

**STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA
KELAS V DI SD NEGERI BALFAI KECAMATAN KUPANG
TENGAH KABUPATEN KUPANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**SANTISIMA TRINITAS PANGGO
NIM. 15320191**

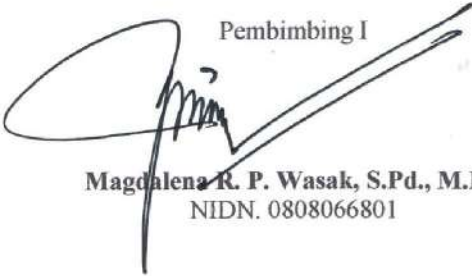
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Santisima Trinitas Panggo, NIM. 15320191, dengan judul: “Studi Tingkat Kesehgaran Jasmani Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 25, bulan September, tahun 2021.

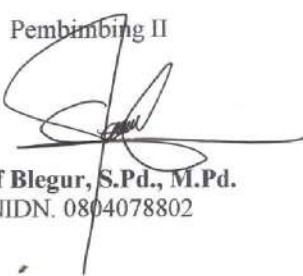
MENYETUJUI

Pembimbing I



Magdalena R. P. Wasak, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0808066801

Pembimbing II



Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0804078802

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR



Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0804078802

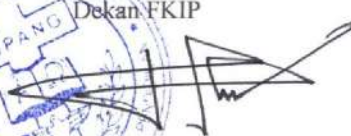
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Santisima Trinitas Panggo**, NIM. 15320191, dengan judul: **“Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri Balfai Kecamatan KupangTengah Kabupaten Kupang”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 25, bulan September, tahun 2021 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 25, bulan September, tahun 2021.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes.	Penguji Utama	
Melvianus Selan, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
Magdalena R. P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dekan FKIP

Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd.
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR

Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0804078802

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Santisima Trinitas Panggo
NIM : 15320191
Semester : Dua Belas (XII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V Di
SD Negeri Balfai Kecamatan KupangTengah Kabupaten
Kupang.

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bila mana di kemudian hari dijumpai ketidak sesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini di buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 25 September 2021



Santisima Trinitas Panggo
NIM. 15320191

MOTTO

**SEGALA PERKARA DAPAT KU TANGGUNG
DI DALAM DIA YANG MEMBERI KEKUATAN
KEPADA KU**

(FILIPPI 4:13)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus Sang Juruslamat.
2. Kedua OrangTua ayah marselinus minggus dan ibu yasinta jari lawaotantercinta yang selalu sabar serta dengan cucuran keringat dan air mata mencari dana membiayai selama masa studi dan selalu berdoa sehingga suksesnya skripsi ini.
3. Teman-teman FKIP PJKR angkatan 2015/2016(Ketrin, Mios Marlon, Anis dan Adinda), yang telah membantu peneliti dalam hal moril dan spiritual dalam penelitian skripsi ini.
4. Almamater Tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat, berkat dan karunianya, sehingga dengan segala keterbatasan, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : **“Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V di SD Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang”**. Peneliti sungguh menyadari, bahwa dalam menyusun skripsi ini ada banyak pihak yang membantu peneliti baik dalam bentuk dukungan moril maupun material. Untuk itu, peneliti mengucapkan terimakasih.

1. Dr. Ayub U. I. Meko, M.Si., selaku Rektor UKAW Kupang bersama staf yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu di almamater ini.
2. Dr. Andreas J.F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang bersama Stafnya.
3. Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi FKIP UKW Kupang, sekaligus pembimbing II yang telah bersedia membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Magdalena R. P. Wasak, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing I yang telah bersedia membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. David Loba, S.Pd., M.Pd., selaku dosen penasehat Akademik yang telah memberikan dorongan dan semangat serta kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan tulisan ini.
6. Alfret A. Anabanu, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SD Negeri Balfai beserta staf pengajar yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk meneliti.

Peneliti sungguh menyadari segala keterbatasan kemampuan dan wawasan yang peneliti miliki dalam bidang Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi menciptakan rasa ingin didukung melalui segala sumbangan kritik dan saran dari semua pihak agar tulisan ini lebih bermakna bagi kehidupan peneliti dan saudara sekalian di kehidupan masa kini dan masa mendatang.

Kupang, 25 September 2021

Peneliti,

Santisima Trinitas Panggo
NIM. 15320191

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMARAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
BIODATA PENULIS	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
G. Defenisi Operasional Konsep	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kesegaran Jasmani	8
1. Pengerian kesegaran jasmani	8
2. Komponen kesegaran jasmani	10
B. Fajtor-Faktor yang Mempegaruhi Kesegaran Jasmani	17
C. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	20
D. Tingkat Kesegaran Jasmani	22
E. Macam-Macam Tinkat Kesegaran Jasmani.....	24

BAB III. METODE PENELITIAN	37
A. Metode Penelitian.....	37
B. Jenis Penelitian.....	37
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
D. Populasi dan Sampel	38
E. Instrumen Penelitian	38
F. Teknik Pengumpulan Data	39
G. Teknik Analisis Data	40
H. Norma TKJI	40
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan	48
C. Keterbatasan Penelitian	49
BAB V. PENUTUP	50
A. Simpulan.....	50
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Nilai tingkat kesegaran jasmani	39
Tabel 3.2. Norma tes kesegaran jasmani.....	39
Tabel 4.1.Deskriptif tingkat kesegaran jasmani	41
Tabel 4.2.Tes lari 40 meter.....	42
Tabel 4.3.Tes tekuk siku	43
Tabel 4.4.Tes baring duduk.....	44
Tabel 4.5.Tes loncat tegak.....	45
Tabel 4.6.Tes lari 600meter.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1. Hasil tes kesegaran jasmani.....	42
Gambar 4.2. Hasil tes pengukuran lari 40 meter	43
Gambar 4.3. Hasil tes tekuk siku	44
Gambar 4.4. Hasil tes pengukuran baring duduk	45
Gambar 4.5. Hasil tes pengukuran loncat tegak.....	46
Gambar 4.6. Hasil tes pengukuran lari 600 meter	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian.....	22
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	23
Lampiran 3. Instrumen penelitian.....	24
Lampiran 4. Instrumen penelitian.....	24
Lampiran 5. Bukti pengumpulan data.....	25
Lampiran 6. Bukti analisis data	27
Lampiran 7. Foto kegiatan penelitian	29

ABSTRAK

STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA KELAS V DI SD NEGERI BALFAI KECAMATAN KUPANG TENGAH KABUPATEN KUPANG

Santisima Trinitas Panggo^{1*}, Magdalena R. P. Wasak², Jusuf Blegur³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. santipanggo@gmail.com

Latar belakang: Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu menggunakan metode ceramah yang membuat siswa bosan untuk mengikuti pelajaran penjasorkes dan membuat suatu alasan sendiri supaya menghindari dari pelajaran tersebut

Tujuan penelitian: Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan model pembelajaran ilmiah pada siswa kelas V di SD Negeri Balfai.

Metode penelitian: Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Hasil dan pembahasan: Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas v sekolah dasar negeri balfai kecamatan kupang tengah tahun 2021 berkategori baik sebanyak 3 siswa atau 15% , berkategori sedang sebanyak 12 siswa atau 60%, berkategori kurang sebanyak 5 siswa

Simpulan: tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah tahun 2021, berkategori baik sebanyak 3 siswa atau 15%, berkategori sedang sebanyak 12 atau 60%, berkategori kurang sebanyak 5 siswa atau 25%, dan tidak ada kesegaran jasmani siswa yang berkategori baik sekali maupun kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah berkategori sedang.

Katakunci: *Tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas v*

ABSTRACT

A STUDY ON PHYSICAL FRESHNESS IN THE 5th GRADE STUDENTS IN SD NEGERI BALFAI, CENTRAL KUPANG DISTRICT, KUPANG REGENCY

Santisima Trinitas Panggo^{1*}, Magdalena R. P. Wasak², Jusuf Blegur³

¹²³Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. santipanggo@gmail.com

Background: Good physical fitness will greatly assist students in carrying out daily activities both at school and at school. Other activities are the students will not be easily drowsy, lethargic and weak if they have good physical fitness (high) and students do not get tired easily in carrying out daily activities. So far the physical education learning model in schools has always used the lecture method which makes students bored to take physical education lessons and make up an excuse to avoid the lesson.

Research objective: The purpose of this research is to determine the level of physical fitness using a scientific learning model in fifth grade students at SD Negeri Balfai.

Research method: Descriptive quantitative research is research that serves to describe or provide an overview of the object under study through sample or population data as it is, without conducting analyzes and conclusions that apply to the public

Results and discussion: Based on the results of the study, it was shown that the level of physical fitness in the fifth grade students of SD Negeri Balfai, Central Kupang Sub-district in 2021 was categorized as good as 3 students or 15%, moderate category as many as 12 students or 60%, less category as many as 5 students..

Conclusion: The level of physical fitness in the 5th grade students of SD Negeri Balfai, Central Kupang Sub-district in 2021 are classified as follows: in the good category, there were 3 students or 15%, in the medium category there were 12 students or 60%, in the less category there were 5 students or 25%, and there is no physical fitness of students who categorized as very good or not at all. These results indicate that the level of physical fitness in the fifth grade students at SD Negeri Balfai, Central Kupang Sub-district is in the moderate category.

Keywords: *Physical fitness level, 5th grade students*

BIODATA PENELITIAN



A. Identitas

1. Nama : Santisima Trinitas Panggo
2. Tempat/tanggal lahir : Larantuka, 15 September 1996
3. Alamat : Jl. Sitarda, RT. 002/ RW. 004, Lasiana, Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 82359150370
5. Alamat email : santipanggo@gmail.com
6. Nama Ayah : Marselinus Menggus
7. Nama Ibu : Yasinta Jari Lawotan

B. Riwayat pendidikan

1. TK Santa Maria Magdalena Sofia Barat (2002-2003)
2. SDK Kombandaru (2003-2009)
3. SMPK Wawonato (2009-2012)
4. SMA Negeri 2 Ende (2012-2015)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang utama. Adanya pendidikan, sumber daya manusia dapat dibangun, kecerdasan bangsa dapat ditingkatkan dan kesejahteraan dapat dirasakan oleh seluruh lapisan masyarakat. Pendidikan dapat dijadikan sebagai kata kunci untuk mengukir kemajuan bangsa. Tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2005, pasal 36 ayat(1) Tenaga Kependidikan pada pendidikan tinggi harus memiliki kualifikasi, kompetensi, dan sertifikasi sesuai dengan bidang tugasnya. Kualifikasi, kompetensi, dan sertifikasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dikembangkan oleh BSNP dan ditetapkan dengan Peraturan Menteri.

Sistem Pendidikan Nasional disebutkan untuk berkembangnya prestasi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Menurut Firdian (2014:12)

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional

Proses belajar mengajar pendidikan jasmani, perlu mengetahui bagaimana sebenarnya pembelajaran itu berlangsung dan seorang guru dituntut untuk mengetahui pengetahuan, keterampilan dan sikap yang profesional dalam membelajarkan siswa. Dalam pembelajaran keberhasilan siswa tidak hanya ditentukan oleh hasil pembelajarannya akan tetapi juga dipengaruhi oleh proses belajar mengajarnya, apabila dalam pembelajaran, proses pembelajaran baik maka pencapaian hasil yang diharapkan akan tercapai, maka dari itu guru harus benar-benar mempersiapkan materi yang akan diajarkan sebelum melakukan pembelajaran agar dapat melaksanakan tugas profesinya dengan baik.

Pembelajaran merupakan upaya yang sengaja dilakukan oleh guru yang dapat menyebabkan siswa melakukan kegiatan belajar (Sudjanadan Sugihartono dalam Saefudin dan Berdiati (2014 : 80). Menurut Degeng Wena (2016:2) pembelajaran berarti upaya membelajarkan siswa secara keseluruhan ,pembelajaran adalah suatu proses atau kegiatan sistematis bersifat interaktif dan komunikatif yang dilakukan guru dengan siswa didalam kelas maupun di luar Zaenal dalam Sani (2016:11) Dengan demikian ,pembelajaran dapat dilakukan dalam berbagai bentuk dan cara agar siswa bisa mengoleh informasi dari kelompok agar aktif dalam proses pembelajaran.proses pembelajaran adalah proses yang di dalam terdapat kegiatan interaksi antara guru siswa dan komunikasi timbale balik balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan belajar Rustaman (2001:461).Dalam

kegiatan pembelajaran guru dan siswa merupakan dua komponen yang tidak bisa dipisahkan.

Antara dua komponen tersebut harus terjalin interaksi yang saling menunjang agar hasil belajar siswa dapat tercapai secara optimal. Komponen penting lainnya yang turut mendukung proses pembelajaran salah satunya adalah metode pembelajaran. Metode adalah cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan tercapai secara optimal. Sanjaya dalam Saefudin dan Bediarti (2014:62). Menurut Subana dan Sunarti Saefudin dan Bediarti (2014:62) Menjelaskan metode adalah rencana penyajian bahan secara menyeluruh dengan urutan yang sistematis berdasarkan pendekatan tertentu. Dengan demikian, metode pembelajaran dapat diartikan sebagai cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktis untuk mencapai tujuan pembelajaran. Metode pembelajaran digunakan guru untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Salah satu metode pembelajaran aktif yang bisa digunakan adalah metode bermain. Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari setiap orang tidak akan lepas dari kesegaran jasmani, karena kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani terkait erat dengan keadaan kesehatan seseorang.

Giriwijoyo (2002:23) mengungkapkan bahwa:

Kesegaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum dating tugas yang sama pada esok harinya.

Sedangkan menurut Presiden“t Council N Physical Fitness And Sport dalam Kusmaedi, (2008:93) mengartikan

Kesegaran jasmani sebagai kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat.”

Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas V SD Negeri Balfai yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah. Perkembangan ilmu pembelajaran pendidikan jasmani yang selalu berkembang diharapkan guru selalu belajar menambah ilmu yang baru. Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu menggunakan metode ceramah yang membuat siswa bosan untuk mengikuti pelajaran penjasorkes dan membuat suatu alasan sendiri supaya menghindar dari pelajaran tersebut. Maka dari itu penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai **“Tinjauan Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Menggunakan**

Model Pembelajaran Ilmiah Pada Siswa Kelas V di SD Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang”.

B. Identifikasi Masalah

1. Rendahnya kemampuan siswa dalam mengingat materi pembelajaran yang sudah di ajarkan sehingga tidak mampu untuk menyimpan materi pembelajarn dalam jangka panjang.
2. Kemampuan siswa dalam memahami materi pembelajaran terlihat rendah, sehingga siswa tidak mampu menjawab materi pertanyaan yang di ajuhkan guru secara detail tetapi siswa hanya menjawab seadanya saja.
3. Kemampuan siswa untuk merespon memberikan tanggapan belum terlalu Nampak, sehingga pembelajaran terlihat sangat pasif.
4. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan model pembelajaran ilmiah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka peneliti membatasi pada tingkat kesegaran jasmani menggunakan model pembelajaran ilmiah pada siswa kelas V SD Negeri Balfai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi batasan masalah maka penulis dapat merumuskan masalah: Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri Balfai ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan model pembelajaran ilmiah pada siswa kelas V di SD Negeri Balfai.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai paduan mengenai teori-teori yang berkaitan dengan tingkat kesegaran jasmani

2. Manfaat praktis

a. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif untuk meningkatkan mutu pendidikan di sekolah.

b. Bagi guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi tentang cara meningkatkan kesegaran jasmani dengan menggunakan pembelajaran bermain.

c. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan siswa mampu meningkatkan kebugaran jasmani dengan pembelajaran yang baru.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan ilmu yang berharga guna menghadapi permasalahan dimasa depan dan menjadi sarana pengembangan wawasan mengenai metode pembelajaran.

G. Definisi Operasional Variabel

Menurut Arsil (1999:9) kebugaran jasmani adalah satu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang yang menjalani hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap perubahan fisik yang layak. Definisi operasional variable juga dikatakan oleh Sudoso (1990:105) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah berlebihan atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu dan untuk keperluan mendadak.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kesegaran Jasmani

1. Pengertian kesegaran jasmani

Manusia mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak manusia memenuhi kebutuhannya. Maka dengan semakin kerasnya manusia dalam menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, manusia akan lebih mudah melakukan aktivitas dalam kegiatan sehari-hari. Aktivitas olahraga yang kita lakukan akan memperoleh suatu manfaat yang tak ternilai harganya yaitu kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek yang terpenting dalam kesehatan. Timbulnya kesadaran akan pentingnya aktivitas olahraga dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal yang sangat menggembirakan. Hal ini erat kaitannya dengan pelaksanaan tujuan dari kegiatan itu sendiri yaitu untuk pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran.

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua lapangan kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk

bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah lanjutan tingkat pertama membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik. Dikatakan bahwa seseorang berada dalam keadaan fit (memiliki kesegaran jasmani adalah orang yang cukup mempunyai kekuatan (strength), kemampuan (ability), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti Engkos Koasasih (1985: 10).

Menurut Harisenjaya (1993:13) kesegaran jasmani adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya dari fisik, mental, dan spritual untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kepentingan kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, bangsa dan negara dengan sebaik-baiknya. Menurut Muhajir (2006: 61) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Mochamad Sajoto (1988:9) para ahli telah sepakat memberikan batasan kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat, bila sewaktu-waktu diperlukan. Sedangkan menurut

Engkos Koasasih (1985:10) menyebutkan kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi seseorang yang “fit” akan melakukan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan mengatasi kesukaran yang tidak terduga. Menurut pendapat Roji (2004: 97) menyatakan bahwa kesegaran jasmani (Physical Finness) merupakan satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fsitnes).

Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan roduktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga cadangan untuk menikmati waktu luang.

2. Komponen kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, hal ini tidak terlepas dari banyak hal untuk mendukungnya agar tercipta manusia yang memiliki kesegaran yang baik. Kesegaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*healthrelatedpshycalfitness*). Dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*skillrelatedfitness*). Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), komponen kesegaran jasmani

yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari tiga komponen dasar yaitu:

1. Kekuatan dan daya tahan otot
2. Kelenturan
3. Komposisi

Menurut Roji (2004:97) komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari sembilan komponen yaitu:

1. Kekuatan otot

Kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban. Bompa (1999) mendefenisikan kekuatan sebagai kemampuan otot dan syaraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan karena merupakan daya gerak setiap aktifitas, contohnya mengangkat beban (angkat barbel).

2. Daya tahan otot

Kapasitas sekelompok otot untuk berkontraksi yang terus menerus saat menahan suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Contoh latihan daya tahan otot adalah latihan beban memakai *dumble, stretch band, medicine ball, Sit-up, dan squat jump*.

3. Kecepatan

Menurut Harsono (1988) kecepatan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam

waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya

Menurut Mochamad Sajoto (1988:58) Kecepatan atau *Speed* adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, contohnya lari *sprint*.

4. Kelincahan

Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat tanpa mengurangi kecepatan dan tidak kehilangan keseimbangan. Contoh latihan mengubah arah gerak tubuh, latihan bolak-balik (zig-zag).

5. Kelenturan

Kelenturan merupakan kemampuan peregangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan gerakan yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan, contohnya meregangkan otot leher.

6. Kecepatan reaksi

Banyaknya konsentrasi suatu zat yang dapat berubah menjadi zatlain dalam setiap satuan waktu, contohnya menjatuhkan kartu atau mistar secara vertical lalu tanpa menggunakan aba-aba.

7. Keseimbangan

Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi, contohnya berdiri menggunakan satu kaki seperti pesawat terbang.

8. Ketepatan

Kemampuan seorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu serangan sesuai dengan tujuannya, contohnya melempar bola ke arah sasaran tertentu atau suatu lubang tertentu, misal ring atau gawang.

9. Koordinasi

Koordinasi adalah kematangan ke dalam segi tepat waktu agar tidak menghambat kinerja dan tugas masing-masing pihak di perlukan kematangan dalam segi tepat waktu agar tidak menghambat kinerja, contohnya melakukan dorongan bola ke dinding.

Sedangkan menurut Rusli Lutan (2002:7-8) komponen kesegaran jasmani dibagi menjadi dua yaitu kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani ada empat komponen kesegaran jasmani menurut kesehatan yaitu:

1. Daya tahan aerobik

Daya tahan aerobik adalah suatu sistem yang mendorong kerja jantung darah, dan paru-paru untuk waktu yang cukup untuk menghasilkan perbaikan-perbaikan keadaan tubuh. Perbaikan-perbaikan tersebut antara lain:

- a. Menambah kuat otot-otot di seluruh tubuh
- b. Bertambah kuatnya otot-otot pernapasan untuk memungkinkan aliran udara yang cepat ke dalam dan keluar paru-paru
- c. Bertambah kuatnya jantung untuk memompa lebih banyak darah dan oksigen pada tiap denyutan.

2. Kekutan otot

Kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban. Bompa (1999) mendefenisikan kekuatan sebagai kemampuan otot dan syaraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan karena merupakan daya gerak setiap aktifitas.

3. Daya tahan otot

Kapasitas sekelompok otot atau sekelompok otot untuk berkonteraksi yang terus menerus saat menahan suatu beban dalam jangkau waktu tertentu.Sedangkan kesegaran melakukan latihan yang keras dalam jangka waktu lama. M. Ichsan (1988: 55) menyatakan daya tahan kardiorespirasi ialah jumlah maksimum kekuatan kerja seseorang yang dapat dilakukannya secara terus-menerus dengan menggunakan sejumlah otot besar (seperti kaki dan tangan) dan tergantung pada kemampuan tubuh untuk memakai oksigen secara efisien. Sedangkan menurut Depdikbud (1997:5) menyatakan bahwa, daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan

sistem jantung, paru dan pembuluh untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh. Efisiensi sistem kardiorespirasi merupakan komponen penting dalam kesegaran jasmani karena: a) otot tidak dapat meneruskan kontraksi tanpa diberi oksigen, dan b) oksigen diangkut kedalam sel-sel melalui kardiorespirasi. Menurut Abdulkadir Ateng (1997: 6) Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi dalam kaitannya dengan kardiorespirasi menunjukkan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Volume atau menit lebih besar kerna lebih banyak oksigen yang dapat di antar ke sel otot dan pembuangan sisa yang lebih memadai
- b. Nadi lebih lambat memberikan waktu tambahan bagi ventrikel untuk istirahat
- c. Tekanan darah lebih rendah hingga mengurangi waktu tekanan mencapai batas psikologis
- d. Permukaan paru-paru yang lebih besar hal ini memungkinkan lebih banyak oksigen yang berasimilasi dengan darah
- e. Jumlah butir darah merah dan hemoglobin lebih banyak hingga menambah jumlah oksigen yang di angkut
- f. Kapasitas rendahnya darah dan otot lebih besar maka memperlambat terjadinya kelelahan.

4. Daya tahan otot

Menurut Len Kravitz (1997: 6) daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu. Kekuatan, keahlian, penampilan, kecepatan bergerak dan tenaga sangat erat kaitannya dengan unsur ini. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama. Sedangkan menurut Wahjoedi (2001: 59) daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu. Berdasarkan pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa daya tahan otot yaitu kemampuan untuk mengatasi kelelahan otot.

5. Kekuatan otot

Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 4) kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Menurut Len Kravitz (1997: 6), bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, tuk mengangkat beban. Menurut Wahjoedi (2001: 59) kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal. Sedangkan menurut Rusli Lutan (2002: 56) menyatakan bahawa

kekuatan otot dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.

6. Kecepatan

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 58) Kecepatan atau Speed adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Roji (2004: 101) kecepatan adalah kemampuan menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota anggota tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya. Wahjoedi (2001: 610) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dengan demikian kecepatan menunjuk pada kemampuan gerak seseorang secara cepat dalam melakukan pekerjaan secara berulang-ulang dalam waktu yang singkat.

7. Daya ledak atau power

Menurut Wahjoedi (2001: 61) daya ledak adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 55) power/daya ledak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan secara eksplosif. Jadi, dengan demikian maka dapat disimpulkan daya

ledak merupakan kemampuan otot untuk melakukan usaha dengan waktu yang cepat.

B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Djoko Pekik Iriyanto (2004: 6) menjelaskan bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat yang meliputi 3 upaya bugar, yaitu: makan, istirahat dan olahraga.

1. Pola makan yang sehat

Tubuh manusia terdiri atas berbagai jaringan tubuh, antara lain: tulang, gigi, otot, hati, jantung dan otak. Untuk dapat mempertahankan hidup, tubuh manusia membutuhkan makanan yang cukup dan memenuhi syarat sangat mutlak bagi kesehatan terutama yang mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang, cukup energi dan nutrisi, meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Dengan proporsi makanan yaitu karbohidrat 60%, protein 15% dan lemak 25%. Selain menjaga pola makan yang sehat juga harus meninggalkan kebiasaan buruk seperti: merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan makan tidak teratur.

2. Istirahat yang cukup

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel-sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Kelelahan adalah salah satu

indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan. Sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3. Olahraga yang teratur

Olahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga juga mempunyai manfaat antara lain, manfaat fisik, manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sara berinteraksi). Olahraga untuk mendapatkan kesegaran juga dipenuhi oleh tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, intensitas latihan, dan lamanya waktu latihan.

Menurut Rusli Lutan (2002: 73), menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, faktor tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut:

a. Intensitas latihan

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dibandingkan dengan aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menambah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaannya.

b. Frekuensi latihan

Tidak ada cara lain yang dapat menggantikan latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Seberapa sering orang berlatih, hal

itu akan mempengaruhi kesegaran jasmaninya. Latihan yang dilakukan tidak teratur kadang-kadang latihan tidak diselingi dengan masa istirahat yang lama juga sama buruknya dengan tidak latihan.

c. Bersifat perorangan

Setiap orang mengalami peningkatan kesegaran jasmninya dengan tempo yang berbeda-beda. Setiap anak berkasi dengna cara yang berbeda terhadap tugas gerak yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani.

d. Motivasi berlatih

Ketika masih kecil anak-anak begitu senang bermain atau melakukan aktivitas jasmnai.Beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut:

- 1) Takaran latihan Meliputi intensitas latihan, lama latihan, frekuensi latihan dan macam bentuk latihan
- 2) Masalah kesehatan Meliputi keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun
- 3) Masalah gizi Meliputi kandungan zat-zat gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari
- 4) Masalah faktor keturunan Seperti ukuran-ukuran bagian badan dan kelainan

C. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam mensukseskan pembangunan. Kesegaran jasmani bagi setiap orang berfungsi di dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Manfaat kesegaran jasmani menurut muhajir (2006: 2) yakni : a) memperkuat sendi-sendi dan ligament b) meningkatkan kemampuan daya tahan jantung dan paru c) memperkuat otot rangka d) menurunkan tekanan darah e) mengurangi lemak tubuh f) mengurangi kadar gula g) mengurangi terkena penyakit jantung koroner

Menurut Engkos Koasasih (1985: 10) manfaat utama kesegaran jasmani yaitu untuk meningkatkan kemampuan dan kemajuan dalam belajar memelihara kesegaran jasmani. Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan tentang manfaat yang diperoleh jika memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah memberikan kemudahan bagi seseorang atau siswa dalam melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan akan menghindari seseorang dari berbagai macam penyakit baik ringan maupun berat serta meningkatkan kemampuan belajar. Kesegaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik, juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani

dilakukan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan. Menurut H.Y.S. Santosa Giriwijoyo dan Didik Zafar Sidik (2013:71-72), bahwa dengan latihan teratur dapat berfungsi: a) Mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat., b) Massa otot yang lebih banyak dan lebih kuat, c) Jaringan lemak yang lebih sedikit, d) Tulang-belulang yang lebih kuat dan sendi yang lebih fleksibel.

Menurut Rusli Luthan (2002: 9) pembinaan kesegaran dan kesehatan di SD sangat penting, beberapa manfaat kesegaran jasmani bagi siswa SD, antara lain : a) Meningkatkan kapasitas belajar siswa, b) Meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, dan c) Menurunkan angka tidak masuk sekolah.

Begitu banyak manfaat kesegaran jasmani maka diharapkan semua individu mau menjaga ataupun meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani sangat berpengaruh pada kesehatan dan performa. Manfaat kesegaran jasmani akan dirasakan oleh masing-masing individu yang mau dan peduli terhadap tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan kesehatan dan performa yang baik maka manfaat kesegaran jasmani akan lebih bisa dirasakan.

Menurut Nurhasan (2008:6.20-6.21), fungsi kebugaran jasmani dalam kaitannya dengan aktivitas belajar, dapat dicermati melalui hasil tes kesegaran jasmani sehingga dapat diketahui mengenai: a) Kemampuan fisik siswa, b) Status kondisi keadaan siswa, b) Melihat perkembangan fisik siswa, c) Sebagai bahan masukan dalam memberikan nilai penjas, d) Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan kepada para siswa dalam upaya meningkatkan

kebugarannya, e) Kondisi fisik yang bugar akan memberikan pengaruh yang positif terhadap aktivitas fisik dan kualitas kinerja.

Kebugaran jasmani yang tinggi atau baik akan dapat meningkatkan produktivitas prestasi dalam kinerja baik disekolah, ditempat kerja, maupun aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi individu dalam menyelesaikan tugas dengan hasil optimal.

D. Tingkat Kesegaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik (2002:1) kesegaran jasmani adalah kesegaran fisik (physical fitness) kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Istilah kesegaran jasmani juga meliputi kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Contoh tingkat kesegaran jasmani yaitu:

1. Lari menguatkan otot jantung, dilakukan untuk mengukur kemampuan dalam memakai jantung dan paru-paru secara efektif dan efisien, juga untuk memasukan oksigen dan energi ke tubuh selama aktivitas fisik. daya tahan jantung dapat dilakukan dengan cara lari jarak jauh dengan waktu tempuh dihitung dari titik start hingga finish.

2. *Sit Up* menguatkan otot perut, dilakukan seperti berbaring telentang di lantai dan kedua lutut diketuk dengan sudut 90 derajat, letak kedua tangan di belakang kepala atau pada posisi menyilang di depan dada, angkat kepala dan bahu anda dari lantai hingga lengan menyentuh paha, perhatikan bagian bokong dan kaki jangan sampai ikut terangkat, kembali lagi ke posisi bawah dan lakukan sit up semampu anda.
3. *Push Up* menguatkan otot lengan, dilakukan seperti posisikan tubuh anda dengan terbaring telungkup pada lantai dengan bagian siku diketuk dan telapak tangan di samping bahu, jaga posisi punggung anda tetap lurus, kemudian dorong lengan hingga lurus, kemudian turunkan tubuh anda hingga siku kembali diketuk dan dagu menyentuh lantai, lakukan *push up* berulang kali hingga sebanyak yang anda bisa
4. *Bench press* untuk menguatkan otot dada, dilakukan seperti melompat setinggi mungkin sambil menepuk tangan yang sudah diberi kapur buat menandai tinggi papan yang berhasil diraih
5. *Leg press* untuk melatih daya tahan otot betis dan paha, dilakukan seperti diawali dengan posisi berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar pinggul, lalu turunkan tubuh kamu dengan mendorong punggung ke belakang dan lengan lurus kedepan agar seimbang, kemudian kembali pada posisi awal dan lakukan semampu nya .

E. Macam- Macam Tes Kesegaran Jasmani

Menurut Junusual (2008:10.4-10.41) ada beberapa tes untuk mengevaluasi komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan: Tes kekuatan dan daya tahan otot. Ada 6 macam untuk melakukan tes ini yaitu: a) *Laterall pull-down* b) *Leg estension* c) *Beck perss* d) *Siit up* e) *Legg curl* f) *Arn curl*.

TKJI untuk 6-9 tahun terdiri dari: lari 30 cm,gantung siku tekuk,baring duduk 30 detik,loncat tegak, dan lari 600 meter.TKJI untuk 10-12 tahun terdiri atas lari 40 cm,gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600m.TKJI untuk umur 10- 14 tahun terdiri atas lari 40m,gantung siku tekuk,baring duduk 30m, loncat tegak,dan lari 600 m.TKJI untuk umur 10-12 tahun meliputi: lari 40m, tekuk siku selama 30 detik, loncat tegak,lari 600m untuk putra dan untuk putri.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Depdiknas (2010:6) yang meliputi:

1. Untuk anak usia 6-9 tahun dengan materi tes lari 30 meter,gantung siki tekuk,baring duduk selama 30 detik, lari 600 meter.
2. Untuk anak usia 10-12 tahun materi tes meliputi: lari 40meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600 meter
3. Untuk usia 13-15 tahun materi tes meliputi: lari 50m, angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk 60 detik, lompat tegak, lari 1000 meter untuk putra dan 800 untuk putri.

4. Untuk anak usia 16-19 tahun meliputi: lari 60 detik, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “Tes Kesegaran Jasmani Indonesia[“ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Akan tetapi pada handout ini akan dibahas TKJI pada kelompok usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun. Tulisan berikut adalah tulisan adaptasi dari buku Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok usia 16-19 tahun yang diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk memahami peraturan dan tata cara TKJI dengan baik dan benar. Semoga bermanfaat.

1. Rangkaian tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia terdiri dari : 1. Untuk putra terdiri dari:

- a. Lari 40 meter (10-12 tahun)
- b. Tes Gantung Tekuk Siku
- c. Baring duduk (*sit up*) selama 30 detik
- d. Loncat tegak (*vertical jump*)
- e. Lari 600 meter (usia 10-12 tahun)

2. Kegunaan tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing).

3. Alat dan Fasilitas

- a. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
- b. *Stopwatch*
- c. Bendera start
- d. Tiang pancang
- e. Nomor dada
- f. Palang tunggal untuk gantung siku
- g. Papan berskala untuk papan loncat
- h. Serbuk kapur
- i. Penghapus
- j. Formulir tes
- k. Peluit
- l. Alat tulis dll

4. Ketentuan tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI

bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

- a. Lari 40 meter (usia 10-12 tahun)
- b. Tes Gantung Siku Tekuk
- c. Baring duduk (*sit up*)
- d. Loncat tegak (*vertical jump*)
- e. 600 meter (usia 10-12 tahun)

5. Petunjuk umum

a. Peserta

- 1) Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- 2) Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
- 3) Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- 4) Melakukan pemanasan (*warming up*)
- 5) Memahami tata cara pelaksanaan tes
- 6) Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal.

b. Petugas

- 1) Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warmingup*)
- 2) Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- 3) Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.

- 4) Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu.
 - 5) Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih.
 - 6) Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes.
6. Punjuk pelaksanaan tes
- a. Lari 40 Meter
 - 1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
 - 2) Alat dan fasilitas
 - a) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 40 meter
 - b) Bendera start
 - c) Peluit
 - d) Tiang pancang
 - e) *Stopwatch*
 - f) Serbuk kapur
 - g) Formulir TKJI
 - h) Alat tulis

3) Petugas tes

- a) Petugas pemberangkatan
- b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

4) Pelaksanaan

- a) Sikap permulaan Peserta berdiri dibelakang garis start
- b) Gerakan

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

(2) Pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish

(3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

- (a) Mencuri start
- (b) Tidak melewati garis finish
- (c) Terganggu oleh pelari lainnya
- (d) Jatuh / terpeleset

5) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish.

6) Pencatat hasil

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

b. Tes gantung siku tekuk

1) Tujuan

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

2) Alat dan fasilitas

- a) Lantai rata dan bersih
- b) Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran
- c) *Stopwatch*
- d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- e) Alat tulis

3) Petugas tes

- a) Pengamat waktu
- b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan tes gantung angkat tubuh 30 detik (untuk putera)

a) Sikap permulaan

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

b) Gerakan (untuk putra)

(1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.

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

(3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak

c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

(1) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun

(2) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal

(3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

d) Pencatatan hasil

(1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

(2) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 30 detik.

(3) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

c. Tes baring duduk (sit up) selama 30 detik

1) Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

2) Alat dan fasilitas

a) Lantai / lapangan yang rata dan bersih

b) *Stopwatch*

c) Alat tulis

d) Alas / tikar / matras dll

3) Petugas tes

a) Pengamat waktu

b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

(1) Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.

(2) Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

b) Gerakan

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

c) Pencatatan hasil

Gerakan tes tidak dihitung apabila :

- (1) Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- (3) Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
- (4) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik
- (5) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

d. Tes loncat tegak (vertical jump)

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

2) Alat dan fasilitas

- a) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak

antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.

- b) Serbuk kapur
- c) Alat penghapus papan tulis
- d) Alat tulis

3) Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

4) Pelaksanaan tes

a) Sikap permulaan

- (1) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat.
- (2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri.

b) Gerakan

- (1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tanganyang terdekat sehingga menimbulkan bekas
- (2) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain

5) Pencatatan hasil

- a) Selisih raihan lompatan dikurangi raihan berdiri tegak

- b) Ketiga selisih hasil tes dicatat
- c) Masukkan hasil selisih yang paling besar

e. Tes lari 600 meter (10-12 Tahun)

1) Tujuan

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

2) Alat dan fasilitas

- a) Lintasan lari
- b) *Stopwatch*
- c) Bendera start
- d) Peluit
- e) Tiang pancang
- f) Alat tulis

3) Petugas tes

- a) Petugas pemberangkatan
- b) Pengukur waktu
- c) Pencatat hasil
- d) Pengawas dan pembantu umum

4) Pelaksanaan tes

- a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

(1) Gerakan

- (a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
 - (b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish
- b) Pencatatan hasil
- (1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish
 - (2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh :
3 menit 12 detik maka ditulis 3’ 12”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dimana pendekatan ini dapat mengukur kemampuan siswa yang dilakukan.

2. Jenis penelitian

Menurut Sugiyono (2006:21) dalam penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan kesimpulan yang berlaku untuk umum.

B. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei pengukuran TKJI. Bertujuan mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V di SD Balfai

C. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Tempat

Dalam penelitian ini yang menjadi tempat atau lokasi penelitian adalah SD Negeri Balfai

2. Waktu penelitian

Waktu yang dibutuhkan dalam penelitian ini $\pm$ 2(dua) bulan guna memperoleh data dan informasi yang akurat.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek subjek yang mempunyai kualitas dan kerasteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2015:80). Adapun yang dijadikan populasi ini adalah 37orang keseluruhan dari siswa kelas V B SD Negeri Balfai.

2. Sampel

Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.Sampel dalam penelitian ini yakni siswa kelas V B SD Negeri Balfai sebanyak 20 orang siswa.Teknik penarikan sampel menggunakan sampel jenuh.Menurut Sugiyono (2015:85) sampel jenuh adalah Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anngota populasi digunakan sebagai sampel.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data. Instrumen penelitian sangat berpengaruh terhadap keberhasilan suatu penelitian. Jenis instrumen dalam penelitian ini yaitu untuk variabel bebas diperoleh melalui tes kebugaran Jasmani.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. tes dan pengukuran dilakukan selama satu hari dibantu oleh guru penjasorkes selama proses berjalan.

1. Observasi

Observasi merupakan pengamatan dan pencacatan secara sistematis terhadap peristiwa yang diselidiki oleh peneliti. Dalam penelitian ini yang dilakukan peneliti yaitu melakukan pengamatan pada proses pembelajaran.

2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel berupa catatan dan foto. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dokumentasi untuk melengkapi hasil observasi agar data yang diperoleh peneliti akurat dapat dipercaya.

3. Norma TKJI

Menurut Cholichul Hadi (200:2) norma merupakan rata-rata pada tes yang dibuat berdasarkan rata-rata skor test pada anak. Norma TKJI yaitu: norma pendekatan penilaian yang membandingkan hasil pengukuran seseorang dengan hasil pengukuran yang diperoleh.

G. Teknik Analisis Data

Teknik Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian tes kesegaran jasmani.

Tabel 3.1 Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 10-12 Tahun)

Nilai	Lari 40 meter	Gantung tekuk siku	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d -6.3''	51'' keatas	23 keatas	46 keatas	S.d -2'09''	5
4	6.4'' - 6.9''	31'' - 50 ''	18-12	38-35	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 sdst	1

Sumber data: TKJI Depdikbud (2010)

H. Norma TKJI

Hasil setiap tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu nilai. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kebugaran jasmani remaja.

Tabel 3.2. Norma Tes kebugaran jasmani

Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
22-25	Baik sekali (BS)
18-21	Baik (B)
14-17	Sedang (S)
10-13	Kurang (K)
5-9	Kurang sekali (KS)

Sumber data: Depdiknas (2010;28)

Kemudian hasil tes yang telah dikonvergensikan dalam norma pengkatogorikan dilakukan analisis deskriptif melalui presentasi yang digunakan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Demografi Sampel Penelitian

Penelitian ini datanya diambil pada bulan Mei tahun 2021 dengan populasi pada siswa kelas V di SD Negeri Balfai. Yang berjumlah 20 orang diambil sampel 20 orang.

Demografi responden penelitian berdasarkan nama dan jenis kelamin siswa.

Tabel 4.1. Demografi sampel penelitian

No	Nama siswa	Kelas	Jenis kelamin
1	Govinco Nome	V	P
2	Adrian Nggela	V	P
3	Agnes Wasi	V	P
4	Alfreed Senam	V	L
5	Denri Afi	V	L
6	Ananda Money	V	P
7	Anastasia Woy	V	P
8	Andi Rewadi	V	L
9	Anjela Meman	V	L
10	Arvando Bria	V	L
11	Artika Usfinit	V	L
12	Betrix Modjo	V	L
13	Britu Searn	V	L
14	Cetty Bani	V	L
15	Claudia Annut	V	L
16	Denri Afi	V	P
17	Destri Autapah	V	L
18	Edwan Natasi	V	P
19	Elisabet Nggela	V	P
20	Gerianus Nule	V	L

B. Hasil Penelitian

Data-data yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian ini adalah mengenai tes kebugaran jasmani yang diperoleh dari hasil tes kebugaran jasmani menggunakan tes lari 40 meter, tes gantung tekuk siku, tes baring, tes loncat tegak, tes lari 600 meter. selanjutnya untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai subyek penelitian, maka akan dilakukan analisis deskriptif, yaitu dengan menguraikan data-data hasil penelitian dan menganalisis data tersebut berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh setiap subyek penelitian dan selanjutnya mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan skor yang diperoleh.

Tabel 4.2. Hasil kebugaran jasmani siswa

No	Nama	JK	Lari 40 meter	nilai	Tes Gantung tekuk siku	Nilai	Baring Duduk 30 detik	nilai	Tes loncat tegak	nilai	Lari 600 meter	Nilai	Hasil	Kategori
1	Govinc o	P	6,36"	4	10	2	21	4	37	3	2.50"	2	15	Sedang
2	Adrian	P	6,38"	4	13	2	21	4	39	4	3.07"	2	16	Sedang
3	Agnes	P	6,58"	4	14	2	18	4	33	3	2.84"	2	15	Sedang
4	Alfreed	L	7,02"	3	20	3	18	4	31	3	2.52"	2	15	Sedang
5	Denri	L	6,88"	4	10	2	12	3	18	1	2.45"	3	13	Kurang
6	Ananda	P	6,49"	4	15	3	16	3	24	2	2.43"	3	15	Sedang
7	Anastasia	P	6,10"	5	17	3	20	4	23	1	2.61"	2	15	Sedang
8	Andi	L	6,88"	4	18	3	17	3	32	3	3.09"	2	15	Sedang
9	Anjela	L	6,09"	4	27	3	20	4	30	2	2.46"	2	15	Sedang
10	Arvando	L	6,37"	4	13	2	16	3	42	4	2.94"	2	15	Sedang
11	Artika	L	6,49"	4	25	3	15	4	29	2	2.76"	2	15	Sedang
12	Betrix	L	7,09"	3	0	1	19	4	22	1	3.55"	1	14	Sedang
13	Britu	L	7,30"	3	12	2	16	3	19	1	3.40"	2	10	Kurang
14	Cetty	L	6,25"	3	15	3	21	4	29	2	3.05"	2	11	Kurang
15	Claudia	L	7,37"	5	17	3	11	2	26	2	3.24"	2	16	Sedang
16	Denri	P	5,43"	3	30	3	22	4	54	5	2.20"	4	12	Kurang
17	Destri	L	6,27"	5	14	2	15	3	33	3	2.33"	3	21	Baik
18	Edwan	P	6,09"	5	14	2	20	2	40	4	2.35"	3	16	Sedang
19	Elisabe	P	7,09"	3	8	2	10	2	29	2	2.42"	3	18	Baik
20	Gerianus	L	6,26"	5	12	2	22	4	40	4	2.38"	3	12	Kurang

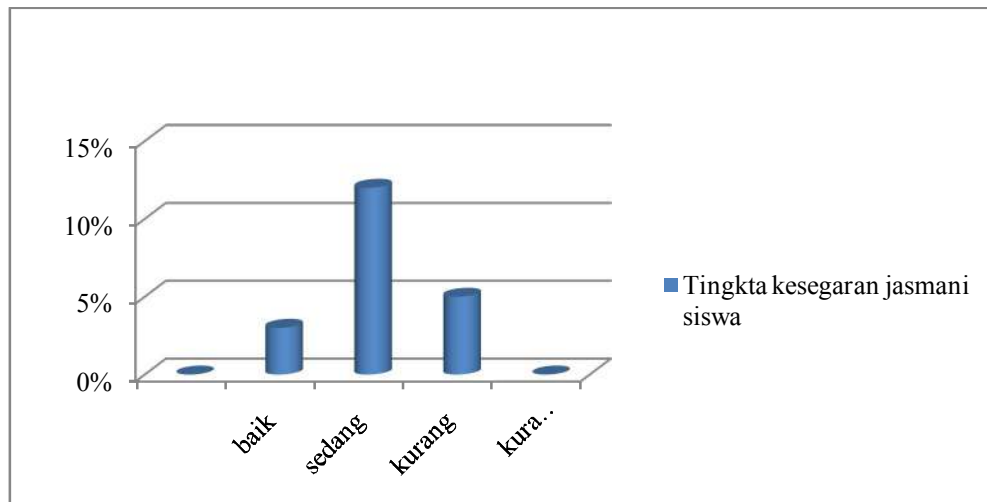
Tabel 4.3. Deskriptif tingkat kebugaran jasmani pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah

No	Jumlah nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik sekali	0	0%
2	18-21	Baik	3	15%
3	14-17	Sedang	12	60%
4	10-13	Kurang	5	25%
5	5-9	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Sumber data: Kemdiknas (2010)

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah Tahun 2020-2021 berkategori baik sebanyak 3 siswa atau 15%, berkategori sedang sebanyak 12 siswa atau 60%, berkategori kurang sebanyak 5 siswa atau 25% dan tidak ada kebugaran jasmani siswa yang berkategori baik sekali maupun kurang sekali. Secara rata-rata tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah Tahun 2021 berada pada kategori sedang.

Hasil tingkat kebugaran jasman pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Balfai Kecamatan Kupang Tengah dapat dilihat secara grafik sebagai berikut.



Gambar 4.1 Grafik hasil tingkat kesegaran jasman pada siswa kelas V Sekolah Dasar Balfai Kecamatan Kupang Tengah

1. Deskripsi pengukuran tes lari 40 meter

Hasil deskripsi kesegaran jasmani melalui tes pengukuran lari 40 meter ditunjukkan pada tabel berikut:

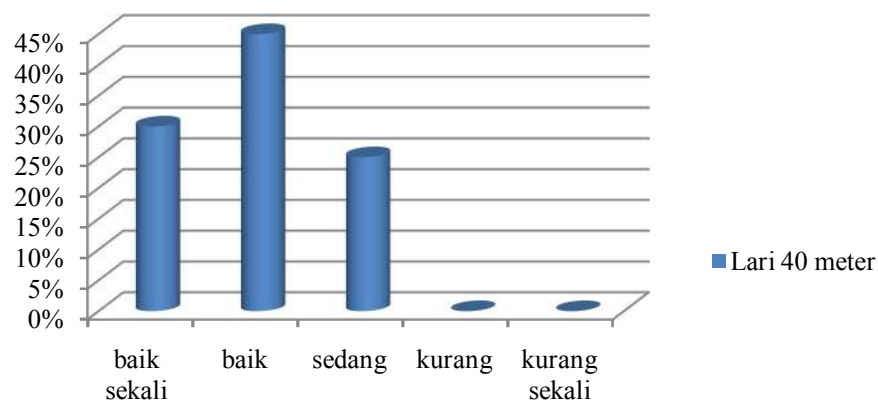
Tabel 4.4. Tes lari 40 meter

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	6	30%
2	Baik	9	45%
3	Sedang	5	25%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Sumber data: Dipdiknas (1997:29)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa siswa tingkat kesegaran jasmani siswa melalui tes lari 40 meter diperoleh kemampuan siswa melakukan lari 40 meter berkategori baik sekali sebanyak 6 siswa atau 30%, berkategori baik sebanyak 9 atau 45%, berkategori sedang sebanyak 5 atau 25%. Berikut adalah diagram deskripsi tingkat kesegaran

jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah tahun 2021 melalui tes lari 40 meter.



Gambar 4.2 Grafik Hasil tes pengukuran lari 40 meter

2. Deskripsi gantung siku tekuk

Hasil deskripsi kesegaran jasmani melalui tes pengukuran gantung angkat tubuh ditunjukkan pada tabel berikut:

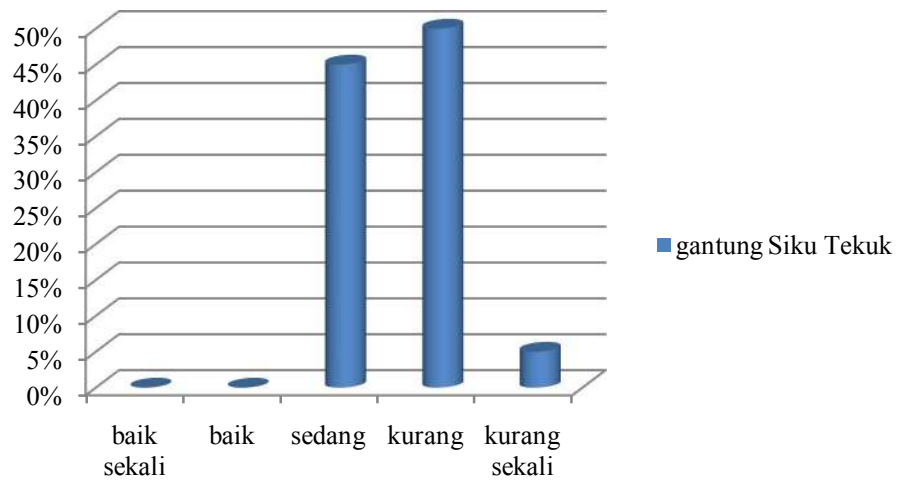
Tabel 4.5. Gantung siku tekuk

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	9	45%
4	Kurang	10	50%
5	Kurang sekali	1	5%
	Jumlah	20	100%

Sumber data: Dipdiknas (1997:28)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa melalui tes gantung angkat tubuh diperoleh kemampuan siswa melakukan angkat tubuh semuanya dengan kurang sekali sebanyak 1 siswa atau 5%, kurang sebanyak 10 atau 50% dan sedang sebanyak 9 siswa atau 45%. berikut adalah diagram deskripsi tingkat kesegaran

jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah.



Gambar 4.3. Grafik hasil tes pengukuran gantung siku tekuk

3. Deskripsi tes baring duduk 30 detik

Hasil deskripsi kesegaran jasmani tes pengukuran baring duduk ditunjukkan pada tabel berikut:

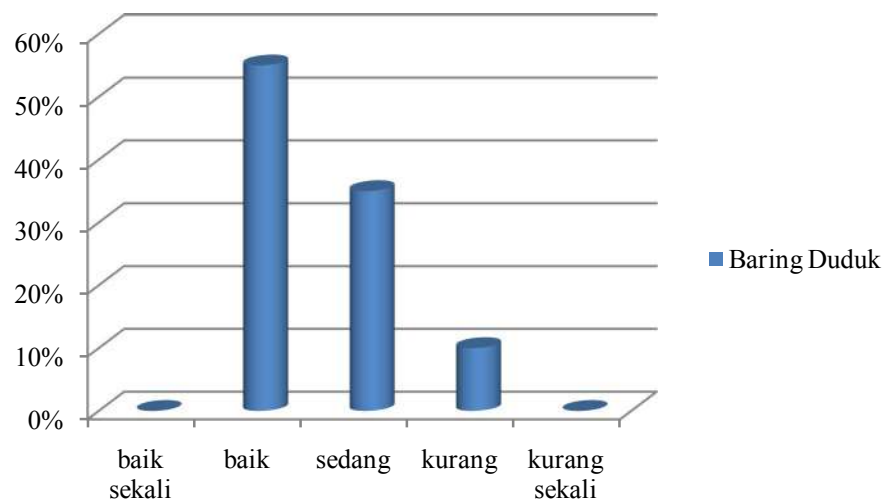
Tabel 4.6. Tes baring duduk 30 detik

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	11	55%
3	Sedang	7	35%
4	Kurang	2	10%
5	Kurang sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Sumber data: Dipdiknas (1999:11)

Berdasarkan tabel diatas bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa melalui tes baring duduk diperoleh kemampuan siswa melakukan baring duduk dengan baik sebanyak 11 siswa atau 55%,sedang 7 siswa atau 35%, dan berkategori kurang sebanyak 2 siswa atau 10%. Berikut ini

adalah diagram deskripsi tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah tahun 2021 melalui tes baring duduk



Gambar 4.4. Grafik hasil tes pengukuran baring duduk

4. Deskripsi pengukuran tes loncat tegak

Hasil deskripsi kesegaran jasmani melalui tes pengukuran loncat tegak ditunjukkan pada tabel berikut:

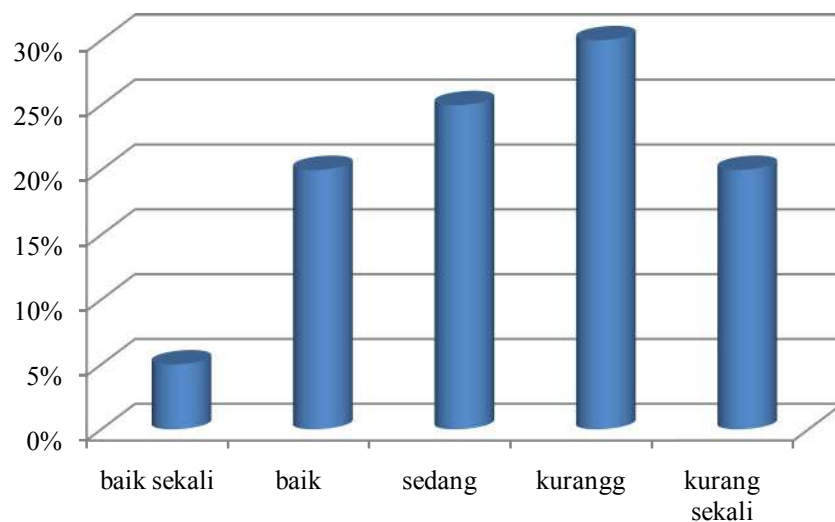
Tabel 4.5 Tes Loncat Tegak

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	1	5%
2	Baik	4	20%
3	Sedang	5	25%
4	Kurang	6	30%
5	Kurang sekali	4	20%
Jumlah		20	100%

Sumber data: Dikdiknas (1999:15)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa melalui tes loncat tegak diperoleh kemampuan siswa yanaga melakukan loncat tegak dengn baik sekali sebanyak 1 siswa atau

5%, baik sebanyak 4 atau 20% , sedang sebanyak 5 siswa atau 25%, kurang sebanyak 6 siswa atau 30%, dan kurang sekali sebanyak 4 siswa atau 20%. Berikut adalah diagram deskripsi tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah



Gambar 4.5. Grafik hasil tes pengukuran loncat tegak

5. Deskripsi pengukuran tes lari 600 meter

Hasil deskripsi kesegaran jasmani melalui tes pengukuran lari 600 meter ditunjukkan pada tabel berikut:

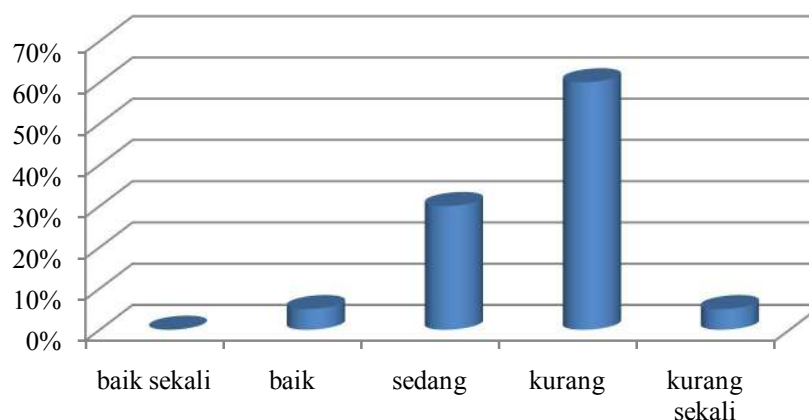
Tabel 4.6. Tes lari 600 meter

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	1	5%
3	Sedang	6	30%
4	Kurang	12	60%
5	Kurang sekali	1	5%
Jumlah		20	100%

Sumber data: Diknas (1999:17)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang melalui lari 600 meter berkategori baik sebanyak 1 siswa

atau 5%, berkategori sedang 6 siswa atau 30%, berkategori kurang sebanyak 12 siswa atau 60%, berkategori kurang sekali 1 siswa 5%. berikut adalah diagram deskripsi tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Balfai tahun 2021.



Gambar 4.6. Grafik hasil tes pengukuran lari 600 meter

C. Pembahasan

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Menurut Fox (1988:263) kesegaran jasmani adalah fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik dapat berupa kemampuan aerobik ataupun anaerobik, jadi kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik ataupun anaerobik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program fisik. Melalui latihan yang teratur, terprogram dan terencana akan meningkatkan kualitas jasmani dan rohani. Olahraga membuat otot tegang menjadi luwes, serta meredakan emosi yang negatif. Ini akan membuat orang

lebih senang terhadap diri sendiri sebab kemarahan dan frustasi dapat dikurangi. disamping itu olahraga juga dapat mempertahankan kekuatan mental dan menambah dalam berfikir.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah tahun 2021 berkategori baik sebanyak 3 siswa atau 15% , berkategori sedang sebanyak 12 siswa atau 60%, berkategori kurang sebanyak 5 siswa ataupun 25 dan tidak ada kesegaran jasmani siswa yang berkategori baik sekali maupun kurang sekali .secara rata-rata skor tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah tahun 2022 14.85. hasil menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani berkategori sedang.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa kelas V Sekolah Dasar Balfai Kecamatan Kupang Tengah yang berada di sekolah cukup aktif dalam membina tingkat kesegaran jasmani, meskipun diera milinium sekarang ini, upaya meningkatkan aktivits siswa meliputi usaha-usaha dalam mengaktifkan indera, akal, ingatan dan emosional siswa .untuk dapat memahami karakter setiap siswa ketika belajar dan berdasarkan pemahaman guru bisa menciptakan pembelajaran yang mampu mendorong siswa berpikir serta bertindak secara aktif dan kreatif.

Sebagaimana diungkapkan oleh bapak Yohanis boling S.Pd selaku guru penjasorkes beliau mengatakan aktifitas belajar siswa yang aktif tergantung dari cara mengajar, ketika seorang pengajar menjelaskan dikelas hanya itu-it

saja maka siswa tidak bisa berkembang. Oleh karena itu guru dapat melakukan penjelasan di luar kelas dan dapat menggunakan variasi permainan sehingga siswa tidak merasa bosan dan jenuh.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) khususnya pada kemampuan lari 40 meter pada siswa menggunakan permainan sebenarnya sangat menyenangkan karena anak didik lebih kreatif dan aktif. Maka peneliti mencoba meningkatkan kemampuan siswa dengan menggunakan permainan bola kasti dengan harapan dapat mengubah siswa menjadi semangat. Melibatkan siswa secara aktif dan pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan lari yang baik dan berprestasi pada anak.

Kemampuan gantung siku tekuk untuk menguatkan otot bahu dan lengan, gantung siku tekuk ini sangat cenderung bagi siswa. Aktivitas gantung siku tekuk disini guru penjasorkes menggunakan permainan tarik tambang dan mengangkat batu dari satu tempat ke tempat yang lain dari aktivitas tersebut maka banyak anak yang kurang berminat dengan olahraga gantung siku tekuk, karena anak merasa banyak mengeluarkan energi dari tubuh.

Kemampuan baring duduk 30 detik untuk menguatkan otot perut, aktivitas baring duduk sangat bagus bagi perut, aktivitas ini guru penjasorkes mengaitkan dengan permainan lompat katak dengan memberi aba-aba pada anak sesuai arahan dari guru, sehingga siswa merasa senang dalam aktivitas, maka dari itu kita bisa melihat banyak siswa yang baik melakukan aktivitas baring duduk dalam permainan.

Kemampuan Loncat tegak untuk menguatkan daya tahan otot, disini guru penjas melakukan permainan lompat kelinci dan lompat jongkok, sehingga dari permainan, guru dapat melihat dan mengetahui daya tahan pada anak berkategori kurang.

Kemampuan Lari 600 meter ,lari merupakan olahraga yang paling umum dilakukan, lari juga dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan jantung, fisik dan mental. Berolahraga lari sangat memerlukan tenaga yang banyak sehingga tubuh tidak mudah lelah.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan sampai tersusunya laporan ini tidak lepas dari kelemahan-kelemahan yang ada antara lain:

1. Faktor kesiapan siswa, masih banyak yang terlihatkurangnya mempersiapkan dalam menghadapi tes tersebut,hal ini terbukti adanya anak berangkat belum sarapan,padahal sehari sebelumnya sudah diberi tau untuk sarapan karena akan diadakan tes.
2. Beberapa anak kurang antusias untuk melakukan tes kesegaran jasmani
3. Pada saat diberi kesempatan untuk melakukan pemanasan kurang bersungguh-sungguh dalam melakukannya.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah tahun 2021, berkategori baik sebanyak 3 siswa atau 15%, berkategori sedang sebanyak 12 atau 60%, berkategori kurang sebanyak 5 siswa atau 25%, dan tidak ada kebugaran jasmani siswa yang berkategori baik sekali maupun kurang sekali. Secara rata-rata skor tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah tahun 2021 sebesar 14.85. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah berkategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan ini peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa hendaknya selalu berusaha berusaha agar dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan cara menambah aktivitas gerak atau latihan fisik sesuai dengan takaran pemenuhan gizi makanan, dan istirahat yang cukup sehingga kebugaran jasmani yang baik sangat penting karena

dapat menunjang prestasi belajar dan kelancaran atau pekerjaan sehari-hari.

2. Bagi Guru Penjasorkes hendaknya dapat mengoptimalkan proses kegiatan belajar mengajar sehingga dapat lebih bermakna terhadap kesegaran jasmani
3. Bagi Kepala Sekolah terus memberikan masukan kepada semua guru untuk meningkatkan karakter anak dan aktivitas kesegaran jasmani perlu ditingkatkans
4. Bagi Pemerintah terkhususnya pemerintah kabupaten untuk terus meningkatkan kesejahteraan para guru karena kualitas guru ditentukan oleh perhatian pemerintah

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadi Ateng 1997. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Anas Sudjono 1996. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Graindo Persada.
- Arikunto 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Karya.
- Arsil 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang.: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Bompa 1999. *Periodization Training For Sport*. United States: Human Kinetics.
- Depdikbud 1997. *Studi Kasus*. Jakarta: Depdikbud.
- Djoko Pekik Irianto 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Oset.
- Engkos koasih 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo
- Giriwijoyo dan Sidik 2013. *Ilmu faal Olahraga (Fisiologi Olahraga) :Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakkar.
- Griwijoyo 2002. *Olahraga kesehatan dan kesegaran jasmani pada lanjut usia*. Bandung. fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Harsono 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung : Tambak Kusuma CV.
- Harisenjayya 1993. *Penuntun tes kesegaran jasmani* . Bandung: Refika Aditama.
- Kusmaedi 2008. *Olahraga Lanjut Usia*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Len Kravis 1997. *Panduan Lengkap: Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Gravindo Persada.
- M Ichsan 1988. *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- M Sajoto 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan LPTK, Jakarta.

- Muhajir 2006.*Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan 2008.*Statistika. Bandung: Jurusan Pendidikan Kepeatihan*. FPOK-UPI
- Roji 2004.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Erlangga. Jakarta
- Rustaman 2001 : 461. *Ketrampilan bertanya dalam pembelajaran IPA. Dalam Hand Out Bahan Pelatihan Guru-guru IPA SLTP Se Kota Bandung di PPG IPA*. Depdiknas.
- Sani 2016.*Ragam Pengembangan model pembelajaran untuk peningkatan profesionalitas Guru*.Surabaya : kata pena
- Saeffudin 2014. *Metode Penellitian*. Yokyakarta : Pustaka Pelajar
- Sudoso 1990.*Pengetahuan praktis kesehatan dan olahraga* Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sukintaka 2005.*Tugas Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. PT Bumi Aksara.
- Senjaya 2008.*Perencanaan dan Desain sistem Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sugiyono 2010.*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R dan D*. Bandung:Alfabeta.
- Wiliam H 1994. *Study Guide For Introduction To Organic Chemistry*. Jakaarta : EGC
- Wahjoedi 2001.*Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Rineka Cipta. Jakarta.

Lampiran 1. Surat izin penelitian

**UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA**
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JLN. ADISOECIPTO- DESAPA P.O.BOX.147 KUPANG NTT- 8500
TELP. (0380) 881669 FAX. (0380) 881584

SURAT KETERANGAN MOHON IJIN PENELITIAN
NOMOR : 45 / KP-UKAW/M.7/I.2021

Kepada
Yth. Gubernur Nusa Tenggara Timur
Cc. Kepala Dinas Penanaman Modal & Perizinan Terpadu Satu Pintu Prov.NTT
Di -
Kupang

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama	: DR. Andreas J. F. Lumba, M.Pd
2. NIDN	: 0806086801
3. Pangkat /Go./Ruang/Gaji	: Pembina / IV A
4. Jabatan	: Dekan FKIP UKAW Kupang
5. Lembaga/Instansi/Universitas	: Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Menerangkan bahwa :

1. Nama	: Santisima Trinitas Panggo
2. NIM	: 15320191
3. Semester	: XI (Sebelas)
4. Pada Fakultas / Progd	: KIP / PJKR FKIP-UKAW
5. Pada Tahun Akademik	: 2020/2021

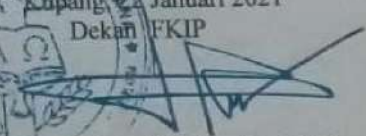
Adalah benar Mahasiswa/i. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, maka bersama ini kami kirimkan surat keterangan Mohon Ijin Penelitian kepada Bapak/Ibu dalam rangka meningkatkan Output Universitas Kristen Artha Wacana Kupang khususnya FKIP, maka setiap mahasiswa/i. yang akan menyelesaikan Studinya wajib untuk menyusun Karya Ilmiah (SKRIPSI), guna memperoleh gelar sarjana (S1).

Sehubungan dengan perihal di atas maka kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan Ijin Penelitian bagi mahasiswa/i dmaksud.

Judul Penelitian: STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA KELAS V DI SD NEGERI Balfai.

Lokasi Penelitian : SD Negeri Balfai , Kab. Kupang

Demikian surat ini dibuat dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 22 Januari 2021
Dekan FKIP

DR. Andreas J.F. Lumba, M.Pd
NIDN : 0806086801

Tembusan :

1. Rektor UKAW
2. Kepala SD Negeri Balfai, Kab. Kupang
3. Kaprogdi PJKR FKIP - UKAW.
4. Mahasiswa/i. Yang Bersangkutan.
5. Arsip

Lampiran 2. Sutar selesai penelitian

 **PEMERINTAH KABUPATEN KUPANG**
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
(DPM-PTSP) E-Mail: dpmptsp@kupang.go.id
Jl. Timor Raya Km. 36 Oelamasi

Oelamasi, 26 Januari 2021

Nomor: 074/09/DPM-PTSP/2021
Perihal: Izin Penelitian

Kepada:
Yth. Camat Kupang Tengah
Kabupaten Kupang
di-
Tempat

Memujuk surat Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPM-PTSP) Provinsi Nusa Tenggara Timur Nomor: DPMPTSP.070/100/PTSP/I/2021, tanggal 25 Januari 2021, Perihal Izin Penelitian dan setelah mempelajari rencana kegiatan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan izin penelitian kepada:

Nama: Santi Sima Trinitas Panggo
NIM: 15320191
Jurusan/ Prodi: Pendidikan Jaminan Kesehatan dan Relokasi
Kebangsaan: Indonesia
Instansi/Lembaga: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

untuk melakukan penelitian dengan judul:

**"STUDI SINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA KELAS V
DI SD NEGERI BALFAI"**

Lokasi: SD Negeri Balfai Desa Penfui Timur Kecamatan Kupang Tengah
Kabupaten Kupang

Lama Penelitian: 27 Januari s/d 12 Februari 2021

Peneliti berkewajiban untuk menghormati/mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di daerah setempat dan wajib melapor hasil Penelitian kepada Bupati Kupang Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Kupang.

Demikian izin penelitian ini dikeluarkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

An Kepala DPM-PTSP Kab. Kupang
Kabid. Penyelenggaraan Pelayanan
Keperawatan dan Non Perizinan
Ud. Kerja Pelayanan Perizinan.


MARLON C.P. LOLANG, S. KOM
Nip. 19700715 199803 1 009

Tembusan:

1. Bupati Kupang di Oelamasi (Sebagai Laporan);
2. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT di Kupang;
3. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Kupang di Oelamasi;
4. Pimpinan Instansi/Lembaga yang bersangkutan;

Lampiran 3. Instrumen penelitian

Nilai	Lari 40 Meter	Tes Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d -6.3	51- keatas	23ketas	46keatas	S.d- 2'09	5
4	6.4''- 6.9''	31''-50''	18-12	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	43-11	24-30	2'46-3'44	2
1	8.9''dst	4'' dst	0-3	23dst	3'45dst	1

Lampiran 4. Instrumen penelitian

Nama :Elisabet
Umur :12 tahun
Tanggal tes :27 mei
Tempat tes :SD Negeri Balfai
Nama Sekolah :SD Negeri Balfai

No	Jenis tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meter	7,09 Detik	3	Sedang
2	Gantung siku tekuk	8Detik	2	Kurang
3	Baring duduk	10 Kali	2	Kurang
4	Loncat tegak	29 Cm	2	Kurang
5	Lari 600 meter	2.42 -mt dt	3	Sedang
6	Jumlah nilai		12	Kurang
7	Klasifikasi	-	-	Kurang

Lampiran 5. Bukti pengumpulan data

No	Nama siswa	Kesegaran jasm ani																
		Tes lari 40 mter			Tes gantung siku tekuk			Tes baring duduk 30 detik			Tes loncat tegak			Tes lari 600 meter			Skor hasil	kategori
		Hasil	skor	kategori	hasil	skor	kategori	hasil	skor	kategori	hasil	skor	kategori	Hasil	skor	kategori	15	Sedang
1	Govinco	6.36	4	Baik	10	2	Kurang	21	4	Baik	37	3	Sedang	250	2	Kurang	16	Sedang
2	Adrian	6.38	4	Baik	13	2	Kurang	21	4	Baik	39	4	Baik	307	2	Kurang	15	Sedang
3	Agnes	6.58	4	Baik	14	2	Kurang	18	4	Baik	33	3	Sedang	284	2	Kurang	15	Sedang
4	Alfreed	7.02	3	Sedang	20	3	Sedang	18	4	Baik	31	3	Sedang	252	2	Kurang	13	Kurang
5	Denri	6.88	4	Baik	10	2	Kurang	12	3	Sedang	18	1	Kurang	245	3	Sedang	15	Sedang
6	Ananda	6.49	4	Baik	15	3	Sedang	16	3	Sedang	24	2	Kurang	243	3	Sedang	15	Sedang
7	Anastasia	6.10	5	Baik sekali	17	3	Sedang	20	4	Baik	23	1	Kurang	261	2	sedang	15	Sedang
8	Andi	6.88	4	Baik	18	3	Sedang	17	3	Sedang	32	3	Sedang	309	2	Kurang	15	Sedang
9	Anjela	6.90	4	Baik	27	3	Seadng	20	4	Baik	30	2	Kurang	246	2	Kurang	15	Sedang
10	Arvando	6.37	4	Baik	13	2	Kurang	16	3	Sedang	42	4	Baik	294	2	Kurang	15	Sedang
11	Artika	6.49	4	Baik	25	3	Sedang	15	4	Baik	29	2	Kurang	276	2	Kurang	14	Sedang
12	Betrix	7.09	3	Sedang	0	1	kurang	19	4	Baik	22	1	Kurang	355	1	Kurang	10	Kurang
13	Britu	7.30	3	sedang	12	2	Kurang	16	3	Sedang	19	1	Kurang	340	2	Kurang	11	Kurang
14	Cetty	6.25	3	Sedang	15	3	Sedang	21	4	Baik	29	2	Kurang	305	2	Kurang	16	Sedang
15	Claudia	7.37	5	Baik sekali	17	3	Sedang	11	2	Kurang	26	2	Kurang	324	2	Kurang	12	Kurang
16	Denri	5.43	3	Sedang	30	3	Sedang	22	4	Baik	54	5	Baik sekali	220	4	Baik	21	Baik
17	Destri	6.27	5	Baik sekali	14	2	Kurang	15	3	Sedang	33	3	Sedang	233	3	Seadng	16	Sedang
18	Edwan	6.09	5	Baik sekali	14	2	Kurang	20	2	Kurang	40	4	Baik	235	3	Sedang	18	Baik
19	Elisabet	7.09	3	Sedang	8	2	Kurang	10	2	Kurang	29	2	Kurang	242	3	Sedang	12	Kurang
20	Gerianus	6.26	5	Baik sekali	12	2	kurang	22	4	baik	40	4	baik	238	3	sedang	18	Baik
	Rata-rata	658	5	Baik sekali	1520	3	sedaang	1750	3	sedang	3150	3	sedang	273	5	baik sekali	1485	sedang

Lampiran 6. Bukti analisis data

No	Nama	jelamin kelamin	Lari 40 meter	nilai	Tes Gantung tekuk siku	Nilai	Baring Duduk 30 detik	nilai	Tes loncat tegak	nilai	Lari 600 meter	Nilai	Hasil	Kategori
1	Govinco	P	6,36"	4	10	2	21	4	37	3	2.50"	2	15	Sedang
2	Adrian	P	6,38"	4	13	2	21	4	39	4	3.07"	2	16	Sedang
3	Agnes	P	6,58"	4	14	2	18	4	33	3	2.84"	2	15	Sedang
4	Alfreed	L	7,02"	3	20	3	18	4	31	3	2.52"	2	15	Sedang
5	Denri	L	6,88"	4	10	2	12	3	18	1	2.45"	3	13	Kurang
6	Ananda	P	6,49"	4	15	3	16	3	24	2	2.43"	3	15	Sedang
7	Anastasia	P	6,10"	5	17	3	20	4	23	1	2.61"	2	15	Sedang
8	Andi	L	6,88"	4	18	3	17	3	32	3	3.09"	2	15	Sedang
9	Anjela	L	6,09"	4	27	3	20	4	30	2	2.46"	2	15	Sedang
10	Arvando	L	6,37"	4	13	2	16	3	42	4	2.94"	2	15	Sedang
11	Artika	L	6,49"	4	25	3	15	4	29	2	2.76"	2	15	Sedang
12	Betrix	L	7,09"	3	0	1	19	4	22	1	3.55"	1	14	Sedang
13	Britu	L	7,30"	3	12	2	16	3	19	1	3.40"	2	10	Kurang
14	Cetty	L	6,25"	3	15	3	21	4	29	2	3.05"	2	11	Kurang
15	Claudia	L	7.37"	5	17	3	11	2	26	2	3.24"	2	16	Sedang
16	Denri	P	5.43"	3	30	3	22	4	54	5	2.20"	4	12	Kurang
17	Destri	L	6,27"	5	14	2	15	3	33	3	2.33"	3	21	Baik
18	Edwan	P	6,09"	5	14	2	20	2	40	4	2.35"	3	16	Sedang
19	Elisabe	P	7,09"	3	8	2	10	2	29	2	2.42"	3	18	Baik
20	Gerianus	L	6,26"	5	12	2	22	4	40	4	2.38"	3	12	Kurang

Lampiran 7. Foto kegiatan penelitian



Gambar 1. Siswa berdoa



Gambar 2. Siswa berbaris dan melakukan pemanasan



Gambar3. Siwa melakukan star 40 meter



Gambar 4.Siswa melakukan tes gantung siku tekuk



Gambar 5. Siswa melakukan tes baring duduk 30 detik



Gambar 6. Siswa melakukan tes loncat tegak



Gambar 7. Siswa melakukan tes lari 600 meter