakan seminggu satu kali. Dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasani sering terlihat siswa kurang bersemangat dan beberapa anak minta ijin untuk beristirahat pada saat pelajaran berlangsung,Sarana dan prasarana yang di gunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga kurang lengkap, dengan kurangnya sarana dan prasarana proses pembelajaran jasmani kurang maksimal. Sebelum berangkat kesekolah hanya beberapa anak saja yang terbiasa sarapan pagi dan sebagian besar tidak makan sebelum berangkat sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan mengadakan penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 SD Negeri 02 Balendono di Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan tersebut maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Siswa terlihat kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran penjas
2. Sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani yang kurang memadai.
3. Belum pernah dilakukan pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 SDN Negeri 02 Baledono.

C. Batasan Masalah

Pembatasan masalah pada penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V tahun Ajaran 2016/2017 SDN Negeri 02 Baledono di Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo. Hal ini dilakukan agar penelitian lebih terarah dan lebih jelas

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut "seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 SDN Negeri 02 Baledono di Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo?"

E. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 SDNegeri 02 Baledono di KecamatanPurworejo Kabupaten Purworejo.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya terutama pada bidang penjas, selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga.

2. Secara praktis

- a. Bagi peserta didik dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani.
- b. Bagi guru pendidikan jasmani dapat merupakan alat yang baik untuk menilai keberhasilan tugas mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan, dalam meningkatkan dan mengembangkan pembelajaran jasmani.
- c. Bagi sekolah dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan menentukan program tambahan pembelajaran khususnya pembelajaran pendidikan jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani setiap anak berbeda-beda. Menurut Surtiyo dan Suwandi (2008: 6) kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Depdikbut (1997: 4) Kesegaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan aktifitas lainnya.

Menurut Djoko Pekik (2002: 1) kesegaran jasmani adalah kesegaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Djoko Pekik juga mengemukakan beberapa istilah yang sering digunakan antara lain: kebugaran, kesegaran, kesempatan, dan *fitness*. Istilah-istilah tersebut pada dasarnya memiliki pengertian yang sama, meliputi kebugaran fisik, kebugaran mental, kebugaran sosial atau diberi istilah total *fitness*. Menurut Rusli lutan (2002: 7) kesegaran jasmani adalah kemampuan

seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

Menurut Arma Abdullah dan Agus Manadji (1994: 146) kesegaran jasmani adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan dapat pulih dari akibat latihan terebut. Dengan definisi yang lebih umum adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang, dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang.

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih dapat menikmati waktu luang dengan baik, maksudnya adalah mempunyai kemampuan untuk mengatasi kesukaran yang tak terduga-duga

2. KomponenKesegaran Jasmani

Komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, meliputi: Daya tahan paru jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh (Djoko Pekik 2002: 4). Keempat komponen tersebut yaitu,

- a. Daya tahan paru-jantung, yaitu kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.

- b. Kekuatan dan daya tahan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam suatu usaha. Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam jangka waktu yang lama.
- c. Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- d. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.
- e. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak cepat mungkin dengan waktu sesingkat-singkatnya setelah menerima rasang.
- f. Keseimbangan atau balance adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan

Menurut Rusli Lutan (2002: 8) Kesegaran jasmani mencakup dua aspek yaitu : Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasamani yang berkaitan dengan perfomen. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu : daya tahan aerobik, komposisi tubuh, kekuatan otot dan fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur : koordinasi, keseimbangan, kecepatan, power, waktu reaksi. Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 53) Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen fisik yaitu : 1)*cardio respiratory endurance* yaitu

daya tahan kardiovaskuler, 2) *muscular endurance* yaitu daya tahan otot, 3) *strength muscle* yaitu kekuatan otot skeletal, 4) *muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam berkontraksi, 5) flexibility yaitu kelentukan. Lebih lanjut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 55- 56) Komponen penting dalam kesegaran jasmani:

1. Daya ledak (*explosive strength, muscular power*) adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerakan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.
2. Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas yang sama berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
3. Kelentukan (*Flexibility*) adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan gerakan ada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya.
4. Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan tinggi.
5. Ketepatan (*Accuracy*) adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju suatu sasaran pada jarak tertentu.
6. Reaksi (*Reaction*) adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk beraksi secepat-cepatnya ketika ada rangsangan yang diterima oleh *receptor somatic, kinestik* atau *vestibular*.
7. Keseimbangan (*Balance*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali.
8. Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif.

Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008: 60-62) mengklasifikasikan kesegaran jasmani menjadi dua yaitu kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan.

- a. kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi :
 - 1) Daya tahan jantung dan paru (*cardiovasculer endurance*), yaitu kapasitas sistem jantung-paru-paru, dan pembuluh darah untuk

- berfungsi secara optimal dalam melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- 2) Daya tahan otot (*muscle endurance*) yaitu kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun terhadap satu beban dalam jangka waktu tertentu.
 - 3) Kekeuatan otot (*muscle strength*) yaitu tenaga atau tegangan yang dapat di hasilkan oleh kelompok otot pada suatu kontraksi debgan beban pada sendi tubuh.
 - 4) Kelentukan (*flexibility*) yaitu kemampuan gerak sendi seluas luasnya pada sendi tubuh.
 - 5) Komposisi tubuh (*body composition*) merupakan komposisi berat badan yang terdiri atas masa otot, tulang dan organ-organ tubuh.
- b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan meliputi:
- 1) Kecepatan (*speed*) yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam jangka waktu sesingkat-singkatnya.
 - 2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) yaitu waktu yang di perlukan untuk memberikan respon kinteik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan
 - 3) Daya ledak (*explosive power*) yaitu kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara ekslusif.
 - 4) Kelincahan (*agility*) yaitu kemampuan tubuh melakukan perubahan arah secara cepat tanpa ada gangguan keseimbangan.
 - 5) Keseimbangan (*balance*) yaitu kemampuan tubuh mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan.
 - 6) Ketepatan (*accuracy*) yaitu kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk melakukan gerakan sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.
 - 7) Kordinasi (*coordination*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan tepat, cermat dan efisien..

Len Kravitz (2001: 5-7) secara umum komponen atau unsur-unsur kesegaran jasmani itu adalah sebagai berikut :

- a. Daya tahan kardiorespirasi/kondisi Aerobik adalah kemampuan dajiantung dan paru paru,pembuluh darah, dan group otot otot besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu

- lama, seperti jalan cepat, jogging, berenang, senam aerobik, mendayung bersepeda, lompat tali, main ski, dan ski lintas alam.
- b. Kekuatan otot adalah kemampuan otot otot untuk menggunakan tenaga maksimal, untuk mengangkat beban. Otot-otot yang kuat dapat melindungi persendian yang dikelilingnya dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera karena aktivitas fisik.
 - c. Daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan dalam jangka waktu tertentu.
 - d. Kelenturan adalah daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelenturan otot sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh secara alamiah dan yang telah di mantapkan kondisinya diregang melampaui panjangnya yang normal waktustirahat.
 - e. Komposisi tubuh adalah persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak.

Dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen kesegaran jasmani meliputi :

- a. Daya tahan (daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot)
- b. Kekuatan otot
- c. Kecepatan
- d. Power
- e. Kelincahan
- f. Kelenturan
- g. Keseimbangan
- h. Koordinasi

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat kompleks dalam kehidupan manusia. Untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik, seseorang perlu memperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhi

kesegaran jasmani. Menurut Abdulkadir Ateng (1992:65) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani dinyatakan sebagai berikut :

- a. Pemeriksaan kesehatan secara berkala atau teratur, imunisasi terhadap berbagai penyakit, serta pemeriksaan dokter bila diperlukan.
- b. Pemenuhan gizi yang memadai dengan makan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitasnya.
- c. Pemeliharaan kesehatan mulut dan pemeriksaan gigi secara berkala sehingga fungsi pengunyah menjadi lebih baik.
- d. Latihan atau aktifitas jasmani yang disesuaikan umur, kondisi individu, kualitas serta kuantitas latihan
- e. Pekerjaan yang disesuaikan dengan minat dan kemampuan serta dilakukan dalam situasi yang menyenangkan sangat penting bagi kesegaran jasmani.
- f. Meningkatkan kesegaran jasmani perlu rekreasi dan bermain dalam situasi yang menyenangkan dalam pergaulan yang menarik dan menyenangkan pikiran.
- g. Relaksasi dan istirahat yang cukup adalah hal yang penting untuk kesehatan dan kesegaran jasmani.

Joko Pekik Iriyanto (2004: 7) menyatakan untuk mendapatkan kesegaran yang memadahi diperlukan perencanaan yang sistematik melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya yaitu :

- a. Makan, untuk mempertahankan hidup secara layak manusia memerlukan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi yang terdiri karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air, dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.
- b. Istirahat : Tubuh manusia tersusun organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat di perlukan agar tubuh manusia memiliki kesempatan melakukan pemulihan. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

- c. Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai manfaat antara lain meningkatkan kebugaran, lebih tahan terhadap stres dan lebih mampu berkonsentrasi, menambah percaya diri dan sarana berinteraksi.

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

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

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

4. Manfaat Kesegaran Jasmani Untuk Tubuh

Menurut Rusli Lutan (2002: 40) kesegaran jasmani merupakan kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya, dan kemampuan untuk menyesuaikan serta untuk

memulihkan dari aktifitas jasmani, kapasitas aerobatik terkait dengan berkurangnya resiko :

- a. Mengalami tekanan darah tinggi.
- b. Penyakit jantung koroner.
- c. Kegemukan.
- d. Diabetes.
- e. Beberapa bentuk kanker.
- f. Masalah kesehatan orang dewasa.

Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 156) menyatakan bahwa kehidupan aktif yang teratur membawa kemaslahatan sebagai berikut :

- a. Membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti juga halnya tulang dan sendi yang lebih kuat/kokoh.
- b. Meningkatkan daya tahan aerobic
- c. Meningkatkan fleksibilitas
- d. Membakar kalori sambil mempertahankan kerampingan masa otot yang menyebabkan berat badan terkontrol
- e. Mengurangi stress
- f. Meningkatkan kesan kesehatan paropurna (hidup tentram)

Lebih lanjut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 157) latihan teratur dapat mencegah :

- a. Kematian dini pada umumnya
- b. Kematian karena penyakit jantung
- c. Tekanan darah tinggi

- d. Kanker usus
- e. Derajat kolesterol tinggi

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

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

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

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

- a. Secara psikologis : mengendurkan ketegangan mental, suasana hati tenang, nyaman dan rasa terhibur.

- b. Secara sosial : persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dn alam sekitar.
- c. Secara kultural : kebiasaan hidup sehat teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani yang baik akan bermanfaat bagi seseorang yaitu memberikan kemudahan dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan terhindar dari beberapa penyakit.

5. Instrumen penelitian yang digunakan dalam tes TKJI untuk usia 10-12

Tahun.

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak, maka perlu dilakukan tes pengukuran pada diri siswa. pengukuran tes tersebut meliputi:

1. Lari 40 Meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 / 60 meter
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang

5) Stop watch

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 dibelakang 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

d) jatuh / terpeleset

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasiFinish

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

2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra, Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri

a. 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 $\frac{3}{4}$ inch
- 3) stopwatch
- 4) serbuk kapur atau magnesium karbonat
- 5) alat tulis

c. Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik (Untuk Putra)

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palangtunggai selebar bahu (gambar 3). Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala

2) Gerakan (Untuk Putra)

a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuhatau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 4) kemudian kembali ke sikap permulaan.

Gerakan ini dihitung satu kali.

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

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

3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

a) pada 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

4) Pencatatan Hasil

a) yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna

- b) yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap
- c) sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- d) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha,diberi nilai nol (0).
- 5) Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk (Untuk Putri)\ Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta
- a) Sikap perrnulaan
- Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggalselebar bahu.Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.
- b) Gerakan
- Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik)
- c) Pencatatan Hasil
- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0)

3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai / lapangan yang rata dan bersih
- 2) stopwatch
- 3) alat tulis
- 4) alas / tikar / matras dll

c. Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) sikap permulaan
 - a) berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat
- 2) Gerakan
 - a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya
 - b) menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
 - c) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik

e. Pencatatan Hasil

- 1) Gerakan tes tidak dihitung apabila :
 - pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
 - kedua siku tidak sampai menyentuh paha
 - menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
- 2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
- 3) 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 / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, 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

c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiribadan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.
- 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 tanganyang terdekat sehingga menimbulkan bekas
 - b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain

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

a. Tujuan

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

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Stopwatch

- 2) Bendera start
 - 3) Peluit
 - 4) Tiang pancang
 - 5) 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
- a) Gerakan
- i. Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
 - ii. Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish
- e. Pencatatan Hasil
- i) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish
 - ii) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.
- Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12"

6. Hakikat Siswa Sekolah Dasar

a. Pengertian Siswa Sekolah Dasar

Siswa adalah komponen masukan dalam sistem pendidikan, yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Sekolah merupakan salah satu wadah formal yang berusaha melaksanakan proses perubahan perilaku melalui pendidikan. Sekolah dasar merupakan awal dari pendidikan selanjutnya, yaitu lingkungan yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jasmani dan rohani. mereka lebih banyak teman dalam lingkungan sosial yang lebih luas, sehingga peranan sosialnya makin berkembang, ia ingin mengetahui segala sesuatu di sekitarnya sehingga bertambah pengalamannya. semua pengalaman itu baru akan membantu dan mempengaruhi proses perkembangan berpikirnya.

Pendidikan di sekolah dasar merupakan dasar keberhasilan pendidikan selanjutnya, anak merupakan tunas bangsa yang masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan baik jasmani maupun rohaninya, sehingga diharapkan di kemudian hari menjadi anak yang tumbuh dewasa dengan keadaan yang sehat serta mempunyai rasa tanggungjawab dan berguna bagi bangsa dan negaranya, untuk itu anak sekolah dasar harus disiapkan sesuai dengan tahap perkembangan dan kematangannya.

Pada umur berapa tepatnya anak matang untuk masuk sekolah dasar. sebenarnya sukar untuk dikatakan karna kematangan tidak ditentukan oleh umur semata-mata. Namun pada umur 6 atau 7 tahun, biasanya anak telah matang untuk memasuki sekolah dasar (Desmita, 2009:13).

b. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Menurut Syamsu Yusuf (2004: 180), bahwa ada usia 6 s.d 13 tahun, siswa sekolah dasar dapat menyesuaikan diri dengan kelompok teman sebaya maupun dengan lingkungan sekitarnya. Siswa sekolah dasar sudah dapat menyesuaikan diri dengan aktivitas jasmani yang dilakukan. Siswa sudah mulai merencanakan aktivitas jasmani yang dilakukan walaupun hal tersebut walaupun hal tersebut belum dapat pengarahan dari guru pendidikan jasmani. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani harus mengarahkan aktivitas jasmani yang tepat dan sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmaniswisa sekolah dasar. Menurut syamsu Yusuf (2004: 4) pada masa keserashan bersekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase Yaitu:

- 1) Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6-7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain seperti berikut:

- a) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi yang (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
 - b) Sikap tunduk kepada peraturan –peraturan permainan yang tradisional
 - c) Adanya kecrendungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri)
 - d) Suka membandingkan bandingkan dirinya dengan anak lain.
 - e) Apabila tidak dapat menyelesaikan masalah suatu soal,maka soal itu dianggap tidak penting).
 - f) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik,tanpa mengingat apakah prestasiya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- 2) Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar,kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun.Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
- a) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari –hari yang konkret,hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - b) Amat realistik ingin mengetahui,ingi belajar.
 - c) Menjelang masa akhir ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus,yang oleh para ahli yang mengikuti teori

factor ditafsirkan sebagai mulai menonjolkan factor-faktor (bakat-bakat khusus).

- d) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lanya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaiakanya.
- e) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
- f) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebab biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Maka anak usia sekolah dasar dalam usia (sekitar 6-12 tahun) dan siswa kelas atas berusia 10-12 tahun merupakan tahap perkembangan selanjutnya. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda dimana ia lebih senang bermain, senang bergerak, senang bekerja kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. menurut Havighurst yang dikutip Desmita (2010: 35) menjelaskan tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi:

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

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

Menurut Anarino (Sukintoko,1992: 43-44) karakteristik anak kelas V dan VI usia 11-12 tahun secara jasmani :

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

Lebih lanjut Anarino menyatakan bahwa tugas pekembangan yang harus dicapai pada masa anak usia 11-12 tahun adalah :

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

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

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

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

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

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

c. Karakteristik Siswa SD Negeri 02 Baledono di Kecamatan Purworejo.

Daerah Balendono merupakan daerah yang berada disekitaran pegunungan yang berada di kecamatan Purworejo.Siswa- siswa yang bersekolah di SD Negeri 02 Balendono Kecamatan Purworejo kebanyakan siswa yang berasal dari keluarga petani dan buruh.

B. Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Siti Marimah (2009:66) dalam penelitian yang berjudul tingkatkebugaran jasmani kelas V Negeri 2 Purwokerto lor, Populasi yang digunakan untuk

penelitian adalah semua siswa kelas V Negeri Purwokerto lor dengan batasan umur 10 sampai 12 tahun .Banyaknya sampel yang digunakan 102 siswa.metode penelitian dengan survey dan pengambilan data dengan teknik tes dan pengukuran.instrument yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 10 samapi 12 tahun.Hasil analisis menunjukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Purwokerto lor adalah : 50,80% termasuk dalam kategori sedang,10,78 % termasuk dalam kategori kurang, 1,96 % termasuk dalam kategori kurang sekali.sedangkan siswa yang termasuk kategori baik 28,43 % dan (2,94 %) siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali.

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

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Bugar merupakan keadaan yang didambakan oleh setiap orang, mereka melakukan berbagai cara ataupun aktivitas dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani yang baik apabila, orang tersebut mempunyai kemampuan Daya tahan (daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot), Kekuatan otot, Kecepatan, Power, Kelincahan.

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

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, Penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang semata-mata melukiskan keadaan objek (Sutrisno Hadi, 1993: 3), dengan menggunakan metode survey, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes. Menurut Burhan Buggin (2006: 36), penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai, variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Wuradji (2006: 25) variabel dirumuskan sebagai gejala penelitian yang menunjukkan adanya variasi-variasi. Kesegaran jasmani adalah suatu kondisi tubuh untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 SD Negeri 02 Baledono di Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo. Secara operasional, variabel tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini merupakan kemampuan siswa Kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 SD Negeri 02 Baledono untuk melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia.Tes Ini terdiri dari 5 (lima) jenis tes,yaitu : (a) Lari 40 meter diukur

menggunakan tes lari 40 meter dengan satuan detik,(b) Tes gantung siku tekuk diukur menggunakan tes *pull up*,(c) baring duduk 30 detik diukur menggunakan tes sit up,(d) loncat tegak diukur menggunakan tes Vertical jump dengan satuan cetimeter, (e) Lari 600 meter diukur menggunakan tes lari 600 meter dengan satuan menit.Hasil dari masing-masing tes kemudian dikonversikan ke dalam T score kemudian dijumlahkan

C. Subyek Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 SDNegeri 02 Baledono yang berada di kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo. Seluruh populasi tersebut terdiri dari siswa Putra dan siswa Putri yang berjumlah 25 siswa.yaitu untuk putra

D. Instrumen dan Tehnik Pengumpulan Data

Banyak komponen yang diukur dalam penelitian adalah menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak umur 10 – 12 tahun.Pertimbangan menggunakan instrumen ini adalah :

1. Instrumen ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan.
2. Instrumen ini sudah baku dengan kriteria validitas putra 0,884 putri 0,897 dan nilai realibilitas 0,911 dan untuk putri 0,942

Tehnik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan rangkaian tes kesegaran jasmani. Dengan urutan rangkaian tes lari 40 meter, baring duduk 30 detik, gantung siku tekuk, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Rangkaian tes untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 02 Baledono, ini dilaksanakan tahap demi tahap, siswa dibuat kelompok karena rangkaian tes TKJI ini tidak boleh berhenti lebih dari 3 menit masing-masing terdiri dari 4 orang, setiap kelompok melakukan rangkaian tes secara urut mulai dari :

1. Lari 40 meter dalam satuan detik dengan dicatat satu angka di belakang angka, tes ini untuk mengukur kecepatan.
2. Gantung siku tekuk diukur dengan satuan detik, bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.
3. Baring duduk selama 30 detik dihitung jumlahnya, bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak diukur raihan, loncat dilakukan 3 kali loncatan di ukur dengan menghitung selisih antara loncatan tertinggi dan tinggi raihan dicatat dalam satua centimeter, untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif
5. Dan lari 600 meter diukur dalam satuan menit dan detik, untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah, dan pernafasan.

Peneliti menyiapkan 8 orang petugas, pada setiap pos ditangani oleh dua orang petugas masing-masing sebagai petugas keberangkatan dan pencatatan hasil, Untuk lari 40 meter dan 600 meter di tangani petugas yang sama.

E. Teknik Analisis Data

Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan.

Menurut Suharsimi (2002: 283) ada persyaratan yang harus dipenuhi sebelum peneliti boleh menggunakan analisis statistik tertentu. Sebagai langkah untuk menganalisis sebelumnya dilakukan uji prasyarat tersebut sebagai berikut untuk mengetahui anak coba berdistribusi normal, yaitu apakah data yang akan dianalisis tersebut tersebar antara nilai yang paling tinggi dan paling rendah serta variabilitasnya. Teknik statistik yang pada umumnya digunakan untuk analisis data deskriptif adalah tabel, grafik, dan ukuran rata-rata (Ronny Kountur, 2007:197).

Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase, dan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo digunakan penilaian dari tes TKJI tahun 2010

**Tabel 1. Tabel Nilai TKJI
(Untuk Putra Usia 10-12 Tahun)**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d – 6,3”	51” – keatas	23” – keatas	46” – keatas	s.d – 2’09”	5
4	6,4” – 6,9”	31” – 50”	18 – 22	38 – 45	2’10”-2’30”	4
3	7,0” – 7,7”	15” – 30”	12 – 17	31 – 37	2’31”-2’45”	3
2	7,8” – 8,8”	5” – 14”	4 – 11	24 – 30	2’46”-3’44”	2
1	8,9” – dst	4”	0 – 3	23dst	3’45”-dst	1

Sumber Mendiknas (2010 : 24)

Tabel2. Tabel Nilai TKJI
(Untuk PutriUsia 10-12 Tahun)

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

Sumber Mendiknas (2010 : 24)

Tabel : 3 NORMA TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA
(untuk Putera dan Puteri)

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

Sumber Mendiknas (2010 : 25)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Data Penelitian

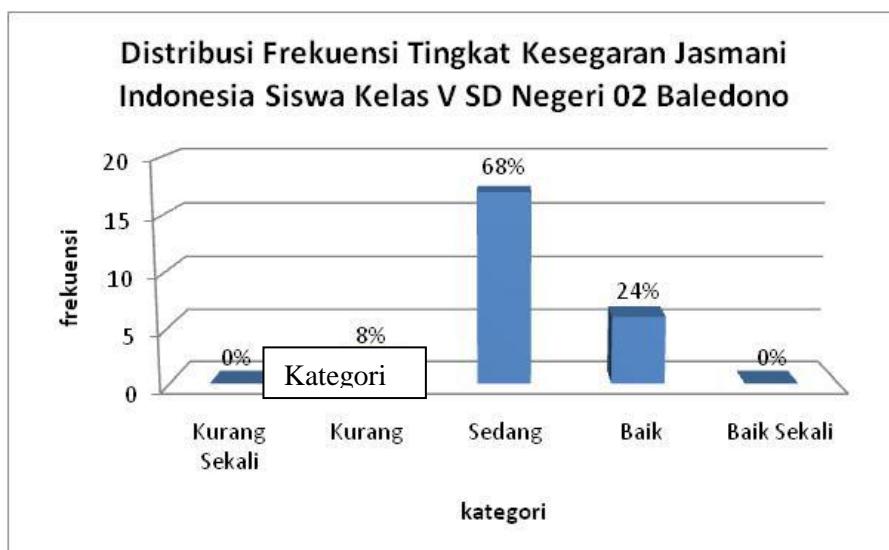
Data dalam penelitian ini berupa tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun,tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes,yaitu: (1) lari 40 meter (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak ,(5) lari 600meter .deskripsi hasil tes TKJI siswa kelas V SD Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo Sebagai Berikut.

Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa SD Negeri 02 Baledono Kelas V kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes Kesegaran Jasmani Indoesia,Hasilnya Adalah sebagai berikut

Tabel 4.Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	22 – 25	Baik Sekali	0	00,00 %
2	18 – 21	Baik	6	24,00 %
3	14 – 17	Sedang	17	68,00 %
4	10 – 13	Kurang	2	8,00 %
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	00.00 %
Jumlah			25	100.00 %

Apabila Ditampilkan dalam bentuk grafik,maka data tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD negeri 02 Baledono tampak pada gambar berikut :



Gambar 1.Diagram Batang Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo

Berdasarkan table dan grafik di atas menunjukan bahwa data tingkat kesegaran jasmani Indonesia siswa kelas V SD Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo berada pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 8.00% (2 siswa), kategori “sedang“ presentase sebesar 68,00% (17 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 24.00% (6 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa).

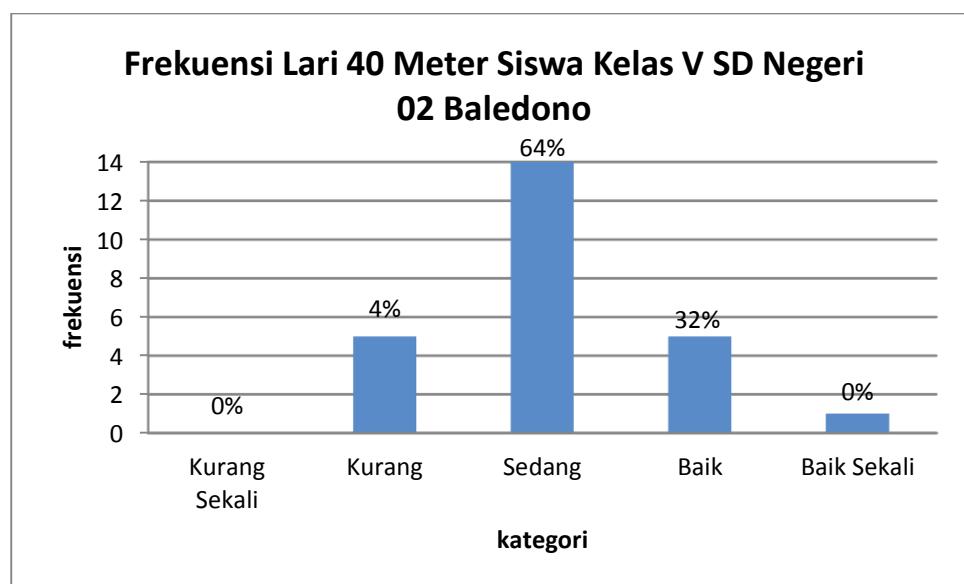
1. Lari 40 meter

Hasil data tes lari 40 meter siswa kelas V SD Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo, menghasilkan seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono

No	Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d – 6,7” (Pi) s.d – 6,3” (Pa)	Baik Sekali	0	00.00%
2	6,8” – 7,5”(Pi) 6,4” – 6,9” (Pa)	Baik	8	32.00%
3	7,6” – 8,3” (Pi) 7,0” – 7,7” (Pa)	Sedang	16	64.00%
4	8,4” – 9,6” (Pi) 7,8” – 8,8” (Pa)	Kurang	1	4.00%
5	9,7” – dst(Pi) 8,9” – dst (Pa)	Kurang Sekali	0	00.00%
Jumlah			25	100.00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik ,maka data tes lari 40 meter siswa kelas V SD Negeri 02 Baledono tampak pada gamabar berikut ini:



Gambar 2.Diagram Batang Lari 40 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono

Berdasarkan table dan grafik di atas menunjukan bahwa data lari 40 meter Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono berada pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “ kurang ” presentase sebesar 4.00% (1 Siswa), kategori “Sedang” sebesar 64.00% (16 siswa), kategori “baik”presentase sebesar 32.00% (8 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase 00.00% (0 siswa), sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 7,452, lari 40 meter Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono masuk dalam kategori “ baik ”.

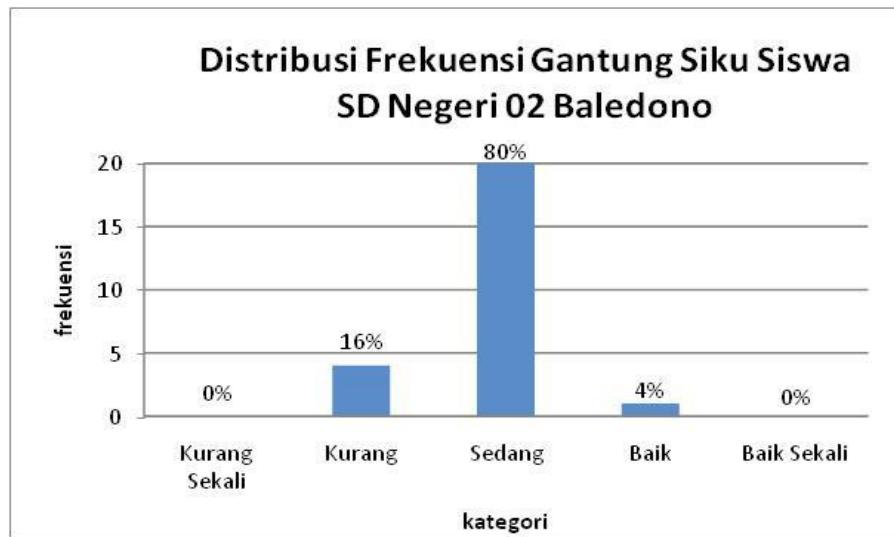
2. Gantung Siku Tekuk

Data hasil tes gantung siku tekuk Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono,menghasilkan seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Siswa SD Negeri 02 Baledono

No	Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	%
1	40” keatas” (Pi) 51” keatas (Pa)	Baik Sekali	0	00.00%
2	20” – 39”(Pi) 31” – 50” (Pa)	Baik	1	4.00%
3	08” – 19” (Pi) 15” – 30” (Pa)	Sedang	20	80.00%
4	02” – 07” (Pi) 05” – 14” (Pa)	Kurang	4	16.00%
5	0” – 0.1” (Pi) 04” dst (Pa)	Kurang Sekali	0	00.00
Jumlah			25	100.00%

Apabila ditampilkan bentuk grafik,maka data gantung tekuk siku Siswa SD Negeri 02 Baledono sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Gantung Tekuk Siku Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono

Berdasarkan table dan grafik di atas menunjukan bahwa data gantung siku tekuk Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono berada pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa),kategori “ kurang “ presentase sebesar 16.00% (4 Siswa), kategori “Sedang” sebesar 80.00% (20 siswa), kategori “baik”presentase sebesar 4.00% (1 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase 00.00% (0 siswa), sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 15.912, gantung siki tekuk Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono masuk dalam kategori “ Sedang “.

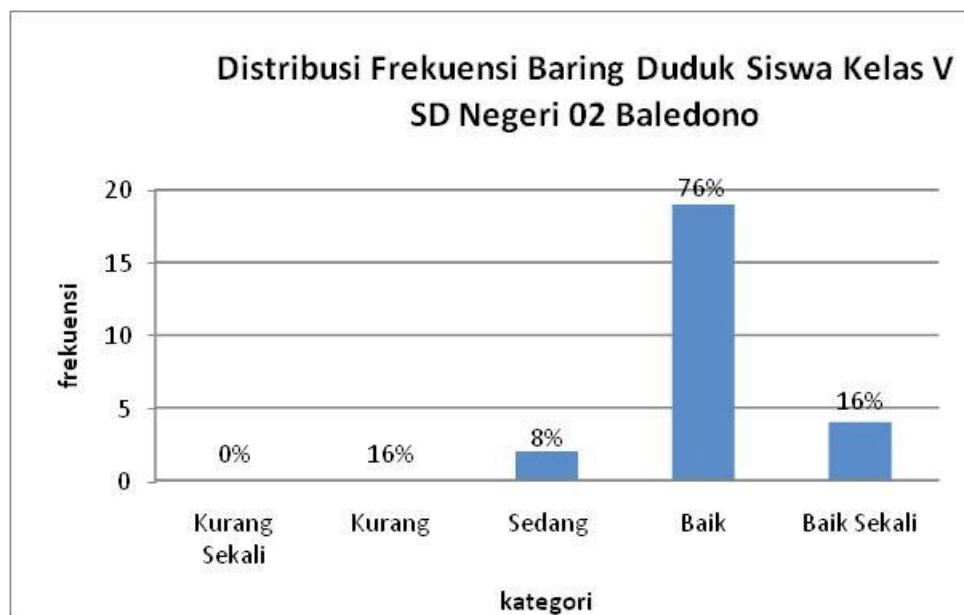
3. Baring Duduk

Hasil data baring duduk Siswa SD Negeri 02 Baledono ,menghasilkan seperti pada tabel dibawah ini

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono

No	Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi	%
1	20 keatas (Pi) 23 keatas (Pa)	Baik Sekali	4	16.00%
2	14- 19 (Pi) 18 - 22 (Pa)	Baik	19	76.00%
3	07 - 13 (Pi) 12 - 17 (Pa)	Sedang	2	8.00%
4	02 - 06 (Pi) 04 - 11 (Pa)	Kurang	0	00.00%
5	0 - 01 (Pi) 0 - 03 (Pa)	Kurang Sekali	0	00.00%
Jumlah			25	100.00%

Apabila ditampilkan bentuk grafik,maka data baring duduk Siswa SD Negeri 02 Baledono sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Baring Duduk Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono.

Berdasarkan table dan grafik di atas menunjukan bahwa data baring duduk Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono berada pada kategori "kurang

sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “ kurang “ presentase sebesar 00.00% (0 Siswa), kategori “Sedang” sebesar 8.00% (2 siswa), kategori “baik”presentase sebesar 76.00% (19 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase 16.00% (4 siswa), sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 19.6, baring duduk Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono masuk dalam kategori “ Baik “.

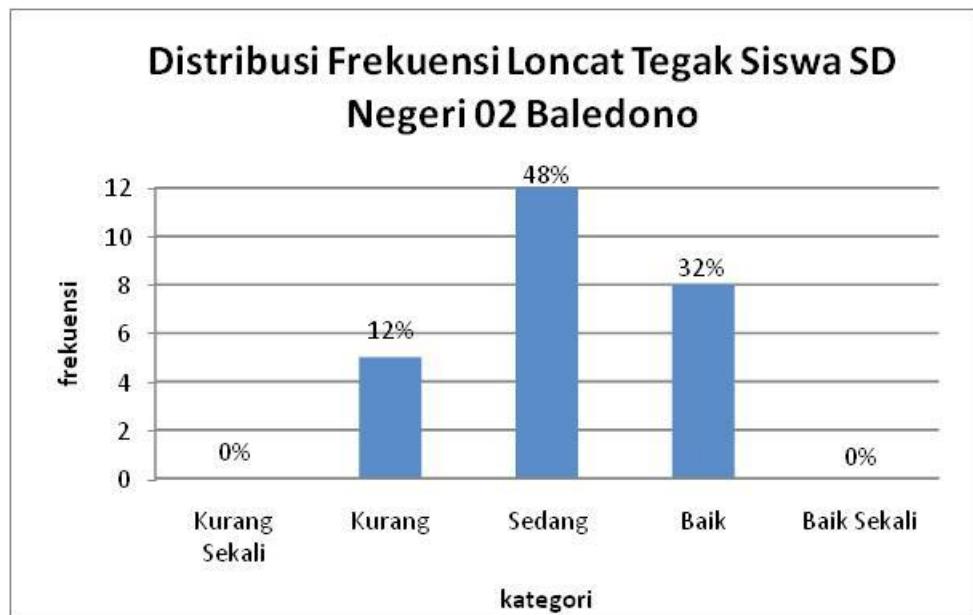
4. Loncat Tegak

Hasil data loncat tegak siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo,menghasilkan seperti pada tabel dibawah ini

Tabel 8. Distribusi Frekuensi loncat Tegak Siswa SD Negeri 02 Baledono

Poin	Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi	%
1	42 ke atas (Pi) 46 ke atas(Pa)	Baik Sekali	0	00.00%
2	34 - 41(Pi) 38 - 45 (Pa)	Baik	8	32.00%
3	28- 33 (Pi) 31 - 37 (Pa)	Sedang	12	48.00%
4	21 - 27 (Pi) 24 - 30 (Pa)	Kurang	5	20.00%
5	20 dst (Pi) 23 dst (Pa)	Kurang Sekali	0	00.00%
Jumlah			25	100.00%

Apabila ditampilkan bentuk grafik,maka data baring duduk Siswa SD Negeri 02 Baledono sebagai berikut:



Gambar 5.Diagram Batang Loncat Tegak Siswa SD Negeri 02 Baledono.

Berdasarkan table dan grafik di atas menunjukan bahwa data loncat tegak Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono berada pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “ kurang “ presentase sebesar 20.00% (5 Siswa), kategori “Sedang” sebesar 48.00% (12 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 32.00% (8 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase 00.00% (0 siswa), sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 33.2, loncat tegak Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono masuk dalam kategori “ Sedang “.

5. Lari 600 m

Hasil datadari lari 600 M Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono ,menghasilkan seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 9. Frekuensi Lari 600m Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono

No	Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi	%
1	s.d – 2'32" (Pi) s.d – 2'09" (Pa)	Baik Sekali	1	4.00%
2	2'33" – 2'54"(Pi) 2'10" – 2'30"(Pa)	Baik	5	20.00%
3	2'55" – 3'28" (Pi) 2'31" – 2'45"(Pa)	Sedang	14	56.00%
4	3'29" – 4'22" (Pi) 2'46" – 3'44"(Pa)	Kurang	5	20.00%
5	4'23" – dst(Pi) 3,45" – dst (Pa)	Kurang Sekali	0	00.00%
Jumlah			25	100.00%

Apabila ditampilkan bentuk grafik,maka data kecepatan lari 600 M Siswa SD Negeri 02 Baledono sebagai berikut:

**Gambar 6.**Diagram batang Lari 600 m Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono

Berdasarkan table dan grafik di atas menunjukan bahwa data lari 600 M Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono berada pada kategori "kurang sekali" dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori " kurang "

presentase sebesar 20.00% (5 Siswa), kategori “Sedang” sebesar 56.00% (14 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 20.00% (5 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase 4.00% (1 siswa), sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 33.2, lari 600 M Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono masuk dalam kategori “ Sedang “.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 SD02 Baledono Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo.Berdasarkan hasil analisis menunjukan bahwa: Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2016/2017SD Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo.berada pada kategori “kurang sekali “ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa),kategori “kurang” presentasi sebesar 8.00% (2 siswa), kategori “sedang“ presentase sebesar 68,00% (17 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 24.00% (6 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa)..

Kesegaran Jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan,kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar.Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani fisik adalah: (1) Umur,(2) jenis kelamin,(3) keturunan,(4) makanan yang dikonsumsi, (5)rokok, (6) berolahraga (Djoko Pekik Irianto,2004:3)

Kesegaan jasmani memiliki peran penting dalam mentukan produktivitas kerja pada umumnya dan latihan pada khususnya.manfaat kesegaran jasmani sangat bermacam-macam,salah satunya ialah kesegaran bagi atlet untuk dapat meningkatkan kemauan dan kemampuan berlatih.Contoh yangdapat dilihat adalah jika kondisi fisik terganggu (sakit), siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran dengan baik.jika kondisi ini terus berlangsung,akan sangat mungkin prestasi siswa akan mengalami penurunan,

Slameto (2010:54-72) menjelaskan bahwa salah satu faktor pendukung belajar adalah faktor kesehatan.Sehat berarti dalam kondisi baik segenap badan beserta bagian-bagiannya atau bebas dari penyakit.Kesehatan adalah keadaan atau hal sehat.Kesehatan seseorang berpengaruh terhadap belajarnya. Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu dia juga akan cepat lelah, kurang bersemangat, udah pusing, ngantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ganguan-gangguan atau kelainan-kelainan fungsi alat inderanya serta tubuhnya..Oemar Hamalik (2011: 32-33) mengungkapakan bahwa faktor yang mendukung balajar terbagi menjadi beberapa macam, salah satu diantaranya adalah faktor fisiologis. Kondisi badan siswa yang belajar sangat berpengaruh dalam proses belajar.badan yang lemah, lelah akan menyebabkan perhatian tak mungkin akan melakukan kegiatan belajar yang sempurna.

Dengan melihat beberapa pendapat diatas mengenai hal-hal yang mendukung belajar, maka dapat disimpulkan bahwa seorang siswa harus

memiliki kesegaran jasmani yang baik supaya mampu mengikuti proses belajar dengan maksimal. Kesegaran jasmani adalah keadaan dimana seorang mampu menyelesaikan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan masih memiliki kemampuan untuk menikmati waktu luangnya.

BAB V

KESIMPILAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data ,diskripsi ,pengujian hasil penilitian ,dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan,yaitu Tingkat kesegaran Jasmani Umur 10-12 Tahun Siswa Kelas V SD Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo berada pada kategori “kurang sekali “ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 8.00% (2 siswa), kategori “sedang“ presentase sebesar 68,00% (17 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 24.00% (6 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa).

B. Implikasi Hasil Penilitian

Berdasarkan kesimpulan diatas penilitian ini dapat berimplikasi yaitu : Sebagai bahan pertimbangan dalam mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 SD Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo dan diharapkan siswa dapat menjaga kesegaran jasmani

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

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

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.

2. Alat tidak diterakan .
3. Cara pengukuran lapangan tidak berukuran.

D. Saran-saran

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

1. Bagi guru hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani saat melaksanakan olah raga
2. Bagi siswa hendaknya menjaga kesegaran jasmani dan asupan makanan agar mendukung kondisi fisik yang baik
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. (1992),*Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: AdiOffest
- Jemy Alamsyah. (2014). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSO Real Madrid Universitas Negeri Yogyakarta Kelompok Usia 10-12 Tahun. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Rusli Lutan. (2002). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Depdiknas
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Fakultas Ilmu keolahragaan.(2003),*Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1.FIK Universitas Negeri Yogyakarta* : Yogyakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional.(2010). *Tes Ksegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta
- Yuli Mudaningrum. (2002).*Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas di SD Blunyahan 1 Pendowo Harjo Sewon Bantul Tahun 2002*.Skripsi.Yogyarkarta : Fik UNY.
- Hadi Sutrisno .2000.*Analisis Regresi*.Yogyakarta ;Andi Offset
- Abdoelah,Arma Clan Agus maanji,1994.*Dasar-Dasar Pendidikan Jsamani*.Departemen Pendidikan Clan Kebudayaan .Jakarta
- Muthohir,Toto Cholik.2001.*Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga di indonesia Suatu intropeksi*. Media Pendidikan dan Ilmu Pendidikan.No 46,XII.Jakarta :Kemenegpora.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: AdiOffest

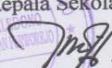
Lampiran 1. Daftar Peserta Kelas V

**PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN , PEMUDA DAN OLAH RAGA
UPT DIKPORA KECAMATAN PURWOREJO
SD NEGERI 2 BALEDONO**
Alamat : Jalan Jendral Akhmad Yani 364 TELP: (0275) 3129238 Purworejo Kode Pos 54118

**DAFTAR PESERTA
KELAS V**

NO	NAMA SISWA	Ket
1	Laela Wahidatun	
2	Zaky Al Buchori	
3	Arif Saefudin	
4	Chelva Iqbal Mulyanto	
5	Deva Artika Sari	
6	Erlangga Galang Saputra	
7	Fidyan Eka Nurandany	
8	Gilang Rizky R	
9	Hana Intan Nuraini	
10	Ifal Adhi Nugroho	
11	Kaka Arditia	
12	Khoirotul Karimah Az zahro	
13	Muhammad Zidan Radyta	
14	Nabila Nur Faiza	
15	Nur Rahyu Putri Setiani	
16	Nur Rahmani Tri Kusuma W	
17	Rahma Shinta Amelia	
18	Rona Putri Hapsari	
19	Shafira Berlianti Soleh	
20	Tyo Kurniawijaya	
21	Zafira Fibi Wulandari	
22	Danu Swandaru	
23	NOVIA NURUL AZZAHRA	
24	SEPTA HENDRA SAPUTRA	
25	DZUCHA LILLAH PINUJI	

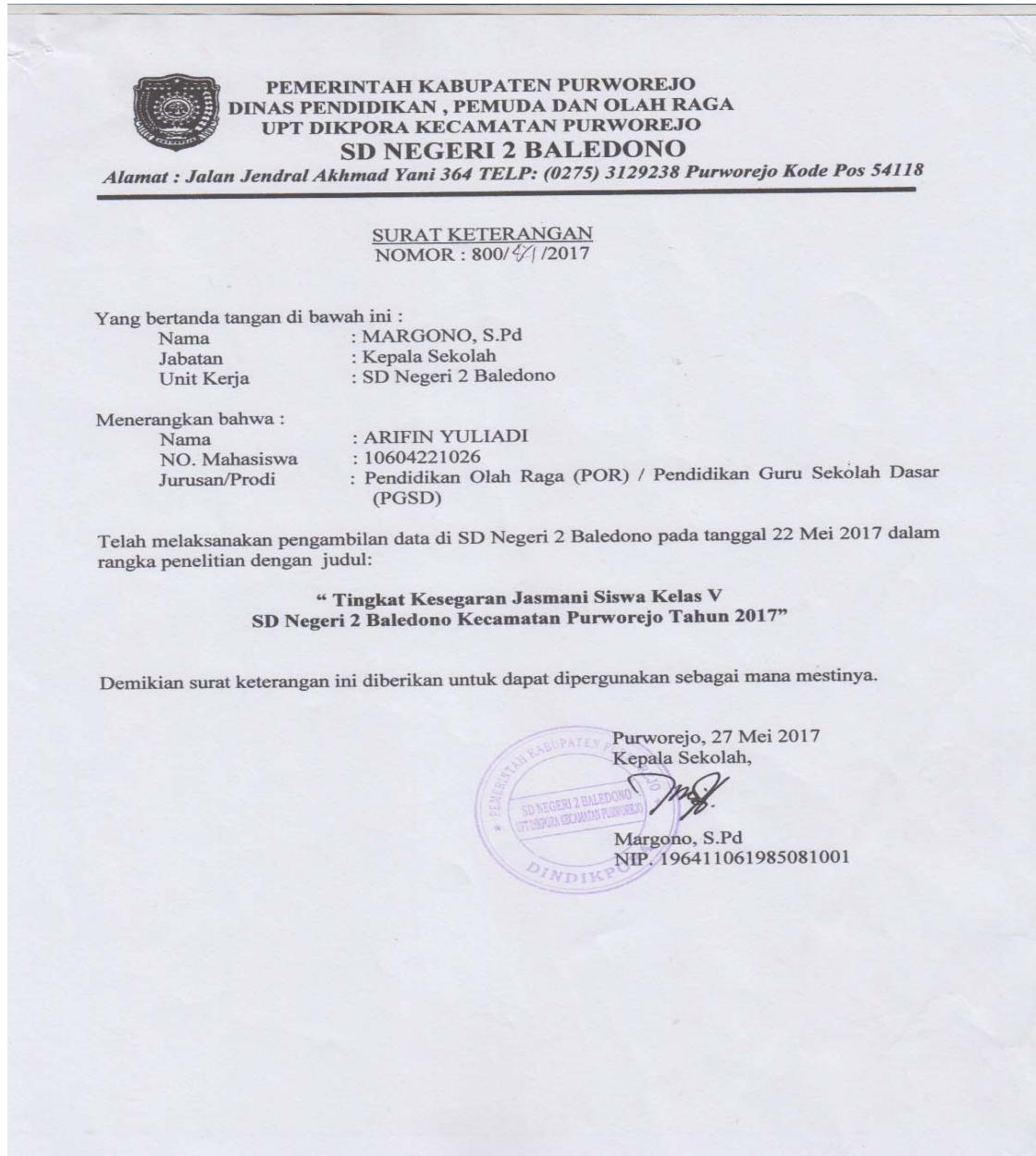
Purworejo, 4 Maret 2017

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Margono, S.Pd
NIP. 196411061985081001

Guru Kelas 5

M. Sri Mugiarni, S.Pd SD
NIP. 19600303 197911 2 004

Lampiran 2. Surat Keterangan

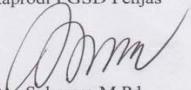


Lampiran 3. Kartu Bimbingan

**KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI / BUKA SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Nama Mahasiswa : Arifin Yuliadi
 NIM : 10404221026
 Program Studi : PGSD Penjas
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Pembimbing : F.Suharjana, M.Pd.

No	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan Pembimbing
1	5-06-17	Bab I Moralah	l
2	10-06-07	Bab II Kajian Teori	l
3	15-06-17	Bab III Teori-teori yg melalui dan	l
4	16-06-17	Bab IV Metode penelitian	l
5	20-06-17	Bab V Dukungan dan pengembangan data	l
6	28-06-2017	Bab VI. Analisis data & tindak	l

Mengetahui
 Kaprodi PGSD Penjas

 Drs. Subagyo M.Pd.
 NIP. 19561107198203 1 002

Lampiran.4 Kesbangpol DIY

**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137**

Yogyakarta, 22 Mei 2017

Kepada Yth. :

Nomor Perihal : 074/5293/Kesbangpol/2017
: Rekomendasi Penelitian

Gubernur Jawa Tengah
Up. Kepala Dinas Penanaman Modal
dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Provinsi Jawa Tengah
Di SEMARANG

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Yogyakarta

Nomor : 246/UN.34.16/PP/2017

Tanggal : 22 Mei 2017

Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul proposal: "TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 02 BALEDONO KECAMATAN PURWOREJO TAHUN 2017" kepada :

Nama : ARIFIN YULIADI
NIM : 10604221026
No. HP/Identitas : 082134586766 / 3306110506900006
Prodi/Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas/
Pendidikan Olahraga

Fakultas/PT : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SD Negeri 02 Baledono, Kecamatan Purworejo,
Provinsi Jawa Tengah

Waktu Penelitian : 24 Mei 2017 s.d. 24 Juli 2017

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Izin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.

Tembusan disampaikan Kepada Yth.:

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
3. Yang bersangkutan.

Lampiran 5.Permohonan Izin Penelitian



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

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513692, 586168 pos: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 246/UN.34.16/PP/2017.

22 Mei 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu 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 : Arifin Yuliadi.
NIM : 10604221026.
Program Studi : PGSD Penjas.
Dosen Pembimbing : Drs. F. Suharjana M.Pd.
NIP : 195807061984031002.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu :
Tempat/Objek : SD Negeri 02 Baledoro Kecamatan Purworejo.
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo Tahun 2017

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



Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N 02 Baledono.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 6. Tanda Berkas Terima Pendaftaran

	
<p>Dinas Peranaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah</p>	
<p>Jl. Mgr Soegijapranata No. 1 Semarang 50131 Telp: (024) 3553669 Fax: (024) 3569500 - Email: upptsp.jateng@gmail.com</p>	
<p>TANDA TERIMA BERKAS PENDAFTARAN</p>	
Nomor Tiket Pemohonan	00001469
Nama	Arlin Yuliani
Alamat	
No. TeleHP	08213456786 / 08213456786
Bidang Perizinan/Rekomendasi	Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat
Nama Perizinan/Rekomendasi	Rekomendasi Melaksanakan Perizinan
Badan Usaha	
Lokasi	



Diolah oleh Arlin dari 10.10.10.1 pada 21-05-2017 16:47:24

Lampiran 7..Dtata mentah Nilai TKJI

J/k	No	Data mentah						nilai TKJI				TKJI	kategori
		Lari 40	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 dtk	Loncat tegak	Lari 600 m	Lari 40 m	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 dtk	Loncat tegak	Lari 600 m		
P	1	7.5	10.6	19	29	3.17	4	3	4	3	3	17	S
L	2	6.8	25.8	19	41	2.24	4	3	4	4	4	19	B
L	3	7	24.4	21	36	2.17	3	3	4	3	4	17	S
L	4	7.2	12.9	21	34	2.44	3	2	4	3	3	15	S
P	5	7.7	19.4	24	27	3.01	3	3	5	2	3	16	S
L	6	7.1	15.6	22	39	2.25	4	3	4	4	4	19	B
P	7	8.1	12.8	21	21	3.09	3	3	5	2	3	16	S
L	8	7.3	20	21	40	2.35	4	3	4	4	3	18	B
P	9	7.5	20.7	20	35	3.04	4	4	4	4	3	19	B
L	10	7.3	23.1	20	36	2.43	3	3	4	3	3	16	S
L	11	7.4	6.8	17	30	3.16	3	2	3	2	2	12	K
P	12	7.8	11.6	18	30	3.39	3	3	4	3	2	15	S
L	13	7	18.6	19	34	2.23	4	3	4	3	4	18	B
P	14	8	5.2	21	26	3.35	3	2	4	2	2	13	K
P	15	7.7	12.6	22	31	3.17	3	3	5	3	3	17	S
P	16	7.4	13.1	18	31	3.09	3	3	4	3	3	16	S
P	17	8.2	11.2	17	28	3.4	3	3	4	3	2	15	S
P	18	7.6	8.8	21	31	3.09	3	3	5	3	3	17	S
P	19	7.9	5.1	19	27	3.22	3	2	4	2	3	14	S
L	20	6.8	24.4	21	40	3	4	3	4	4	2	17	S
P	21	8.4	17.9	19	34	3.05	2	3	4	4	3	16	S
L	22	7	18.6	19	37	2.21	3	3	4	3	4	17	S
P	23	7.4	16.7	14	32	2.32	4	3	4	3	5	19	B
L	24	7.1	21.1	20	43	2.41	3	3	4	4	3	17	S
L	25	7.1	20.8	17	38	2.37	3	3	3	4	3	16	S

Lampiran 8.Data Statistik

		Lari		gantung siku		baring duduk		lompat			600 m	
Statistik		Statistik		Statistik		Statistik		Statistik		Statistik		
N	25	N	25	N	25	N	25	N	25	N	25	
Mean	16.44	Mean	7.452	Mean	15.912	Mean	19.6	Mean	33.2	Mean	2.786	
Median	17	Median	7.4	Median	16.7	Median	20	Median	34	Median	3.01	
Mode	17	Mode	7	Mode	24.4	Mode	21	Mode	34	Mode	3.09	
Std. Deviation	1.804623691	Std. Devia	0.437912	Std. Devia	6.079907	Std. Devia	2.081666	Std. Devia	5.400617	Std. Devia	0.445552	
Minimum	12	Minimum	6.8	Minimum	5.1	Minimum	14	Minimum	21	Minimum	2.17	
Maximum	19	Maximum	8.4	Maximum	25.8	Maximum	24	Maximum	43	Maximum	3.4	

Lampiran 9. Daftar Testor

No	Nama	Jenis Kelamin	Prodi
1	Antonius Wahyu	Laki -Laki	PGSD Penjas 2010
2	Wahyu Wibowo	Laki-Laki	PGSD Penjas 2010
3	Anang Rindanto	Laki-Laki	PGSD Penjas 2010
4	Pupus Endri	Laki-Laki	PGSD Penjas 2010
5	Aka triardy	Laki-Laki	Guru Olahraga
6	Dedi Hermawan	Laki-Laki	Guru Olahraga
7	Bu Sukerni	Perempuan	Guru Olahraga

Lampiran 11.

Tes Lari 600



Tes baring duduk



Lari 40 m



Loncat Tegak



Pemanasan



