

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK
KELAS ATAS USIA 10-12 TAHUN SD N 2 KWADUNGAN
KECAMATAN KALIKAJAR KABUPATEN WONOSOBO
PROPINSI JAWA TENGAH**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk memenuhi sebagian persyaratan
guna memperoleh gelar sarjana pendidikan



Disusun oleh:
Yulianto
15604227022

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas akhir skripsi dengan judul

**Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV-V SD N 2 Kwadungan,
Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah.**

Disusun oleh:

Yulianto
NIM 15604227022

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Desember 2017

Mengetahui,
Ketua program studi



Dr. Subagyo, M.Pd.
NIP.195611071982031002

Disetujui,
Dosen pembimbing



Drs. F. Suharjana, M.Pd
NIP.195807061984031002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yulianto
NIM : 15604227022
Program studi : PGSD Penjaskes
Judul TAS :Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas
IV-V SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar,
Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah.

Menyataka bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau di terbitka orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Desember 2017
Yang menyatakan,



Yulianto
NIM. 15604227022

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS ATAS USIA
10-12 TAHUN SD N 2 KWADUNGAN KECAMATAN KALIKAJAR
KABUPATEN WONOSOBO PROPINSI JAWA TENGAH**

Disusun oleh:

Yulianto
NIM 15604227022

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Yogyakarta
Pada Tanggal 18 Januari 2018

TIM PENGUJI

Nama/jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

F. Suharjana, M.Pd
Ketua penguji/pembimbing



14/2 2018

Danang Pujo Broto, M.Or
Sekretaris



13/2 2018

Aris Fajar Pambudi, M.Or
Penguji



12/2 2018

Yogyakarta, Februari 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

1. Kita adalah apa yang kita lakukan berulang kali (Aristoteles)
2. Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap (QS. Al-Insyirah, 6-8)
3. Siapa yang bersungguh-sungguh akan berhasil, siapa yang bersabar akan beruntung (pepatah)
4. Daripada mengutuk kegelapan lebih baik menyalakan lilin (pepatah)

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT, penulis persembahkan karya ini kepada:

1. Ibuku tercinta, Ibu Painem, terimakasih atas doa dan kasih sayang yang tulus yang telah engkau berikan kepadaku selama ini.
2. Kakak dan adiku atas bantuannya dan motivasinya dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Teman-teman PKS yang telah banyak membantu dan mendukung untuk menyelesaikan skripsi ini

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS ATAS
USIA 10-12 TAHUN SD N 2 KWADUNGAN KECAMATAN KALIKAJAR
KABUPATEN WONOSOBO PROPINSI JAWA TENGAH**

Oleh:

Yulianto
NIM.15604227022

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik dari kelas atas yang berusia 10 sampai 12 tahun di SD Negeri 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. populasi penelitian adalah siswa kelas atas SD Negeri 2 Kwadungan, kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah dengan jumlah siswa. Instrumen penelitian adalah TKJI 2010 untuk anak usia 10 - 12 tahun. Materi tes meliputi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter.

Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani di SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Jawa tengah sebanyak 34 siswa menunjukkan kategori baik sekali ada 0 siswa atau 0%, karegori baik 2 siswa atau 6%, kategori sedang 11 siswa atau 32 %, kategori kurang ada 17 siswa atau 50%, kategori kurang sekali 4 siswa atau 12%.

Kata kunci : TKJI, siswa SD N 2 Kwadungan

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, tugas akhir skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan dengan judul “Tingkat kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah” dapat disusun sesuai dengan harapan, Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs. F. Suharjana, MPd., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan, semangat dan pengarahan selama penyusunan skripsi.
2. Bapak Drs. F. Suharjana, M.Pd., Bapak Danang Pujo Broto, M.Or., dan Bapak Aris Fajar Pambudi, M.Or., selaku Ketua Penguji, Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir skripsi ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Bapak Dr. subagyo, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya tugas akhir skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan tugas akhir skripsi.
5. Bapak Riyanto, S.pd.SD., kepala sekolah di SD N 2 Kwadungan yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian tugas akhir skripsi ini.

6. Para guru SD N 2 Kwadungan yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian tugas akhir skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan tugas akhir skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Semoga tugas akhir skripsi ini bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Januari 2018
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
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	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	6
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	6
2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani	7
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	11
4. Macam-Macam Alat untuk Mengukur Kesegaran Jasmani	12
5. Karakteristik Peserta Didik Kelas Atas SD N Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah.....	16
6. Kesegaran Jasmani Bagi Peserta Didik Sekolah Dasar.....	17
B. Hasil Penelitian yang Relevan	18
C. Kerangka Berpikir	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	23
B. Definisi Operasional Variabel.....	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian	24
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	25
1. Instrumen Penelitian.....	25
2. Teknik Pengumpulan data	25

3. Validitas dan reliabilitas tes	27
4. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Analisis Data Penelitian.....	28
1. Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah	30
2. Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah	32
3. Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas VI SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah.....	34
B. Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	39
B. Implikasi	39
C. Saran	39
D. Keterbatasan Penelitian	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra	26
Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri.....	26
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun.....	26
Tabel 4. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah.....	28
Tabel 5. Kategori Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah.....	29
Tabel 6. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah.....	31
Tabel 7. Kategori Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah.....	31
Tabel 8. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah.....	33
Tabel 9. Kategori Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah.....	33
Tabel 10. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas VI SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah.....	35
Tabel 11. Kategori Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas VI SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah.....	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Biomotor.....	9
Gambar 2. Bagan Kesegaran Jasmani	20
Gambar 3. Grafik Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SDN 2Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah	30
Gambar 4. Grafik Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah	32
Gambar 5. Grafik Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah	34
Gambar 6. Grafik Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas VI SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Penelitian Keseluruhan.....	44
Lampiran 2. Data Penelitian Kelas IV.....	45
Lampiran 3. Data Penelitian Kelas V.....	46
Lampiran 4. Data Penelitian Kelas VI.....	47
Lampiran 5. Nama Petugas TKJI.....	48
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	49
Lampiran 7. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	52
Lampiran 8. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian.....	53

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, karena tujuannya pun bersifat mendidik. Aktivitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani, dan sekaligus pula sebagai proses ajar untuk menguasai ketrampilan gerak (Rusli Lutan, 2000:1).

Pendidikan sudah dikenal sejak manusia hadir di dunia. Orang primitif jaman dahulu dalam mendidik anak-anaknya lebih mengutamakan gerak jasmaninya yang bertujuan untuk mempertahankan hidup dan untuk mencari makan. Adapun kegiatan itu meliputi berburu, berlari (baik itu saat mencari makan maupun menghindari binatang buas), dan berenang. Orang primitif mengajarkan kepada anak-anaknya pendidikan yang berhubungan dengan ketangkasan. Tanpa disadari dengan kegiatan berlari, berenang dan berburu secara tidak langsung dapat meningkatkan ketangkasan serta kebugaran jasmani anak-anaknya (Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman, 2005: 112). Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu yang senggang dengan rekreasi yang aktif (Morehouse dan Miller dalam sudarno SP, 1992:9).

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian dari struktur dan muatan Kurikulum 2013 yang ada pada jenjang Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA). Aktivitas olahraga merupakan hal yang mendasar untuk menjaga kesegaran jasmani dan kesehatan, baik jasmani maupun rohani. Salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang sehat jasmani dan rohani adalah melalui pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah.

Melalui pengamatan pada tanggal 17 sampai 22 April 2017 di SD N 2 Kwadungan Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah memiliki peserta didik sebanyak 102 anak yang terdiri dari siswa putra 55 anak , dan siswa putri 47 anak. SD N 2 Kwadungan memiliki luas tanah yang tidak begitu luas dan letaknya di daerah pegunungan membuat peserta didik tidak dapat bergerak secara bebas pada saat istirahat, kebanyakan peserta didik hanya duduk-duduk dan ada sebagian peserta didik yang jajan. Pada saat pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan peserta didik selalu terlihat bersemangat, akan tetapi peserta didik terlihat cepat lelah. Selain itu, menurut guru yang mengajar di kelas menyatakan bahwa ketika sudah siang peserta didik sulit untuk konsentrasi dan kebanyakan peserta didik terlihat mengantuk. Peserta didik juga sering sakit flu, demam, atau batuk. Hal ini menunjukkan ciri-ciri tingkat kesegaran jasmani peserta didik yang kurang baik.

Secara pasti tingkat kesegaran jasmani hanya dapat diketahui melalui tes dan pengukuran yang dilakukan oleh setiap orang. Bentuk tes dan pengukuran kesegaran jasmani bermacam-macam. Tes adalah instrumen atau alat yang

berfungsi untuk mengumpulkan data yang berupa pengetahuan maupun keterampilan yang dimiliki oleh peserta didik maupun peserta didik. Sedangkan pengukuran merupakan bagian dari evaluasi yang menggunakan alat dan teknik tertentu untuk mengumpulkan informasi secara tepat dan benar (Winarno, 2007: 70-71). Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Untuk melakukan tes diperlukan adanya alat/instrumen. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani (Depdiknas, 2007: 1).

B. Identifikasi Masalah

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

1. Luas sekolah SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah yang tidak terlalu luas membuat peserta didik-peserta didiknya tidak dapat bergerak secara bebas.
2. Saat istirahat jarang bermain di halaman sekolah, kebanyakan peserta didik hanya duduk-duduk di kelas saja, dan ada sebagian peserta didik yang hanya jajan di kantin.
3. Pada saat pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan peserta didik selalu terlihat bersemangat, akan tetapi mereka cepat lelah.
4. Ketika sudah siang saat pembelajaran di kelas peserta didik sulit untuk konsentrasi dan hampir seluruh peserta didik terlihat mengantuk.
5. Peserta didik juga sering sakit flu, demam, atau batuk.

6. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, supaya tidak menyimpang dari permasalahan dan keterbatasan penelitian maka masalah dalam penelitian ini difokuskan pada masalah Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas atas SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: Seberapa Besar Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas atas SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas atas SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberi manfaat secara teoritis dan praktis

1. Manfaat Teoritis

- a. Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kebugaran

jasmani peserta didik Kelas atas SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah.

- b. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai referensi penelitian selanjutnya yang sejenis.

2. Secara Praktis

- a. Dokumentasi catatan untuk mengetahui kemampuan kesegaran jasmani yang dimiliki setiap peserta didik Kelas atas SD N2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah.
- b. Sebagai catatan dan penyusunan program latihan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani setiap anak berbeda-beda. Kemendiknas (2010:1) menyatakan kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kemudian Widaninggar (2003: 1) menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Selanjutnya Nurhasan (2005: 1), kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan cukup secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut Djoko Pekik (2004: 2) kesegaran adalah kesegaran fisik (physical fitness), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Rusli Lutan (2001: 61) menyatakan kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan penting dalam pendidikan jasmani. Program pembinaan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk tujuan yang bersifat mendidik itu, diarahkan pada peningkatan derajat kesegaran jasmani. Lebih lanjut, Dwiwogo dan Sulistyorini (2004: 10) menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa mengalami

kelelahan yang berlebihan, dan dengan penuh energy melakukan dan menikmati kegiatan waktu luang. Selanjutnya Agus Mukholid (2006: 2) mengatakan keegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa kelelahan yang berarti. Masih dalam definisi yang sama menurut Farida Mulyaningsih (2010: 19) kesegaran jasmani artinya kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan kondisi tubuh tetap fit atau segar.

Menurut beberapa pendapat para ahli di atas dapat penulis simpulkan secara umum bahwa kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Kondisi fisik yang prima akan memperoleh hasil yang optimal. Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen. Komponen-komponen tersebut saling berpengaruh satu dengan yang lain. Sumintarsih (2006: 149-152) menyatakan bahwa dalam kesegaran jasmani terdapat dua komponen yaitu:

a. Kesegaran jasmani yang berhubungan kesehatan meliputi:

1) Daya tahan kardiorespirasi/ kondisi aerobik

Daya tahan kardiorespirasi/ kondisi aerobik adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama.

2) Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban. Otot-otot yang kuat dapat melindungi persendian yang dikelilinginya dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera karena aktivitas fisik.

3) Daya tahan otot

Daya tahan adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu.

4) Kelenturan

Kelenturan adalah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelenturan sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh secara alamiah dan yang tela dimantapkan kondisinya diregang melampaui panjangnya yang normal waktu istirahatnya.

5) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang, tulang rawan, organ vital).

b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :

1) Daya ledak (power)

Daya ledak adalah berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan atau daya ledak merupakan hasil dari daya X (kali) kecepatan.

2) Koordinasi

Koordinasi adalah yang berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan panca indra seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi.

3) Kelincahan

Kelincahan adalah yang berhubungan dengan kemampuan dengan cara merubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan kecepatan tinggi.

4) Kecepatan

Kecepatan adalah berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang singkat.

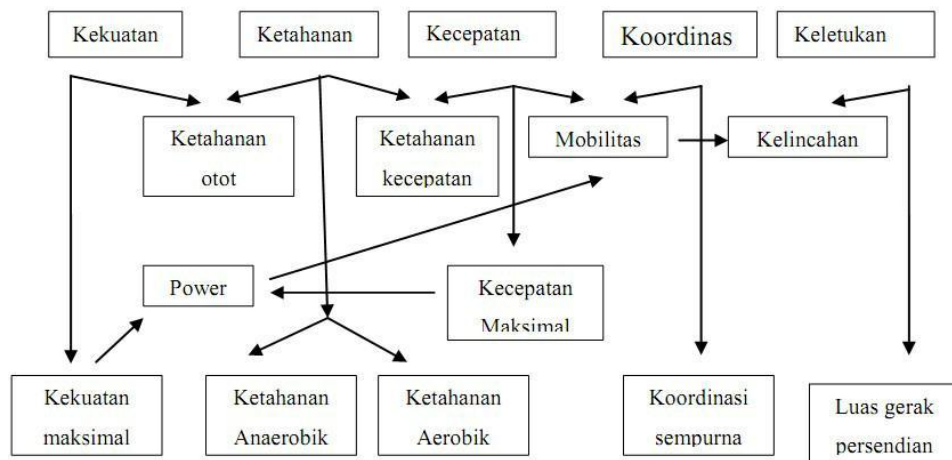
5) Keseimbangan

Keseimbangan adalah berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan ketika sedang diam atau sedang bergerak.

6) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi yang berhubungan dengan kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya simulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi.

Djoko Pekik Irianto (2004: 66), mengemukakan bahwa komponen dasar dari biomotor kesegaran jasmani ada 5 yaitu: kekuatan (strength), daya tahan (endurance), kecepatan (speed), kelenturan (flexibility) dan koordinasi (coordination). Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri. Komponen-komponen tersebut dapat dilihat dalam gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1. Biomotor
Sumber: Joko Pekik Irianto, 2004: 66

Gambar di atas dapat disimpulkan bahwa komponen biomotor ada 5 (lima) yaitu kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan kelentukan. Dari kelima komponen tersebut didukung oleh komponen-komponen lainnya yang tidak kalah penting.

Depdiknas (2007: 53) menyatakan bahwa komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi:

- Daya tahan jantung
Kemampuan untuk terus menerus dengan tetap menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu.
- Daya tahan otot
Kemampuan otot untuk menjalani kontraksi dengan beban submaksimal secara berulang atau mempertahankan kontraksi otot dalam periode waktu tertentu.
- Kekuatan otot
Kekuatan kontraksi maksimal otot atau sekelompok otot yang dapat dikeluarkan terhadap tahanan tertentu.
- Tenaga ledak otot
Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksplosif.
- Kelentukan
Menyatakan kemampuan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh sesuatu persendian, meliputi hubungan antara bentuk persendian (tulang yang membentuk sendi), otot, ligament disekitar sendi.

Menurut Len Kravitz (1997: 5-7), bahwa ada 5 komponen dalam kebugaran jasmani, yaitu:

a. Daya Tahan Kardiorespirasi/Kondisi Aerobik

Kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu yang lama.

b. Kekuatan Otot

Kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban.

c. Daya Tahan Otot

Kemampuan otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu.

d. Kelentukan

Daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelentukan sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh.

e. Komposisi Tubuh

Persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang rawan, organ-organ vital).

Menurut Rusli Lutan (2002: 8), komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, mengandung 4 unsur pokok yaitu: daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas.

Berdasarkan uraian di atas komponen kesegaran jasmani saling berhubungan satu sama lain antara kesegaran jasmani yang berhubungan dengan

kesehatan maupun yang berhubungan dengan ketangkasan. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima dan keterampilan yang optimal seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen-komponen kesegaran jasmani.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh beberapa factor yang berkaitan dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan gerak seseorang. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, menurut Roji (2004: 97) adalah sebagai berikut:

- a. Faktor kesehatan, meliputi keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
- b. Faktor gizi, meliputi kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
- c. Faktor latihan fisik, meliputi usia mulai latihan, frekuensi latihan per minggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- d. Faktor keturunan meliputi antropometri dan kelainan bawaan.

Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2004 : 6-7) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani meliputi 3 faktor yaitu :

- a. Gizi
Apabila seseorang individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik kesegaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Sumber energi dalam proporsi karbohidrat 60% lemak 25% dan protein 15%.
- b. Latihan Jasmani
Aktivitas jasmani merupakan salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani. Karena dengan melakukan

aktivitas jasmani yang teratur dan terukur mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kesegaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap tes dan lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat social (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari aktivitas jasmani adalah penambah kekuatan dan daya tahan dalam membantu melaksanakan tugas sehari-hari karena cepat lelah.

c. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

Berdasarkan uraian di atas untuk mendapatkan kesegaran yang baik maka seseorang harus bisa membagi waktu secara teratur terhadap kebiasaan hidup, pola makan yang bergizi, latihan yang teratur, dan istirahat yang cukup.

4. Macam-macam Alat untuk Mengukur Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani dapat diukur melalui beberapa macam tes, antara lain dengan Tes Balke (Lari 15 Menit), Tes Cooper, Multistage Fitness Test, dan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia). Dari macam-macam tes di atas dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Tes Balke (Lari 15 Menit)

Menurut Sukadiyanto (2009: 84) tes ini merupakan cara untuk menghitung prediksi VO₂Max para olahragawan menggunakan jarak tempuh lari selama 15 menit. Adapun caranya olahragawan berlari selama 15 menit, kemudian dicatat hasil jarak tempuh yang dicapai olahragawan saat berlari selama waktu 15 menit tersebut. Tes ini tergolong mudah pelaksanaannya karena memerlukan peralatan yang sederhana, antara lain (<http://www.brianmac.demon.co.uk>):

- 1) Lapangan atau lintasan lari 400 m yang jaraknya jelas atau tidak terlalu jauh, maksudnya adalah lintasan dapat dilihat dengan jelas oleh pengetes.
- 2) Penanda jarak atau bendera kecil untuk menandai jarak lintasan
- 3) Stopwatch atau alat pengukur waktu dalam satuan menit.
- 4) Adapun protokol pelaksanaan tesnya adalah sebagai berikut;
 - a. Peserta tes berdiri di garis start dan bersikap untuk berlari secepat-cepatnya selama 15 menit.
 - b. Bersamaan dengan aba-aba “Ya” Peserta tes mulai berlari dengan pencatat waktu mulai meng-“ON”kan stopwatch.
 - c. Selama waktu 15 menit, pengetes memberi aba-aba berhenti, di mana bersamaan dengan itu stopwatch dimatikan dan peserta menancapkan bendera yang telah disiapkan sebagai penanda jarak yang telah ditempuhnya.
 - d. Pengetes mengukur jarak yang ditempuh peserta tes yang telah ditempuh selama 15 menit, dengan meteran. Selanjutnya hasil jarak tempuh lari selama 15 menit dimasukkan ke dalam rumus sebagai berikut:

$$\text{VO2Max} = 33.3 + \text{Jarak tempuh}/15 - 133 \times 0.172$$

b. Tes Cooper

Uji Cooper (Cooper, 1968 dalam <http://www.brianmac.demon.co.uk>) digunakan untuk memantau perkembangan atlet daya tahan aerobik dan memperoleh perkiraan VO2Max. Pelaksanaan tes sebagai berikut:

- 1) Peralatan; 400 meter track, Stopwatch, peluit, Asisten.
- 2) Tes ini mengharuskan atlet untuk lari sejauh mungkin dalam 12 menit.

- a) Atlet pemanasan selama 10 menit.
 - b) Asisten memberikan perintah "GO", mulai stopwatch dan atlet dimulai tes.
 - c) Asisten terus member atlet informasi dari waktu yang tersisa pada akhir setiap putaran (400 m).
 - d) Asisten bertiup peluit ketika 12 menit telah berlalu dan mencatat jarak atlet tertutup ke 10 meter terdekat.
- 3) Perkiraan Anda VO2Max dapat dihitung sebagai berikut: (Jarak tercakup dalam meter - 504,9) : 44.73

c. Multistage Fitness Test

Menurut Sukadiyanto (2009: 85) jenis tes multistage dikembangkan di Australia, yang berfungsi untuk menentukan efisiensi fungsi kerja jantung dan paru petenis. Pada awalnya tes ini merupakan salah satu alat yang digunakan untuk program penelusuran bibit olahragawan di Australia. Berdasarkan hasil penelitian tes ini memiliki validitas (kesahihan) yang tinggi untuk mengukur seseorang menghirup oksigen secara maksimal dalam waktu tertentu.

Peralatan yang digunakan untuk tes, antara lain; (1) lintasan lari yang rata, tidak licin, dan panjangnya minimal 22 meter, (2) jarak lintasan sepanjang 20 meter, lebar 1-15 meter, (3) cassette, (4) tape recorder, (5) stopwatch, (6) alat pencatat (tuliskan), dan (7) daftar tabel untuk konversi hasil lari.

Cara pelaksanaan tes harus mengikuti aba-aba yang ada dalam bunyi cassette. Setelah aba-aba berlari dimulai, maka kecepatan larinya harus menyesuaikan dengan aba-aba bunyi dalam cassette. Selanjutnya, di dalam cassette akan terus disuarakan setiap tingkatan (level) dan balikan (shuttle) yang telah ditempuh

peserta tes. Peserta tes dianggap gagal atau tidak mampu lagi saat aba-aba untuk berlari kedua kaki tidak mampu lagi melewati garis pembatas. Adapun cara pencatatan hasilnya, saat kedua kaki peserta tes tidak mampu lagi melewati garis batas bunyi cassette akan menunjukkan level berapa shuttle berapa.

d. TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia)

TKJI memiliki tujuan untuk menentukan kesegaran jasmani seseorang.

TKJI untuk anak usia 10-12 Tahun yang dikeluarkan oleh kementerian Pendidikan Nasional (Kemendiknas) Tahun 2010, yaitu:

1) Lari 40 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Pencatatan hasil:

- a) Hasil dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
- b) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

2) Tes Gantung Siku Tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam satuan waktu detik. Peserta yang tidak bisa melakukan sikap tersebut dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

3) Baring Duduk 30 Detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Pencatatan nilai:

- a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
- b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

4) Loncat Tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif. Pencatatan hasil:

- a) Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak.
- b) Ketiga selisih raihan dicatat.
- c) Nilai akhir diambil nilai tertinggi.

5) Lari 600 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan. Pencatatan hasil:

- a) Pengambilan waktu dilakukan dari atas bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
- b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

5. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Atas SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah

Winkel (2014: 153) mengaitkan karakteristik siswa dengan penyebutan keadaan awal, dimana keadaan awal itu bukan hanya meliputi kenyataan pada masing-masing siswa melainkan pula kenyataan pada masing-masing guru.

Wina Sanjaya (2013: 259) menyatakan bahwa perkembangan siswa dari segi usia, fisik, psikomotorik dan akademik bagi anak di sekolah dasar. Perkembangan Fisik Fisik atau tubuh manusia merupakan sistem organ yang kompleks dan sangat mengagumkan. Semua organ ini terbentuk pada periode pranatal (dalam kandungan). Berkaitan dengan perkembangan fisik ini Kuhlen dan Thompson (Hurlock, 1956) mengemukakan bahwa perkembangan fisik individu meliputi empat aspek, yaitu (1) Sistem syaraf, yang sangat mempengaruhi perkembangan kecerdasan dan emosi; (2) Otot-otot, yang mempengaruhi perkembangan kekuatan dan kemampuan motorik; (3) Kelenjar Endokrin, yang menyebabkan munculnya pola-pola tingkah laku baru, seperti pada usia remaja berkembang perasaan senang untuk aktif dalam suatu kegiatan, yang sebagian anggotanya terdiri atas lawan jenis; dan (4) Struktur Fisik/ Tubuh, yang meliputi tinggi, berat, dan proporsi. Usia 10-11 tahun Kekuatan anak laki-laki lebih kuat dari perempuan, Kenaikan tekanan darah dan metabolisme yang tajam. Perempuan mulai mengalami kematangan seksual (12 tahun), lelaki hanya 5% yang mencapai kematangan seksual.

Neil J. Salkind (2010: 87) menyatakan bahwa ada dua macam perilaku psikomotorik utama yang bersifat universal harus dikuasai oleh setiap individu pada masa bayi atau awal masa kanak-kanaknya ialah berjalan (walking) dan memegang benda (prehension). Kedua jenis keterampilan psikomotorik ini merupakan basis bagi perkembangan keterampilan yang lebih kompleks seperti yang kita kenal dengan sebutan bermain (playing) dan bekerja (working). Perilaku motorik itu meliputi gerakan tubuh, koordinasi, dan keahlian motorik khusus.

Yatim Riyanto (2013: 123) menyatakan karakteristik perkembangan akademik ini dijelaskan dengan menggunakan tahap perkembangan kognitif menurut Piaget. Tingkat operasional konkrit pada umur 7-11 tahun, anak telah dapat mengetahui simbol-simbol matematis, tetapi belum dapat menghadapi hal-hal yang abstrak, kecakapan kognitif anak adalah :

- a. Kombinasivitas/klasifikasi
- b. Reversibelitas
- c. Asosiativitas
- d. Identitas
- e. seriasi

SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah yang tidak terlalu luas dan letaknya di daerah pegunungan membuat peserta didik tidak dapat bergerak secara bebas pada saat istirahat, kebanyakan peserta didik hanya duduk-duduk di kelas saja dan ada sebagian peserta didik yang hanya jajan di kantin. Pada saat pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan peserta didik selalu terlihat bersemangat, akan tetapi peserta didik terlihat cepat lelah. Selain itu, menurut guru yang mengajar di kelas menyatakan bahwa ketika sudah siang peserta didik sulit untuk konsentrasi dan hampir seluruh peserta didik terlihat mengantuk. Peserta didik juga sering sakit flu, demam, atau batuk.

Menurut uraian di atas dapat disimpulkan bahwa anak usia sekolah dasar merupakan usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Anak usia Sekolah Dasar akan menampilkan perbedaan-perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognisi, dan bahasa. oleh sebab itu guru harus menyadari dan memahami betul perbedaan dan perubahan dalam diri siswanya.

6. Kesegaran Jasmani Bagi Peserta Didik Sekolah Dasar

Kesegaran Jasmani bagi perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dibutuhkan. Pada usia sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik jasmanai maupun rohani. Anak usia sekolah dasar memiliki aktifitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga kesegaran

jasmani bagi anak sekolah dasar adalah memberi manfaat bagi si anak untuk: (1) meningkatkan aktifitas bermain, (2) meningkatkan motivasi dalam diri anak (intrinsik), (3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta (4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik (Rusli Ibrahim, 2001: 41).

Kesegaran jasmani akan mengantarkan anak didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Tingkat kesegaran jasmani yang baik, sebagai akibat dari latihan fisik yang teratur, dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif, seperti (1) kemampuan mengingat, (2) memecahkan masalah angka-angka, (3) Kecermatan (Rusli Ibrahim, 2001: 59).

Kesegaran jasmani bagi anak Sekolah Dasar merupakan prinsip utama dalam tujuan pendidikan jasmani yaitu mengutamakan partisipasi semua peserta didik dan upaya pendidikan itu membentuk kebiasaan hidup aktif di sepanjang hayat. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan adalah tercapainya tingkat kesegaran jasmani.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

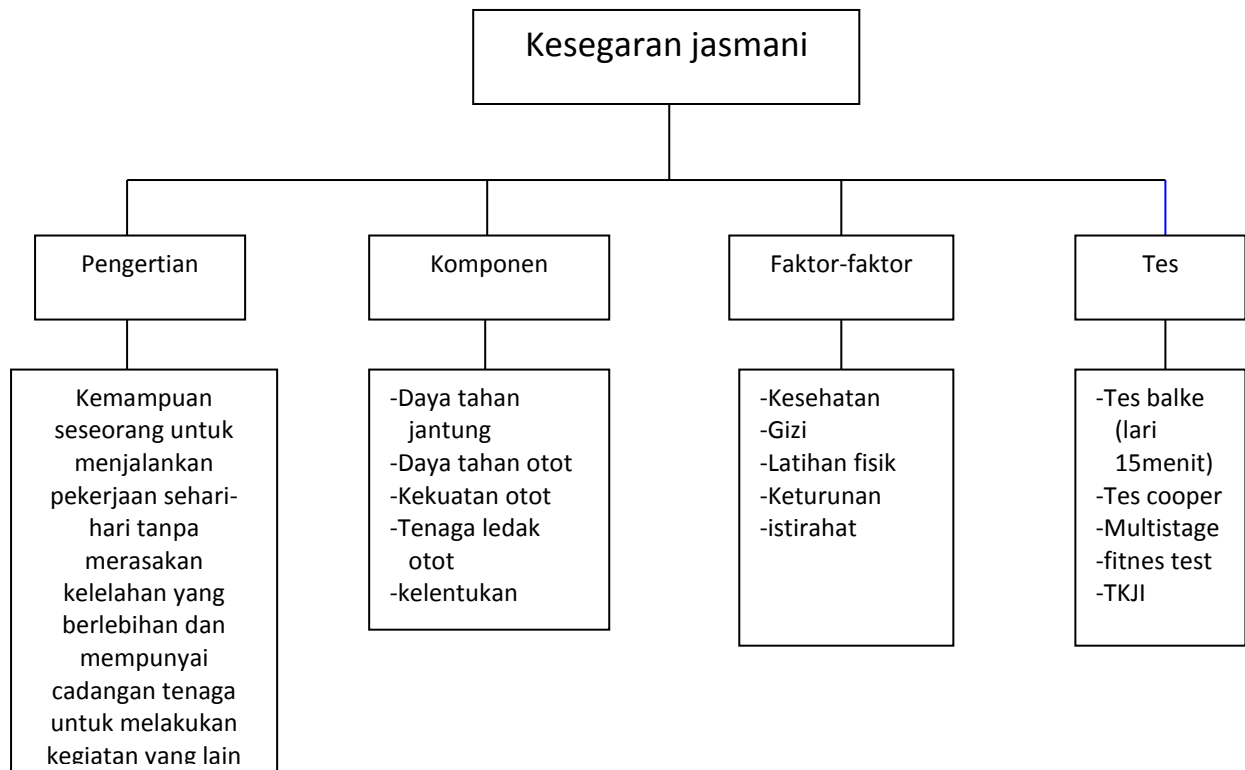
1. Penelitian oleh Empu Nugraha (2012) yang berjudul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Se-Gugus Cempaka Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang" Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya yaitu tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) 2010 dari

puskesjarek. Populasi penelitian sebanyak 96 siswa, putra 43 siswa dan putri 53 siswa, yaitu kelas V SD Negeri Se-Gugus Cempaka kecamatan Muntilan. Analisis data diskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Se-Gugus Cempaka Kecamatan Muntilan adalah 0 siswa (0%) dalam klasifikasi baik sekali (BS), 5 siswa (5,2%) dalam klasifikasi baik (B), 59 siswa (61,5%) dalam klasifikasi sedang (S), 32 siswa (33,3%) dalam klasifikasi kurang (K), dan 0 siswa (0%) dalam klasifikasi kurang sekali (KS).

2. Penelitian oleh wisnu Guntur Sutopo (2012) yang berjudul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Kaliurip di Dataran Rendah dan siswa kelas V sekolah Dasar Negeri Pekacangan di Pegunungan di Kabupaten Purworejo". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas yang berusia 10-12 tahun yang keseluruhannya berjumlah 64 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Kemendiknas tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun: Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis diskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Kaliurip di dataran rendah dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Pekacangan di pegunungan di kabupaten Purworejo, berdasarkan prosentase tertinggi dan mean yang diperoleh Tingkat kebugaran Jasmani siswa SDN Pekacangan yang berada di pegunungan (72,2%) dalam kategori sedang, mean yang diperoleh (16,61 %) dan tingkat kebugaran jasmani

siswa SDN Kaliurip yang berada di dataran rendah (50,0%) dalam kategori kurang, mean yang diperoleh(14,25%).

C. Kerangka Berpikir



Gambar 2. Bagan kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari–hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Seorang pelajar pada usia sekolah dasar yang melakukan kegiatan belajar di sekolah dari mulai masuk kelas, mengikuti pembelajaran, dan sampai jam pelajaran selesai tanpa mengalami kelelahan yang sangat. Setelah pulang dari sekolahpun masih bisa melakukan

aktifitas lainnya seperti membantu orang tua atau belajar tambahan diluar sekolah. Jadi apabila anak melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan bahkan masih mempunyai tenaga cadangan, maka secara tidak langsung dapat disimpulkan bahwa anak tersebut termasuk mempunyai kesegaran jasmani atau kesegaran tubuh yang baik pula.

Komponen-komponen kesegaran jasmani antara lain yaitu, daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, daya ledak, komposisi tubuh, kekuatan, koordinasi, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan kelentukan. Kesegaran jasmani saling berhubungan satu sama lain antara kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan maupun yang berhubungan dengan ketangkasan. Agar dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima dan keterampilan yang optimal seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen-komponen kesegaran jasmani.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain faktor kesehatan, faktor gizi, faktor latihan fisik, faktor keturunan, dan faktor istirahat. Untuk mendapatkan kesegaran yang baik maka seseorang harus bisa membagi waktu secara teratur terhadap kebiasaan hidup, pola makan yang bergizi, latihan yang teratur, dan istirahat yang cukup. Laju perkembangan dan pertumbuhan anak mempengaruhi masa keemasan dari masing-masing anak itu sendiri. Saat masa keemasan, anak akan mengalami tingkat perkembangan yang sangat drastis dimulai dari perkembangan berpikir, perkembangan emosi, perkembangan motorik, perkembangan fisik dan perkembangan sosial, untuk mencapai

perkembangan-perkembangan tersebut haruslah didukung dengan kesegaran jasmani anak.

Tingkat kesegaran jasmani dapat diukur melalui beberapa macam tes, antara lain dengan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia). TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang. Oleh karena itu perlu dilakukan suatu pengukuran kesegaran jasmani pada anak, agar dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani anak. Sehingga dapat menjadi deteksi bagi guru untuk meningkatkan kualitas kesegaran jasmani peserta didik apabila ternyata hasil tes kesegaran jasmani anak pada tingkatan kurang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Erlina (2008: 20), penelitian deskriptif adalah penelitian terhadap fenomena atau populasi tertentu yang diperoleh oleh peneliti dari subjek berupa individu, organisasional, industri atau perspektif yang lain. Penelitian deskriptif dilakukan untuk menjawab pertanyaan tentang: apa, siapa, kapan, di mana, dan bagaimana yang berkaitan dengan karakteristik populasi atau fenomena tersebut.

Metode deskriptif bertujuan untuk mendapatkan gambaran dari suatu keadaan yang ada pada masa sekarang dan sedang berlangsung serta berpusat pada masalah yang masih aktual. Penelitian deskriptif mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika.

Teori di atas berkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak usia 10-12 tahun melalui pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

B. Definisi Operasional Variabel

Variabel adalah sesuatu yang berubah-ubah atau tidak tetap, pengertian lainnya adalah sesuatu yang memiliki nilai bervariasi. Ada banyak macam variabel, diantaranya: (1) variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi faktor-faktor yang diukur peneliti untuk menentukan hubungan antara fenomena

yang diamati. (2) variabel terikat adalah faktor-faktor yang diamati dan diukur peneliti dalam sebuah penelitian untuk menentukan ada tidaknya pengaruh variabel bebas.

Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1 variabel, yaitu tingkat kesegaran jasmani anak usia 10-12 Tahun. Definisi operasional variabel penelitian dalam penelitian ini yaitu tentang Tingkat Kesegaran Jasmani kemampuan peserta didik kelas atas SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah usia 10-12 Tahun untuk melakukan tes kesegaran jasmani, yang terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajaridan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2012:61). Pada penelitian ini adalah siswa kelas atas SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono,2012:62). Sampel penelitian ini adalah siswa kelas atas usia 10 sampai 12 tahun SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Sugiyono (2009: 143) mengartikan instrumen penelitian sebagai suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Salah satu tujuan dibuatnya instrumen adalah untuk memperoleh data dan informasi yang lengkap mengenai hal-hal yang ingin dikaji. Dalam penelitian ini, yakni tingkat kesegaran jasmani kelas atas SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk anak usia 10-12 Tahun yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional (Kemendiknas) Tahun 2010.

2. Teknik Pengumpulan Data

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

- a. Lari 40 meter, dihitung dengan satuan detik.
- b. Gantung siku tekuk, dihitung dengan lamanya mempertahankan sikap bergantung siku tekuk dan dagu diatas palang tunggal dalam satuan detik.

- c. Baring duduk, yang dihitung adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan secara sempurna selama 30 detik.
- d. Loncat tegak, diukur dengan raihan lompatan dikurangi raihan tegak.
- e. Lari 600 meter, diukur dari waktu yang dicapai oleh pelari menempuh jarak 600 meter, dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putera

NILAI	LARI 40 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 600 METER
5	S.d – 6,3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d – 2'09"
4	6,4" – 6,9"	31" – 50"	18 – 22	38 – 45	2'10" – 2'30"
3	7,0" – 7,7"	15" – 30"	12 – 17	31 – 37	2'31" – 2'43"
2	7,8" – 8,8"	5" – 14"	4 – 11	24 – 30	2'46" – 3'44"
1	8,9" - dst	4" - dst	0 - 3	23 dst	3'45" dst

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Puteri

NILAI	LARI 40 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 600 METER
5	S.d – 6,7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d – 2'32"
4	6,8" – 7,5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'33" – 2'54"
3	7,6" – 8,3"	8" – 19"	7 – 13	28 – 33	2'55" – 3'28"
2	8,4" – 9,6"	2" – 7"	2 – 6	21 – 27	3'29" – 4'22"
1	9,7" - dst	1" - dst	0 - 1	20 dst	4'23" dst

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun

NO	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI
1	22– 25	Baik Sekali
2	18– 21	Baik
3	14– 17	Sedang
4	10– 13	Kurang
5	5– 9	Kurang Sekali

3. Validitas dan Reliabilitas

- a. Validitas Tes Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas : Putera 0,884 dan puteri 0,897.
- b. Reliabilitas Tes Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas : Putera 0,911 dan puteri 0,942.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani sesuai dengan norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun.

Hasil kasar setiap butir tes yang telah dikodekan menjadi angka/nilai, kemudian kelima nilai butir tes tersebut dijumlahkan. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak usia 10-12 tahun. Setelah diketahui klasifikasi tingkat kesegaran jasmani masing-masing sampel/peserta, maka dapat ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing klasifikasi dengan menggunakan rumus persentase. Menurut Sugiyono (2009: 43) cara menghitung persentase dengan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan :

P = Persentase hasil

F = Frekuensi

N = Jumlah Subyek

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Data Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik kelas atas SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah. Hasil penelitian kesegaran jasmani tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif dengan nilai minimum (nilai minimal) 8; nilai maximum (nilai maksimal) 19.

Deskripsi hasil penelitian kesegaran jasmani juga disajikan dalam kategorisasi. Deskripsi hasil penelitian Kesegaran Jasmani dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas Usia 10-12 Tahun SD N 2 Kwadungan

No	Lari 40 m	nilai	Gantung siku tekuk	nilai	Baring duduk 30 dtk	nilai	Loncat tegak	nilai	Lari 600m	nilai	jumlah	klasifikasi
1	07'08"	3	33'08"	4	14	3	45	4	02'51"	2	16	sedang
2	08'19"	2	14'10"	2	20	4	40	4	03'37"	2	14	Sedang
3	08'20"	2	12'30"	2	8	2	35	3	03'18"	2	11	Kurang
4	07'41"	3	20'50"	3	20	4	35	3	03'08"	2	15	sedang
5	07'39"	3	17'30"	3	11	2	35	3	03'38"	2	13	Kurang
6	08'13"	2	0	1	23	5	40	4	03'08"	2	14	sedang
7	08'12"	3	14'00"	3	11	3	25	2	03'32"	2	13	Kurang
8	07'48"	4	0	1	27	5	25	2	03'10"	3	15	sedang
9	08'55"	2	0	1	6	2	35	3	03'08"	2	10	Kurang
10	08'10"	2	30'00"	3	15	3	45	4	03'39"	2	14	Sedang
11	07'27"	3	07'60"	2	7	2	40	4	05'05"	1	12	Kurang
12	07'36"	3	44'50"	4	12	3	40	4	03'04"	2	16	Sedang
13	07'30"	4	18'00"	3	20	5	40	4	03'25"	3	19	Baik
14	08'25"	2	05'00"	4	17	3	35	3	05'05"	1	13	Kurang

No	Lari 40 m	nilai	Gantung siku tekuk	nilai	Baring duduk 30 dtk	nilai	Loncat tegak	nilai	Lari 600m	nilai	jumlah	klasifikasi
15	08'03"	3	34'10'	4	18	4	30	3	05'42"	1	15	Sedang
16	08'30"	3	0	1	12	3	40	4	03'09"	3	14	Sedang
17	08'21"	2	0	1	10	2	35	3	03'41"	2	10	Kurang
18	07'44"	3	0	1	10	2	30	2	03'04"	2	10	Kurang
19	09'14"	1	11'00"	2	5	2	30	2	03'43"	2	9	Kurang sekali
20	08'45"	2	0	1	13	3	25	2	03'38"	2	10	Kurang
21	07'05"	3	22'10"	3	12	3	35	3	03'16"	2	14	Sedang
22	09'12"	2	0	1	6	2	30	3	06'07"	1	9	Kurang sekali
23	09'20"	2	0	1	11	3	25	2	07'22"	1	9	Kurang sekali
24	08'41"	2	22'00"	3	14	3	34	3	07'42"	1	12	Kurang
25	08'05"	2	0	1	15	3	35	3	04'59"	1	10	Kurang
26	09'14"	1	32'80"	4	16	3	45	4	03'26"	2	14	Sedang
27	09'16"	2	10'00"	3	5	2	25	2	03'47"	2	11	Kurang
28	10'34'	1	0	1	3	2	30	3	05'00"	1	8	Kurang sekali
29	10'15"	1	0	1	21	5	30	3	04'46"	1	11	Kurang
30	06'73"	4	0	1	11	2	35	3	05'53"	1	11	Kurang
31	07'08"	4	19'40"	3	16	4	40	4	03'21"	3	18	Baik
32	08'09"	2	08'10"	2	22	4	35	3	03'37"	2	13	Kurang
33	09'35"	2	0	1	15	4	50	5	04'54"	1	13	Kurang
34	09'38"	2	09'30"	3	9	3	35	4	05'26"	1	13	Kurang

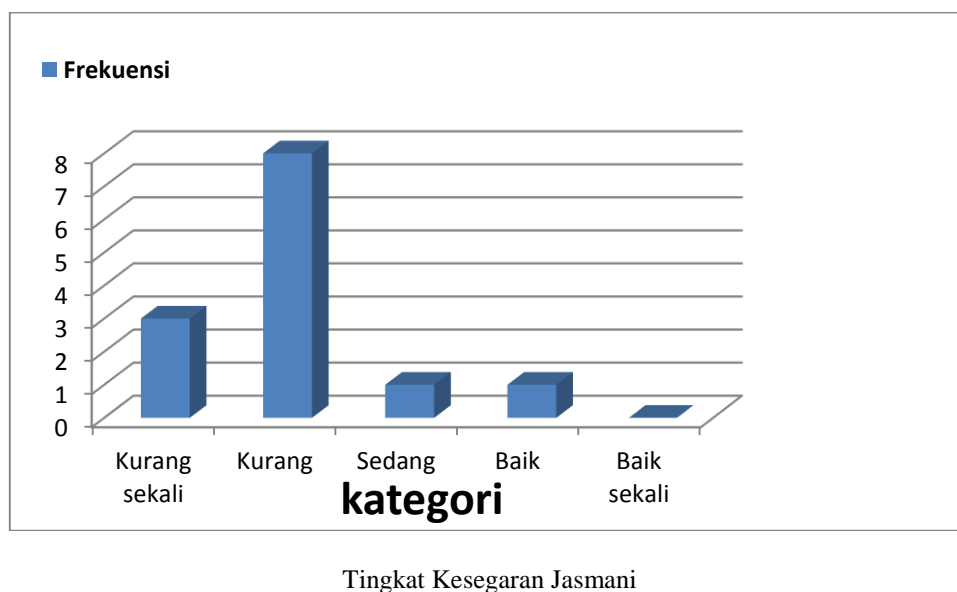
Keterangan : Tabel berwarna putih adalah peserta putra
Tabel berwarna biru adalah peserta putri

Tabel 5. Kategori Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas
atas SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten
Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	2	6%
3	Sedang	11	32%
4	Kurang	17	50%
5	Kurang sekali	4	12%
Jumlah		34	100%

Berdasarkan hasil di atas secara keseluruhan kesegaran jasmani pada kategori kurang. Sedangkan kesegaran jasmani pada kategori baik sekali 0 orang atau 0 %, baik 2 orang atau 6%, sedang 11 orang atau 32 %, kurang 17 orang atau 50 % dan kurang sekali 4 orang atau 12%.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini



Gambar 3. Diagram Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah.

Hasil tes kesegaran jasmani peserta didik kelas atas SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah di atas akan dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif dengan nilai minimum (nilai minimal) 10; nilai maximum (nilai

maksimal) 16. Deskripsi hasil penelitian kesegaran jasmani juga disajikan dalam kategorisasi. Deskripsi hasil penelitian Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah

No	Lari 40 m	nilai	Gantung siku tekuk	nilai	Baring duduk 30 dtk	nilai	Loncat tegak	nilai	Lari 600m	nilai	jumlah	klasifikasi
1	07'08"	3	33'08"	4	14	3	45	4	02'51"	2	16	sedang
2	08'19"	2	14'10"	2	20	4	40	4	03'37"	2	14	Sedang
3	08'20"	2	12'30"	2	8	2	35	3	03'18"	2	11	Kurang
4	07'41"	3	20'50"	3	20	4	35	3	03'08"	2	15	sedang
5	07'39"	3	17'30"	3	11	2	35	3	03'38"	2	13	Kurang
6	08'13"	2	0	1	23	5	40	4	03'08"	2	14	sedang
7	08'12"	3	14'00"	3	11	3	25	2	03'32"	2	13	Kurang
8	07'48"	4	0	1	27	5	25	2	03'10"	3	15	sedang
9	08'55"	2	0	1	6	2	35	3	03'08"	2	10	Kurang

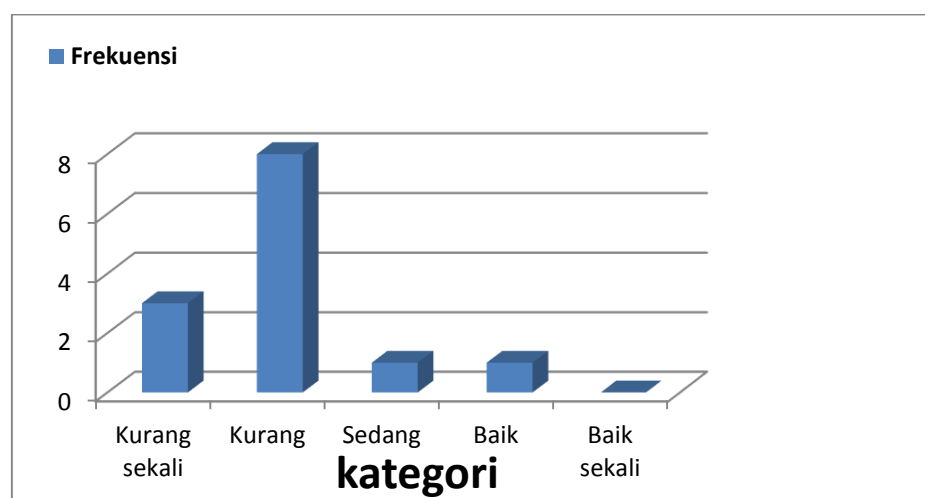
Keterangan : Tabel berwarna putih adalah peserta putra
Tabel berwarna biru adalah peserta putri

Tabel 7. Kategori Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	5	56%
4	Kurang	4	44%
5	Kurang sekali	0	0%
Jumlah		9	100%

Berdasarkan hasil di atas kesegaran jasmani pada kategori baik sekali 0 orang atau 0 %, baik 0 orang atau 0 %, sedang 5 orang atau 56 %, kurang 4 orang atau 44 % dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Tingkat Kesegaran Jasmani

Gambar 4. Diagram Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah

2. Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif dengan nilai minimum (nilai minimal) 9; nilai maximum (nilai maksimal) 19. Deskripsi hasil penelitian kesegaran jasmani juga disajikan dalam kategorisasi. Deskripsi hasil penelitian Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V

SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa

Tengah dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 8. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah

No	Lari 40 m	nilai	Gantung siku tekuk	nilai	Baring duduk 30 dtk	nilai	Loncat tegak	nilai	Lari 600m	nilai	jumlah	klasifikasi
1	08'10"	2	30'00"	3	15	3	45	4	03'39"	2	14	sedang
2	07'27"	3	07'60"	2	7	2	40	4	05'05"	1	12	Kurang
3	07'36"	3	44'50"	4	12	3	40	4	03'04"	2	16	sedang
4	07'30"	4	18'00"	3	20	5	40	4	03'25"	3	19	baik
5	08'25"	2	05'00"	4	17	3	35	3	05'05"	1	13	Kurang
6	08'03"	3	34'10'	4	18	4	30	3	05'42"	1	15	sedang
7	08'30"	3	0	1	12	3	40	4	03'09"	3	14	sedang
8	08'21"	2	0	1	10	2	35	3	03'41"	2	10	Kurang
8	07'44"	3	0	1	10	2	30	2	03'04"	2	10	Kurang
10	09'14"	1	11'00"	2	5	2	30	2	03'43"	2	9	Kurang sekali
11	08'45"	2	0	1	13	3	25	2	03'38"	2	10	Kurang
12	07'05"	3	22'10"	3	12	3	35	3	03'16"	2	14	sedang

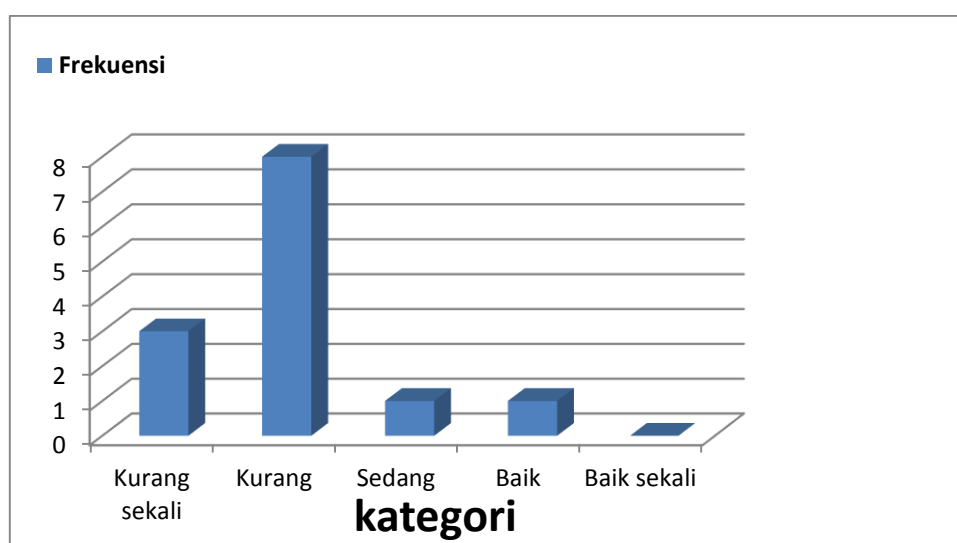
Keterangan : Tabel berwarna putih adalah peserta putra
Tabel berwarna biru adalah peserta putri

Tabel 9. Kategori Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik sekali	0	0,00
2	Baik	1	8,33
3	Sedang	5	41,67
4	Kurang	5	41,67
5	Kurang sekali	1	8,33
jumlah		12	100,00

Berdasarkan hasil di atas kesegaran jasmani pada kategori baik sekali 0 orang atau 0 %, baik 1 orang atau 8,33 %, sedang 5 orang atau 41,67%, kurang 5 orang atau 41,67 % dan kurang sekali 1 orang atau 8,33%.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat gambar dibawah ini:



Tingkat Kesegaran Jasmani

Gambar 5. Diagram Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah

3. Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas VI SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah

Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas VI SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah dideskripsikan sebagai berikut:

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif dengan nilai minimum (nilai minimal) 8; nilai maximum (nilai maksimal) 18. Deskripsi hasil penelitian kesegaran jasmani juga disajikan dalam

kategorisasi. Deskripsi hasil penelitian Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas VI SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 10. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas VI SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah

No	Lari 40 m	nilai	Gantung siku tekuk	nilai	Baring duduk 30 dtk	Nilai	Loncat tegak	nilai	Lari 600m	nilai	jumlah	klasifikasi
1	09'12"	2	0	1	6	2	30	3	06'07'	1	9	Kurang sekali
2	09'20"	2	0	1	11	3	25	2	07'22"	1	9	Kurang sekali
3	08'41"	2	22'00"	3	14	3	34	3	07'42"	1	12	kurang
4	08'05"	2	0	1	15	3	35	3	04'59"	1	10	Kurang
5	09'14"	1	32'80"	4	16	3	45	4	03'26"	2	14	sedang
6	09'16"	2	10'00"	3	5	2	25	2	03'47"	2	11	Kurang
7	10'34'	1	0	1	3	2	30	3	05'00"	1	8	Kurang sekali
8	10'15"	1	0	1	21	5	30	3	04'46"	1	11	Kurang
9	06'73"	4	0	1	11	2	35	3	05'53"	1	11	Kurang
10	07'08"	4	19'40"	3	16	4	40	4	03'21"	3	18	baik
11	08'09"	2	08'10"	2	22	4	35	3	03'37"	2	13	Kurang
12	09'35"	2	0	1	15	4	50	5	04'54"	1	13	Kurang
13	09'38"	2	09'30"	3	9	3	35	4	05'26"	1	13	Kurang

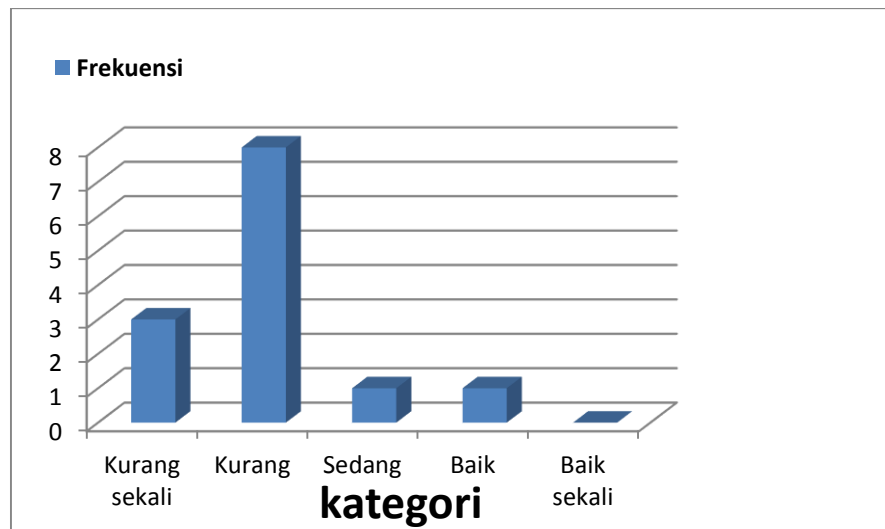
Keterangan : Tabel berwarna putih adalah peserta putra
Tabel berwarna biru adalah peserta putri

Tabel 11. Kategori Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas VI SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	1	8%
3	Sedang	1	8%
4	Kurang	8	62%
5	Kurang sekali	3	23%
jumlah		13	100%

Berdasarkan hasil di atas secara keseluruhan kesegaran jasmani pada kategori kurang. Sedangkan kesegaran jasmani pada kategori baik sekali 0 orang atau 0 %, baik 1 orang atau 8 %, sedang 1 orang atau 8 %, kurang 8 orang atau 62 % dan kurang sekali 3 orang atau 23%.

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



Tingkat Kesegaran Jasmani

Gambar 6. Diagram Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas VI SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah

B. Pembahasan

Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas atas SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah Tahun pelajaran 2017/2018 berdasarkan hasil di atas kesegaran jasmani pada kategori baik sekali 0 orang atau 0 %, baik 2 orang atau 6 %, sedang 11 orang atau 32 %, kurang 17 orang atau 50 % dan kurang sekali 4 orang atau 12%. Secara

keseluruhan kesegaran jasmani masuk pada kategori kurang. Atas hasil kurang ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain :

1. Makanan sehari-hari

Kebiasaan siswa yang suka makan jajanan snack atau makanan instan mengakibatkan kebutuhan gizi kurang terpenuhi sehingga mempengaruhi kesehatan dan produktivitas kerja menjadi kurang. Kekurangan gizi berakibat menurunnya daya tahan tubuh.

2. Kurikulum pendidikan

Kurikulum di sekolah dasar yang memberikan waktu yang sedikit untuk pendidikan jasmani. Dan untuk kegiatan senam pagi bagi siswa yang selama ini dilaksanakan satu kali dalam seminggu belumlah cukup sehingga perlu ditambah lagi menjadi dua kali dalam seminggu. serta selama ini tidak adanya ekstrakurikuler olah raga menyebabkan kurangnya kesegaran jasmani dan ketrampilan yang di miliki siswa sehingga dalam kegiatan sehari-harinya lebih banyak untuk duduk-duduk, nonton tv dan lain-lain.

3. Perkembangan teknologi

Perkembangan teknologi dengan semakin banyaknya produk-produk alat komunikasi dan hiburan seperti handphone, televisi, komputer, menjadikan anak hanya duduk-duduk dan malas untuk melakukan aktivitas jasmani.

4. Istirahat

Anak dalam sehari memerlukan waktu tidur untuk istirahat kurang lebih 8 jam. Istirahat diperlukan karena tubuh memerlukan pemulihan (recovery).

Sementara itu siswa yang termasuk dalam kategori baik, aktifitas dari ketiga siswa itu sangatlah enerjik dan mereka dalam kegiatan sehari-harinya termasuk anak yang aktif , senang melakukan olahraga atau aktifitas fisik dan keperluan gizi dari anak tersebut terpenuhi dengan baik dan memiliki pola makan yang baik pula.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa tengah tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik sekali 0 orang atau 0%, kategori baik 2 orang atau 6%, kategori sedang 11 orang atau 32%, kategori kurang 17 orang atau 50%, dan kurang sekali 4 orang atau 12%. secara keseluruhan, kebugaran jasmani pada kategori kurang. Hal ini dipengaruhi oleh faktor-faktor yaitu gizi yang kurang, latihan jasmani yang tidak teratur, serta istirahat yang kurang.

B. Implikasi

1. Hasil penelitian ini sebagai tolak ukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD N 2 Kwadungan, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah.
2. Dengan hasil ini dapat digunakan sebagai acuan sekolah dan guru untuk mengontrol tingkat kebugaran jasmani peserta didik sebagaipendukung keberhasilan pembelajaran.

C. Saran

1. Sekolah harus mampu memfasilitasi pembelajaran pendidikan jasmani secara maksimal agar tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai dengan maksimal.

2. Guru harus mampu menumbuhkan aktivitas jasmani peserta didik agar dapat mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik.

D. Keterbatasan penelitian

1. Ada peserta yang melakukan waktu istirahat lebih dari 3 menit terutama pada saat akan melakukan tes lari 600 meter.
2. Instrumen penelitian kurang luas lingkupnya sehingga memungkinkan ada unsur-unsur yang lebih penting tidak masuk/tidak terungkap dalam instrumen penelitian
3. Peneliti mengakui adanya keterbatasan dalam hal waktu, biaya, maupun kemampuan berfikir dan bekerja. Namun besar harapan semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid. (2006). Pendidikan Jasmani Untuk SMA Kelas XII. Surakarta: Yudhistira.
- Depdiknas. (2007). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Dwiyogo dan Sulistyorini. (2004). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Depdiknas.
- Empu Nugraha. (2012). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Se-Gugus Cempaka Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang. Abstrak. Yogyakarta: FIK UNY.
- Erlina. (2008). Metodologi Penelitian Bisnis : Untuk Akutansi dan Manajemen, Edisi kedua, Cetakan Pertama, USU Press, Medan.
- Farida Mulyaningsih, dkk. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas IV SD/MI. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Kemendiknas. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Menengah. Depdikbud.
- Kravitz, Len. (1997). Panduan Lengkap Bugar Total. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Neil J. Salkind. (2010). Teori Perkembangan Manusia Pengantar Menuju Pemahaman Holistik. Bandung: Nusa Media.
- Nurhasan. (2005). Aktivitas Kebugaran. Jakarta: Depdiknas.
- Roji. (2004). Pendidikan Jasmani untuk SMP kelas I, II dan III. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Ibrahim. 2001. Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Jakarta : Depdiknas.
- Rusli Lutan. (2000). Dasar-Dasar Kepelatihan. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Depdikbud.
- _____. (2001). Asas-Asas Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Sumintarsih. (2006). "Kebugaran Jasmani untuk lanjut usia." Majalah Ilmiah. (nomor 2, Tahun). Hlmn 147 – 160.

- Sugiyono. (2012). Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman. (2005). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Wahjoedi. (2000). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT. Raja
- Widaninggar. (2003). Ketahuilah tingkat kesegaran jasmani anda. Jakarta. Depdiknas.
- Wina Sanjaya. (2013). Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Winkel. (2014). Psikologi Pengajaran. Yogyakarta: Sketsa.
- Wisnu Guntur Sutopo. (2012). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Kaliurip di Dataran Rendah dan Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pekacangan di Pegunungan di Kabupaten Purworejo. Abstrak. Yogyakarta. FIK UNY.
- Yatim Riyanto. (2013). Paradigma Baru Pembelajaran : Sebagai Referensi bagi Guru/ Pendidik dalam Implementasi Pembelajaran yang Efektif dan Berkualitas. Jakarta: Prenada Media Group.
- <http://www.brianmac.demon.co.uk>. VO2Max. Diakses pada tanggal 11 Juni 2017.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Data keseluruhan

No	Nama	Tanggal lahir	usia	L/P	Lari 40 meter		Gantung siku tekuk		Baring duduk		Loncat tegak		Lari 600 meter		Nilai total	Kategori
					tes	nilai	tes	nilai	tes	nilai	tes	nilai	tes	nilai		
1	Mufid tri utomo	7 juli 2006	11	L	07'08"	3	33'08	4	14	3	45	4	02'51"	2	16	sedang
2	Ahmad wiyanto	8 juni 2007	10	L	08'19"	2	14'10	2	20	4	40	4	03'37"	2	14	Sedang
3	Ahmad wiyardi	8 juni 2007	10	L	08'20"	2	12'30	2	8	2	35	3	03'18"	2	11	Kurang
4	Hendra dwi setiawan	6 januari 2007	10	L	07'41"	3	20'50	3	20	4	35	3	03'08"	2	15	sedang
5	Khoirul hoyin	13 juni 2007	10	L	07'39"	3	17'30	3	11	2	35	3	03'38"	2	13	Kurang
6	Muhamad fakurohman	1 maret 2007	10	L	08'13"	2	0	1	23	5	40	4	03'08"	2	14	sedang
7	Nabilah nur faizah	11 maret 2007	10	P	08'12"	3	14'00	3	11	3	25	2	03'32"	2	13	Kurang
8	Reni fatirah	26 maret 2007	10	P	07'48"	4	0	1	27	5	25	2	03'10"	3	15	sedang
9	Faizal ahmad zaki	15 febuari 2006	11	L	08'55"	2	0	1	6	2	35	3	03'08"	2	10	Kurang
10	Deni setiawan	25 Maret 2005	11	L	08'10"	2	30'00	3	15	3	45	4	03'39"	2	14	Sedang
11	Ahmad dika pratanto	20 juni 2006	11	L	07'27"	3	07'60	2	7	2	40	4	05'05"	1	12	Kurang
12	Arif fuadi	8 Oktober 2006	11	L	07'36"	3	44'50	4	12	3	40	4	03'04"	2	16	Sedang
13	Darni	17 Juni 2005	11	P	07'30"	4	18'00	3	20	5	40	4	03'25"	3	19	Baik
14	Handika surya erlangga	3 November 2006	11	L	08'25"	2	05'00	4	17	3	35	3	05'05"	1	13	Kurang
15	Lilik devia anggraena	12 Desember 2006	11	P	08'03"	3	34'10	4	18	4	30	3	05'42"	1	15	Sedang
16	Ratna listi	21 April 2006	11	P	08'30"	3	0	1	12	3	40	4	03'09"	3	14	Sedang
17	Rendi prayogo	10 juli 2006	11	L	08'21"	2	0	1	10	2	35	3	03'41"	2	10	Kurang
18	Toto triyogo	18 Oktober 2006	11	L	07'44"	3	0	1	10	2	30	2	03'04"	2	10	Kurang
19	Widya kurniawan	14 Oktober 2006	11	L	09'14"	1	11'00	2	5	2	30	2	03'43"	2	9	Kurang sekali
20	Satria adirangga	13 febuari 2007	10	L	08'45"	2	0	1	13	3	25	2	03'38"	2	10	Kurang
21	Varel anugrah	22 Januari 2006	12	L	07'05"	3	22'10	3	12	3	35	3	03'16"	2	14	Sedang
22	Aisyah nur aini	13 april 2006	11	P	09'12"	2	0	1	6	2	30	3	06'07"	1	9	Kurang sekali
23	Alfina nurhidayati	13 agustus 2005	12	P	09'20"	2	0	1	11	3	25	2	07'22"	1	9	Kurang sekali
24	Arda trisaputra	8 Agustus 2005	12	L	08'41"	2	22'00	3	14	3	34	3	07'42"	1	12	Kurang
25	Dika firman s	17 febuari 2006	11	L	08'05"	2	0	1	15	3	35	3	04'59"	1	10	Kurang
26	Jeفرin widiyanto	31 juli 2005	12	L	09'14"	1	32'80	4	16	3	45	4	03'26"	2	14	Sedang
27	Kurniati	11 agustus 2005	12	P	09'16"	2	10'00	3	5	2	25	2	03'47"	2	11	Kurang
28	Nabila desi aditya	5 Desember 2005	12	P	10'34'	1	0	1	3	2	30	3	05'00"	1	8	Kurang sekali
29	Novia ramadani	4 november 2005	12	P	10'15"	1	0	1	21	5	30	3	04'46"	1	11	Kurang
30	Rizki dwi irawan	19 september 2005	12	L	06'73"	4	0	1	11	2	35	3	05'53"	1	11	Kurang
31	Rusfita nurhayati	7 desember 2005	12	P	07'08"	4	19'40	3	16	4	40	4	03'21"	3	18	baik
32	Suras pratama	8 November 2005	12	L	08'09"	2	08'10	2	22	4	35	3	03'37"	2	13	Kurang
33	Vita triyana	1 Oktober 2005	12	P	09'35"	2	0	1	15	4	50	5	04'54"	1	13	Kurang
34	Windari yuliana	25 juli 2005	12	P	09'38"	2	09'30	3	9	3	35	4	05'26"	1	13	Kurang

Lampiran 2 : Data kelas IV

No	Lari 40 m	nilai	Gantung siku tekuk	nilai	Baring duduk 30 dtk	nilai	Loncat tegak	nilai	Lari 600m	nilai	jumlah	klasifikasi
1	07'08"	3	33'08"	4	14	3	45	4	02'51"	2	16	sedang
2	08'19"	2	14'10"	2	20	4	40	4	03'37"	2	14	Sedang
3	08'20"	2	12'30"	2	8	2	35	3	03'18"	2	11	Kurang
4	07'41"	3	20'50"	3	20	4	35	3	03'08"	2	15	sedang
5	07'39"	3	17'30"	3	11	2	35	3	03'38"	2	13	Kurang
6	08'13"	2	0	1	23	5	40	4	03'08"	2	14	sedang
7	08'12"	3	14'00"	3	11	3	25	2	03'32"	2	13	Kurang
8	07'48"	4	0	1	27	5	25	2	03'10"	3	15	sedang
9	08'55"	2	0	1	6	2	35	3	03'08"	2	10	Kurang

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	5	56%
4	Kurang	4	44%
5	Kurang sekali	0	0%
Jumlah		9	100%

Lampiran 3: data kelas V

No	Lari 40 m	nilai	Gantung siku tekuk	nilai	Baring duduk 30 dtk	Nilai	Loncat tegak	nilai	Lari 600m	nilai	jumlah	klasifikasi
1	08'10"	2	30'00"	3	15	3	45	4	03'39"	2	14	sedang
2	07'27"	3	07'60"	2	7	2	40	4	05'05"	1	12	Kurang
3	07'36"	3	44'50"	4	12	3	40	4	03'04"	2	16	sedang
4	07'30"	4	18'00"	3	20	5	40	4	03'25"	3	19	baik
5	08'25"	2	05'00"	4	17	3	35	3	05'05"	1	13	Kurang
6	08'03"	3	34'10'	4	18	4	30	3	05'42"	1	15	sedang
7	08'30"	3	0	1	12	3	40	4	03'09"	3	14	sedang
8	08'21"	2	0	1	10	2	35	3	03'41"	2	10	Kurang
8	07'44"	3	0	1	10	2	30	2	03'04"	2	10	Kurang
10	09'14"	1	11'00"	2	5	2	30	2	03'43"	2	9	Kurang sekali
11	08'45"	2	0	1	13	3	25	2	03'38"	2	10	Kurang
12	07'05"	3	22'10"	3	12	3	35	3	03'16"	2	14	sedang

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik sekali	0	0,00
2	Baik	1	8,33
3	Sedang	5	41,67
4	Kurang	5	41,67
5	Kurang sekali	1	8,33
jumlah		12	100,00

Lampiran 4: data kelas VI

No	Lari 40 m	nilai	Gantung siku tekuk	nilai	Baring duduk 30 dtk	Nilai	Loncat tegak	nilai	Lari 600m	nilai	jumlah	klasifikasi
1	09'12"	2	0	1	6	2	30	3	06'07"	1	9	Kurang sekali
2	09'20"	2	0	1	11	3	25	2	07'22"	1	9	Kurang sekali
3	08'41"	2	22'00"	3	14	3	34	3	07'42"	1	12	kurang
4	08'05"	2	0	1	15	3	35	3	04'59"	1	10	Kurang
5	09'14"	1	32'80"	4	16	3	45	4	03'26"	2	14	sedang
6	09'16"	2	10'00"	3	5	2	25	2	03'47"	2	11	Kurang
7	10'34'	1	0	1	3	2	30	3	05'00"	1	8	Kurang sekali
8	10'15"	1	0	1	21	5	30	3	04'46"	1	11	Kurang
9	06'73"	4	0	1	11	2	35	3	05'53"	1	11	Kurang
10	07'08"	4	19'40"	3	16	4	40	4	03'21"	3	18	baik
11	08'09"	2	08'10"	2	22	4	35	3	03'37"	2	13	Kurang
12	09'35"	2	0	1	15	4	50	5	04'54"	1	13	Kurang
13	09'38"	2	09'30"	3	9	3	35	4	05'26"	1	13	Kurang

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	1	8%
3	Sedang	1	8%
4	Kurang	8	62%
5	Kurang sekali	3	23%
jumlah		13	100%

Lampiran 5: Nama petugas tkji

NO	NAMA	Tugas	KET
1	Yulianto	Starter(pemberi aba-aba) lari 40 meter	
2	Suprihyadi	Pengukur waktu dan pencatat hasil tes lari 40 meter	
3	Nurkholis	Pengamat waktu tes baring duduk	
4	Zusminah	Pengukur waktu dan pencatat hasil tes gantung siku tekuk	
5	Sulistyorini	Pengukur waktu tes lari 40 meter	
6	Rusitawati	Penghitung gerakan dan pencatat hasil tes baring duduk	
7	Winda dwi untari	Pemberi aba-aba keberangkatan pelari 600 meter (starter)	
8	Umi magfiroh	Pencatat hasil loncat tegak	
9	Adi nugroho	Pengukur waktu dan pencatat lari 600 meter	
10	Supriyono	Pengukur waktu tes lari 600 meter	
11	Kusuma dewi	Membantu pengolahan data	



Petugas TKJI



Penjelasan dan pengarahan



Pemanasan



Star lari 40 meter



Tes gantung siku tekuk putra



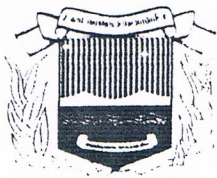
Baring duduk 30 detik



Loncat tegak putra



Finish lari 600 meter



PEMERINTAH KABUPATEN WONOSOBO
UPTD DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SD NEGERI 2 KWADUNGAN
KECAMATAN KALIKAJAR

Alamat : Klowoh Desa Kwadungan Kecamatan Kalikajar Kabupaten Wonosobo 5637

SURAT IJIN PENELITIAN

Nomor:800/023.a /2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RIYANTO,S.Pd.SD
NIP : 19630226 198304 1 001
Jabatan : Kepala Sekolah SDN 2 Kwadungan

Memberikan ijin kepada :

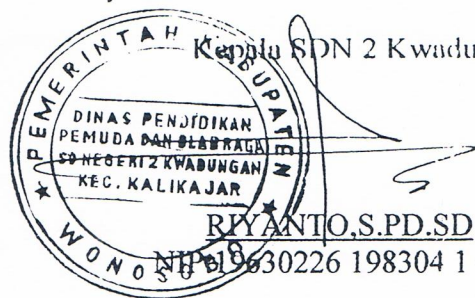
Nama : Yulianto
NIP : 15604227022
Prodi : SI PGSD Penjas

Untuk melaksanakan penelitian tentang "TINGKAT KESEHATAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV-VI SD N 2 KWADUNGAN, KECAMATAN KALIKAJAR, KABUPATEN WONOSOBO, PROPINSI JAWA TENGAH" pada bulan Juli 2017.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kwadungan, 24 Juli 2017

Kepala SDN 2 Kwadungan



RIYANTO,S.PD.SD

NIP 19630226 198304 1 001



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

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 308/UN.34.16/PP/2017.

04 Juli 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Bappeda Kabupaten Wonosobo

Jl. Pemuda No. 8 Wonosobo, Jawa Tengah.


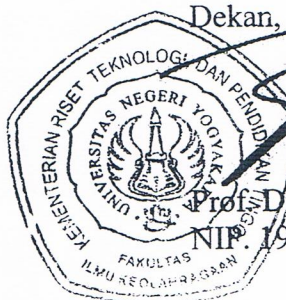
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Yulianto.
NIM : 15604227022.
Program Studi : PGSD Penjas.
Dosen Pembimbing : Drs. F. Suharjana M.Pd..
NIP : 195807061984031002.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

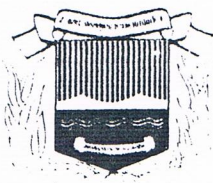
Waktu : Juli 2017.
Tempat/Objek : SD Negeri 2 Kwadungan, Kalikajar, Wonosobo.
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV, V dan VI SD N 2 Kwadungan Kecamatan Kalikajar Kabupaten Wonosobo Propinsi Jawa Tengah.

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

Dekan,

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


Tembusan :

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



PEMERINTAH KABUPATEN WONOSOBO
UPTD DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SD NEGERI 2 KWADUNGAN
KECAMATAN KALIKAJAR

Alamat : Klowoh Desa Kwadungan Kecamatan Kalikajar Kabupaten Wonosobo 5637

SURAT KETERANGAN

Nomor: 800/024.a /2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RIYANTO, S.Pd.SD
NIP : 19630226 198304 1 001
Jabatan : Kepala Sekolah SDN 2 Kwadungan

Menerangkan bahwa :

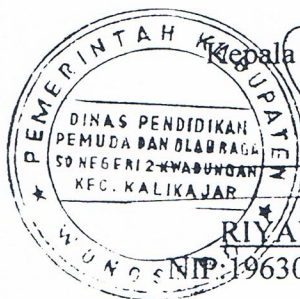
Nama : Yulianto
NIM : 15604227022
Prodi : S1 PGSD Penjas

Benar-benar telah melaksanakan penelitian tentang "TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV-VI SD N 2 KWADUNGAN, KECAMATAN KALIKAJAR, KABUPATEN WONOSOBO, PROPINSI JAWA TENGAH " Pada bulan Juli 2017 dan telah melaksanakan pengambilan data dan tes kesegaran jasmani sebanyak 51 siswa.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kwadungan 31 Juli 2017

Kepala SDN 2 Kwadungan



RIYANTO, S.Pd.SD

NIP: 19630226 198304 1 001



PEMERINTAH KOTA MAGELANG
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
Jalan Jenderal Sudirman No. 285, Telp / Faks (0293) 310489 MAGELANG - 56101

SURAT KETERANGAN PENGUJIAN

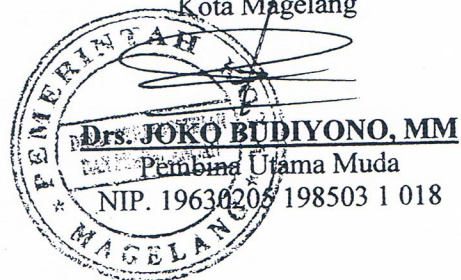
Nomor : 510.63 / 4SS / 256

No. Order =	BN - 01 13 - 07 - 2017
-------------	---------------------------

Pesawat yang diuji : 1 (satu) buah Ban Ukur
Merek / Type / No. Seri : YAMAVO / - / -
Buatan : -
Kapasitas / Daya Baca : 30 m / 1 mm
Pemilik : YULIANTO
Alamat : Desa Sendangsari, Kec.Minggir, Sleman
Diuji oleh : UPT METROLOGI KOTA MAGELANG
Petugas : Salim Ashuri, ST / NIP 19630116 198803 1 004
Tanggal Pengujian : 13 Juli 2017
Metoda : Perbandingan langsung dengan standar
Hasil : Disahkan pada **Tera Ulang Tahun 2017** berdasarkan
Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 1981
tentang Metrologi Legal.

Magelang, 13 Juli 2017

Kepala Dinas Perindustrian dan Perdagangan
Kota Magelang



CATATAN :

1. Surat Keterangan Pengujian ini berlaku sampai dengan **13 Juli 2018**.
2. Salinan Surat Keterangan ini tidak berlaku tanpa pengesahan dari Kepala Dinas Perindustrian dan Perdagangan Kota Magelang.

Lampiran Surat Keterangan Pengujian

Nomor : 510.63 / 155 / 256

METODE STANDAR

Metode : Syarat Teknis Alat Ukur Panjang

Standar : Komparator 1 m

DATA HASIL PENGUJIAN

No	Penunjukan Alat (m)	Penunjukan Standar (m)
1	10	10
2	20	20
3	30	30

Kepala UPT Metrologi,



Tri Handoyo, ST
NIP 19651219 198512 1 001



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
**BALAI PENGUJIAN DAN SERTIFIKASI MUTU BARANG
SEMARANG**

Jalan Brigjen Sudiarto Nomor 327, Semarang Kode Pos 50191 Telp. (024) 76413336
Surat Elektronik bpsmb_semarang@disperindag.jatengprov.go.id & bpsmbsemarang.adm@gmail.com

SERTIFIKAT KALIBRASI

Calibration Certificate

Nomor : 510.64 / 0180

No. Order : SW 273
06/07/2017

NAMA ALAT : **STOPWATCH**

Measuring instrument

Merk / Buatan : TOTO / -
Trade Mark / Manufactured by
Model / Tipe : - / -
Model / Type
Nomor Seri : SW8330
Serial Number
Kapasitas / Daya Baca : 9 : 59' : 59" / 0,01 s Kelas : -
Capacity / Readability Class

PEMAKAI : **YULIANTO**

User

Alamat : Karanganyar, Sendangsari, Kec. Minggir, Sleman, Yogyakarta
Address

METODE, STANDAR DAN KETERTELUKURAN

Method, Standard and Traceability

Metode : MK-SW-7.0
Method
Acuan :
Reference
- NIST Special Publication 960-12 (2009) "Stopwatch and Timer Calibrations"
- Technical Papers (2011) "Calibration of Stopwatches by Utilizing Video Recordings and a Synchronous Counter"
- JCGM 100:2008 "Evaluation of measurement Data – Guide to the Expression of Uncertainty in Measurement."
Standar : DIGITAL STOPWATCH
Standard
Ketertertelusuran : Hasil kalibrasi yang dilaporkan tertelusur ke satuan pengukuran SI melalui
Traceability LK - 008 - IDN

Sertifikat ini terdiri dari 2 (dua) halaman

This certificate consists of 2 (two) pages

Semarang, 12 Juli 2017

**KEPALA BALAI PENGUJIAN DAN SERTIFIKASI
MUTU BARANG SEMARANG**



Nomor Order
Sertifikat Nomor

: SW 273
: 510.64 / 0180

DATA KALIBRASI

Calibration data

- Tanggal diterima : 06/07/2017
- Tanggal dikalibrasi : 10/07/2017
- Dikalibrasi oleh : Aditya Winanda, S.T
- Lokasi : Laboratorium BPSMB Semarang
- Kondisi ruangan : Suhu : $(22,6 \pm 0,52)$ °C
Kelembaban : $(63 \pm 1,5)$ %

HASIL KALIBRASI

Calibration Result

Penunjukan Alat (sekon)	Koreksi (sekon)
10	0,01
20	0,01
30	0,01
40	0,01
50	-0,01
60	-0,02
Ketidakpastian (U_{95}) = \pm 0,89 s k = 1,97	

dengan faktor cakupan k seperti tercantum diatas.

- Nilai Penunjukan Sebenarnya = Nilai Penunjukan Skala + Nilai Koreksi

EVALUASI

Evaluation

KEPALA SEKSI TEKNIK KALIBRASI,


PRIYO JATMIKO, SH.

Pembina

NIP. 19620518 198202 1 001