

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA SENAM ANGGUK PADA
SISWA KELAS IV DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI KALISARI
KECAMATAN TEMON KABUPATEN KULON PROGO**

SKRIPSI

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



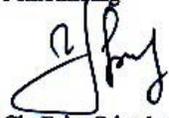
Oleh:
DONY SETIANDOYO
11604224007

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAMHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “ Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Senam Angguk Pada Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Agustus 2015
Pembimbing



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP. 19711229 200003 2 001

SURAT PERNYATAAN

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

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Agustus 2015
Yang menyatakan

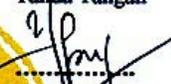


Dony Setiandoyo
NIM. 11604224007

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Senam Angguk Pada Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo" yang disusun oleh Dony Setiandoyo, NIM 11604224007 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 14 Juli 2015 dan dinyatakan **LULUS**.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ch. Fajar Sri wahyuniati, M.Or	Ketua Penguji		7/8 2015
Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji		7/8 2015
F. Suharjana, M.Pd	Penguji I		6/8 2015
Sri Mawarti, M.Pd	Penguji II		6/8 2015

Yogyakarta, Agustus 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan



Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

**“*KHOIRUNNAS AN’FAUHUM LINNAS...*”, SEBAIK-BAIKNYA ADALAH
MANUSIA YANG BERGUNA BAGI LINGKUNGAN SEKITARNYA...**

(H.R BUKHORI MUSLIM)

**“JIKA KAMU INGIN DI ANGGAP SEBAGAI MANUSIA, MAKA MANUSIAKAN
LAH MANUSIA....” *(Penulis)***

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya, Bapak Ngatijo dan Ibu Suminten yang tak pernah lelah untuk selalu mendo'akan dan mendukung baik dari segi materi maupun non materi.
2. Adik – adik ku Evi Hayuestiani dan Arum Luvianasari serta keluarga besarku yang selalu memberikan semangat.

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA SENAM ANGGUK PADA SISWA
KELAS IV DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI KALISARI KECAMATAN
TEMON KABUPATEN KULON PROGO**

**Oleh :
Dony Setiandoyo
NIM. 11604224007**

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum adanya suatu tes dan pengukuran kebugaran jasmani pada siswa yang selama ini rutin melaksanakan senam angguk, sehingga perlu adanya suatu tes dan pengukuran terhadap siswa yang telah rutin melaksanakan senam angguk di Sekolah Dasar Negeri Kalisari Kecamatan Temon kabupaten Kulon Progo dan pelaksanaan senam tersebut seminggu dua kali yaitu pada hari rabu dan sabtu pagi selama 30 menit. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang selama ini rutin melaksanakan senam angguk.

Subjek penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kalisari yang berjumlah 35 siswa. Metode penelitian yang digunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Analisa data yang diperoleh adalah data deskriptif kuantitatif. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Usia 10-12 tahun dari Kemendiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010. Butir tes sebagai berikut: Lari 40 M, Tes gantung siku tekuk, Baring duduk 30 menit, Loncat tegak, Lari 600 M. Nilai reabilitas Putra: 0,911 dan Putri: 0,942 sedangkan nilai validitas Putra: 0,884 dan Putri: 0,897.

Hasil dari Tes Kesegaran jasmani Indonesia untuk Umur 10-12 tahun dari Depdiknas. Dengan hasil, pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 20% (7 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 80% (28 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 0% (0 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa).

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Senam Angguk, Siswa.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Senam Angguk Pada Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo ”.

Dengan kerendahan hati tanpa bantuan semua pihak, skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, selaku Rektor UNY yang telah memberrikan ijin dalam kegiatan perkuliahan.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian untuk keperluan penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Amat Komari M.Si, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan juga Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan semangat dan bimbingan akademik selama perkuliahan.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes, selaku Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah memberikan izin penelitian dan semangat serta arahan selama perkuliahan.
5. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or , selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membantu membimbing dan mengarahkan sehingga tersusnya skripsi ini.
6. Ibu Ariyanti,S.Pd selaku Kepala Sekolah SD Negeri Kalisari yang telah memberikan ijin dan tempat penelitian.
7. Bapak dan Ibu Guru serta karyawan SD Negeri Kalisari yang telah dengan tulus ikhlas membantu pelaksanaan penelitian ini.

8. Keluarga tercinta bapak dan ibu yang selalu memberikan doa dan dorongan untuk penulis.
9. Teman-teman PGSD Penjas B, yang memberi semangat dan arahan hingga terselesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu

Dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan perkembangan dalam dunia pendidikan.

Yogyakarta, Agustus 2015
Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	9
2. Hakikat Senam.....	23
3. Hakikat Senam angguk.....	30
4. Karakteristik Anak Sekolah Dasar.....	34
B. Penelitian Yang Relevan.....	36
C. Kerangka Berfikir.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	41
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
C. Populasi Penelitian.....	42

D. Instrument Penelitian.....	43
1. Instrument.....	43
2. Teknik Pengumpulan Data.....	45
E. Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	49
1. Lari 40 M.....	51
2. Gantung Siku Tekuk.....	53
3. Baring Duduk.....	56
4. Loncat Tegak.....	59
5. Lari 600 M.....	62
B. Pembahasan.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	67
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	67
C. Keterbatasan Penelitian.....	68
D. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

		Hal
Tabel 1.	Populasi Penelitian Siswa Sekolah Dasar Negeri kalisari	43
Tabel 2.	Nilai Tes Kebugaran jasmani Indonesia Anak Putri	47
Tabel 3.	Nilai Tes Kebugaran jasmani Indonesia Anak Putrti	47
Tabel 4.	Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Umur 10-12 th	48
Tabel 5.	Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V	50
Tabel 6.	Distribusi Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV dan V	51
Tabel 7.	Distribusi Lari 40 M Siswa Putri Kelas IV dan V	52
Tabel 8.	Distribusi Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas IV dan V	58
Tabel 9.	Distribusi Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas IV dan V	55
Tabel 10.	Distribusi Baring Duduk Siswa Putra Kelas IV dan V	59
Tabel 11.	Distribusi Baring Duduk Siswa Putri Kelas IV dan V	57
Tabel 12.	Distribusi Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV dan V	59
Tabel 13.	Distribusi Loncat Tegak Siswa Putri Kelas IV dan V	60
Tabel 14.	Distribusi Lari 600 M Siswa Putra Kelas IV dan V	62
Tabel 15.	Distribusi Lari 600 M Siswa Putri Kelas IV dan V	63

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V	50
Gambar 2. Diagram Batang Lari 40 M Siswa Putra Kelas IV dan V	52
Gambar 3. Diagram Batang Lari 40 M Siswa Putri Kelas IV dan V	54
Gambar 4. Diagram Batang gantung Sikuk Tekuk Siswa Putra Kelas IV dan V	54
Gambar 5. Diagram Batang gantung Sikuk Tekuk Siswa Putri Kelas IV dan V	55
Gambar 6. Diagram Batang Baring Duduk Siswa Putra Kelas IV dan V	57
Gambar 7. Diagram Batang Baring Duduk Siswa Putri Kelas IV dan V	58
Gambar 8. Diagram Batang Loncat Tegak Siswa Putra Kelas IV dan V	59
Gambar 9. Diagram Batang Loncat Tegak Siswa Putri Kelas IV dan V	61
Gambar 10. Diagram Batang Lari 600 M Siswa Putra Kelas IV dan V	62
Gambar 11. Diagram Batang Lari 600 M Siswa Putri Kelas IV dan V	63

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian Dari Fakultas	70
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian Dari Badan Perijinan Kabupaten	71
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian Dari Gubernur	72
Lampiran 4 Surat keterangan dari BMKG	73
Lampiran 5 Surat Keterangan dari Kepsek SD N Kalisari	78
Lampiran 6 Petunjuk Pelaksanaan TKJI	79
Lampiran 7 Formulir TKJI	101
Lampiran 8 Data Siswa SD N Kalisari	102
Lampiran 9 Tabulasi Hasil data Kasar TKJI	103
Lampiran 10 Foto/Dokumentasi	104

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian yang penting dari pendidikan. Pendidikan jasmani dilaksanakan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional, yang mencakup aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral. Tujuan tersebut tidak akan tercapai dengan sendirinya, tetapi harus melalui proses pengajaran dan pembelajaran yang dikelola dengan sebaik-baiknya. Untuk menciptakan pembelajaran yang baik dan menciptakan luaran yang baik berbagai komponen penting harus diperhatikan oleh guru pendidikan jasmani. Memperhatikan cakupan aspek yang kompleks dan menjadi tujuan pembelajaran, guru pendidikan jasmani perlu memiliki strategi untuk menciptakan situasi yang kondusif serta membina karakter sehingga perilaku peserta didik dapat terbentuk dengan sendirinya.

Pendidikan jasmani yang dilakukan pada tingkat sekolah dasar antara lain: senam, atletik, permainan dan lain-lain. Senam merupakan salah satu bentuk aktifitas jasmani yang dilakukan di sekolah dasar yang termasuk dalam pendidikan jasmani dan pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib di ikuti oleh siswa sekolah dasar. Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912, ketika senam pertama kali masuk ke Indonesia pada jaman penjajahan Belanda. Masuknya olahraga senam ini bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani

sebagai pelajaran wajib di sekolah. Dengan sendirinya senam merupakan sebagian dari penjas kes juga diajarkan di sekolah.

(Agus Mahendra 1999:1) Menurut FIG (*Federation International de Gymnastique*), (Agus Mahendra 1999:10) yang di- Indonesia menjadi Federasi senam Internasional, senam dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu :

- a. Senam artistik (*artistic gymnastics*)
- b. Senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*)
- c. Senam akrobatik (*acrobatik gymnastics*)
- d. Senam aerobik sport (*sports aerobics*)
- e. Senam trampolin (*trampolinning*)
- f. Senam umum (*general gymnastics*)

Senam anggur dapat dikelompokkan sebagai senam umum dikarenakan tidak termasuk atau di luar dari kelima jenis senam di atas. Contoh lain dari senam umum: senam pagi, SKJ, senam wanita, senam aerobik dan sebagainya.

Senam anggur merupakan senam yang diciptakan berdasarkan latar belakang masyarakat yang ada di Daerah Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta. Senam ini menggabungkan antara kesenian tradisional yang berupa Tari Anggur dan dipadukan dengan gerakan-gerakan senam. Dari penggabungan ini maka terciptalah sebuah gerakan senam yang energik namun membawa unsur kesenian tradisional. Senam anggur ini merupakan senam kebanggaan bagi warga Kulon Progo sendiri. Oleh karena itu, sejak pertama kali diluncurkannya senam ini yaitu pada 25 Desember 2012 banyak sekali even yang menampilkan maupun

melombakan senam angguk itu sendiri. Pemerintah Kabupaten Kulon Progo juga menghimbau bagi sekolah- sekolah yang ada di Daerah Kulon Progo untuk melaksanakan senam angguk.

Sekolah Dasar merupakan jenjang yang paling dasar pada pendidikan formal di Indonesia. Pada jenjang yang paling dasar dan paling lama waktu tempuh belajarnya yakni 6 tahun dimulai dari tahun pertama, maka perlu perhatian pada hasil yang akan dicapai nantinya setelah siswa Sekolah Dasar naik pada jenjang berikutnya. Guru sekolah dasar mempunyai tanggung jawab besar untuk mencapai tujuan tersebut. Salah satunya guru yang bertanggung jawab adalah guru pendidikan jasmani

Di Sekolah Dasar se Kabupaten Kulon Progo rutin setiap seminggu dua kali diadakan senam angguk secara bersama-sama yang di ikuti oleh seluruh siswa dari kelas 1 hingga kelas 6 diwajibkan mengikuti senam angguk. Terkadang bapak dan ibu guru juga mengikuti kegiatan senam tersebut. SD Negeri Kalisari merupakan salah satu Sekolah Dasar yang berada di wilayah Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta yang secara rutin melaksanakan kegiatan senam angguk yaitu pada hari rabu dan sabtu pagi, jam 07.00 – 07.30. Harapan dari diadakan senam angguk tersebut kebuguran jasmani siswa dapat terjaga sehingga dapat membantu proses belajar siswa selain itu siswa diharapkan dapat juga

untuk melestarikan kesenian tradisional asli Kabupaten Kulon Progo yaitu kesenian angguk.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan selama melakukan penugasan dari Fakultas yaitu Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) pada semester khusus yaitu pada bulan juni - september 2014 yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Kalisari Kecamatan Temon, Kabupaten Kulon Progo, ternyata senam angguk sudah dilakukan secara rutin seminggu dua kali, pada hari rabu dan sabtu selama 30 menit akan tetapi selama ini belum ada suatu tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa disekolah tersebut yang selama ini siswa rutin mengikuti senam angguk. Singga perlu kiranya diadakan suatu tes dan pengukuran untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Kalisari terhadap kegiatan senam angguk

Selain itu berdasarkan informasi yang didapat dan kenyataan pengamatan langsung dilapangan, pelaksanaan senam angguk di SD Negeri Kalisari sudah lama dilakukan akan tetapi banyak siswa yang dijumpai belum bisa menghafal secara lancar gerakan senam angguk tersebut, siswa masih merasa kurang mengerti tentang manfaat dari senam angguk yang mereka lakukan secara rutin, siswa dalam mengikuti kegiatan senam angguk tersebut tidak dengan kemauan yang sungguh-sungguh, belum mengetahui teknik gerakan yang benar dan belum adanya

pelatihan senam angguk secara rutin mengenai teknik gerakan senam angguk yang benar. Juga belum pernah dilakukan tes dan pengukuran terhadap siswa tentang kebugaran jasmaninya setelah rutin mengikuti senam angguk tersebut. Padahal tingkat kebugaran jasmani sangat diperlukan bagi siswa karena dapat membantu mengoptimalkan tumbuh kembang dan dapat membantu melakukan aktifitas sehari-harinya dengan baik. Jika kebugarannya siswa kurang baik maka dapat dikatakan tumbuh kembang siswa pasti terganggu.

Kelas IV dan V SD Negeri Kalisari jumlah siswa kelas IV yaitu 20 orang siswa dan jumlah siswa kelas V yaitu 15 siswa, jadi total siswa kelas IV dan V yaitu 35 siswa. Mereka perlu mendapatkan dasar yang tepat untuk menjadi siswa siswi yang nantinya tumbuh sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani yang disini diutamakan adalah selain psikomotorik dan kognitifnya diharapkan melalui pendidikan jasmani siswa kelas lima memiliki afektif / perilaku yang positif. Oleh karena itu dari penjabaran di atas maka perlu kiranya diadakan suatu tes dan pengukuran untuk mengetahui kebugaran siswa terhadap kegiatan senam angguk yang selama ini dilakukan secara rutin, maka di adakan suatau penelitian dengan judul "Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Senam Angguk Pada Siswa Kelas IV dan V Di Sekolah Dasar Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo"

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut yaitu :

1. Banyak siswa yang belum bisa menghafal gerakan senam angguk.
2. Kesungguhan siswa dalam mengikuti kegiatan senam angguk kurang.
3. Kurangnya pemahaman siswa terhadap manfaat senam angguk.
4. Belum adanya pelatihan senam angguk mengenai teknik gerakan senam angguk yang benar.
5. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri kalisari khususnya kelas IV dan V setelah mengikuti kegiatan senam angguk yang dilakukan secara rutin.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka peneliti ingin membatasi penelitian ini agar permasalahan agar lebih fokus pada "Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Senam Angguk Pada Siswa Kelas IV dan V Di Sekolah Dasar Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo".

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan sebagai masalah yang akan diteliti yaitu: "Seberapa Banyak Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Senam Angguk Pada Siswa

Kelas IV dan V Di Sekolah Dasar Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo?''.

E. Tujuan Penelitian

Secara rinci tujuan dari penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo terhadap kegiatan senam angguk yang selama ini rutin dilaksanakan di sekolah tersebut.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis dari penelitian ini dapat menunjukkan hasil secara ilmiah tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas khususnya untuk siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta terhadap kegiatan senam angguk, sehingga dapat dimanfaatkan untuk bahan evaluasi bagi guru penjas atau pihak sekolah.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Guru

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai bahan evaluasi dalam proses pengambilan tindakan setelah diketahui tingkatkebugaran jasmani siswa IV dan V selama mengikuti

pelaksanaan senam angguk yang selama ini rutin dilaksanakan pada hari rabu dan sabtu.

b) Bagi Sekolah

Memberikan tambahan informasi baru kepada guru penjas dan guru-guru yang lain mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa dalam mengikuti senam angguk. Dan untuk mengetahui tindakan jika siswa kurang baik kebugaran jasmaninya selama mengikuti kegiatan senam angguk khususnya pada siswa kelas IV dan V.

c) Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui hasil tentang tingkat kebugaran jasmaninya sendiri dengan di adakan suatu tes dan pengukuran terhadap kegiatan senam angguk yang selama ini rutin dilaksanakan. Harapannya setekah diketahui tentang tingkat kebugaran siswa tersebut, siswa dapat diberi penjelasan tentang hasil tes tersebut.

d) Bagi Masyarakat

Dapat memberikan informasi bagi orang tua atau wali murid tentang tingkat kebugaran jasmani putra dan putrinya dalam mengikuti senam angguk. Harapannya selain kebugaran anak meningkat juga akan berdampak pada prestasi dan dapat berinteraksi dengan masyarakat pada umumnya. Jika tingkat kebugaran jasmaninya anak baik maka sebagai orang tua pasti akan merasa senang. Dan dalam mengikuti

senam angguk akan memberikan informasi yang positif bagi masyarakat karena bangga bahwa anak-anak nya dapat ikut serta dalam melestarikan kesenian tradisonal melalui pendidikan jasmani yaitu kesenian angguk.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Pendidikan jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan yang berlangsung seumur hidup. Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat membantu siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi aspek kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kebugaran yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktifitas yang tinggi. Demikian juga siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri Kalisari Kabupaten Kulon Progo membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Menurut Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994: 146) Kebugaran jasmani 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.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih

dapat menikmati waktu senggangnya serta menghadapi hal-hal yang tak terduga. (Junusul Hairy 2006: 1.15). Sedangkan menurut (Rusli Lautan 2002: 7) Kebugaran jasmani adalah sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan yang lain. Jelaslah bahwa kebugaran jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari agar aktivitas yang dilakukan dapat berjalan dengan baik. Sehingga disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia, karena kebugaran jasmani menyatu dengan kehidupan manusia.

b. Komponen – Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki komponen-komponen yang sangat penting dikarenakan komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang,

dengan kata lain komponen-komponen kebugaran jasmani merupakan faktor yang akan menentukan baik atau buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Agar dapat dikatakan kondisi fisiknya baik atau kebugaran jasmani nya lebih baik, maka status setiap komponen fisiknya juga dalam keadaan baik. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi:

- a. Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot
 - 1) Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
 - 2) Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- c. Kelentukan adalah kemampuan persendian secara leluasa
- d. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan persentase lemak tubuh.

Sedangkan Menurut Abdul Ateng (1992: 66-68) komponen-komponen kebugaran jasmani terdiri atas beberapa unsur yaitu: kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan *respirasi-kardiovaskular*, tenaga otot, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan.

Menurut Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008: 60-62). Bahwa dalam kebugaran jasmani terdapat dua komponen yang dibagi dalam tiga kelompok yaitu:

a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

Daya tahan kardiovaskuler (*cardiovaskuler endurance*), kekuatan otot (*muscle endurance*), daya tahan otot (*muscle strength*), fleksibilitas (*flexibility*), dan komposisi tubuh (*body composition*).

b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan yaitu: Kecepatan (*speed*), kecepatan reaksi (*reaction speed*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan koordinasi (*coordination*).

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani mengandung beberapa macam komponen penting yaitu: daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, power, dan komposisi tubuh.

Untuk memperjelas dari masing-masing komponen tersebut maka akan dibahas sebagai berikut:

a. Daya tahan kardiovaskuler

Menurut Djoko pekik, (2004; 4) yang dimaksud dengan daya tahan jantung-paru adalah kemampuan paru-paru dan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Dari pendapat lain daya tahan kardiovaskuler adalah kapasitas system

jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. (Surtiyo Utomo dan Suwadi, 2008; 61).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan system kerja otot,jantung dan paruh dalam mensuplai okseigen keseluruh tubuh dalam jangka waktu yang cukup lama.

b. Daya tahan otot

Menurut Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008: 61) daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu.

Pendapat lain dari Djoko Pekik, (2004: 4) bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan daya tahan otot adalah suatu kemampuan otot atau sekelompok otot yang dapat melakukan serangkaian aktivitas secara berulang-ulang dalam waktu yang cukup lama.

c. Kekuatan otot

Djoko Pekik, (2004: 4) mengatakan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Pendapat lain

menjelaskan bahwa kekuata otot yaitu tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal, (Surtiyo Utomo dan Suwandi, 2008: 61)

Dari beberapa pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot yang pada suatu kontraksi secara maksimal untuk melawan beban dalam suatu aktivitas tertentu.

d. Kecepatan

Menurut Mutohir, dkk (2007: 55) Kecepatan adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu yang berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan menurut (Abdulkadir Ateng, 1992: 67) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan dari beberapa pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan suatu gerakan yang dilakukan dalam tempo sesingkat-singkatnya.

e. Kelentukan

Pendapat dari Surityo Utomo dan Suwadi (2008:61) bahwa kelentukan adalah kemungkinan gerak seluas-luasnya pada sendi tubuh. Pendapat lain dari Djoko Pekik Irianto (2004: 68) menyatakan bahwa kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara luas. Sedangkan kualitas kelentukan dipengaruhi oleh: struktur sendi, kualitas otot, tendo dan ligament, usia, suhu, dan lain-lain.

Berdasarkan pendapat diatas bahwa yang dimaksud dengan kelentukan yaitu kemampuan otot-otot tubuh atau persendian tubuh untuk melakukan gerak secara luas.

f. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan (Surtiyo Utomo dan Suwandi, 2008: 61). Pendapat lain menurut (Toho Cholik Mutohir, dkk 2007:56) keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan tubuh dalam usaha badan tetap dalam posisi seimbang baik dalam posisi diam maupun dalam posisi bergerak.

g. Koordinasi

Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008: 61) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien. Sedangkan menurut (Jusunul Hairy, 2006: 1.20) koordinasi adalah berhubungan dengan kemampuan menggunakan rasa, seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan bagian-bagian tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan mulus dan ketepatan yang sangat tinggi.

Berdasarkan beberapa pendapat maka dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan koordinasi yaitu suatu gerak yang harmonis dengan menggunakan indra penglihatan dan pendengaran yang dilakukan bersamaan dengan anggota tubuh yang lain di dalam melakukan suatu rangkaian gerakan.

h. Power

Menurut jusunul Hairy (2006: 1.21) Power yaitu berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan atau power merupakan hasil dari daya X percepatan ($power = force \times velocity$)

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan power adalah kemampuan otot untuk melakukan usaha dengan waktu yang relatif cepat

c. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan (2002: 73-74), faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu: intensitas, kekhususan, frekuensi, kekhasan perorangan, dan motivasi berlatih.

a. Intensitas

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan tugas yang lebih berat dari biasanya. Misal dengan menambah jumlah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaan.

b. Kekhususan

Peningkatan kebugaran jasmani bersifat spesifik, karena jenis latihan harus disesuaikan dengan yang ditujukan terhadap kelompok otot yang berlebih. Misalnya, Latihan kekuatan otot tidak berpengaruh banyak pada daya tahan aerobik. Maka, setiap jenis latihan harus di arahkan pada pembinaan yang lebih khusus.

c. Frekuensi latihan

Frekuensi latihan seseorang adalah factor yang dapat mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmaninya. Latihan yang teratur, kadang-kadang berlatih, dan kadang-kadang diselingi dengan masa istirahat yang lama sama buruknya dengan sama sekali tidak berlatih.

d. Bersifat perorangan

Setiap orang akan mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya namun dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda satu dengan yang lainnya, dikarenakan di pengaruhi oleh beberapa faktor: usia, bentuk tubuh, status gizi, berat badan, motivasi, status kesehatan.

e. Motivasi berlatih

Pada masa usia anak-anak semasa kecil mereka merasa senang bermain, mereka bermaian dengan bersemangat dan bergairah yang tinggi namun seiring bertambahnya usia kesenangan bermain dan gairah bermain akan menurun dikarenakan motivasi yang kurang. Untuk menumbuhkan dan membangkitkan motivasi pada siswa, Maka peran guru penjasorkes dalam menyampaikan materi perlu variasi dan modifikasi agar menarik perhatian siswa yang bertujuan agar siswanya tidak merasa bosan dan materi dapat tersampaikan.

Menurut Djoko Pekik (2004: 7-9) menyatakan bahwa untuk mencapai pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya untuk bugar yaitu: makan, istirahat, dan olahraga.

a. Makan

Setiap manusia untuk dapat mempertahankan hidupnya secara layak maka setiap manusia memerlukan makan yang cukup. Dari makan dapat dilihat dari kuantitas maupun kualitas maknan yang dimakan yakni memenuhi syarat maknan yang bergizi.

b. Istirahat

Manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan yang terbatas. Manusia tidak mampu beraktivitas sepanjang hari tanpa istirahat. Kelelahan merupakan indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Maka dari itu setiap manusia butuh istirahat yang cukup agar tubuh dapat mendapat kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan aktivitas dengan nyaman.

c. Berolahraga

Banyak cara yang dilakukan oleh manusia agar mendapatkan kebugaran jasmani. Berolahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk mendapatkan kebugaran jasmani sebab dengan berolahraga akan mendapatkan banyak manfaat antara lain: manfaat fisik, manfaat psikis dan manfaat sosial.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) untuk mencapai suatu keberhasilan kebugaran jasmani maka sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, Pemilihan model latihan, penggunaan saran latihan dan yang lebih penting dari kualitas latihan yaitu dosis atau takaran latihan tersebut yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and Time*).

a. Frekuensi

Frekuensi yaitu banyaknya unit latihan yang dilakukan perminggu. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani maka perlutihan latihan 3-5 kali perminggu dan dilakukan secara berselang missal: Senin, Rabu, Jumaat.

b. Intensitas

Kualitas dapat menunjukan berat atau ringanya suatu latihan yang dapat disebut dengan intensitas. Intensitas dapat ditentukan melalui jenis dan tujuan latihan.

c. Time

Time adalah waktu atau durasi berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, paru, jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu latihan 20-60 menit.

d. Jenis-jenis Tes Kebugaran Jasmani

a). Tes Lari 2400 meter

Tes ini merupakan bentuk tes yang paling sering dipergunakan untuk menentukan kebugaran kardiovaskuler berdasarkan waktu yang dicapai dengan lari atau boleh diselingi dengan berjalan sejauh 2400 meter. Isapan oksigen maksimal dihitung berdasarkan waktu tempuh untuk menyelesaikan jarak tersebut (Yunusul Hairy, 2004 : 10.9)

b). *Astrand-Ryhming Test*

Tes ini merupakan tes yang paling sederhana dan paling praktis, sehingga tes ini menjadi salah satu tes yang paling sering dipergunakan untuk menghitung isapan oksigen maksimal. Tes ini dilakukan dengan menggunakan sepeda ergometer. (Yunusul Hairy, 2004 : 10.14).

c). *Kasch Pulse Recovery Test*

Tes ini hampir sama dengan step test, perbedaannya adalah tes ini menggunakan bangku setinggi 12 inci atau bangku dua tingkat yang masing-masing tingkatnya setinggi 6 inci. (Yunusul Hairy, 2004 : 10.26).

d). Tes Lari Multi Tahap (*Multy Stage Running Test*)

Tes ini untuk mengukur daya tahan jantung paru yang ditunjukkan dengan besarnya ambilan oksigen maksimum.

e). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing) yang dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan TKJI dengan alasan:

1. Tes ini mengukur beberapa unsur kebugaran jasmani, yaitu : daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, daya ledak/*power*
2. Tes ini mempunyai realibilitas dan validitas yang tinggi.
3. Tes TKJI dapat di sesuaikan dengan umur peserta tes.

Dalam tes ini peneliti menggunakan TKJI anak umur 10-12 untuk siswa kelas IV dan V SD N kalisari. Dalam Pelaksanaan TKJI untuk anak umur 10-12 tahun hanya berlaku untuk umur 10-12 tahun. Maka, instrumen TKJI ini tidak dipergunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang bukan kelompok umur tersebut. Pernyataan tersebut terdapat dalam buku berjudul Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, Kemendiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani TKJI untuk usia umur 10-12 tahun (2010:1-2). Adapun ringkasan rangkaian tesnya menurut buku berjudul Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Kemendiknas 2010 : 3-31) sebagai berikut:

- a. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun.

Kegunaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak umur 10-12 tahun. Berikut penjelasan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun:

- 1). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun laki-laki maupun perempuan berupa serangkaian tes yang terdiri yaitu:
 - (a). Lari 40 Meter
 - (b). Gantung siku tekuk
 - (c). Baring duduk 30 detik
 - (d). Loncat tegak
 - (e). Lari 600 Meter
- 2). Kegunaan tes
Kegunaan tes untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani anak umur 10-12 tahun dalam hal ini siswa kelas IV dan V SD Negeri Kalisari.
- 3). Alat dan Fasilitas
 - (a). Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
 - (b). Stopwatch
 - (c). Bendera strat
 - (d). Tiang pancang
 - (e). Nomor dada
 - (f). Palang tunggal
 - (g). Papan bersekala untuk loncat tegak
 - (h). Serbuk kapur
 - (i). Penghapus
 - (j). Formulir tes
 - (k). Peluit
 - (l). Alat tulis
 - (m). Lain-lain
- 4). Ketentuan Pelaksanaan.
 - (1). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan rangkaian tes. Oleh sebab itu semua butir tes harus dilakukan secara berurutan dan dalam satu satuan waktu.
 - (2). Urutan pelaksanaan sebagai berikut
 - Pertama : Lari 30 meter
 - Kedua : Gantung siku tekuk
 - Ketiga : Baring duduk 30 detik
 - Keempat : Loncat tegak
 - Kelima : Lari 600 meter

2. Hakikat Senam

a. Pengertian Senam

Menurut imam Hidayat (1995) dalam buku Agus Mahendra (2000:9) menyatakan “ Senam ialah suatu latihan yang dipilih dan di konstruks dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, di susun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan, dan menamakan nilai-nilai mental spiritual “ Menurut Peter H Werner (1994) mengatakan “ Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat, yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta control tubuh”. Mengingat begitu banyaknya yang mendefinisikan tentang pengertian senam serta berbagai karakteristik gerak senam tersebut maka Imam Hidayat (1996 : 9-11) memberikan pedoman untuk memperjelas pengertian senam :

Tumbling Calisthenic Akrobatik = Senam.

Maksudnya, Jika suatu kegiatan fisik mengandung salah satu atau gabungan dari ketiga unsur tersebut, kegiatan tersebut bisa dikelompokkan sebagai senam. Apa sajakah arti dari unsur-unsur tersebut?

1). *Calisthenic*

berasal dari kata Yunani (*Greka*), yaitu kalos yang artinya indah dan stenos yang artinya kekuatan. Jadi, Bisa diartikan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan. Maksudnya suatu latihan

tubuh (baik memakai alat maupun tanpa alat) untuk meningkatkan keindahan tubuh. Dalam bahasa Indonesia kata kalestenik dapat diartikan kegiatan atau latihan fisik untuk memelihara atau menjaga kesegaran jasmani (senam pagi, senam kebugaran jasmani), meningkatkan kelentukan dan keluwesan (senam wanita), serta memelihara teknik dasar dan ketrampilan (untuk petinju atau pemain sepak bola).

2). *Tumbling*

Adalah gerakan yang cepat dan eksplosif dan merupakan gerak yang pada umumnya dirangkaikan pada satu garis lurus. Adapun cirinya: melompat, melayang, dan dilakukan dengan cepat. Contoh: *Kip, handspring*, atau salto.

3). *Akrobatik*

Adalah ketrampilan yang menonjolkan fleksibilitas gerak dan keseimbangan dengan gerak yang agak lambat. Contoh *chestroll, walkover, backover*, dan lain-lain. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa Kalestenik, Tumbling, dan akrobatik adalah unsur-unsur dari latihan senam. Maka dapat dikatakan latihan senam jika ada salah satu dari ketiga unsur tersebut.

b. Jenis Senam

Menurut FIG (*Federation International de Gymnatique*), dalam bukunya Agus Mahendra (2000:11-14) yang di Indonesia menjadi

Federasi Senam Internasional. Menurut FIG, Senam dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu:

- a). Senam artistik (*artistic gymnastics*)
- b). Senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*)
- c). Senam akrobatik (*acrobatik gymnastics*)
- d). Senam aerobik sport (*sports aerobics*)
- e). Senam trampolin (*trampolinning*)
- f). Senam umum (*general gymnastics*)

(a). *Senam Artistik*

yaitu senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistic dari gerak-gerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut:

Artistik Putra:

1. Lanatai (*floor Exercises*)
2. Kuda Pelana (*Pommel Horse*)
3. Gelang-Gelang (*Rings*)
4. Kuda Lompat (*Vaulting Horse*)
5. Palang Sejajar (*Parallel Bars*)
6. Palang Tunggal (*Horizontal Bar*)

Artistik Putri:

1. Kuda Lompat (*Vaulting Horse*)
2. Palang Bertingkat (*Uneven Bars*)
3. Balok Keseimbangan (*Balance Beam*)
4. Lantai (*Floor Exercises*)

Efek dari artistik yang dihasilkan oleh besaran amplitude dalam menguasai tubuh ketika berbagai posisi. Gerakan-gerakan tumbling digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol maka dapat memberikan pengaruh yang mengejutkan yang akan mengundang rasa keindahan.

(b). Senam ritmik sportif

Adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama music dalam menghasilkan gerak-gerak rubuh dan alat yang artistik, menjadi ciri dari senam ritmik sportif ini. Alat-alat yang dipergunakan dalam senam ritmik sportif yaitu:

1. Bola (*ball*)
2. Pita (*Ribbon*)
3. Tali (*Rope*)
4. Simpai (*Hoop*)
5. Gada (*Clubs*)

(c). Senam Akrobatik

Adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbang, sehingga latihan banyak mengandung salto dan putaran yang harus mendarat di tempat-tempat yang sulit. Misalnya mendarat di atas tangan pasangan atau dibahunya. Senam akrobatik biasanya dilakukan secara tunggal dan berpasangan.

(d). Senam Trampolin

penggabungan dari satu bentuk latihan yang dilakukan di atas trampolin. Trampolin adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga mempunyai daya pantul yang sangat besar.

(e). *Sports Aerobics*

merupakan pengembangan dari senam *aerobic*. Agar pantas dipertandingkan, latihan-latihan senam *aerobic* yang berupa tarian atau kalestenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit. Sport aerobics saat ini mempertandingkan empat kategori yaitu: single putra, single putri, pasangan campuran, dan trio.

(d). *Senam Umum*

Adalah segala jenis senam di luar kelima jenis senam diatas. Dengan demikian, senam-senam seperti senam angguk, *aerobic*, senam pagi, SKJ, senam wanita, dsb termasuk kedalam senam umum.

c. Manfaat Senam

Menurut Agus Mahendra (2000:14-15) bahwa manfaat senam terdiri dari manfaat fisik dan manfaat mental sosial. Penjelasanya yaitu:

Manfaat fisik

Senam merupakan kegiatan yang sangat bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor aibility*). Anak yang terlibat dalam kegiatan senam maka akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, koordinasinya, kelincahan, serta keseimbangannya. Apalagi jika ditekankan pula

kegiatan yang menuntut system kerja jantung dan paru, semua program senam akan menyumbang pada perkembangan fisik yang seimbang. Agus Mahendra (2000:14)

Selain itu program senam dapat pula menyumbang pada pengayaan perbendaharaan gerak para pesertanya. Dasar-dasar senam akan sangat baik dalam mengembangkan pelurusan (*Alignment*) tubuh, penguasaan dan kesadaran tubuh secara umum, dan ketrampilan-ketrampilan senam. Contohnya meliputi berdiri dengan postur tubuh yang baik, menggantung dalam posisi terbalik serta menampilkan variasi gulingan berturut-turut.

Singkatnya kemampuan-kemampuan yang dikembangkan ketika mengikuti senam bersifat sangat fundamental terhadap gerak secara umum. Dalam kaitan inilah kegiatan senam dapat dianggap membantu anak untuk mempersiapkan diri untuk bisa berhasil pada cabang-cabang olahraga yang lain.

Manfaat mental dan sosial

Anak dituntut berfikir sendiri tentang pengembangan ketrampilannya. Maka anak harus mampu menggunakan kemampuan berfikirnya sendiri secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah yang ada pada gerakan senam. Dengan berfikir tersebut diharapkan anak dapat berkembang kemampuan mentalnya. Agus Mahendra (2000:15)

Terdapat sumbangan yang banyak dari program senam yaitu konsep diri. Ini akan terwujud karena dalam senam menyediakan begitu banyak pengalaman dimana anak mampu mengontrol tubuhnya dengan keyakinan dan tingkat keberhasilan yang tinggi, maka dapat memungkinkan membantunya membentuk konsep diri yang baik.

d. Ruang Lingkup Senam

Salah satu hambatan yang sering di temui oleh guru penjas dalam mengajar kan senam di sekolah adalah gambaran bahwa senam itu begitu sulit serta memerlukan peralatan khusus yang lebih lengkap. Gambaran demikian timbul dari pengertian para guru yang menggabungkan arti senam pada senam yang selalu dipertandingkan pada PON atau Olimpiade. Jika senam sulit, karena senam demikian bukan untuk anak-anak di sekolah. Agus Mahendra (2000:17). Dari pernyataan Agus Mahendra, maka guru penjas perlu menyadari bahwa selain senam yang dipertandingkan ada senam yang untuk umum termasuk anak-anak. Dengan Materi yang sama dengan senam yang dipertandingkan akan tetapi tidak perlu yang kompetitif asalkan anak dapat memanfaatkan hakikat anak-anak yang sangat menyukai kegiatan yang menjelajah kemampuan tubuhnya sendiri dalam menghasilkan gerakan-gerakan yang baru.

Guru penjas juga harus mengetahui arti senam di dunia pendidikan jasmani di sekolah. Senam pada dunia pendidikan

seharusnya meliputi macam gerakan fisik yang didalamnya anak mampu mendemonstrasikan, dengan melawan gaya atau kekuatan alam, kemampuan untuk menguasai tubuhnya sendiri secara meyakinkan dalam keadaan yang berbeda-beda.

Dengan begitu kegiatan senam tidak hanya berisi ketrampilan-ketrampilan akrobatik namun juga dapat menjangkau kegiatan-kegiatan latihan yang menggunakan permainan, lomba, dan pengembangan fisik untuk memperbaiki postur tubuh. Kegiatan non-senam merupakan pelengkap dan merupakan peranan sangat penting dalam menjadikan senam menyenangkan.

Dengan demikian ruang lingkup senam mencakup kegiatan yang sangat kaya. Dalam bukunya Agus Mahendra (2000:17) ruang lingkup senam meliputi berbagai kegiatan yang tidak lepas dari cir-ciri berikut:

1. Apik, rapih, dan anggun
2. Gerakannya ritmis dan harmonis
3. Banyak menggunakan kemampuan fisik dan kemampuan motorik yang kaya
4. Menggunakan gerakan-gerakan yang melatih kelentukan
5. Menggunakan kegiatan yang menantang anak berjuang melawan dirinya sendiri
6. Menggunakan kegiatan-kegiatan gerak yang ekspresi.

e. Hakikat Senam Angguk

Senam angguk merupakan senam yang diciptakan berdasarkan latar belakang masyarakat yang ada di Kabupaten Kulon Progo Yogyakarta. Senam ini menggabungkan antara kesenian tradisional

berupa Tari Angguk dengan gerakan-gerakan senam. Dari penggabungan ini tercipta sebuah gerakan senam yang energik namun membawa unsur kesenian tradisional. Senam angguk ini merupakan senam kebanggaan bagi warga Kulon Progo sendiri. Oleh karena itu, sejak pertama kali diluncurkannya senam ini yaitu pada 25 Desember 2012 banyak sekali even yang menampilkan maupun melombakan senam angguk itu sendiri. Selain itu, pemerintah juga mewajibkan bagi sekolah-sekolah untuk melaksanakan senam angguk pada hari-hari tertentu di masing-masing sekolah.

Senam angguk sengaja diciptakan dan dikembangkan dari unsur seni yang bertujuan upaya menciptakan pribadi bangsa, agar masyarakat kulon progo tidak terpengaruh oleh budaya global, dan tetap menjunjung budaya Indonesia khususnya di Kulon Progo yaitu angguk oleh sebab itu di ciptakan sebuah senam yang dinamakan senam angguk agar masyarakat Kulon Progo mau dan mampu menjaga budaya di Kulon Progo. “Bela Beli Kulon Progo”

Senam angguk merupakan kategori senam umum yang di dalamnya ada unsur seni yang sangat erat hubungannya dengan kesenian di Kulon Progo, senam angguk juga dihimbau untuk dilaksanakan di Sekolah Dasar khususnya di Sekolah Dasar Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

Seperti senam pada umumnya, senam terdiri dari beberapa tahapan atau pembagian metodik, sesuai dengan perkembangan senam masa kini, maka pembagian metodik ini seperti pendapat Imam hidayat (1996:40-41) yang terdiri atas tiga tahapan yaitu latihan pendahuluan, latihan inti, penutup. Dalam senam angguk juga terdapat beberapa tahapan yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Pendahuluan

Sebelum memulai latihan inti, maka dilakukan pendahuluan yang terdiri atas beberapa bentuk gerak yang meminta tenaga dan membawa siswa kepada suasana latihan senam angguk tersebut. Dalam arti yang lebih luas latihan pendahuluan mempunyai tujuan agar siswa dalam menghadapi inti latihan senam angguk ini siap baik secara fisik maupun mental. Latihan pendahuluan terdiri dari dari latihan pemanasan dan latihan kelentukan. Pada latihan pemanasan terdiri dari gerakan – gerakan yang ringan seperti mengeleng gelengkan kepala, membuka tutup kedua lengan, memutar mutar pinggul dan mengerak gerakan kaki dan tungkai dan di iringi musik yang tentunya musik angguk sesuai dengan jenis senamnya tentu dalam setiap gerakan-gerakan dalam pemanasan juga dengan gerakan lemah gemulai layaknya penari angguk.

2. Inti

Sesudah latihan pendahuluan, maka dilanjutkan dengan latihan inti. Harapannya dalam latihan inti ini siswa dapat belajar ketrampilan baru, dapat menguasai ketangkasan tanpa kesukuanran. Dalam senam angguk ini latihan inti merupakan gerakan kombinasi antara gerakan senam dan tari jadi dalam latihan inti ini gerakan – gerakan nya terdapat unsur tarinya dan digabungkan dengan senam pada umumnya dengan iringan musik kesenian tradisoanal angguk.

3. Penutup

Setelah latihan inti maka kegiatan yang terakhir dalam senam angguk ini yaitu penutup atau pendinginan. Penutup harus menciptakan situasi demikian rupa sehingga fungsi tubuh dikembalikan kepada keadaan yang semula. Penutup atau pendinginan ini berupa gerakan lambat dan pengaturan pernafasan yang bertujuan untuk melemaskan otot-otot yang tegang setelah latihan inti. Latihan ini sebenarnya lebih ditekankan kepada relaksasi yang sifatnya mengurangi atau melepaskan ketegangan otot. Latihan pelepasan tidak untuk meningkatkan elastissitas, tetapi lebih menekankan pada menghilangkan ketegangan baik fisik maupun mental atau psikis.

Menurut pendapat Djoko Pekik (2004:17) Menyatakan bahwa untuk mencapai kebugaran dapat ditentukan oleh kualitas latihan dan

takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and time*). Hal tersebut juga terdapat dalam senam angguk dengan frekuensi latihan 2 kali dalam seminggu yaitu pada hari rabu dan jumaat sedangkan durasi atau waktu 30 menit untuk setiap latihan senam angguk.

Menurut Imam Hidayat (1996:41) Menyatakan bahwa dalam suatu latihan senam dapat dilihat dalam persentase fisiologis anak dari pembagian metodik latihan yaitu pendahuluan: 20%, Inti: 70%, penutup 10%. Sedangkan dalam senam angguk ini dapat diuraikan fisiologis anak selama mengikuti senam angguk.

1. Pendahuluan

Anak dapat meningkatkan suhu tubuh, dapat memenuhi keinginan gerak yang dapat muncul secara spontan, dapat mempersiapkan diri untuk menuju latihan inti senam angguk.

2. Inti

Anak akan bergerak secara optimal tentunya dengan iringan musik yang akan membuat anak mempunyai rasa percaya diri.

3. Penutup

Anak merasa nyaman dan tenang, menurunkan fungsi organ dan menghilangkan rasa tegang anak.

Senam angguk ini jika dilihat dari tujuannya ada beberapa hal yang dapat dijelaskan antara lain:

1. Dapat meningkatkan kelentukan, kekuatan, daya tahan, ketrampilan dan efisien gerakan.
2. Dapat mempertahankan dan meningkatkan sikap dan gerak yang baik.
3. Dapat Menegembangkan sifat-sifat kewajiban mental spiritual (percaya diri, suka bergaul, penuh inisiatif, keberanian).
4. Dapat meningkatkan pengetahuan dan pengertian tentang faktor – faktor yang berhubungan dengan perkembangan dan kondisi badan pernapasan, pencernaan, peredaran darah, pencernaan. Juga dapat memberikan pengetahuan pada anak tentang kesenian tradisonal.

3 . Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Seperti telah kita ketahui bersama, bahwa dalam dunia pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan. Artinya bahwa bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah, memiliki kedudukan yang sama seperti bidang studi yang lain, dalam upaya membawa para siswa untuk mencapai tujuan pendidikan. Dengan demikian, maka guru pengamau mata pelajaran pendidikan jasmani juga memiliki tugas dan tanggung jawab yang sama seperti guru pengampu bidang studi lainnya. Agar kegiatan senam angguk dapat mencapai sasaran, bukan hanya melatih fisik atau kebugaran tetapi lebih dari itu adalah faktor

psikologis, karena faktor psikologis berpengaruh besar terhadap penampilan fisik seseorang.

Menurut Heru Suranto, dkk. (1994-247) pada umur 10-12 tahun antara lain :

a. Karakteristik Fisik

1. Otot-otot telah lebih berkembang
2. Anak-anak menyukai jenis-jenis permainan yang bersifat lebih aktif
3. Peningkatan kekuatan otot tidak secepat pertumbuhan ukurannya
4. Kecepatan reaksi makin meningkat
5. Mulai menyukai terhadap jenis-jenis olahraga pertandingan, dan secara fisik mereka telah siap melakukan jenis-jenis olahraga pertandingan
6. Perbedaan kemampuan antara laki-laki dan perempuan mulai nampak
7. Koordinasi semakin baik
8. Nampak lebih kuat dan sehat
9. Pertumbuhan tubuh bagian bawah yaitu kaki, lebih baik dibandingkan dengan pertumbuhan bagian atas
10. Perbedaan yang lebih menonjol antara laki-laki dan perempuan terutama dalam hal kekuatan

b. Karakteristik Psikologi anak usia 10-12 tahun

1. Meningkatnya tingkat pemahaman terhadap permainan yang sudah teratur dengan ketentuan yang pasti atau jenis permainan yang sudah terorganisasi dengan baik
2. Senang mengagumi kehebatan pahlawan
3. Jangka waktu perhatian mereka lebih lama
4. Memiliki kebanggaan yang tinggi terhadap ketrampilannya kemampuannya, atau sesuatu yang dicapai
5. Memiliki perhatian yang tinggi terhadap teman-teman di kelompoknya
6. Mudah berkecil hati dalam kegagalan sehingga kemungkinan mereka akan berhenti melakukan kegiatan yang menyebabkan mereka gagal
7. Memiliki kepercayaan yang besar terhadap orang-orang yang lebih dewasa

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa kelas atas Sekolah Dasar ada dua faktor perkembangan yang harus diperhatikan yaitu perkembangan fisiologis dan perkembangan psikologis. Kedua-duanya harus diberikan secara berimbang karena akan mempengaruhi perkembangan fisik dan karakter mental anak.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yuli Murdaningrum (2003) dalam judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Blunyahan I Pendowoharjo, Sewon, Bantul”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survey. Teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Populasi penelitian sebanyak 92 siswa kelas IV, V, dan VI SD Blunyahan I. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif berdasarkan norma kesegaran jasmani dari Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Puskesjasrek.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Bluyahan I kelas atas, sebagai berikut: (1). Siswa kelas IV terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 48,49% siswa dalam klasifikasi sedang, 33,33% siswa dalam klasifikasi kurang dan 18,18% siswa dalam klasifikasi kurang sekali; (2). Siswa kelas V terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 28,57% siswa dalam

klasifikasi sedang, 60,72% siswa dalam klasifikasi kurang dan 10,71% siswa dalam klasifikasi kurang sekali; (3) siswa kelas IV terdapat 0% siswa dalam klasifikasi sedang, 29,03% siswa dalam klasifikasi kurang dan 3,23% siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Marwanto (2000) dalam penelitiannya yang berjudul *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD di Kecamatan Seyegan*. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dari Saroni dkk. Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah siswa kelas 5 dan 6 SD di Kecamatan Seyegan. Besarnya sampel 119 siswa dan teknik pengumpulan sampel dengan *Multi Stage Random sampling*. Hasil analisis tingkat kesegaran jasmani siswa SD di Kecamatan Seyegan adalah 0,84 % termasuk kategori baik sekali, 11,77 % termasuk kategori baik, 70,59 % termasuk kategori sedang, 16,8 % termasuk kategori kurang, dan 0 % termasuk kategori kurang sekali.

C. Kerangka Berfikir

Kesehatan merupakan komponen yang sangat penting bagi seseorang sehingga kita wajib menjaganya bukan hanya kesehatan tetapi kebugaran jasmani harus kita jaga agar tubuh selalu bugar maka kita harus mempunyai kegiatan yang teratur dan bermanfaat salah satunya adalah dengan diadakan senam anggur dan dilakukan satu

minggu 2 kali yaitu pada hari rabu dan sabtu maka harapannya siswa akan lebih baik untuk kesehatan dan kebugarannya. Bagi seseorang yang melakukan senam angguk khususnya siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo karena dengan kesehatan dan kebugaran yang baik tentunya juga akan menunjang prestasi belajar bagi anak-anak jadi peneliti setuju bila senam angguk diwajibkan bagi warga sekolah khususnya di Sekolah Dasar Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

Bukan hanya dilihat dari faktor kesehatan dan manfaat dari senam angguk tersebut akan tetapi dilihat dari faktor pendidikan dimana kita juga memberikan pendidikan berupa menjaga dan melaksanakan kesenian khas Kulon Progo yaitu kesenian angguk yang sudah dipadukan dengan senam yang menjadi senam angguk.

Aktivitas olahraga yang sering dilakukan di sekolah-sekolah selain dalam pelajaran olahraga yaitu senam yang dilakukan secara bersama-sama pada hari tertentu sebelum memulai pelajaran. Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk memenuhi program pendidikan jasmani yaitu dapat melatih kekuatan dan daya tahan otot seluruh bagian tubuh. Disamping itu senam juga berpotensi mengembangkan ketrampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik suatu

cabang olahraga. Selain itu senam juga meningkatkan kesegaran dan kebugaran secara efektif bagi siapapun yang melakukan secara rutin.

Peran aktif pemerintah mempersiapkan pembentukan manusia Indonesia seutuhnya khususnya dalam segi kesehatan dengan senam kebugaran. Senam kebugaran banyak dilakukan tidak hanya di sekolah, namun juga di masyarakat pada umumnya karena senam merupakan olahraga yang murah dan mudah serta dapat dilakukan oleh semua kalangan umur. Berdasarkan hal tersebut, pemerintah melalui para pakar kesehatan dan kebugaran sering kali membuat senam yang kemudian diperkenalkan kepada masyarakat. Tidak hanya pada tingkat Nasional tetapi di tingkat kabupaten khususnya pada Kabupaten Kulon Progo juga memperkenalkan sebuah senam yang disebut senam angguk.

Senam angguk merupakan senam yang diciptakan berdasarkan latar belakang masyarakat yang ada di Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta. Senam ini menggabungkan antara kesenian tradisional yang berupa Tari Angguk dan di padukan dengan gerakan-gerakan senam. Dari penggabungan tersebut dan di iringi dengan musik angguk maka tercipta sebuah gerakan senam yang energik namun membawa unsur kesenian tradisional.

Senam angguk ini merupakan senam kebanggaan bagi warga Kulon Progo sendiri. Oleh karena itu, sejak pertama kali diluncurkannya senam ini yaitu pada 25 Desember 2012 banyak sekali

even yang menampilkan maupun melombakan senam angguk itu sendiri. Baik tingkat Kecamatan maupun tingkat Kabupaten yang pesertanya masyarakat umum, instansi baik sekolah atau pemerintahan. Selain itu, pemerintah Kabupaten Kulon Progo juga menghimbau bagi sekolah-sekolah untuk melaksanakan senam angguk pada hari-hari tertentu di masing-masing sekolah.

Kegiatan senam ini selain untuk menjaga kesehatan dan kebugaran warga sekolah, juga diharapkan dapat meningkatkan kebugaran secara baik setelah ada penganjuran senam angguk dari pemerintah Kabupaten Kulon Progo. Namun, dalam pelaksanaan senam angguk di Sekolah Dasar Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo, masih banyak siswa yang kurang bersemangat dan terlihat letih ketika melaksanakan senam angguk. Selain itu juga belum diadakan suatu tes dan pengukuran terhadap peserta senam angguk yang selama ini rutin melaksanakan senam angguk Berdasarkan hal tersebut, peneliti merasa tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa khususnya kelas IV dan V setelah melakukan latihan senam angguk tersebut.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan persentase tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo terhadap kegiatan senam angguk di sekolah tersebut yang selama ini dilaksanakan secara rutin. Objek dari penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo, tahun pelajaran 2014/ 2015.

Menurut Sugiyono (2011: 8), penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes dan pengukuran, metode ini dilakukan sebagai awal dari tindakan tes, karena kegiatan survey dimaksudkan untuk melihat situasi dan kondisi yang ada dan selanjutnya akan dilaksanakan sebuah pengukuran dari variable yang diteliti guna mendapatkan data yang valid. Sedangkan teknik tes dan pengukuran menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Kementrian Pendidikan Nasioanal Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010.

B. Definisi Operasional Variabel

Berdasarkan rumusan masalah dan batasan masalah yang telah ditetapkan maka variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tingkat

kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Negeri Kalisari Temon Kulon Progo. Adapun definisi operasional dari kebugaran siswa kelas IV dan V adalah tingkat kebugaran jasmani siswa melalui kegiatan senam angguk yang selama ini rutin dilaksanakan di sekolah tersebut. Tingkat kebugaran jasmani adalah hasil yang di peroleh dari tes dan pengukuran. Tingkat kebugaran jasmani tersebut diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Kemendiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010 untuk usia 10-12 tahun terdiri dari lima butir tes yaitu: Lari 40 meter, Tes gantung siku tekuk, Baring duduk, Loncat tegak, Lari 600 meter. Senam angguk yaitu senam yang menggabungkan anatara kesenian tradisonal berupa tari angguk dengan gerakan-gerakan senam. Siswa SD Negeri kalisari yaitu siswa kelas V dan IV dengan jumlah 35 siswa yang terdiri dari putra 19 dan putri 16 merupakan populasi yang akan di lakukan tes dan pengukuran menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

C. Populasi

Populasi merupakan himpunan yang lengkap dari satuan-satuan atau individu-individu yang karakteristiknya ingin kita ketahui

(M. Toha Anggoro,dkk: 4,2) Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra dan putri kelas IV dan V SD Negeri Kalisari Kecamatan Kulon Progo yang berjumlah 35 siswa. Alasan pengambilan populasi karena secara usia mereka tergolong dalam klasifikasi yang sama dan cenderung memiliki aktivitas yang hampir sama sehingga tingkat kebugaran jasmani yang diperlukan dapat dikategorikan dalam satu kelas.

Tabel 1. Populasi Penelitian Siswa Sekolah Dasar Negeri Kalisari Tahun Ajaran 2014/2015

NO	KELAS	POPULASI		Total
		Putra	Putri	
1	IV	11	9	20
2	V	8	7	15
Jumlah		19	16	35

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Intrumen penelitian adalah suatau alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dan informasi yang diinginkan (M. Toha Anggoro dkk, 4.2). Instrumen yang digunakan yaitu Tes Tingkat Kesegaran Jasmani untuk usia 10-12 tahun yang merupakan standar dari Kementrian Pendidikan Nasional Pusat pengembangan kualitas Jasmani tahun 2010 Untuk anak usia 10-12 tahun Yaitu: Lari 40 M, Tes gantung siku tekuk, Baring duduk 30 menit, Loncat tegak, Lari 600 M. Agar memperjelas dari tujuan setiap butir tes maka, akan dijelaskan sebagai berikut:

a). Lari 40 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil dari butir tes ini di ukur dengan waktu yang dicapai oleh pelari dalam menempuh jarak 40 meter.

b). Tes gantung siku tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dicatat yaitu waktu yang dapat dicapai oleh peserta dalam mempertahankan sikap tersebut.

c). Baring duduk 30 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Hasil yang dicatat dari butir tes ini yaitu jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan secara sempurna oleh peserta selama 30 menit.

d). Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.

e). Lari 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Untuk pencatatan waktu dimulai saat bendera star diangkat samapi peserta tepat melintas digaris finish.

Reabilitas dan Validitas dalam Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani tahun 2010 adalah sebagai berikut:

- a. Anak umur 10-12 tahun
 - 1). Rangkaian tes mempunyai nilai reabilitas
 - (a). Untuk Putra 0,911
 - (b). Untuk Putri 0,942
 - 2). Rangkaian tes mempunyai nilai validitas:
 - (a). Untuk Putra 0,884
 - (b). Untuk Putri 0,897

2. Teknik Pengumpulan Data

Tes Kesegaran Jasmanai Indonesia (TKJI) merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara terus menerus dan tidak terputus-putus. Perpindahan waktu dari butir tes ke butir berikutnya hanya tiga menit. Hasil yang diperoleh dari hasil tes tersebut merupakan hasil kasar yang diperoleh berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani, dikarenakan satuan ukuran yang dipergunakan berbeda pada setiap butir tes yaitu:

1. Untuk ukuran lari 40 meter dan 600 meter, gantung siku tekuk menggunakan satuan waktu (menit dan detik)
2. Untuk ukuran butir tes baring duduk menggunakan satuan jumlah ulangan gerak (berapa kali).

3. Untuk ukuran butir tes loncat tegak menggunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Hasil dari seluruh rangkaian tes maka perlu dikonversikan kedalam klasifikasi penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun.

E. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah cara dekriptif kuantitatif dengan persentase. Data yang diperoleh dari setiap butir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang dicapai oleh masing-masing siswa merupakan hasil kasar maka, selanjutnya hasil kasar tersebut dimasukkan kedalam tabel nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Hasil dari tabel nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dijumlahkan dan di ubah menjadi nilai dengan cara mengkonversikan hasil nilai setiap butir tes dengan menggunakan tabel norma nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani tahun 2010 untuk anak 10-12 tahun.

Nilai dari kelima butir tes kemudian dijumlahkan, dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Pada buku acuan yang sudah dibakukan, yaitu yang diterbitkan oleh Kemertian Pendidikan Nasioanal Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun menjadikan acuan peneliti dalam menentukan kategori kebugaran jasmani bagi siswa yang mengikuti tes.

Rumus:

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

Keterangan:

P : Presentase

f : Frekuensi

N : Jumlah Siswa

Untuk lebih memperjelas, berikut disajikan tabel nilai dan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani tahun 2010 yaitu:

1. Anak putra usia 10-12 tahun.

Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Anak Putra Usia 10-12 tahun.

Nilai	Lari 30 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detiik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	S.d-6.3"	51"ke ats	23ke ats	46ke ats	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"-dst"	0-3	23dst	3'45"dst	1

Berdasarkan tabel 2 di atas, maka tabel tersebut dapat dipergunakan untuk menganalisis hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk

2. Anak putri usia 10-12 tahun.

Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Anak Putri Usia 10-12 tahun.

Nilai	Lari 30 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	S.d-6.7"	40"ke ats	20ke ats	42ke ats	S.d-2'32"	5
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	32-41	2'33"-2'54"	4
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
2	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4'22"	2
1	9.7" - dst	0"-1"	0-1	20dst	4'23"dst	1

Berdasarkan tabel 2 di atas, maka tabel tersebut dapat dipergunakan untuk menganalisis hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak putri usia 10-12 tahun.

Setelah mengetahui hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) maka langkah selanjutnya adalah Mengklasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo dengan menggunakan tabel norma tes. Dibawah ini merupakan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

(TKJI) dari Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani tahun 2010 yang tersaji di bawah ini:

1. Anak Usia 10-12 tahun

Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun

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

Hasil dari penjumlahan hasil tes yang dilakukan dan konversi dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun. Dari hasil yang akan diperoleh dari setiap siswa maka, akan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo tahun ajaran 1014/2015.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI dan kelas V Sekolah Dasar Negeri Kalisari yang rutin melaksanakan senam anggur. Penelitian tersebut dilaksanakan pada 16 April 2015 bertempat di lingkungan SD Negeri Kalisari, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulon Progo.

Data dalam penelitian ini berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun (Kemendiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta 2010). 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, dan (5) lari 600 meter. Maka, Deskripsi hasil tes TKJI sebagai berikut:

Hasil data kebugaran jasmani dari siswa dan siswi SD Negeri Kalisari, menghasilkan mean = 14,43 median = 15, modus = 15 dan. Adapun nilai terkecil sebesar 10 dan nilai terbesar sebesar 15.

Tabel distribusi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa kelas IV dan V SD Negeri Kalisari. Kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Tahun 2010 untuk umur 10-12 tahun, adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Usia 10 – 12 Tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	22-25	Baik sekali	0	0%
2.	18-21	Baik	0	0%
3.	14-17	Sedang	28	80%
4.	10-13	Kurang	7	20%
5.	5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			35	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kebugaran jasmani Indonesia siswa usia 10-12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang rutin melaksanakan senam angguk, tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Usia 10 – 12 Tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

Berdasarkan tabel dan grafik di atas tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang selama ini rutin melaksanakan senam angguk seminggu dua kali pada hari rabu dan sabtu, menunjukkan bahwa siswa berada pada kategori “kurang sekali”

dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 20% (7 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 80% (28 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 0% (0 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 14,43 tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang selama ini rutin melaksanakan senam anggur masuk dalam kategori sedang.

1. Lari 40 M

Hasil data lari 40 M siswa kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang selama ini rutin melaksanakan senam anggur, menghasilkan mean = 2,83. median = 3, modus = 3. Adapun nilai terkecil sebesar 2 dan nilai terbesar sebesar 4. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

a). Putra

Tabel 6. Distribusi lari 40 M siswa putra kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	S.d-6.3”	Baik Sekali	0	0%
2.	6.4”-6.9”	Baik	2	10%
3.	7.0”-7.7”	Sedang	11	55%
4.	7.8”-8.8”	Kurang	7	35%
5.	8.9” –dst	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data lari 40 M tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 2. Diagram Batang Lari 40 M siswa Putra kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

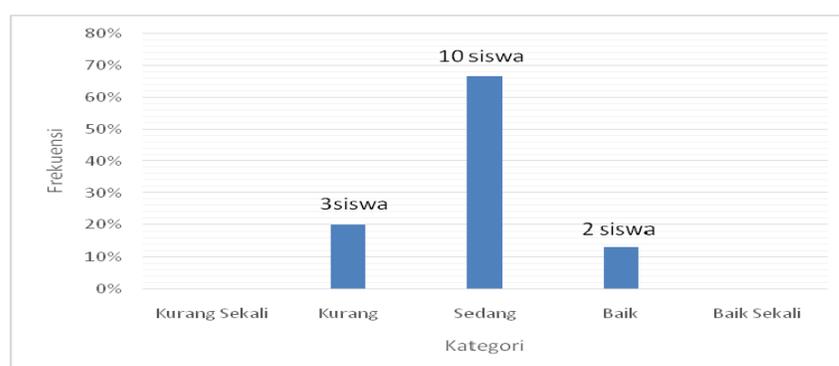
Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa lari 40 M siswa putra kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang selama ini rutin melaksanakan senam angguk, berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 35% (7 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 55% (11 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 10% (2 siswa), dan ketegori “baik sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa)

b). Putri

Tabel 7. Distribusi lari 40 M siswa putri kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	S.d-6.7"	Baik Sekali	0	0%
2.	6.8"-7.5"	Baik	2	13.33%
3.	7.6"-8.3"	Sedang	10	66.67%
4.	8.4"-9.6"	Kurang	3	20%
5.	9.7" -dst	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			15	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data lari 40 M tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 3. Diagram Batang Lari 40 M siswa Putri kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

Berdasarkan nilai rata-rata lari 40 M secara keseluruhan adalah 2.83, Pada tes lari 40 M siswa kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang selama ini rutin melaksanakan senam angguk masuk dalam kategori sedang.

2. Gantung Siku Tekuk

Hasil data gantung angkat tubuh siswa kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang selama ini rutin melaksanakan senam angguk, menghasilkan mean = 3.09, median = 3, modus = 3. Adapun nilai terkecil sebesar 2 dan nilai terbesar sebesar 4. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

a). Putra

Tabel 8. Distribusi gantung siku tekuk siswa putra kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	51''ke ats	Baik Sekali	0	0%
2.	31''-50''	Baik	5	25%
3.	15''- 30''	Sedang	15	75%
4.	5''-14''	Kurang	0	0%
5.	4''-dst''	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data gantung siku tekuk akan tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 4. Diagram Batang Gantung siku tekuk siswa putra kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

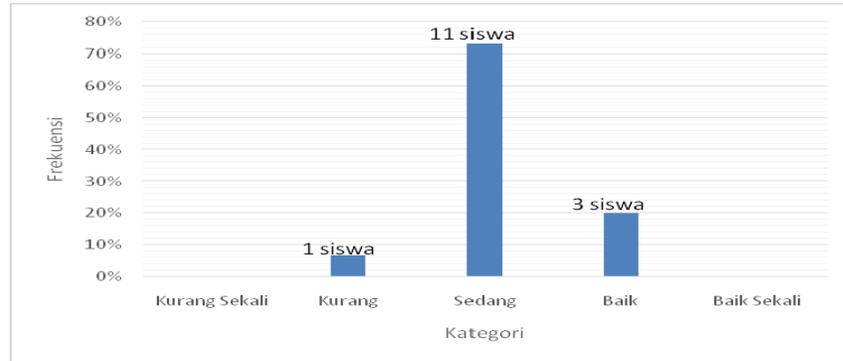
Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa gantung siku tekuk siswa putra kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang selama ini rutin melaksanakan senam anggur, berada pada kategori “sedang” persentase sebesar 75% (15 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 25% (5 siswa).

b). Putri

Tabel 9. Distribusi gantung siku tekuk siswa putri kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	40”ke ats	Baik Sekali	0	0%
2.	20”-39”	Baik	1	6.67%
3.	8”- 19”	Sedang	11	73.33%
4.	2”-7”	Kurang	3	20%
5.	0”-1”	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			15	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data gantung siku tekuk sebagai berikut :



Gambar 5. Diagram Batang Gantung siku tekuk siswa putri kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa gantung siku tekuk siswa putri kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang selama ini rutin melaksanakan senam angguk, berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 20% (3 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 73.33% (11 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 0% (0 siswa), dan ketegori “baik sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 3.49, gantung siku tekuk siswa kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo masuk dalam kategori sedang.

3. Baring Duduk

Hasil data baring duduk siswa kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo

yang selama ini rutin melaksanakan senam angguk , menghasilkan mean 3,49 median = 4, modus = 4. Adapun nilai terkecil sebesar 2 dan nilai terbesar sebesar 5. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

a). Putra

Tabel 10. Distribusi baring duduk siswa putra kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	23 ke atas	Baik Sekali	0	0%
2.	18-22	Baik	15	75%
3.	12-17	Sedang	4	20%
4.	4-11	Kurang	1	5%
5.	0-3	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka baring duduk sebagai berikut :



Gambar 6. Diagram baring duduk siswa putra kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa baring duduk siswa putra kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang selama ini

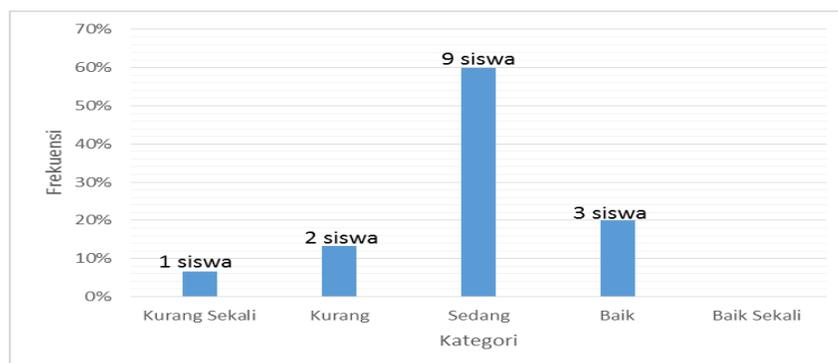
rutin melaksanakan senam angguk, berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 5% (1 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 20% (4 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 75% (15 siswa).

b). Putri

Tabel 11. Distribusi baring duduk siswa putri kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	20 ke atas	Baik Sekali	0	0%
2.	14-19	Baik	3	20%
3.	7-13	Sedang	9	60%
4.	2-6	Kurang	2	13.33%
5.	0-1	Kurang Sekali	1	6.67%
Jumlah			15	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka baring duduk siswa putri sebagai berikut :



Gambar 7. Diagram baring duduk siswa putri kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa baring duduk siswa putri kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang selama ini rutin melaksanakan senam angguk, berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 6,67% (1 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 13,33% (2 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 60% (9 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 20% (3 siswa), dan ketegori “baik sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 3,49, baring duduk siswa kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo masuk dalam kategori baik.

4. Loncat Tegak

Hasil data loncat tegak siswa kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang selama ini rutin melaksanakan senam angguk, menghasilkan mean = 3,09 median = 3, modus = 3. Adapun nilai terkecil sebesar 2 dan nilai terbesar sebesar 5. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

a). Putra

Tabel 12. Distribusi loncat tegak siswa putra kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	46ke ats	Baik Sekali	1	5%
2.	38-45	Baik	6	30%
3.	31-37	Sedang	12	60%
4.	24-30	Kurang	1	5%
5.	23dst	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka loncat tegak siswa putra sebagai berikut :



Gambar 8. Diagram loncat tegak siswa putra kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa loncat tegak siswa putra kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang selama ini rutin melaksanakan senam anggur, berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 5% (1 siswa), kategori “sedang” persentase

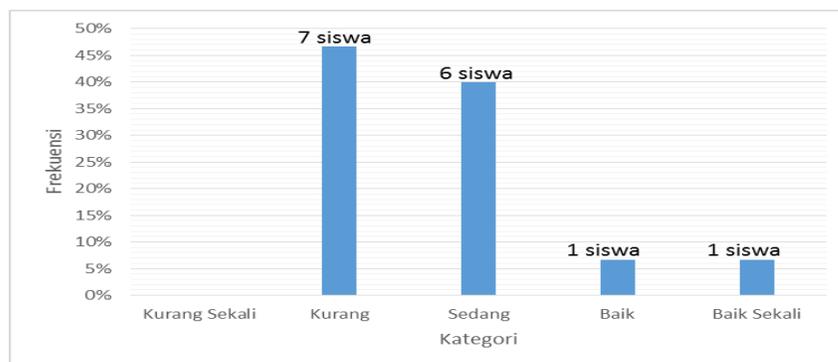
sebesar 60% (12 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 30% (6 siswa).

b). Putri

Tabel 13. Distribusi loncat tegak siswa putri kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	42ke ats	Baik Sekali	1	6.67%
2.	32-41	Baik	1	6.67%
3.	28-33	Sedang	6	40%
4.	21-27	Kurang	7	46.67%
5.	20dst	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			15	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka loncat tegak siswa putri sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram loncat tegak siswa putri kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa loncat tegak siswa putri kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang selama ini rutin melaksanakan senam anggur, berada pada kategori “kurang

sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 46.67% (7 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 40% (6 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 6.67% (1 siswa), dan ketegori “baik sekali” dengan persentase sebesar 6.67% (1 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 3,09, loncat tegak siswa kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo masuk dalam kategori sedang.

5. Lari 600 meter

Hasil data loncat tegak siswa kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang selama ini rutin melaksanakan senam angguk, menghasilkan mean 3,09, median = 3, modus = 2. Adapun nilai terkecil sebesar 1 dan nilai terbesar sebesar 3. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

a). Putra

Tabel 14. Distribusi lari 600 M siswa putra kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	S.d-2'09"	Baik Sekali	0	0%
2.	2'20"-2'30"	Baik	0	0%
3.	2'31"-2'45"	Sedang	1	5%
4.	2'46"-3'44"	Kurang	9	45%
5.	3'45"dst	Kurang Sekali	10	50%
Jumlah			20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka lari 600 M siswa putra sebagai berikut :



Gambar 10. Diagram lari 600 M siswa putra kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa lari 600 M siswa putra kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang selama ini rutin melaksanakan senam angguk, berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 50% (10 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 45% (9 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 5% (1 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 0% (0 siswa).

b). Putri

Tabel 15. Distribusi lari 600 M siswa putri kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	S.d-2'32''	Baik Sekali	0	0%
2.	2'33''-2'54''	Baik	0	0%
3.	2'55''-3'28''	Sedang	7	46.67%
4.	3'29''-4'22''	Kurang	8	53.33%
5.	4'23''dst	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			15	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka lari 600 M siswa putri sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram lari 600 M siswa putri kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa loncat tegak siswa putri kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang selama ini rutin melaksanakan senam anggur, berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 53.33% (8 siswa), kategori “sedang” persentase

sebesar 46.67% (7 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 0% (0 siswa), dan ketegori “baik sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 1,94, lari 600 M siswa kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo masuk dalam kategori kurang.

A. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo tahun ajaran 2014/2015 yang selama ini rutin melaksanakan senam angguk yang sesuai dengan himbauan dari Bupati Kulon Progo agar setiap sekolah melaksanakan senam angguk pada hari-hari tertentu. Sekolah Dasar Negeri Kalisari termasuk sekolah yang selama ini rutin melaksanakan senam angguk maka peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri kalisari khususnya siswa kelas IV dan V yang selama ini rutin melaksanakan senam angguk.

Adapun hasil data kebugaran jasmani dari siswa dan siswi SD Negeri Kalisari, menghasilkan mean = 14,43 median = 15, modus = 15. Adapun nilai terkecil sebesar 10 dan nilai terbesar sebesar 15 dengan jumlah peserta yaitu 35 siswa.

Hasil data kebugaran jasmani dari siswa dan siswi SD Negeri Kalisari, jika dimasukkan ke dalam tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun 2010 dari kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Dengan hasil, kategori “kurang” persentase sebesar 20% (7 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 80% (28 siswa).

Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 14,43 tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang selama ini rutin melaksanakan senam angguk masuk dalam kategori sedang.

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang selama ini rutin melaksanakan senam angguk masuk dalam kategori sedang. Dalam kegiatan senam angguk tersebut siswa melaksanakannya secara rutin seminggu 2x pada hari rabu dan sabtu pada pagi hari selama 30 menit.

Jika dilihat menggunakan teori menurut pendapat Djoko pekik Irianto (2004:23) Menyatakan bahwa Untuk takaran latihan kebugaran frekuensinya 3-5 kali dalam seminggu dengan intensitas 60% - 90% detak jantung, dan waktu latihan atau durasi latihan 20 – 60 menit. Berdasarkan teori tersebut dapat disimpulkan jika pelaksanaan senam

angguk selama ini hanya 2 kali dalam seminggu dan dengan hasil tes sedang maka frekuensi latihan dalam satu minggunya harus ditambah menjadi 3 kali dalam seminggu dan dengan durasi 30 menit dalam setiap latihannya. Namun tidak hanya frekuensi dan durasi yang ditambahkan akan tetapi masih ada faktor lain yang dapat mempengaruhi antara lain:

1. Banyak siswa yang belum menghafal gerakannya dan kesungguhan siswa dalam mengikuti senam anggur kurang. Hal tersebut sangat dimungkinkan sebagai salah satu faktor hasil tes yang dilakukan mendapat hasil sedang padahal senam tersebut rutin dilaksanakan sedangkan hakikat senam itu sendiri yaitu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja dilakukan secara sadar dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spritual. Imam Hidayat (1996: 13) dari pendapat tersebut maka belum menghafal gerakan dan tidak sungguh - sungguh merupakan hal yang tidak semestinya dilakukan dalam senam ini.
2. Kurangnya pemahaman siswa terhadap manfaat senam dan belum adanya pelatihan mengenai gerakan senam anggur yang benar. Dalam hal ini pihak sekolah harus membantu

karena dalam pelaksanaannya kurang maksimal sehingga perlu adanya program latihan senam anggur dengan mendatangkan pelatih selain dapat mengarahkan harapannya dapat memberi informasi tentang senam tersebut.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data, dekskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu tingkat kebugaran siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo tahun ajaran 1014/2015 berada kategori “kurang” persentase sebesar 20% (7 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 80% (28 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 14,43 tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV Dan V usia 10 – 12 tahun SD Negeri Kalisari Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang selama ini rutin melaksanakan senam angguk masuk dalam kategori sedang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu: Bagi siswa yang dalam klasifikasi tingkat kebugaran jasmani sedang dan kurang diharapkan supaya dapat meningkatkan aktivitas fisik sesuai dengan kondisi fisik, pemenuhan gizi yang cukup dan istirahat yang cukup sehingga kebugaran jasmani nya lebih baik. Selain itu siswa juga harus menanamkan kesadaran tentang manfaat kebugaran jasmaninya untuk meningkatkan prestasi belajarnya. Peran guru serta orang tua agar memberi motivasi pada siswa atau anaknya mau untuk

meningkatkan aktivitas jasmaninya baik didalam sekolah maupun diluar sekolah.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

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

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental siswa pada saat melaksanakan tes sedang berlangsung.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
3. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi oleh siswa sebelum tes.
4. Kesulitan mempersiapkan siswa peserta tes karena baru pertama melakukan tes TKJI.
5. Sarana dan Prasarana yang belum memadai.

D. Saran-saran

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

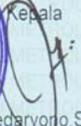
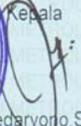
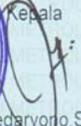
1. Bagi siswa yang termasuk kategori sedang dan kurang hendaknya diharapkan supaya dapat meningkatkan aktivitas fisik sesuai dengan kondisi fisik, pemenuhan gizi yang cukup dan istirahat yang cukup sehingga kesegaran jasmani nya lebih baik.

2. Bagi guru penjaskes hendaknya dapat mengoptimalkan proses belajar mengajar sehingga siswa dapat lebih bermakna terhadap kebugaran jasmani para siswa.
3. Bagi sekolah dapat memprogramkan dan melaksanakan kegiatan jasmani yang dilaksanakan bersama-sama baik untuk guru, maupun para siswa, misalnya dengan melakukan senam kebugaran jasmani secara bersama- sama baik siswa,guru maupun penjaga sekolah.
4. Bagi orang tua dan masyarakat hendaknya peduli dengan kebugaran jasmani putra putrinya diantaranya menyediakan gizi makanan yang cukup, memberikan bimbingan dan pengawasan serta alat dan fasilitas yang diperlukan bila memungkinkan.
5. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. (1992). “*Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*”. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Agus Mahendra. (2001). “Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Andi Suhendro, dkk. (2004). “*Pendidikan Anak SD*” Cet.12 Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arma Abdoelah & Agus Manadji. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jendral pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). “ Pedemon Praktis Olahraga”.Yogyakarta: andi offset.
- . (2004). “ Bugar dan Sehat Dengan Olahraga”. Yogyakarta: Andi offset.
- Hidayat, Imam. (1996). “ Senam”.Diktat,Bandung, FPOK-IKIP Bandung
- Jusunul Hairy. (2006). “ Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga”. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Kementrian Pendidikan Nasional (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Puji Arifin.(2011). “ Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 1 Kaligintung Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo tahun Ajaran 2010/2011”.*Skripsi*.Yogyakarta: FIK UNY.
- Rusli Lutan. (2002). “ *Menuju sehat dan Bugar*”. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan dasar dan menengah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono.(2003).*Perkembangan Dan BelajarMotorik*.Jakarta:Universitas terbuka.
- . (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Surtiyo utomo dan suwandi. (2008) “ *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 3 SMP/MTs kelas IX*”. Jakarta:PT Bumi Aksara

Lampiran 4. Sertifikat Peneraan Ban Ukur

	<p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisirgamaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>						
SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE							
Nomor : 1642 / UP - 76 / III / 2015 Number							
<table border="1"><tr><td>No. Order</td><td>: 006991</td></tr><tr><td>Diterima tgl</td><td>: 3 Maret 2015</td></tr></table>		No. Order	: 006991	Diterima tgl	: 3 Maret 2015		
No. Order	: 006991						
Diterima tgl	: 3 Maret 2015						
ALAT Equipment							
Nama Name	: Ban Ukur						
Kapasitas Capacity	: 30 meter						
Daya Baca Readability	: 2 mm						
Tipe/Model Type/Model	: KW01-657						
Nomor Seri Serial number	: -						
Merek/Buatan Trade Mark / Manufaktur	: Krisbow						
PEMILIK Owner							
Nama Name	: Aan Fertalangga						
Alamat Address	: Banaran Demangrejo Sentolo Kulon Progo						
METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability							
Metode Method	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010						
Standart Standard	: Komparator 1 m						
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN						
TANGGAL TERA ULANG Date of Verification	: 3 Maret 2015						
LOKASI TERA ULANG Location of Verification	: Balai Metrologi Yogyakarta						
KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification	: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%						
HASIL TERA ULANG Result of verification	: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015						
DITERA ULANG KEMBALI Reverification	: 3 Maret 2016						
Yogyakarta, 6 Maret 2015							
<table border="1"><tr><td></td><td>Kepala</td></tr><tr><td></td><td>Soedarjono SE</td></tr><tr><td></td><td>NIP. 19580114 197903 1 006 4</td></tr></table>			Kepala		Soedarjono SE		NIP. 19580114 197903 1 006 4
	Kepala						
	Soedarjono SE						
	NIP. 19580114 197903 1 006 4						
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-01.T						
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA							

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

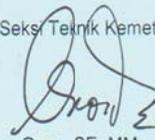
1. Referensi : Aan Fertalangga
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000
0 - 20	2000
0 - 30	3000

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
 DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
 CALIBRATION CERTIFICATE
 Nomor : 1643 / SW - 16 / III / 2015
 Number

	No. Order : 006991
	Diterima tgl : 3 Maret 2015

ALAT
Equipment

Nama <i>Name</i>	: Stopwatch	Tipe/Model <i>Type/Model</i>	: MS 010
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 9 jam	Nomor Seri <i>Serial number</i>	: -
Daya Baca <i>Accuracy</i>	: 0,01 detik	Merek/Buatan <i>Trade Mark/Manufaktur</i>	: Agnesis

PEMILIK
Owner

Nama <i>Name</i>	: Aan Fertalangga
Alamat <i>Address</i>	: Banaran Demangrejo Sentolo Kulon Progo

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode <i>Method</i>	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar <i>Standard</i>	: Casio HS-80TW.IDF
Telusuran <i>Traceability</i>	: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated : 3 Maret 2015

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

HASIL
Result : Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 6 Maret 2015
 Kepala

 Soesil Nono SE
 NIP. 19580714 197903 1 006 4



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

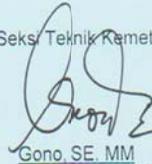
1. Referensi : Aan Fertalangga
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"00
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Remetrologian



Gono SE. MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 10-12 Tahun dari Kemediknas Pengembangan Kualitas Jasmani th 2010.

A. Petunjuk umum

1. Peserta

- a. Test ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu siswa harus benarbenar dalam keadaan sehat dan siap melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudab makan, sedikitnya dua jam sebelum melakukan tes
- c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan sepatu olahraga
- d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksaan tes
- e. Diharapkan melakukan pemanasan (warming up) lebih dahulu sebelum melakukan tes
- f. Jika tidak melaksanakan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal

2. Petugas

- a. Harap memberikan pemanasan terlebih dahulu
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan - gerakan
- c. Harap memberikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin
- d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan udah dilihat oleh petugas

- e. Bagi peserta yang tidak mampu melakukan gerakan pada satu butir tes atau lebih peserta 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 terdiri dan
 - 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
 - 2) Bendera start
 - 3) Peluit
 - 4) Tiang bendera
 - 5) Stopwatch
 - 6) Serbuk kapur
 - 7) Alat tulis
- c. Petugas tes
 - 1) Petugas keberangkatan
 - 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - A. Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

B. Gerakan

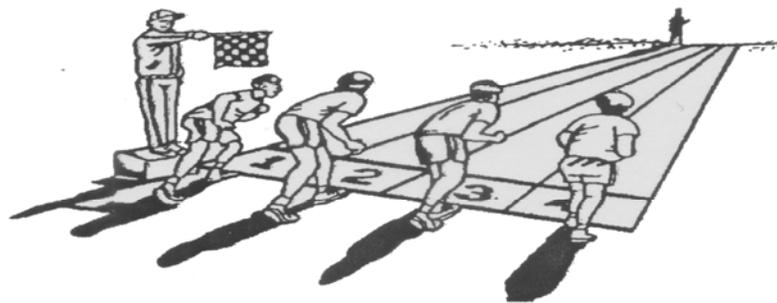
- a. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap strat berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 1)
- b. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter

C. Lari masih bisa diulang apabila:

- a. Pelari mencuri start;
- b. Pelari tidak melewati garis finish
- c. Pelari terganggu dengan pelari yang lain

D. Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dan saat bendera diangkat sampai pelan tepat melintasi garis finish.



Gambar 1

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma

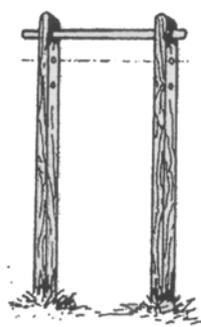
2. Tes Gantung Siku Tekuk

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan
(lihat gambar 2)
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir tes dan alat tulis
- 4) Nomor dada
- 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



Gambar 2

Palang Tunggal

c. Petugas tes

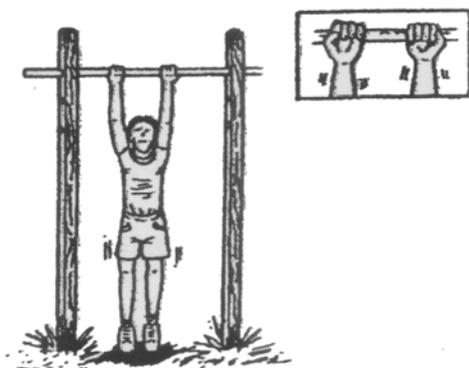
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta

1) Sikap Permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang (lihat gambar 3)



Gambar 3
Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki peserta melompat keatas sampai meneapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal.

Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (lihat gambar 4)



Gambar 4
Sikap Gantung Siku Tekuk

e. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan waktu detik.

Catatan :

Peserta yang tidak dapat melakukan gerakan diatas dinyatakan tidak mampu, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

3. Baring duduk 30 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas terdiri dan:

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

c. Petugas tes terdiri dani

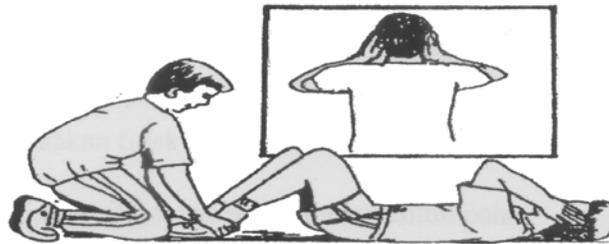
- 1) Pengamat waktu

2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring telentang dilantai/rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan disamping telinga (lihat gambar 5)



Gambar 5
Sikap Permulaan Baring Duduk

- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 6), sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan (lihat gambar 7)



Gambar 6

Gerakan Baring Duduk Sikap Duduk



Gambar 7
Sikap Duduk Kedua Siku Menyentuh Paha

- b). Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 30 detik.

Catatan:

- (1) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas dan telinga
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

e. Pencatat 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 test baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

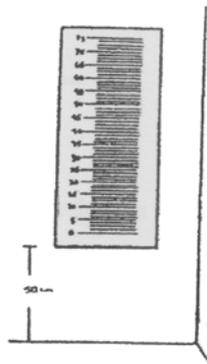
4. Loncat tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak tenaga eksplosif

b. Alat dan fasilitas terdiri dari:

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 8)
- 2) Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm
- 3) Serbuk kapur
- 4) Alat penghapus papan tulis
- 5) Alat tulis



Gambar 8
Papan Loncat Tegak

c. Petugas tes

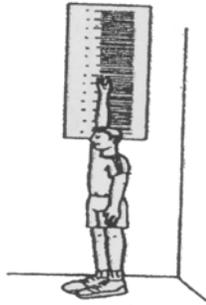
Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas, telapak tangan ditempelkan

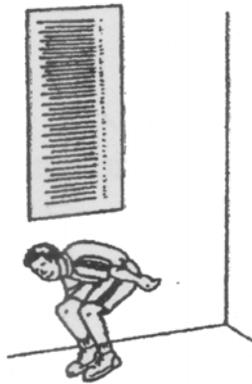
pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya



Gambar 9
Sikap Menentukan Raihan Tegak

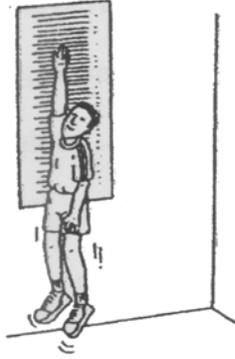
2) Gerakan

Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang (lihat gambar 10)



Gambar 10
Sikap Awalan Loncat Tegak

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat dengan dinding papan skala sehingga menimbulkan bekas, (lihat gambar 11)



Gambar 11
Gerakan Meloncat Tegak

- a) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.
- e. Pencatatan hasil
- 1) Raihan tegak dicatat
 - 2) Ketiga raihan loncatan dicatat
 - 3) Ambil nilai selisih raihan yang tertinggi

5. Lari 600 meter

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas terdiri dan

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

c. Petugas tes terdiri dan:

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

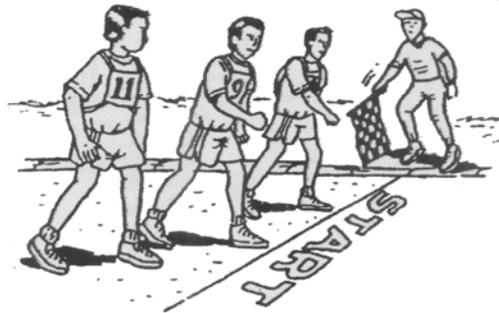
d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

- 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. (lihat gambar 12)



Gambar 12
Posisi strat Lari 600 meter

- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter

Catatan:

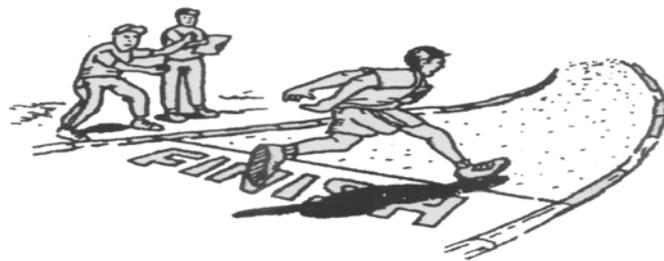
- (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start
- (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dan saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi ganis finish (lihat gambar 13)
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik di tulis 3' 12''



Gambar 13
Stopwatch Dimatikan Saat Melintasi Garis Finish

C. Petunjuk penyelenggaraan tes

1. Prinsip dasar

Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar berikut

- a. Seluruh butir tes harus dilakukan dalam satu satuan waktu tanpa terputus
- b. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butirtes-tes berikutnya tidak lebih dan 3 menit.

c. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan, tidak boleh diacak.

2. Mengatur penyelenggaraan

Untuk mengatur penyelenggaraan TKJI ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan yaitu:

a. Prasarana

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes. Khususnya lapangan untuk menyelenggarakan tes lari 40 meter maupun 600meter. Jalan atau lorong dapat juga dipergunakan untuk tes lari, asal aman dan gangguan lalu lintas. Butir tes gantung siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luas dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan pada tempat yang berdekatan.

b. Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila diketahui juga berapajumlah peserta putra dan berapa puteri. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

c. Waktu

Pertimbangan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes.

d. Peralatan Perlengkapan Tes

Setelah jumlah peserta dan waktu yang tersedia diketahui, maka pelaksanaan tes dapat dilakukan melalui beberapa gelombang. Tentukan jumlah peserta dalam setiap gelombang berdasarkan tersedianya peralatan tes. Peralatan yang dibutuhkan minimal jumlahnya sama dengan jumlah peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang setiap gelombang, maka peralatan yang harus disediakan untuk masing-masing tes juga 5 buah. Untuk lari 40 meter 5 stopwatch, baring duduk 5 tempat + Istopwatch, gantung siku tekuk 5 palang gantung (5 stopwatch), loncat tegak 5 papan loncat dan untuk lari 600 meter sama dengan lari 40 meter. Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain: bendera start, nomor dada, kapur magnesium, tiang pancang, tali, formulir tes dengan alat tulisnya.

e. Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan TKJI yang ada, maka jumlah petugas diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugas tetap bertugas pada satu butir tes. Beberapa orang petugas tambahan masih perlu disiapkan.

3. Contoh

Suatu sekolah ingin menyelenggarakan TKJI. Diketahui bahwa tidak jauh dari sekolah itu ada jalan memutar dan datar. Setelah diukur

diketahui bahwa jauhnya jalan memutar ± 1650 meter. Dengan demikian jalur jalan tadi dapat digunakan untuk melaksanakan butir tes lan jarak jauh. Jarak jalan dan sekolah kira-kira ± 5 menit. Untuk dapat melaksanakan TKJI, guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tinggal menata tempat yang memungkinkan untuk melaksanakan butir tes baring duduk, gantung siku tekuk, dan loncat tegak secara berdekatan.

a. Pengaturan peserta sebagai berikut

- 1) Jam pelajaran yang akan digunakan untuk menyelenggarakan tes adalah 90 menit (2 jam pelajaran)
- 2) Jumlah siswa pada pelajaran tersebut adalah 40 orang
- 3) Setiap siswa untuk melaksanakan seluruh rangkaian tes sampai selesai memerlukan waktu rata-rata 11 menit
- 4) Waktu yang diperlukan untuk perjalanan dan sekolah ke tempat tes+5 menit untuk memberi penjelasan dan contoh + 10 menit. Waktu yang tersedia adalah 90 menit dikurangi 25 menit, tinggal 65menit.
- 5) Sisa waktu 65 menit dibagi 11, berarti gelombang tes maksimal 5kali, kalau tes dilaksanakan satu-satu maka hanya 5 orang yang dapat dites hari itu.

6) Untuk itu diusahakan agar setiap gelombang pelaksanaan dapat diikuti oleh beberapa siswa, misalnya 4 siswa, sehingga dalam 5 gelombang dapat dites sebanyak 20 orang

b. Penyiapan lapangan tes

Sesuai dengan pengaturan peserta, maka lapangan tes yang perlu disiapkan untuk setiap Pos (tempat pelaksanaan) harus dapat untuk mengetes 4 siswa. Penyiapan lapangan tes serta pengadaan peralatannya adalah sebagai berikut:

- 1) Lari 40 meter - 4 lintasan, 4 stopwatch- 1 bendera start
- 2) Gantung siku - 4 palang gantung- 4 stopwatch
- 3) Baring duduk - Alas / tikar / matras, agar pakaian peserta tidak kotor. Bila tidak ada di lapangan rumput pun jadi, 1 stopwatch
- 4) Loncat tegak - 4 papan berskala dan tempat memasang papan misalnya tembok, tiang pohon
- 5) Lari 600 meter - Tidak perlu dibuat lintasan, 4 stopwatch, 1 bendera start

c. Petugas

Jumlah petugas yang diperlukan minimal sebanyak peralatan dan banyaknya tempat tes di setiap pos.

- 1) Pos lari 40 - 4 pengukur waktu, 1 starter (petugas meter pemberangkatan)
- 2) Pos gantung - 4 penghitung gerakan / pengamat waktu siku tekuk

- 3) Pos baring - 4 pemegang kaki dan penghitung gerakan duduk baring duduk, 1 pengamat waktu
- 4) Pos loncat - 4 pengukur tinggi raihan tegak
- 5) Pos lan 600 - 4 pengukur waktu, dan beberapa orang meter pengawas lintasan. Melihat rincian diatas, kendala utam untuk menyelenggarakan TKJI di sekolah adalah masalah sarana, prasarana, dan petugas. Namun, apabila guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatannya kreatif, terampil, dan menguasai persoalan, maka kendala tersebut dapat diperkecil.

Misalnya:

- 1) Masalah tenaga sebagai petugas tes

Guru dapat melatih siswanya untuk menangani tes. Tentunya untuk hal-hal yang tidak sukar bagi siswa. Seperti menghitung gerakan angkat tubuh, baring duduk, mengukur tinggi raihan loncatan, atau menjadi petugas pemberangkatan lari. Bila si siswa terampil menggunakan stopwatch, mereka dapat juga ditugasi sebagai pengamat waktu.

- 2) Masalah prasarana

Khususnya yang berupa stopwatch. Kalau petugas terampil menggunakan stopwatch, maka jumlah stopwatch yang diperlukan diatas dapat dikurangi. Misalnya : empat lintasan 40 meter dapat menggunakan 2 stopwach split-timer yang manual. Pada lan 600

meter dapat dengan 1 stopwatch saja. Pemegang stopwatch bertugas memberitahukan waktu yang terbaca, petugas lain mencatatnya.

4. Pengaturan pelaksanaan

Meskipun penyiapan lapangan dan peralatan tes sudah mengikuti contoh diatas, namun dalam pelaksanaannya masih terdapat hambatan kelancaran pelaksanaan tes. Hambatan itu terjadi pada butir tes kedua, dan pada butir tes keempat. Akibatnya peserta tes menumpuk sehingga memungkinkan mereka mempunyai waktu istirahat lebih dari 3 menit. Untuk menghindari terjadinya penumpukan peserta pada butir tes tersebut dapat diatur sebagai berikut:

- a. Petugas pemberangkatan pada jarak 40 meter menahan peserta untuk tidak diberangkatkan sebelum pelaksanaan butir kedua selesai. Setelah butir kedua selesai barulah petugas pemberangkatkan pelan gelombang berikutnya.
- b. Penumpukan pada butir keempat dapat diatasi dengan menambah jumlah papan berskala untuk loncat tegak. Kalau semula hanya 4 buah menjadi 6 buah.
- c. Pada butir terakhir setiap yang sudah siap segera diberangkatkan untuk lanjut tanpa harus menunggu peserta lainnya. Dengan 1 stopwatch masih memungkinkan untuk mengukur waktu pelan dan peserta per peserta, yaitu menetapkan interval waktu start.

PETUNJUK PENILAIAN

Penilaian kesegaran jasmani bagi anak yang telah mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan tabel fluai (untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes) dan menggunakan Norma (untuk menentukan klasifikasil kategori tingkat kesegaran jasmani). Tabel nilai seperti tentera pada tabel 1 dan 2.

A. Tabel Nilai

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra.

Nilai	Lari 30 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detiik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	S.d-6.3''	51''ke ats	23ke ats	46ke ats	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''-dst''	0-3	23dst	3'45''dst	1

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

Nilai	Lari 30 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detiik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	S.d-6.7''	40''ke ats	20ke ats	42ke ats	S.d-2'32''	5
4	6.8''-7.5''	20''-39''	14-19	32-41	2'33''-2'54''	4
3	7.6''-8.3''	8''- 19''	7-13	28-33	2'55''-3'28''	3
2	8.4''-9.6''	2''-7''	2-6	21-27	3'29''-4'22''	2
1	9.7'' -dst	0''-1''	0-1	20dst	4'23''dst	1

B. Tabel Norma

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani anak yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel 3, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

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

C. Cara Menilai

1. Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes disebut “Hasil Kasar”. Tingkat kesegaran jasmani anak, tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Untuk butir tes lan dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran “waktu”
- b. Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh, mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (kali).

2. Nilai tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut di atas, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti ini adalah “Nilai”. Nilai tes kebugaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dan kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani remaja tersebut.

D. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Nama :

Jenis Kelamin : Laki – laki / Perempuan*

No Dada :

Usia :Tahun

Nama Sekolah :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Ket
1	Lari 40 meter*detik	
2	Gantung : A) Siku tekuk B) Angkat tubuhdetikkali	
3	Baring duduk 30 detikkali	
4	Loncat Tegak : - Tinggi raihan :.....cm - Loncatan I :cm - Loncatan II :cm			
5	- Loncatan III :cmmenitdetik	
	Lari 600 meter *			
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

1. Penggunaan tabel nilai

Hasil tersebut di atas, pada kolom 3 masih merupakan hasil kasar. Oleh karena itu semua butir tes harus diberi nilai, sehingga hash dankelima

butir tes itu mempunyai nilai yang seragam. Nilai masing - masing butir tes pada kolom 4, diperoleh dan tabel nilai (Tabel 1).

2. Penggunaan tabel norma

Untuk melihat klasifikasi kebugaran jasmani bagi yang telah mengikuti tes, adalah dengan cara mencocokkan jumlah nilai dan kelima butir tes dengan tabel norma (Tabel 3).

HASIL TES KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 4 & 5 SD NEGERI KALISARI

No	Nama	Jenis Kelamin	Lari 40 M		Gantung Siku Tekuk		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 600 M		Jumlah Nilai
			S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	
1	Indra Yuda Pratama	L	8.37	2	33.11	4	22	4	47.5	5	3.36	2	17
2	Nanda Budiarto	L	7.81	2	17.81	3	13	3	30	3	3.04	3	14
3	Bambang Ratmianto	L	7.8	2	16.13	3	9	2	30	3	3.67	1	11
4	Ikhwan Nurabai	L	6.52	4	26.13	3	16	3	32	3	3.31	2	15
5	Alfian Nugraha	L	7.11	2	32.06	4	19	4	40	4	3.56	1	15
6	Alfian Sandy A	L	7.3	3	36.47	4	22	4	38	4	3.44	2	17
7	Hari Darmawan	L	7.31	3	17.13	3	19	4	40	4	3.14	2	16
8	Muhammad Fais Ilham	L	7.51	3	36.16	4	18	4	39	4	3.56	1	16
9	JB Fui Yessin	L	7.6	3	54.91	4	21	4	26	2	3.43	2	15
10	Triandal Susanti	P	7.82	2	18.62	3	15	3	25	2	2.46	2	12
11	Nurizki Akmalia Putri	P	8.12	3	21.02	4	13	3	29	3	3.19	3	16
12	Fahdilla Meilia A	P	7.1	3	21	3	16	3	44	4	2.56	2	15
13	Nina Ariana	P	8.31	3	14.13	3	16	4	31	3	3.46	2	15
14	Rafidah Azis N	P	8.16	3	14.16	3	16	4	25	2	3.17	3	15
15	Puput Julia Sari	P	7.72	3	16.36	3	13	3	24	2	3.19	3	14
16	Alya Nola Ramuna	P	7.27	4	4.39	2	15	4	24	2	4.12	2	14
17	Nuraminah Maharani	P	8.17	3	11.52	3	7	3	31	3	4.01	2	14
18	Elita Riana K	P	7.51	3	10.15	3	4	2	28	3	3.23	3	14
19	Ika Indrayani	P	8.17	3	16.42	3	20	5	31	3	3.33	2	16
20	Distya Angeline	P	7.54	3	12.11	3	9	3	28	3	3.2	3	15
21	Anna Ativia D	P	9.1	2	10.11	3	9	3	45	5	3.06	3	16
22	Devika Deuroh M	P	8.1	2	5.09	2	6	2	26	2	4.21	2	10
23	Lois Indah KK	P	7.07	3	7.1	2	13	3	24	2	3.24	3	13
24	Erina Ambarwati	P	7.31	4	12.09	3	12	3	24	2	3.43	2	14
25	Johandi	L	7.66	3	26.41	3	19	4	31	3	3.59	1	14
26	Yudi Cristianto	L	8.32	2	21.46	3	18	4	36	3	3.55	1	13
27	M. Hamam Azaidan	L	7.21	3	17.16	3	21	4	37	3	3.08	2	15
28	Dany Heru P	L	7.38	3	21.13	3	21	4	41	4	4.19	1	15
29	Dimas Angga P	L	7.22	3	23.11	3	18	4	35	3	3.44	2	15
30	Surya Kelik Hidayat	L	6.41	4	16.11	3	21	4	35	3	4.13	1	15
31	Amrih Lestariyono	L	7.81	2	22.31	3	19	4	40	4	3.45	1	14
32	Fardi Cesar A	L	7.8	2	19.2	3	19	4	34	3	3.23	2	14
33	Arya Jodi A	L	7.23	3	21.42	3	13	3	37	3	3.55	1	13
34	Muhammad Hendra N	L	7.3	3	15.33	3	12	3	37	3	3.46	1	13
35	Rahmad Dwi I	L	8.13	3	24.06	3	18	4	37	3	3.1	2	15

Lampiran 10. Dokumen

1. Lari 40 M Putra



2. Lari 40 M Putri



3. Gantung Angkat Tubuh Putri



4. Gantung Angkat Tubuh Putra



5. Baring Duduk Putra



6. Baring Duduk Putri



7. Loncat Tegak Putra



8. Loncat Tegak Putri



9. Lari 600 M Putra



10. Lari 600 M Putri



11. Senam Angguk



12. Senam angguk

