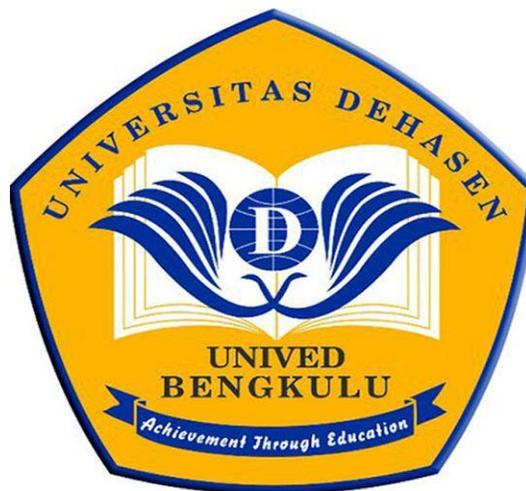


**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DI
SD NEGERI 89 KOTA BENGKULU**

SKRIPSI



OLEH:

RONALDO RIANDI

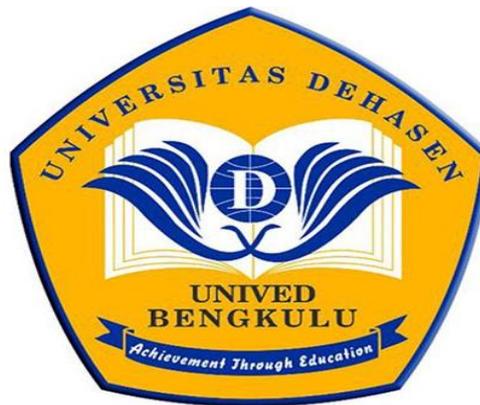
NPM. 19190076

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU**

2023

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
DI SD NEGERI 89 KOTA BENGKULU**

SKRIPSI



Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Menyelesaikan

Program Studi Pendidikan Jasmani

Memperoleh Gelar Strata 1

OLEH:

RONALDO RIANDI

NPM. 19190076

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN
SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DI
SD NEGERI 89 KOTA BENGKULU

SKRIPSI

OLEH

RONALDO RIANDI
NPM. 19190076

Telah disetujui Oleh Dosen Pembimbing untuk diseminarkan

Pembimbing I



Roni Syaputra, S.Pd.,M.Pd
NIDN. 0217099401

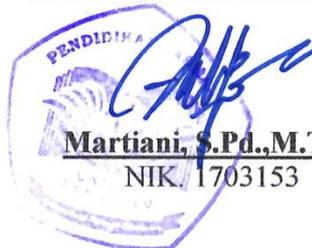
Pembimbing II



Mariska Febrianti, SS.,M.Pd
NIDN. 0206029201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dehasen Bengkulu



Martiani, S.Pd.,M.TPd
NIK. 1703153

LEMBAR PENGESAHAN
SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DI
SD NEGERI 89 KOTA BENGKULU

SKRIPSI

OLEH

RONALDO RIANDI
NPM. 19190076

Telah disahkan oleh Dosen Pembimbing dan Penguji pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 03 Agustus 2023

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

No.	Kedudukan	Nama	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1	Ketua	Roni Syaputra, S.Pd.,M.Pd	0217099401		15-08-23
2	Anggota	Mariska Febrianti, SS.,M.Pd	0206029201		15-08-23
3	Anggota	Dra. Asnawati, S.Kom.,M.Kom	0221066601		15-08-2023
4	Anggota	Feby Elra Perdima, M.Pd.AIFO	0227079001		15-08-2023

Bengkulu, 03 Agustus 2023

Mengetahui, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

Universitas Dehasen Bengkulu

Dra. Asnawati, S.Kom.,M.Kom
NIP. 1703007

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ronaldo Riandi

NPM : 19190076

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiasi sebagian atau seluruhnya. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutif dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 10 Agustus 2023



Ronaldo Riandi
NPM.19190076

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : **RONALDO RIANDI**
NPM : 19190076
Tempat/Tanggal Lahir: Pian Raya, 12 Agustus 2001
Agama : Islam
Alamat : Jl. Kalur Rt 10 Kel. Marga
Rahayu Kec. Lubuklinggau Selatan II

Nama Orang Tua :

Ayah : Dedy Iryandi

Ibu : Siti Rohani

Alamat : Jl. Kalur Rt 10 Kel. Marga Rahayu Kec.
Lubuklinggau Selatan II

Riwayat Pendidikan :

- ✓ SD Negeri 55 Kota Lubuklinggau
- ✓ SMP Negeri 11 Kota Lubuklinggau
- ✓ SMA Negeri 2 Kota Lubuklinggau
- ✓ S1 Pendidikan Jasmani UNIVED Bengkulu

MOTTO

“ Jangan katakan pada Allah, Aku punya masalah besar, Tetapi katakan pada masalah bahwa, Aku punya Allah yang maha besar “

(Ali bin Abi Thalib)

“ Hanya Tidak Mudah Bukan Tidak Mungkin “

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap Alhamdulillah atas semua limpah, rahmat dan kasih sayang-nya dengan tulus kupersembahkan Tugas Akhir ku ini untuk orang-orang yang aku cintai sepenuh hati :

- ❖ Pada Allah SWT Terimakasih atas segala rahmat dan hidayahnya, tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
- ❖ Kedua Orang Tua tersayang, Ayah Dedy Iryandi dan Ibu Siti Rohani yang senantiasa mendoakan yang terbaik, sehingga dapat terselesaikan tugas akhir ku ini, Terima kasih.
- ❖ Ayuk Vivin Riandi dan Adekku Dimaz Vinaldo Riandi Terima Kasih untuk dukungan dan Doanya selalu ada disaat susah dan bahagia
- ❖ Teman-teman Penjas satu perjuangan yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu Terima Kasih atas bantuan dan kerja samanya selama ini.
- ❖ Terima Kasih yang sudah mendoakan untuk kelancaran dan kemudahan yang aku lalui.

ABSTRAK

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DI SD NEGERI 89 KOTA BENGKULU

Oleh :
Ronaldo Riandi¹⁾
Roni Syaputra²⁾
Mariska Febrianti²⁾

Penelitian ini bertujuan untuk melihat kesegaran jasmani siswa SD 89 Kota Bengkulu. Metode penelitian ini adalah survei menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 10-12 tahun yang terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 89 Kota Bengkulu yang berjumlah 23 siswa, serta sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 siswa dengan rentang umur 10-12 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 89 Kota Bengkulu dalam kategori sedang. Dalam hal ini dapat dikatakan kesegaran jasmani siswa dengan rata-rata kesegaran jasmani sebesar 13,8 atau dalam kategori Sedang. Dapat disimpulkan bahwa survei tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 89 Kota Bengkulu pada kategori sedang.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani, Gantung siku tekuk, Baring duduk, Loncat tegak.

- 1) Mahasiswa
- 2) Dosen Pembimbing

ABSTRACT

A SURVEY ON STUDENTS' PHYSICAL FRESHNESS LEVEL AT SD NEGERI 89 BENGKULU CITY

By:

Ronaldo Riandi¹⁾

Roni Syaputra²⁾

Mariska Febrianti²⁾

This study aims to find out the physical freshness of students at SD 89 Bengkulu City. The method of this research is a survey using the Indonesian Physical freshness Test (TKJI) for 10-12 years group which consists of running 40 meters, hanging your elbows, lying down, jumping upright, and running 600 meters. The population in this study were fifth grade students at SD Negeri 89 Bengkulu City, totaling 23 students, and the sample in this study amounted to 18 students with aged of 10-12 years. The results showed that the physical freshness of fifth grade students at SD Negeri 89 Bengkulu City was in the moderate category. In this case it can be said that the physical freshness of students with an average physical fitness of 13.8 or in the Moderate category. It can be concluded that the survey on students physical freshness level at SD Negeri 89 Bengkulu City is in moderate category.

Keywords: Physical Freshness, Hanging Elbows, Lying Down, Jumping Upright.

1) Student

2) Supervisors

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang di mana kita diberikan rahmat dan hidayah- Nya, sampai saat ini kita diberi kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNIVED Bengkulu dengan judul :

Survei tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 89 Kota Bengkulu.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan di dalamnya. Karena itu, segala saran dan kritik sangat penulis harapkan.

Dalam penyusunan Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Husaini, SE., M.Si.,AK,CA,CRP selaku Rektor Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan penulis kesempatan untuk menempuh pendidikan diperguruan tinggi.
2. Dra Asnawati, S.Kom.,M.Kom, selaku Dekan FKIP Universitas Dehasen Bengkulu atas semua kebijakannya.
3. Martiani, S.Pd.,M.TPd, selaku Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani (PENJAS) yang senantiasa memberi motivasi dan arahan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Roni Syaputra, S.Pd.,M.Pd, selaku pembimbing I yang dengan penuh kesabaran t memberikan bimbingan, saran dan dorongan moral sejak penyusunan Skripsi ini.

5. Mariska Febrianti, SS.,M.Pd, selaku pembimbing II yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, saran dan dorongan moral sejak penyusunan Skripsi ini.
6. Dra. Asnawati, S.Pd. M.Kom selaku penguji I yang senantiasa memberikan motivasi, masukan dan arahan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
7. Feby Elra Perdima, M.Pd. AIFO selaku penguji II yang senantiasa memberikan motivasi, masukan dan arahan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
8. Isratul Hadi, S.Pd, selaku Kepala Sekolah SD Negeri 89 Kota Bengkulu yang telah memberikan izin untuk penelitian di sekolah.
9. Seluruh guru dan staf SD Negeri 89 Kota Bengkulu yang telah memberikan semangat, motivasi dan kelancaran saat penelitian di sekolah.
10. Seluruh Dosen Program Studi S1 PENJAS FKIP UNIVED Bengkulu yang telah memberikan ilmu dan informasi sehingga memberikan pengayaan dalam penulisan Skripsi ini.

Atas segalanya saya ucapkan terima kasih dan semoga semua amalnya bernilai ibadah di sisi Allah SWT, dan semoga karya ini bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Bengkulu, Juli 2023

Ronaldo Riandi
NPM. 19190076

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Deskripsi Teori	7
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani.....	7
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	8
2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani.....	9
2.1.4 Kebugaran Jasmani	10

2.1.5 Komponen Kebugaran Jasamani	11
2.1.6 Tujuan Kebugaran Jasmani	12
2.1.7 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	13
2.1.8 Permainan Tradisional	14
2.1.9 Karakteristik Anak Sekolah Dasar	16
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	16
2.3 Kerangka Berpikir	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	18
3.2 Metode Penelitian	18
3.3 Definisi Operasional Variabel (Variabel Penelitian)	19
3.4 Populasi dan Sampel	19
3.4.1 Populasi.....	19
3.4.2 Sampel.....	20
3.5 Instrumen Penelitian	21
3.5.1 Tes Lari Cepat 40 Meter	21
3.5.2 Tes Gantung Siku Tekuk	22
3.5.3 Tes Baring Duduk 30 Detik	22
3.5.4 Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)	23
3.5.5 Tes Lari Jarak 600 Meter	23
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.7 Teknik Analisis Data.....	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Tempat dan Subjek penelitian.....	27
4.2 Deskripsi Data Penelitian.....	27
4.3 Pembahasan.....	29

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	31
5.2 Implikasi.....	31
5.3 Keterbatasan penelitian	31
6.4 Saran-Saran	32

DAFTAR PUSTAKA	33
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data siswa umur 10-12 tahun	20
Tabel 3.2 Nilai kebugaran jasmani indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putra.....	24
Tabel 3.3 Nilai kebugaran jasmani indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putri.....	25
Tabel 3.4 Norma tes kebugaran jasmani Indonesia.....	25
Tabel 3.5 Nilai dan norma kebugaran jasmani.....	25
Tabel 4.1 Distriusi Frekuensi Data	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka berpikir	17
Gambar 3.1 Lokasi sekolah	18
Gambar 3.2 Tes lari cepat 40 meter	21
Gambar 3.3 Tes gantung siku	22
Gambar 3.4 Tes baring duduk	22
Gambar 3.5 Tes loncat tegak	23
Gambar 3.6 Tes lari 600 meter.....	23
Gambar 4.1 Histogram Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Tugas Penelitian.....	36
Lampiran 2 Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	37
Lampiran 3 Foto Dokumentasi.....	38
Lampiran 4 Data Penelitian.....	44
Lampiran 5 Frekuensi Data Frequencies	45

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan suatu proses sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan, jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak. Yang pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik melalui program kesehatan, kebugaran dan olahraga, akan menjadi salah satu upaya yang penting dan strategis untuk mengatasi berbagai kondisi yang dihadapi dalam pembangunan manusia dan masyarakat Indonesia masa depan. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat, melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga terpilih untuk meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik dan terampil. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, oleh karena itu aktivitas jasmani difasilitasi oleh institusi pendidikan melalui pembelajaran pendidikan jasmani dari mulai taman kanak-kanak, pendidikan dasar, menengah, hingga pendidikan tinggi. Meskipun pada awalnya menemukan beberapa hambatan, meskipun pada akhirnya bisa terarah.

Kesegaran jasmani sangatlah penting bagi semua orang termasuk anak-anak usia sekolah. Muhajir dalam Sipayung (2007: 8) mengatakan bahwa “tujuan kesegaran jasmani adalah untuk meningkatkan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, komponen kondisi tubuh, ekonomi gerakan pada waktu latihan, pemulihan yang cepat dari tubuh sewaktu-waktu respon demikian diperlukan”. Kesegaran jasmani juga diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik ketika berada disekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya sendiri, agar dapat hidup sehat, terhindar dari penyakit dan selalu ceria sepanjang hidup.

Disamping itu juga para guru pendidikan jasmani diharapkan memiliki pengetahuan, keterampilan dan pengalaman yang memadai agar dapat mencapai suatu keberhasilan dalam mengajar dan melatih, penguasaan suatu metode mengajar dan melatih oleh seorang guru sangat penting dalam meningkatkan prestasi olahraga yang diharapkan, keberhasilan guru dalam mengajar akan membawa dampak positif terhadap prestasi. Untuk meraih prestasi yang tinggi perlu dilaksanakan berbagai langkah dalam mencapai prestasi antara lain: dengan meningkatkan metode latihanya serta memperbaiki sarana dan prasarana.

Faktor lain yang juga sangat mempengaruhi prestasi adalah tingkat kesegaran seseorang. Menurut Muhajir (2007:50) kesegaran merupakan kondisi jasmani yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang dalam melakukan pekerjaan yang berat. Dapat dikatakan bahwa standar kompetensi untuk lingkup aktivitas untuk pengembangan adalah memiliki dasar-

dasar pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik terhadap organ tubuh, kesehatan dan kebugaran. Pengembangan aspek kebugaran jasmani oleh siswa untuk menunjang aktivitas keseharian siswa disekolah.

Peningkatan kesegaran jasmani dalam upaya peningkatan fisik, memang merupakan permasalahan yang menarik. Meskipun pada awalnya sering menemui jalan buntu dan menemui berbagai hambatan, namun pada akhirnya bisa menjadi terarah. Akan tetapi kalau keterpaduan pembinaan kesegaran jasmani dapat berjalan dengan baik akan berhasil dengan baik. Semakin banyak siswa ekstrakurikuler melakukan latihan jasmani, berarti semakin berhasil pembinaan kesegaran jasmani dan tingkat kesegaran jasmani masyarakat semakin baik serta akan meningkatkan kualitas fisik manusia terutama pada siswa SD Negeri 89 Bengkulu.

Siswa Kelas V SD Negeri 89 Kota Bengkulu yang mayoritas orang tua atau walinya bermata pencaharian petani jarang yang tahu tentang tingkat kesegaran jasmani siswa, sehingga banyak orang tua siswa yang tidak pernah memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa. Rata-rata orang tua siswa hanya tahu bahwa anaknya sekolah, dan berapa nilai yang diperoleh anaknya di sekolah. Orang tua siswa jarang yang memperhatikan tingkat kesegaran jasmani putra-putrinya karena tidak tahu atau juga karena orang tua tidak tahu arti pentingnya kesegaran jasmani bagi seseorang. Siswa kelas V merupakan siswa yang masih dalam tahap perkembangan yang mempunyai karakteristik gemar bermain, sehingga sudah menjadi karakteristik siswa apabila pada usianya siswa lebih senang bermain dengan teman sepermainan daripada belajar di dalam rumah.

Ketika di sekolah pun siswa akan lebih senang ketika bermain dengan teman-temannya daripada ketika mengikuti pembelajaran di kelas. Salah satu pelajaran yang disenangi siswa SD khususnya kelas V adalah mata pelajaran penjas, karena pada pembelajaran penjas siswa dapat bermain dan berseang-senang sesuai dengan karakteristik siswa kelas SD Negeri 89 Kota Bengkulu guru penjas memberikan permainan tradisional dalam proses pembelajaran penjas agar siswa senang dan mau bergerak.

Dengan demikian tingkat kesegaran jasmani siswa yang dirasa masih rendah akan semakin baik. Berdasarkan pengalaman guru penjas, proses pembelajaran yang dimulai pukul 7.00 ketika sekitar jam 8 siswa sudah mulai merasa lelah, dan minta istirahat. Selain itu banyak siswa yang mudah merasa lelah ketika proses pembelajaran masih berlangsung, ketika upacara bendera banyak yang ijin istirahat karena sakit, dan lain sebagainya. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa masih dalam kategori rendah, sehingga perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan siswa tidak mudah merasakanlelah yang berlebih, sehingga ketika mengikuti proses pembelajaran mata pelajaran umum pun juga tidak mudah lelah dan dapat terus berkonsentrasi.

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Banyak siswa yang mudah merasa lelah ketika proses pembelajaran masihberlangsung.

- 1.2.2 Ketika upacara bendera banyak yang ijin istirahat karena sakit.
- 1.2.3 Semakin tersisihnya permainan tradisional dan tergusur oleh permainan *modern*.
- 1.2.4 Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 89 Kota Bengkulu.

Belum diketahui peningkatan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 89 Kota Bengkulu.

1.3 Batasan Masalah

Batasan suatu masalah untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Adapun beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.3.1 Subjek penelitian adalah siswa kelas V di SD Negeri 89 Kota Bengkulu.

1.3.2 Informasi yang disajikan yaitu : langkah-langkah tes TKJI, contoh gerakan TKJI yang baik dan benar.

1.4 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, dapat kita rumuskan bahwa masalahnya yaitu : Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani di SD Negeri 89 Kota Bengkulu?

1.5 Tujuan Penelitian

Dari Latar Belakang dan Rumusan Masalah di atas, maka tujuan penelitian ialah : Untuk mengetahui bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani di SD Negeri 89 Kota Bengkulu.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan dicapainya tujuan tersebut di atas maka penelitian ini memiliki kegunaan baik secara Teoretis maupun Praktis:

1.6.1 Manfaat Teoretis

1.6.1.1 Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berharga di dalam memperkaya ilmu pengetahuan dan mengembangkan konsep olahraga, khususnya.

1.6.1.2 Hasil penelitian ini diharapkan dapat merangsang bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang lebih luas dan mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan olahraga khususnya

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan bagi guru dalam menentukan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

1.6.2.2 Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan atau tambahan informasi dan pedoman bagi guru olahraga agar dapat meningkatkan prestasi olahraga ataupun hal yang paling utama yakni masalah kebugaran siswa yang dapat ditingkatkan melalui cara sederhana yakni SKJ.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Deskripsi Teori

2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan sistem pendidikan yang mengutamakan aktifitas jasmani, fisik, permainan dan olahraga yang dijadikan media untuk mencapai perkembangan yang menyeluruh terhadap individu (Darminto,2017:2). Istilah serupa juga dikemukakan oleh Andriyanto (2016:4) bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengandung makna pembelajaran yang mengedepankan aktifitas jasmani sebagai media dalam mencapai suatu tujuan pembelajaran

Menurut Rosdiani (2013:23) Pendidikan jasmani adalah proses Pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara *neumuskuler, perseptual, kognitif*, dan emosional, dalam kerangka sistem Pendidikan nasional. Sedangkan menurut Mulyanto (2014) Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak.

Jadi dapat disimpulkan Pendidikan Jasmani adalah sebagai media pembinaan anak dalam menjalani hidup sehat serta upaya pembuatan keputusan terbaik khususnya pada bidang jasmaninya.

2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan Pendidikan Jasmani Adapun tujuan dari pendidikan jasmani menurut Samsudin (2014:54) sebagai berikut:

- 2.1.2.1 Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- 2.1.2.2 Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
- 2.1.2.3 Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
- 2.1.2.4 Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- 2.1.2.5 Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (outdoor education).
- 2.1.2.6 Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- 2.1.2.7 Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.

2.1.2.8 Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sbagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.

2.1.2.9 Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Dengan demikian, tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan kondisi fisik, mental sosial, moral, spiritual dan intelektual dengan berbagai aktivitas pendidikan jasmani yang ada. Pada umumnya dalam pelajaran penjas siswa biasanya lebih tertarik dan menyukai pada olahraga atau aktivtas jasmani yang bersifat permainan apalagi siswa Sekolah Dasar

2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menurut Samsudin (2008:142) mencakup aspek-aspek sebagai berikut :

2.1.3.1 Permainan dan Olahraga, meliputi: olahraga sederhana, permainan gerak, keterampilan gerak tetap, berpindah dan campuran, atletik, rounders, kasti, kippers, bola basket, bola voli, sepak bola, tenis meja, tenis lapangan, badminton, beladiri dan aktifitas lainnya.

2.1.3.2 Aktifitas pengembangan, meliputi: mekanika sikap tubuh, kebugaran jasmani, dan bentuk tubuh serta aktifitas lainnya.

2.1.3.3 Aktifitas senam, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan dengan alat atau tanpa alat, senam lantai, dan aktifitas lainnya.

2.1.3.4 Aktifitas ritmis, meliputi: senam pagi, gerak tak beraturan, senam aerobik, SKJ serta aktifitas lainnya.

2.1.3.5 Aktifitas air, meliputi: renang, permainan dalam air, keselamatan air, keterampilan gerak di air, serta aktifitas lainnya.

2.1.3.6 Pendidikan luar kelas, meliputi: karyawisata atau piknik, pengenalan lingkungan, berkemah, penjelajahan, pendakian gunung, dan petualang alam bebas.

2.1.3.7 Kesehatan rohani, meliputi: penanaman hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, perawatan tubuh, merawat lingkungan, pemilihan makanan dan minuman sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu beristirahat, berperan aktif dalam P3K dan UKS.

2.1.4 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani hakekatnya berkaitan dengan kondisi fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya.

Kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi oleh seseorang agar dapat menjalankan aktivitas sehari-harinya. Menurut Badriyah (2013:31) kebugaran jasmani adalah Kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya.

Menurut Kurniawan (2017:13) Kebugaran jasmani memiliki arti bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari

secara optimal dan bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Selanjutnya menurut Rachman (2017:45), kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang dibutuhkan manusia untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Bugar pada dasarnya lebih tinggi derajatnya dari sehat. Seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani mampu melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan kegiatannya dan dapat kembali pulih keesokan harinya.

2.1.5 Komponen kebugaran jasmani

Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan pada sistem tubuh yang membentuknya, maka Badriah (2013) mengemukakan “komponen kebugaran jasmani meliputi:

2.1.5.1 Kekuatan (*strenght*), yaitu kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot secara maksimal untuk mengatasi suatu tahanan.

2.1.5.2 Daya tahan (*endurance*), daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suatu aerobic.

2.1.5.3 *Power* adalah daya tahan otot atau sekelompok otot yang berkontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat.

2.1.5.4 Kecepatan (*Speed*), adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat.

2.1.5.5 Daya lentur (*fleksibility*), adalah kemampuan ruang gerak persendian.

2.1.5.6 Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa mengganggu pada keseimbangan.

2.1.5.7 Koordinasi (*coordination*), adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan berbagai yang harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

2.1.5.8 Keseimbangan (*balance*), adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada melakukan Gerakan.

2.1.5.9 Kecepatan reaksi, adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan memberjawab kinetik setelah menerima suatu rangsangan.

2.1.6 Tujuan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sebagai salah satu faktor yang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Menurut Ruhayati dan Fatmah dalam Darmawan (2014:148-149), menjelaskan Aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran jasmani seseorang yang melakukannya, diantaranya ;

2.1.6.1 Peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung;

- 2.1.6.2 Penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung;
- 2.1.6.3 Mencegah mortalitas akibat gangguan jantung;
- 2.1.6.4 Peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik;
- 2.1.6.5 Peningkatan tubuh (gizi tubuh);
- 2.1.6.6 Peningkatan otot, dan;
- 2.1.6.7 Mencegah Obesitas Selain itu kebugaran bagi anak-anak usia sekolah diperlukan untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik disekolah maupun diluar sekolah.

Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya agar tetap sehat dan terhindar dari penyakit dan selalu ceria.

2.1.7 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik dalam Indri (2017:15-17), menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. 5 (lima) faktor tersebut antara lain ; makanan, istirahat, usia, hidup sehat, dan olahraga.

2.1.7.1 Makanan dan Gizi

Menurut Suharjo dalam Annas (2011:192), menyatakan bahwa faktor keadaan kesehatan dan gizi anak sekolah menentukan dalam keberhasilan pendidikan. Anak sekolah termasuk kedalam kelompok yang rentan gizi, makan harus seimbang dengan kebutuhan tenaga.

2.1.7.2 Faktor istirahat

Aktivitas fisik yang dilakukan manusia menimbulkan kelelahan. Kelelahan merupakan salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh. Istirahat dilakukan untuk mengembalikan tenaga saat terjadi kelelahan agar tetap dapat menjalankan aktivitas fisik selanjutnya.

2.1.7.3 Faktor usia

Nugraheni (2013:23), berpendapat bahwa proses penuaan dapat diperlambat apabila mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

2.1.7.4 Faktor hidup sehat

Berbara A. Dennison dalam Bagaskoro (2020:11) menyatakan aktivitas fisik yang teratur memiliki manfaat kesehatan jangka pendek serta jangka panjang pada orang dewasa.

2.1.7.5 Faktor Olahraga

Olahraga adalah salah satu cara efektif dan aman untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Menurut Djoko Pekik dalam Indri (2017:17), latihan yang terprogram atau terpola adalah latihan yang mempunyai prinsip-prinsip yaitu; sistematis, berkelanjutan (*Continue*), dan beban bertambah (*overload*)

2.1.8 Permainan tradisional

Menurut Kusmaedi (2010:6) Permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak dengan alat-alat yang sederhana, tanpa mesin, asalkan anak tersebut sehat, maka ia bias ikut bermain

Permainan tradisional disini adalah permainan anak-anak dari bahan sederhana sesuai aspek budaya dalam kehidupan masyarakat. Permainan

tradisional juga dikenal sebagai permainan rakyat merupakan sebuah kegiatan rekreatif yang tidak hanya bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial.

Dengan demikian bermain suatu kebutuhan bagi anak. Jadi bermain bagi anak mempunyai nilai dan ciri yang penting dalam kemajuan perkembangan kehidupan sehari-hari termasuk dalam permainan tradisional. Menurut Bennet dengan ini diharapkan bahwa permainan dalam pendidikan untuk anak usia dini ataupun anak sekolah terdapat pandangan yang jelas tentang kualitas belajar, hal ini diindikasikan sebagai berikut:

2.1.8.1 gagasan dan minat anak merupakan sesuatu yang utama dalam permainan,

2.1.8.2 permainan menyediakan kondisi yang ideal untuk mempelajari dan meningkatkan mutu pembelajaran,

2.1.8.3 rasa memiliki merupakan hal yang pokok bagi pembelajaran yang diperoleh melalui permainan,

2.1.8.4 anak akan mempelajari cara belajar dengan permainan serta cara mengingat pelajaran dengan baik,

2.1.8.5 pembelajaran dengan permainan terjadi dengan gampang, tanpa ketakutan,

permainan memudahkan para guru untuk mengamati pembelajaran yang sesungguhnya dan siswa akan mengalami berkurangnya frustrasi belajar.

2.1.9 Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Menurut pendapat Hurlock dalam bukunya Siti Partini (1995:106-116), menyatakan bahwa masa kanak-kanak merupakan masa terpanjang dalam periodisasi kehidupan manusia yaitu dimulai sejak masa bayi (usia 2 tahun) sampai anak matang secara seksual (kira-kira 13 tahunm untuk wanita dan 14 tahun untuk pria). Masa kanak-kanak ini dibagi menjadi 2 periode yaitu masa kanak-kanak awal (usia 2-6 tahun) dan masa kanak-kanak akhir (7-12 tahun). Perkembangan dan pertumbuhan anak usia sekolah dasar masih cenderung tergantung oleh pola hidup yang diajarkan oleh orang tuanya. Di mana anak masih menggantungkan kehidupannya pada orang tua.

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan Zainul Arifin (2018) dalam laporan penelitian yang berjudul “PENGARUH LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ) TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN SISWA KELAS V DI MIN DONOMULYO KABUPATEN MALANG” penelitian ini menggunakan metode eksperimental. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. instrumen Penelitian Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKJI, hasil perhitungan homogenitas diperoleh hasil pretest 17,68 dan 2,65 posttest . Maka dengab demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian latihan senam kebugaran jasmani terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V MIN Donomulyo Kabupaten Malang

2.3 Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani merupakan kebutuhan setiap manusia, karena kesegaran jasmani termasuk hal penting dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan kegiatan yang lain. Untuk mendapatkan, mempertahankan, dan meningkatkan kebugaran jasmani harus melakukan latihan secara teratur 1 sampai 3 kali dalam seminggu, dan minimal melakukan latihan 2 kali dalam satu minggu.

Derajat kebugaran jasmani banyak dipengaruhi oleh berbagai ubahan yang sulit dianalisis antara lain, asupan gizi, istirahat, dan aktivitas fisik. Faktor latihan yang terprogram juga merupakan faktor dominan yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani dapat dilatih dengan berbagai macam metode salah satunya dengan senam.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat Penelitian SDN 89 Kota Bengkulu dan waktu penelitian adalah setelah mendapatkan surat izin penelitian.



Gambar 3.1 Lokasi sekolah

3.2 Metode Penelitian

Metode penelitian dalam suatu penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan dari penelitian, dalam hal ini berarti penelitian mempunyai kedudukan penting dalam pelaksanaan dan analisis data. Dalam suatu penelitian terdapat beberapa metode yang biasa dipergunakan di antaranya adalah metode observasi.

Sedangkan yang dimaksud dengan pendekatan kuantitatif merupakan metode yang bekerja dengan angka, yang datanya berwujud bilangan (skor, peringkat, atau frekuensi), yang dianalisis dengan menggunakan statistik untuk menjawab hipotesis penelitian yang sifatnya spesifik, dan untuk melakukan prediksi bahwa suatu variabel tertentu memengaruhi variabel lain (Cresswell dalam Alsa A., 2003). Penggunaan metode penelitian observasi dengan pendekatan kuantitatif ini diharapkan peneliti dapat menjelaskan situasi yang hendak diteliti. Di mana hasil penelitian

diperoleh dari hasil perhitungan indikator variabel penelitian yang kemudian dipaparkan secara tertulis oleh peneliti.

3.3 Definisi Operasional Variabel (Variabel Penelitian)

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:158), variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek penelitian. Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2006:224) yang dimaksud dengan variabel adalah gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenisnya maupun dalam tingkatannya. Untuk mengukur variabel diperlukan adanya definisi operasional variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Maka penulis menentukan variabel bebas yaitu Senam Kesegaran Jasmani dan variabel terikatnya kesegaran jasmani siswa.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan siswa sekolah dasar untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan sehingga masih mampu melakukan tugas yang lainnya. Cara pengukurannya yaitu dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 10-12 tahun yang terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi Penelitian ini dilaksanakan terhadap siswa siswi di sekolah. Populasi adalah sekumpulan objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik suatu kesimpulan. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:173). Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (1990:220) populasi adalah suatu penduduk yang masuk untuk diselidiki, populasi dibatasi sehingga penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Dari pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa populasi seluruh individu yang akan dijadikan subjek

penelitian dan keseluruhan dari individu-individu yang harus memiliki sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 89 Kota Bengkulu yang berjumlah 23 siswa.

Data siswa kelas V yang berumur 10-12 tahun :

No.	Nama	Umur
1.	ATL	11
2.	AOA	11
3.	NHA	12
4.	CMJ	12
5.	SO	12
6.	AKW	12
7.	LS	10
8.	RK	11
9.	NH	10
10.	BM	10
11.	MF	10
12.	AA	10
13.	AP	10
14.	SR	11
15.	RH	10
16.	KF	11
17.	ZS	11
18.	PM	10

Tabel 3.1 Data siswa umur 10-12 tahun

3.4.2 Sampel

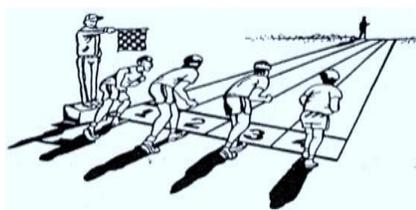
Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. (Suharsimi Arikunto, 2010:131).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *nonrandom sample* atau *sampling* yang bukan random sampling yaitu teknik sampling ini tidak semua individu dalam populasi diberi kesempatan yang sama untuk ditugaskan menjadi anggota sampel. (Sutrisno Hadi, 2004:185), maka sampel dalam penelitian ini adalah kelas sebagian besar anggota ekstrakurikuler yang berjumlah 18 siswa dengan rentang umur 10-12 tahun.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun (Depdiknas, 2010). . Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun yang terdiri atas :

3.5.1 Tes Lari Cepat 40 Meter



Gambar 3.2 Lari 40 Meter

Finlampir(2112:56)

3.5.1.1 Pada aba-aba “ siap “ peserta menagambil sikap start berdiri,

3.5.1.2 Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis.

3.5.1.3 Dalam tes ini ada dua petugas, yang pertama sebagai pemberi aba-aba, petugas yang kedua sebagai pencatat waktu.

3.5.2 Tes Gantung Siku Tekuk



Gambar 3.3 Gantung Siku Tekuk

3.5.2.1 Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan perpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang, dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai mencapai sikap

bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin. Dalam tes ini ada satu orang petugas sebagai pencatat hasil.

3.5.3 Tes Baring duduk (sit up) 30detik.



Gambar 3.4 Baring Duduk 30 Detik

3.5.3.1 Peserta berbaring terlentang di atas lantai, kedua lutut tangan ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan diletakan disamping telinga.

3.5.3.2 Pada aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, gerakan ini dilakukan berulang- ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 detik. dalam tes ini ada dua orang petugas, petugas pertama sebagai pencatat hasil dan petugas kedua memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

3.5.4 Tes Loncat tegak (Vertikal jump)



Gambar 3.5 Loncat Tegak

3.5.4.1 Peserta berdiri tegak disamping papan skala, kaki rapat kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan skala.

3.5.4.2 Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan.

3.5.5. Tes Lari Jarak 600 meter



Gambar 3.6 Lari 600 Meter

3.5.5.1 Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

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

3.5.5.3 Dalam tes ini ada dua petugas, yang pertama sebagai pemberi aba-aba, petugas yang kedua sebagai pencatat waktu.

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 Detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d-2`19"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2`20"-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	23 dst	3.45"dst	1

Tabel 3.2. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra
(Depdiknas, 2010: 24)

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 Detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d-2'32"	5
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7 -13	28-33	2'55"-3'28"	3
2	8.4"- 9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29-4.22"	2
1	9.7"-dst	0"-1"	0-1	20 dst	4.23"dst	1

Tabel 3.3. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri
(Depdiknas, 2010: 24)

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

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)

Tabel 3.4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia
(Depdiknas, 2010: 25)

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta :		Jenis Kelamin : (Lk / Pr)		
Umur :		Nama Sekolah : SDN.....		
Tahun		Tempat Tes :		
Tanggal Tes :		--		
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40m	6.2 detik	5	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	4.7 detik	4	

3	Baring duduk 30 detik	20 kali	4	
4	Loncat tegak: Tinggi raihan: 215 cm Loncatan I : 253 cm Loncatan II : 255 cm Loncatan III : 247 cm	Selisih raihan 255-215=40 40 cm	4	
5	Lari 600 meter	2'07"	5	
6	Jumlah Nilai		22	
7	Klasifikasi	BAIK SEKALI		

Tabel 3.5 Nilai dan Norma Kebugaran Jasmani

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data diambil dari hasil tes dan pengukuran dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

3.7 Teknik Analisis Data

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis diskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase

F = frekuensi

n = Jumlah data