

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupannya manusia melakukan segala aktivitas guna bertahan dalam roda kehidupan. Pada dasarnya setiap manusia memiliki aspek - aspek yang mampu mendukung segala aktivitas atau kegiatan manusia itu sendiri. Aspek – aspek tersebut perlu pembinaan dan pembangunan agar sumberdaya manusia dapat menunjukkan kualitas yang baik sehingga akan mampu bersaing secara total. Sekolah Saint Peter”s mengadopsi pendekatan terpadu dan menyeluruh untuk pendidikan yang baik dan belajar. Sebagai sekolah nasional plus, Saint Peter”s berkomitmen untuk memotivasi siswa - TK, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan SMA - untuk mencapai potensi maksimum dan bakat mereka, mempersiapkan mereka secara akademis, sosial dan spiritual.

Untuk tahap berikutnya dalam kehidupan mereka Kebugaran jasman merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang tidak kalah penting dari kebutuhan lainnya, jasmani yang baik akan dapat menunjang segala aktivitas. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur, terukur dan sesuai dengan kebutuhan. Namun di era perkembangan teknologi kebugaran jasmani dipandang bukan sebagai kebutuhan primer. Perkembangan teknologi masa kini yang melahirkan manusia yang pasif bergerak dengan berbagai fasilitas penunjang yang diciptakan untuk

mengurai ruang gerak. Olahraga yang dimensi utamanya adalah aktivitas gerak fisik harus dipandang sebagai kebutuhan dasar setiap manusia.

Kebutuhan dasar akan kebugaran fisik harus menjadi perhatian khusus bukan hanya dalam batas usia dewasa namun harus diperhatikan sejak dini. Kebutuhan akan kebugaran jasmani seringkali menjadi kebutuhan yang dipandang sebelah mata. Anak - anak kini lebih menganggap kebutuhan akan kebugaran jasmani akan terpenuhi hanya dengan terpenuhinya makan dan makanan sehat. Namun pengenalan akan kebugaran fisik tersebut harus ditunjang dengan pergerakan organ - organ tubuh dengan berolahraga. Kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kebugaran fisik guna menjaga kesehatan organ tubuh sering kali tidak menjadi perhatian. Pentingnya kebugaran jasmani sejak dini dapat di kenalkan khususnya mulai dari siswa - siswa di tingkat pendidikan dasar.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan siswa - siswi pendidikan dasar jelas akan jauh berbeda dengan kebutuhan di kalangan sekolah menengah maupun atas. Anak - anak usia sekolah dasar adalah suatu generasi yang memiliki kerawanan (labil dalam emosi dan aktivitas) yang selalu mengiringi dan mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan, baik kepribadian maupun jasmani mereka. Kerawanan yang dimaksud disini meliputi kerawanan yang berhubungan dengan kepribadian mereka seperti sosial dan emosional. Sedangkan kerawanan yang berhubungan dengan pertumbuhan jasmani

mereka seperti Sehubungan dengan itu, maka pendidikan jasmani disekolah dasar mempunyai peranan yang sangat penting karena pendidikan jasmani

Merupakan upaya pendidikan yang langsung bersentuhan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis anak - anak didik. Oleh karena itu upaya pendidikan melalui pendidikan jasmani terhadap anak usia sekolah dasar perlu dikelola secara profesional. Perbedaan akan usia yang mendorong lahirnya kebutuhan kebugaran jasmani antara siswa - siswi sekolah dasar dengan siswa menengah dan atas. Olahraga secara umum merupakan salah satu cara untuk menciptakan kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh setiap orang. Masa anak - anak yang baru akan mengalami pertumbuhan. Mereka dapat menyalurkan tenaga berlebihnya kedalam kegiatan yang positif salah satunya melalui kegiatan olahraga.

Kegiatan olahraga dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja tentunya dilingkungan sekolah yang merupakan titik awal dimana mereka mulai memperoleh pendidikan akademik yang sesungguhnya, mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan pengetahuan, menambah kesadaran perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Program pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat dimana siswa dapat memperhatikan kesehatan tubuh, pikiran dan jiwa. Program pendidikan jasmani harus memberikan suatu perubahan langkah dalam.

Kegiatan akademik. Pada sekolah pendidikan dasar pendidikan jasmani dapat membuat siswa mencintai olahraga tim atau beregu,

Meningkatkan minat siswa untuk bekerja dan beraktifitas. Siswa dapat mentransfer keterampilan disekolah sehingga mendapatkan kepuasan. Garis – garis pedoman program pendidikan jasmani di sekolah lanjutan menggambarkan bahwa banyak garis pedoman. Diajukan di sekolah dasar juga tepat untuk sekolah lanjutan dan perguruan tinggi. Kesimpulannya adalah bahwa program untuk sekolah dasar yang lebih tepat disesuaikan dengan format sebagai berikut :

1. Program pembelajaran harus memenuhi kebutuhan dasar semua siswa - siswi dan disesuaikan perkembangan fisik tiap siswa.
 2. Program harus diseimbangkan antara olahraga tim dan perorangan, olahraga air, senam, aktivitas uji diri, bermain dan aktivitas berirama.
 3. Kemajuan harus merangkai yang berkaitan dengan keterampilan dan pola gerak tertentu.
 4. Kesempatan belajar efektif (pilihan) harus diberikan.
-
1. tentang tubuh manusia dan prinsip - prinsip gerak manusia sangat penting
 2. Aktivitas kreatifitas, pengarahan diri (*self - direction*), aktivitas yang berat dan kuat, di samping prinsip - prinsip pengamanan Pengetahuan harus didorong.
 3. Kebugaran jasmani dan keterampilan yang dapat dilakukan dalam kegiatan intramural, anatarsekolah (*interscholastic*) dan program rekreasi yang komprehensif untuk semua siswa harus ditekankan.¹

¹ Samsudin. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar*. (Jakarta : PT. Fajar Interpratama, 2008), h.9.

Dapat disimpulkan, bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, social danemosional. Anak – anak dapat diajari bagaimana berolahraga dalam berbagai kegiatan sehingga kemampuan individu dapat dibangun dan ditingkatkan melalui rekreasi. Anak –anak perlu belajar berhubungan dengan orang lain di arena bermain sebagaimana di dalam kelas atau rumah. Kreativitas dapat di tingkatkan dan dibangun, dan cara – cara baru untuk melakukannya dapat diperkenalkan. Menjadi semacam kesepakatan umum bahwa.

Tujuan pembelajaran dalam ranah psikomotor yang harus berkembang melalui program pendidikan jasmani harus pula mencakup peningkatan kebugaran jasmani siswa. Pertanyaannya adalah, apakah kebugaran jasmani ini dapat dicapai melalui program pendidikan jasmani yang alokasi waktunya sangat minim? Apakah mungkin kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan ketika anak harus pula mencapai tujuan pembelajaran yang lain (keterampilan gerak dari berbagai cabang olahraga) dalam program pendidikan jasmani yang dilaksanakan satu minggu sekali. Pada kondisi saat ini dikalangan anak - anak terdapat suatu peralihan aktivitas fisik.

Dimana permainan modern seperti video game telah membuat kecenderungan pergerakan fisik anak - anak sekarang menjadi pasif. Anak - anak saat ini lebih memilih pergi kewarnet untuk bermain game di bandingkan

untuk melakukan aktivitas olahraga. Maka dari itu anak - anak saat ini menjadi kurang bergerak aktif. Memang tidaklah sulit untuk mengetahui cara bagaimana membuat siswa menjadi fit (bugar) dari kacamata *conditioning*. Kita semua sudah mengetahui prinsip - prinsip peningkatan kondisi fisik yang meliputi pengembangan kapasitas *kardiovaskular*, daya tahan otot lokal, kekuatan, kelenturan dan *power* yang tidak mudah adalah bagaimana memadukan. Program kebugaran ini dalam program kurikulum pendidikan jasmani

Bagaimana meyakini, bahwa siswa akan terus tertarik untuk melakukannya dalam kehidupannya sehari - hari. Dilihat dari persyaratan intensitas frekuensi dan durasi latihan, waktu yang disediakan sekolah tidak cukup untuk mengembangkan apalagi mempertahankan kebugaran siswa. Banyak siswa yang sudah tidak tertarik dengan kerja fisik berat walaupun baik untuk kesehatan. Tetap dipertahankan kualitas kebugaran yang di capai akan berumur pendek, mudah hilang atau menurun kembali. Hal ini dapat disadari betapa banyak beban mata pelajaran yang di tanggung siswa disamping kurang. Mendukungnya lingkungan sekolah untuk mendorong mereka aktif secara fisik. Program pengembangan kebugaran disekolah biasanya bersifat.

Monoton, tidak bervariasi, kriteria yang tidak jelas dan tidak mudah bagi guru untuk mendokumentasikan kemajuan siswa. Dengan demikian, secara tidak sadar guru telah mengabaikan penanaman kesadaran siswa yang didasarkan pemahaman kognitif dan efektif terhadap program kebugaran jasmani. Sekolah pendidikan dasar Saint Peter`s merupakan salah satu sekolah

yang didalamnya di ajarkan pendidikan jasmani. Dimana seharusnya tingkat kebugaran jasmani sebagian siswa tersebut baik karena melihat fasilitas lapangan di sekolah tersebut luas dan cukup baik. Namun pada kenyataanya sebagian besar siswa di sekolah tersebut tidak fit dan minat belajar pada pelajaran pendidikan jasmani

Hal yang ada di lapangan siswa – siswi Sekolah Dasar Saint Peter`s, Kelapa Gading masih kurang minat untuk melakukan olahraga di sekolah justru mereka lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bercanda dan main - main ketika jam pelajaran pendidikan jasmani sehingga tidak sungguh – sungguh melakukan olahraga. Pihak guru olahraganyapun kurang untuk memotivasi pada muridnya untuk melakukan olahraga yang sesuai dengan kurikulum yang ada. Berdasarkan permasalahan di atas maka terjadi ketidak seimbangan Antara kegiatan siswa dengan kebutuhan yang dapat di salurkan sesuai dengan karakteristik siswa – siswi sekolah dasar. Makadari itu berdasarkan uraian diatas, penulis akan memfokuskan penelitian ini terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Pada siswa - siswi sekolah dasar Saint Pieter`s yang berusia 10 - 12 tahun, karena masa anak - anak adalah titik awal untuk memulai pembelajaran dan pemahaman akan pentingnya olahraga dan kesehatan tubuh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian sebagai berikut

1. Apa saja penyebab siswa - siswi sekolah dasar malas untuk melakukan olahraga?
2. Apakah kemajuan teknologi mengakibatkan kurangnya kesadaran akan pentingnya olahraga ?
3. Apakah ekstrakurikuler sudah tidak sesuai lagi dengan kemajuan teknologi, khususnya ekstrakurikuler olahraga ?
4. Apakah untuk memiliki kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang baik harus mengeluarkan biaya yang mahal ?
5. Apakah kebugaran jasmani para siswa – siswi sekolah dasar di Sekolah Dasar Saint Peter`s sudah terpenuhi?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dibatasi dalam hal :

Tingkat Kebugaran Jasmani Usia Anak - Anak Mulai Dari 10 - 12 Tahun Di Sekolah Dasar Saint Peter`s.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Usia Anak - anak Mulai Dari 10 – 12 Tahun di Sekolah Dasar Saint Peter`s, Kelapa Gading, Jakarta ?

E. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi siswa - siswi Sekolah Dasar Saint Peter`s, Kelapa Gading manfaat olahraga bagi tubuh mereka dan membuat olahraga itu menjadi kebutuhan dalam diri mereka.
2. Sebagai tambahan bahan ajar bagi guru olahraga untuk mengetahui penyebab kurangnya kesadaran siswa - siswi sekolah dasar akan olahraga.
3. Menjadi tolak ukur untuk lembaga pemerintah khususnya bagian bidang keolahragaan di Sekolah Pendidikan Dasar Provinsi DKI Jakarta terutama Kelapa Gading.
4. Bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan hendaknya mempersiapkan mandiri sebagai bekal kelak menjadi guru pendidikan jasmani harus mempunyai ide - ide baru yang kreatif untuk terus memupuk rasa kesadaran pentingnya olahraga dikalangan pendidikan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Deskripsi Konseptual

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, *neuromuskuler*, *perceptual*, *kognitif*, dan emosional, dalam kerangka sistem Pendidikan Nasional. Bukunya Aip Syarifuddin mengatakan kegunaan dan manfaat pendidikan jasmani :

Kegunaan dan manfaat pendidikan jasmani :

1. Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan
2. Meningkatkan kesehatan
3. Meningkatkan kesegaran jasmani
4. Meningkatkan ketangkasan atau keterampilan
5. Meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan
6. Menanamkan kehidupan kreatif, rekreatif, dan sosial.²

Untuk dapat mencapai tujuan siswa dapat mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus memiliki dan menerapkan berbagai strategi pembelajaran maupun pendekatan, serta mampu menggunakan alat-alat pembelajaran yang tersedia, maupun menciptakan atau memodifikasi bentuk-bentuk permainan menarik siswa dalam mengikuti pembelajaran. Kata fisik atau jasmani (*physical*)

² Aip Syarifuddin. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. (Jakarta : PT. Grasindo, 1996), hh. 18-20

menunjukkan pada tubuh atau badan (*body*). Kata fisik seringkali digunakan sebagai referensi dalam berbagai karakteristik jasmaniah, seperti kekuatan fisik, perkembangan fisik, kecakapan fisik, kesehatan fisik, dan penampilan fisik. Kata fisik dibedakan dengan jiwa atau fikiran.

Oleh karena itu, jika kata pendidikan ditambahkan dalam kata fisik, maka membentuk frase atau susunan kata pendidikan fisik atau pendidikan jasmani, yakni menunjukkan proses pendidikan tentang aktivitas - aktivitas yang mengembangkan dan memelihara tubuh manusia. Abdulkadir Ateng menyimpulkan bahwa: Pendidikan jasmani merupakan suatu proses perhatian dan perubahan individu diarahkan kepada pengalaman bergerak. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan anak secara menyeluruh serta untuk meningkatkan keterampilan dan perkembangan lain bagi siswa. Oleh karena itu, seorang guru khususnya olahraga dituntut untuk selalu kreatif memodifikasi.

Proses pembelajaran untuk meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dengan keterbatasan sarana dan prasarana yang ada dengan mengembangkan bentuk - bentuk bermain yang menarik dan inovatif agar siswa merasa senang dan dengan suka rela melakukan bergerak tanpa merasa jenuh. Proses pembelajaran yang menyenangkan, menggembirakan, dan mencerdaskan bagi anak akan terwujud bila proses tersebut direncanakan secara cermat dan teliti. Proses pembelajaran merupakan sebuah interaksi segitiga antara guru, siswa dan materi. Guru dan siswa saling belajar untuk

menguasai materi, sedangkan materi merupakan bahan kajian untuk dipelajari bersama.

Ketiga unsur proses pembelajaran tersebut akan berinteraksi dengan lingkungan belajar yang lain untuk menciptakan pengalaman belajar yang bermanfaat bagi siswa agar dia mampu mengkonstruksikan pengalaman tersebut menjadi pengetahuan dan keterampilan yang dapat dipergunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Komponen Variabel Kemampuan Jasmani

1. Daya Tahan (*Endurance*),

dalam Unsur-unsur kebugaran jasmani dalam hal Daya Tahan dikenal dua macam daya tahan, diantaranya:

Daya tahan umum (*general endurance*), kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Daya tahan otot (*local endurance*), kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

2. Daya Ledak Otot (*muscular Explosive power*)

adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara *eksplosif*. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak (power) = kekuatan (*strenght*) x kecepatan (*velocity*).

3. Kekuatan Otot (*Strength*)

adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

4. Kelenturan (*Flexibility*)

Adalah "kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian, meliputi hubungan antara bentuk persendian (tulang yang berbentuk sendi), otot, tendo, ligament dan sekeliling persendian

5. Kecepatan (*Speed*)

Adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat - singkatnya. Seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain. Hal ini merupakan kecepatan gerak dan *eksplosif*

6. Kelincahan (*Agility*)

Adalah kemampuan seseorang mengubah posisi diarea tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik"

2. Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani bukan hanya perubahan dalam tubuh tetapi banyak manfaat yang didapat dari kegiatan ini terutama para anak - anak yang mempunyai energi yang masih minim. Tidak menimbulkan kelelahan dan membuat mereka senang dan keingintahuan umumnya diminati bagi anak-anak yang ingin memulai berolahraga.Kebugaran jasmani merupakan sari utama cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum. Jadi apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik.

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani.Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari.Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat. Disamping itu latihan fisik berguna untukmencegah cidera selama melakukan kegiatan fisik yang berat.Manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran. Sehat dinamis adalah kondisi sehat yang diperoleh karena melakukan olahraga kesehatan secara teratur.

Menurut H.Y.S. Santosa Giriwijoyo bahwa ada tiga komponen yang penting adalah:

1. Daya tahan jantung-paru (*kebugaran kardio - vaskular-respiratoir*).
2. Kelenturan dan kekuatan (*kebugaran skeleto - muskular*).
3. Rasio lemak tubuh terhadap berat badan tanpa lemak yang tepat (*kebugaran nutrisional*).³

Ketiga hal diatas diperlukan untuk kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang. Anak yang berolahraga secara teratur akan mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat, massa otot yang lebih banyak dan lebih kuat, jaringan lemak yang lebih sedikit, tulang - belulang yang lebih kuat dan sendi yang lebih fleksibel. Kebugaran di masa anak - anak, akan membantu menangkal kejadian penyakit non - infeksi di kemudian hari, misalnya penyakit jantung, nyeri punggung dan pinggang dan *osteoporosis*. Anak yang bugar akan jauh lebih sedikit mendapat cedera olahraga dibandingkan dengan anak yang tidak bugar. Demikian pula ditemukan tanda-tanda bahwa anak - anak yang berolahraga secara teratur, penampilan akademisnya meningkat.

Kegiatan - kegiatan ini akan memelihara kesehatan dan memungkinkan terjadinya partisipasi dalam olahraga sepanjang hidupnya. Sehingga para anak - anak akan lebih aktif dalam berbagai hal atau kegiatan yang mereka lakukan dalam keseharian mereka terutama kegiatan dalam sekolah mereka akan lebih aktif. Para ahli kesehatan olahraga sepakat bahwa daya tahan merupakan

³H.Y.S. Santosa Giriwijoyo. Ilmu Kesehatan Olahraga. (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2012), h. 71.

unsur terpenting untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Pada proses pembelajaran penjas, siswa diusahakan memiliki tingkat

Kebugaran jasmani yang baik agar tidak mengalami kesulitan saat menerima materi. Daya tahan merupakan unsur yang paling mendasar dalam kebugaran jasmani.

Pada proses pembelajaran penjas, siswa diusahakan memiliki tingkat kebugaran jasmani yg baik agar tidak mengalami kesulitan saat menerima materi. Daya tahan merupakan unsur paling mendasar dalam kebugaran jasmani. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Sekolah Dasar Saint Peter's Jakarta, maka peneliti melaksanakan *Multistage Fitness Test*. Seperti Muhajir mengatakan fungsi Tes Kebugaran Jasmani sebagai berikut :

1. Mengukur kemampuan fisik siswa
2. Menentukan status kondisi fisik siswa.
3. Menilai kemampuan fisik siswa sebagai salah satu tujuan pengajaran pendidikan jasmani.
4. Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa.
5. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
6. Sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai pelajaran Pendidikan Jasmani.⁴

⁴ Muhajir. Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan SD Kelas V. Jakarta: Erlangga, 2007,

c. Tingkat perkembangan motorik yang harus dicapai tahap ini:

1. Memperbaiki kekuatan otot lengan, bahu, punggung dan tungkai
2. Koreksi kekurangan dan kelebihan pada otot dengan latihan yang benar
3. Mengkoreksi bentuk tubuh lebih diperkuat lewat kebiasaan sehari-hari
4. Memperbaiki semua kekurangan pada kesegaran jasmani.

3. Sekolah Dasar Saint Pieters

Sekolah Dasar Saint Peter's yang berlokasi di Jalan *Buolevard* Timur Raya No. 08 Kelapa Gading, Jakarta Utara 1240. Saint Peter's didirikan pada tanggal 27 September 2003, dibuka secara resmi oleh Presiden ke-4 Indonesia, K.H. Abdurrahman Wahid dan dihadiri oleh Uskup Emiritus, Mgr. Ishak Dura, Pr., Pada tanggal 17 Januari 2004 Kepala Saint Jacob Paroki Kelapa Gading, Rm. Yus Noron, meresmikan batu pertama sebagai tongkat awal. Sekolah Saint Peter mengadopsi pendekatan terpadu dan menyeluruh untuk pendidikan yang baik dan belajar. Sebagai sekolah nasional plus, Saint Peter berkomitmen untuk memotivasi siswa - TK, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan SMA - untuk mencapai potensi maksimum dan bakat mereka, mempersiapkan mereka secara akademis, sosial dan spiritual untuk tahap berikutnya

Dalam kehidupan mereka. Sebagai komunitas pendidikan, semua pemegang saham, siswa, guru dan staf, kepala sekolah, orang tua siswa dan dewan yayasan tumbuh bersama secara harmonis sesuai misi, untuk mendapatkan visi dan tujuan sekolah.

Visi :

Untuk menjadi sekolah Katolik berstandar tertinggi yang memberikan keunggulan dalam pendidikan untuk memajukan bangsa Indonesia.

Misi :

1. Untuk mengembangkan bakat siswa, minat, keterampilan, pengetahuan akademik dan nilai-nilai dengan standar tertinggi dicapai, sehingga mereka siap untuk sukses bersaing dalam pasar global dunia berubah kita.
2. Untuk menjadi pemikir independen sehingga mereka dapat menerapkan pendekatan kreatif dalam membuat pilihan yang tepat ketika menghadapi situasi yang menantang dalam kehidupan sehari-hari.
3. Untuk menginternalisasi nilai– nilai alkitab dan sikap bertanggung jawab di sekolah yang akhirnya ditunjukkan dalam tindakan sehari-hari mereka yang menunjukkan perilaku bertanggung jawab secara sosial dalam komunitas mereka sendiri yang lebih luas.

Sebagai sekolah yang mengutamakan pendidikan akademik dan no akademik dengan fasilitas dan prasarana yang disediakan untuk memberikan pelayanan bagi masyarakat umum.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa - siswi usia 10 - 12 tahun di Sekolah Pendidikan Dasar Saint Peter`s.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian Sekolah Pendidikan Dasar Saint Peter`s di Jalan *Buolevard* Timur Raya No. 08 Kelapa Gading, Jakarta Utara 12140.
2. Waktu Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 November sampai dengan tanggal 17 Desember 2014.

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah Kuantitatif Deskriptif. Metode ini memberikan deskripsi tentang fakta yang ditemukan di lapangan. Penelitian ini menggunakan teknik survei yakni mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan tes kebugaran jasmani berupa dengan *Multistage Fitness Test (MFT)*.

D. Populasi dan Sampling

Populasi penelitian ini yaitu siswa - siswi Sekolah Pendidikan Dasar Saint Peter`s yang berusia 10 - 12 tahun. Sedangkan sampel diambil melalui teknik *Purposive sampling* 90 siswa – siswi di Sekolah Pendidikan Dasar Saint Peter`s.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa tes kebugaran jasmani berupa *Multistage Fitness Test* (MFT) pada anak - anak usia 10 - 12 tahun di sekolah pendidikan dasar.

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini memakai metode diskriptif maka teknik analisis yang digunakan adalah statistik diskriptif.

BAB IV
HASIL PENELITIAN

A. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV (Usia 10 Tahun)

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa putra kelas iv (usia 10 tahun) maka didapatkan nilai tes kesegaran jasmani sebagai berikut :

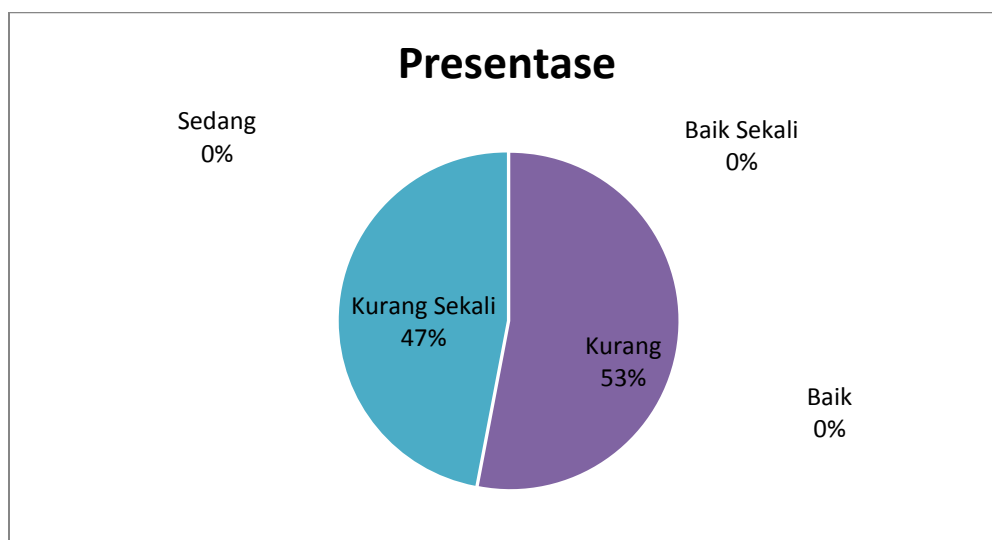
**Tabel 1: Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswi putra
Usia10 tahun**

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	0	0 %
4	Kurang	8	53 %
5	Kurang Sekali	7	47 %
Jumlah		15	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa putra usia 10 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang dengan frekuensi 8 orang siswa dan presentase 53% dan kategori terendah yaitu kategori sedang, baik dan kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa usia 10 tahun dengan sampel 15 orang siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali

tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, dan kategori sedang tidak ada dengan presentase 0%, kategori kurang berjumlah 8 orang siswa dengan presentase 53% dan yang mendapat kategori kurang sekali berjumlah 7 orang siswa dengan presentase 47%.

Hasil tes kebugaran jasmani siswa putra SD Saint Peter`s, Kelapa Gading Jakarta usia 10 tahun dapat dilihat pada diagram pie berikut ini :



Gambar 1. Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV
SD Saint Peter`s , Kelapa Gading Usia 10 tahun

B. Tes Kebugaran Jasmani Siswi Putri Kelas IV (Usia 10 Tahun)

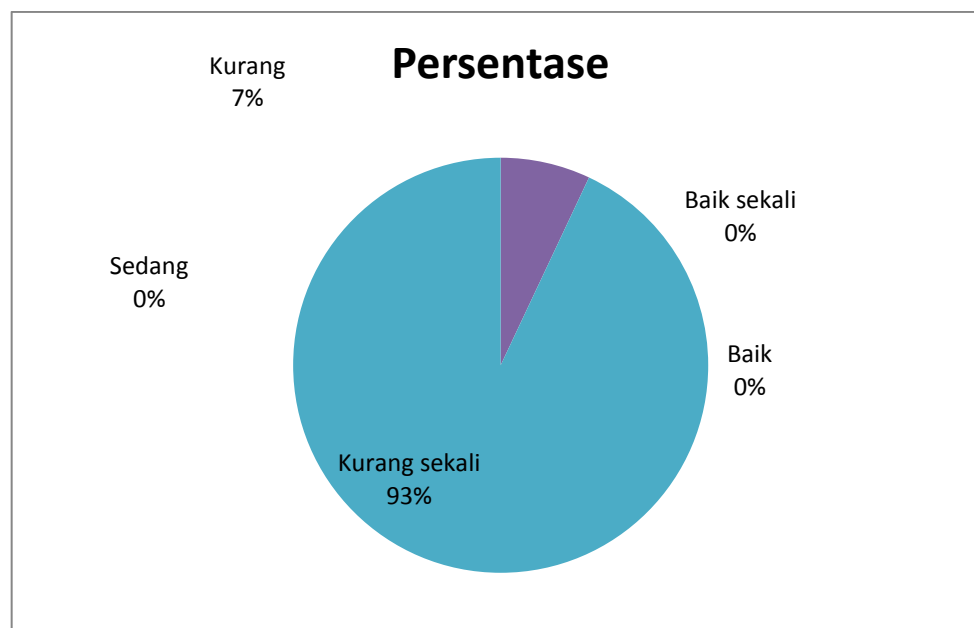
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswi putri kelas IV usia 10 tahun maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani sebagai berikut:

Tabel 2: Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswi putri usia 10 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	0	0 %
4	Kurang	1	7 %
5	Kurang sekali	14	93 %
Jumlah		15	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswi putri usia 10 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 14 orang siswa dan presentase 93% dan kategori terendah yaitu kategori sedang, kurang dan kategori kurang sekali tidak ada dengan presentase 0%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswi usia 10 tahun dengan sampel 15 orang siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, dan kategori sedang tidak ada dengan presentase 0%, kategori kurang berjumlah 1 orang siswa dengan presentase 7% dan yang mendapat kategori kurang sekali berjumlah 14 orang siswi dengan presentase 93%.

Hasil tes kebugaran jasmani siswi putri SD Saint Peter`s, Kelapa Gading Jakarta usia 10 tahun dapat dilihat pada diagram pie berikut ini :



Gambar 2. Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV SD Saint Peter`s , Kelapa Gading Usia 10 tahun

C. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV (Usia 10 Tahun)

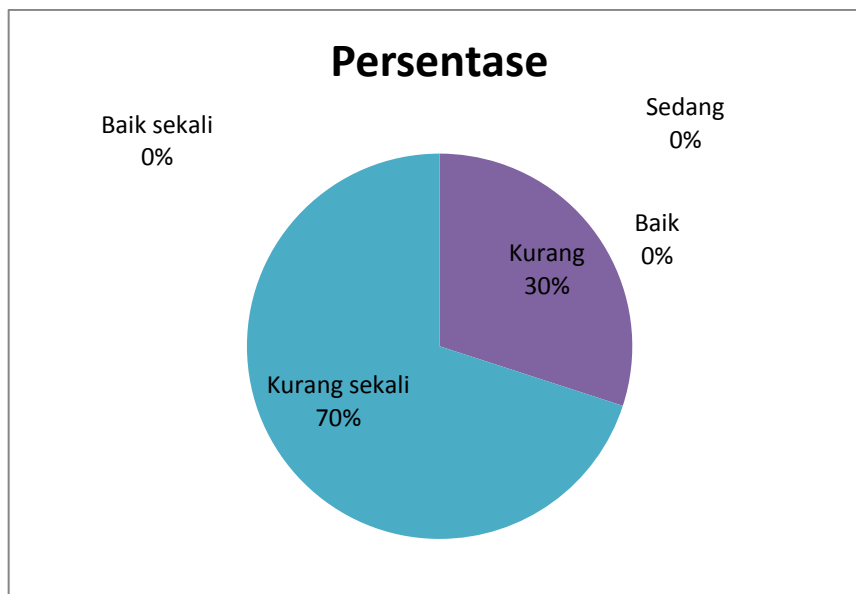
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas IV usia 10 maka didapatkan nilai tes Kebugaran Jasmani sebagai berikut:

Tabel 3: Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 10 tahun

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	0	0 %
4	Kurang	9	30 %
5	Kurang sekali	21	70 %
Jumlah		30	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa dan siswi usia 10 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 21 orang siswa dan presentase 70% dan kategori terendah yaitu kategori sedang, kurang dan kategori kurang sekali tidak ada dengan presentase 0%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa dan siswi usia 10 tahun dengan sampel 30 orang siswa diketahui siswa yang kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, dan kategori sedang tidak ada dengan presentase 0%, kategori kurang berjumlah 9 orang siswa dengan presentase 30% dan yang mendapat kategori kurang sekali berjumlah 21 orang siswa dengan presentase 70%.

Hasil tes kebugaran jasmani siswa dan siswi SD Saint Peter`s, Kelapa Gading Jakarta usia 10 tahun dapat dilihat pada diagram pie berikut ini :



Gambar 3. Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV SD Saint Peter`s , Kelapa Gading Usia 10 tahun

D. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas V (Usia 11 Tahun)

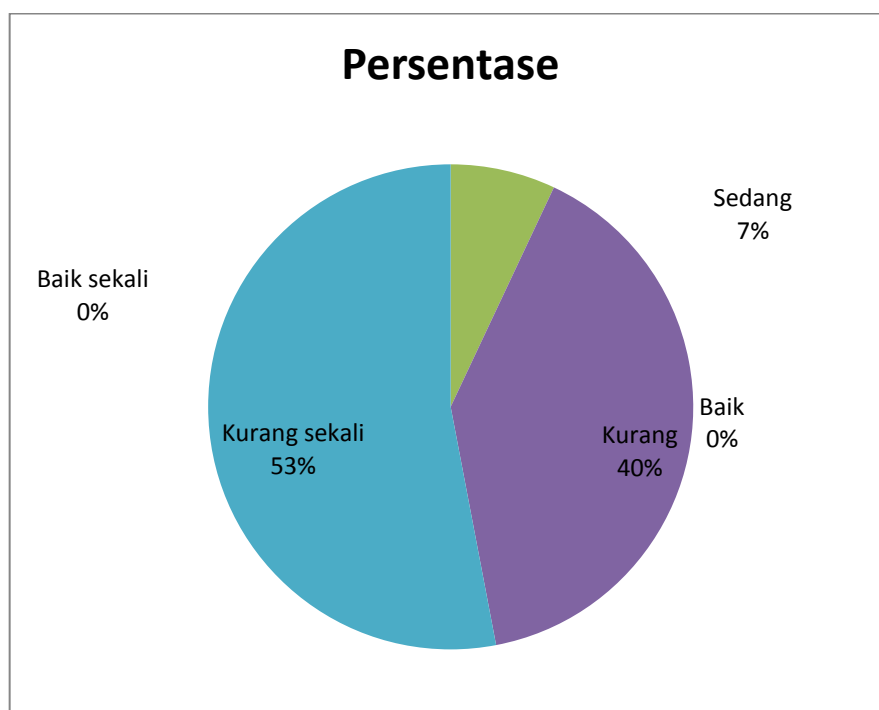
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa putra usia 11 tahun maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani sebagai berikut :

Tabel 4: Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa putra usia 11 tahun

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	1	7 %
4	Kurang	6	40 %
5	Kurang sekali	8	53 %
Jumlah		15	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa putra usia 11 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 8 orang siswa dan presentase 53% dan kategori terendah yaitu kategori baik dan baik sekali tidak ada dengan presentase 0%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa usia 11 tahun dengan sampel 15 orang siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, dan kategori sedang frekuensi 1 orang dengan presentase 7%, kategori kurang berjumlah 6 orang siswa dengan presentase 40% dan yang mendapat kategori kurang sekali berjumlah 8 orang siswa dengan presentase 53%.

Hasil tes kebugaran jasmani siswa putra SD Saint Peter`s, Kelapa Gading Jakarta usia 11 tahun dapat dilihat pada diagram pie berikut ini :



Gambar 4. Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Saint Peter`s , Kelapa Gading Usia 11 tahun

E. Tes Kebugaran Jasmani Siswi Putri Kelas V (Usia 11 Tahun)

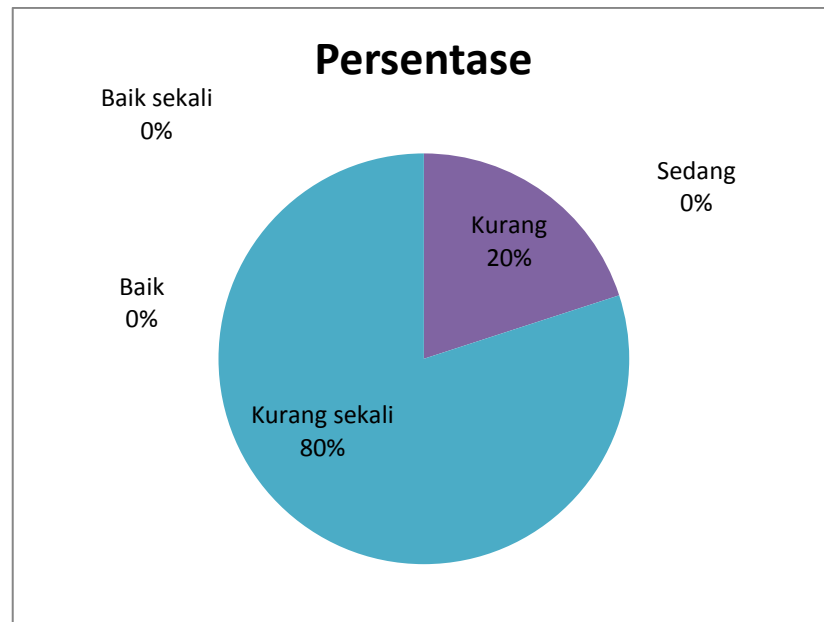
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswi putri usia 11 tahun maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani sebagai berikut :

Tabel 5: Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswi putri usia 11 tahun

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	0	0 %
4	Kurang	3	20 %
5	Kurang sekali	12	80 %
Jumlah		15	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswi putri usia 11 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 12 orang siswa dan presentase 80% dan kategori terendah yaitu kategori sedang, baik dan baik sekali tidak ada dengan presentase 0%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswi usia 11 tahun dengan sampel 15 orang siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, dan kategori sedang tidak ada dengan presentase 0%, kategori kurang berjumlah 3 orang siswa dengan presentase 20% dan yang mendapat kategori kurang sekali berjumlah 12 orang siswa dengan presentase 80%.

Hasil tes kebugaran jasmani siswi putri SD Saint Peter`s, Kelapa Gading Jakarta usia 11 tahun dapat dilihat pada diagram pie berikut ini :



Gambar 5. Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswi Putri Kelas V SD Saint Peter`s , Kelapa Gading Usia 11 tahun

F. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas V

(Usia 11 Tahun)

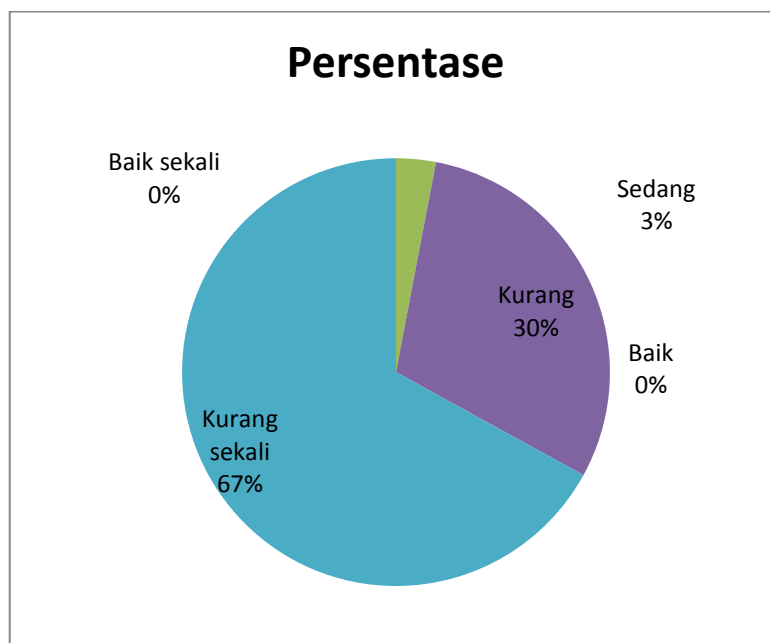
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 11 tahun maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani sebagai berikut:

Tabel 6: Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 11 tahun

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	1	3 %
4	Kurang	9	30 %
5	Kurang sekali	20	67 %
Jumlah		30	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa dan siswi usia 11 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 20 orang siswa dan presentase 67% dan kategori terendah yaitu kategori baik dan kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa dan siswi usia 11 tahun dengan sampel 30 orang siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, dan kategori sedang dengan frekuensi 1 orang siswa dengan presentase 3%, kategori kurang berjumlah 9 orang siswa dengan presentase 30% dan yang mendapat kategori kurang sekali berjumlah 20 orang siswa.

Dengan presentase 67%. Hasil tes kebugaran jasmani siswa dan siswi SD Saint Peter`s, Kelapa Gading Jakarta usia 11 tahun dapat dilihat pada diagram pie berikut ini :



Gambar 6. Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas V SD Saint Peter`s , Kelapa Gading Usia 11 tahun

G. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas V (Usia 12 Tahun)

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa putra usia 12 tahun maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani sebagai berikut:

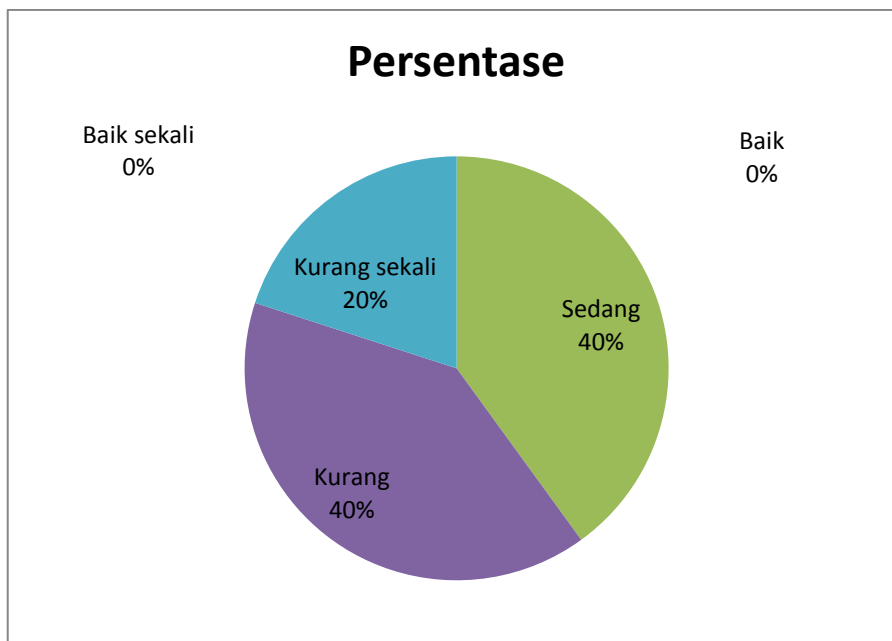
Tabel 7: Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa putra usia 12 tahun

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	3	20 %
4	Kurang	6	40 %
5	Kurang sekali	6	40 %
Jumlah		15	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa putra usia 12 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang dengan frekuensi 6 orang siswa dengan presentasi 40% dan kurang sekali dengan frekuensi 6 orang siswa dengan presentase 40% dan kategori terendah yaitu kategori baik dan baik sekali tidak ada dengan presentase 0%.

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa usia 12 tahun dengan sampel 15 orang siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, dan kategori sedang berjumlah 3 orang siswa dengan presentase 20%, kategori kurang berjumlah 6 orang siswa dengan presentase 40% dan yang mendapat kategori kurang sekali berjumlah 6 orang siswa dengan presentase 40%.

Hasil tes kebugaran jasmani siswa putri SD Saint Peter`s, Kelapa Gading Jakarta usia 12 tahun dapat dilihat pada diagram pie berikut ini:



Gambar 7. Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Saint Peter`s , Kelapa Gading Usia 12 tahun

H. Tes Kebugaran Jasmani Siswi Putri Kelas V (Usia 12 Tahun)

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswi putri usia 12 tahun maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani sebagai berikut:

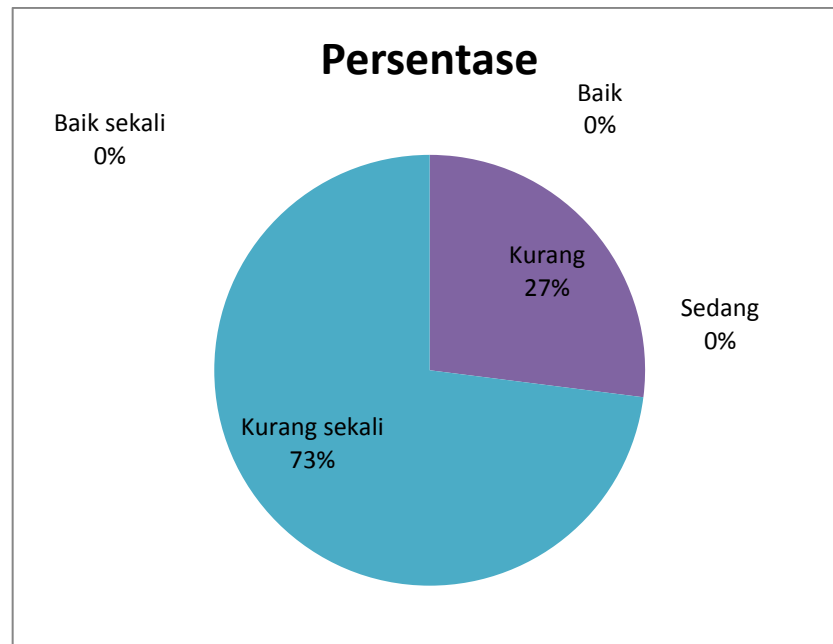
Tabel 8: Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswi putri usia 12 tahun

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	0	0 %
4	Kurang	4	27 %
5	Kurang sekali	11	73 %
Jumlah		15 %	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa putri usia 12 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 11 orang siswa dengan presentasi 73% dan kategori terendah yaitu kategori sedang, baik dan baik sekali tidak ada dengan presentase 0%.

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswi usia 12 tahun dengan sampel 15 orang siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0 %, dan kategori sedang tidak ada dengan presentase 0%, kategori kurang berjumlah 4 orang siswa dengan presentase 27% dan yang mendapat kategori kurang sekali berjumlah 11 orang siswa dengan presentase 73%.

Hasil tes kebugaran jasmani siswa putra SD Saint Peter`s, Kelapa Gading Jakarta usia 12 tahun dapat dilihat pada diagram pie berikut ini:



Gambar 8. Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VSD Saint Peter`s , Kelapa Gading Usia 12 tahun.

I. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Dan Putri Kelas V

(Usia 12 Tahun)

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 12 tahun maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani Siswa sebagai berikut:

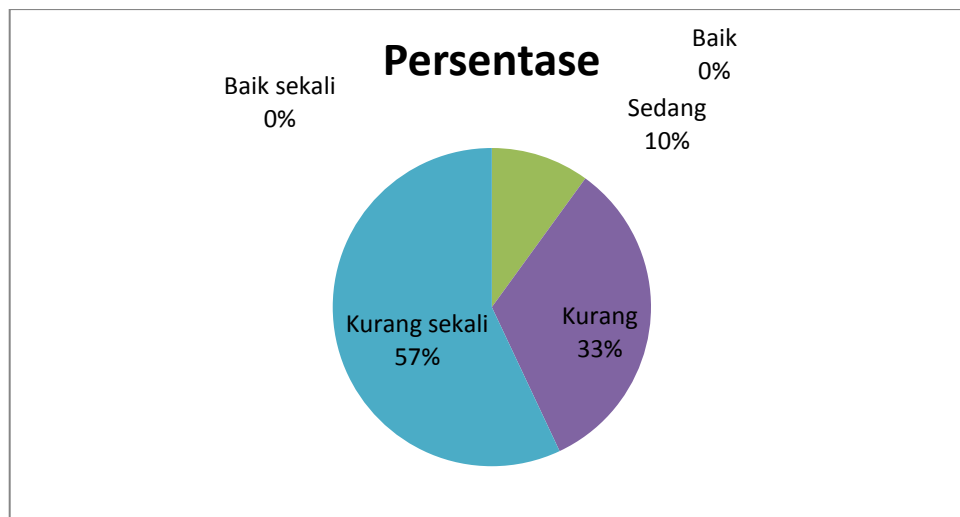
Tabel 9: Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 12 tahun

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	3	10 %
4	Kurang	10	33 %
5	Kurang sekali	17	57 %
Jumlah		30	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa dan siswi usia 12 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 17 orang siswa dan presentase 57% dan kategori terendah yaitu kategori baik dan kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa dan siswi usia 12 tahun dengan sampel 30 orang siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, dan kategori sedang dengan frekuensi 3 orang siswa dengan presentase 10%, kategori kurang berjumlah 10 orang siswa dengan presentase

33% dan yang mendapat kategori kurang sekali berjumlah 17 orang siswa dengan presentase 57%.

Hasil tes kebugaran jasmani siswa dan siswi SD Saint Peter`s, Kelapa Gading Jakarta usia 12 tahun dapat dilihat pada diagram pie berikut ini :



Gambar 9. Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas V SD Saint Peter`s , Kelapa Gading Usia 12 tahun

J. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV – V (Usia 10-12 Tahun)

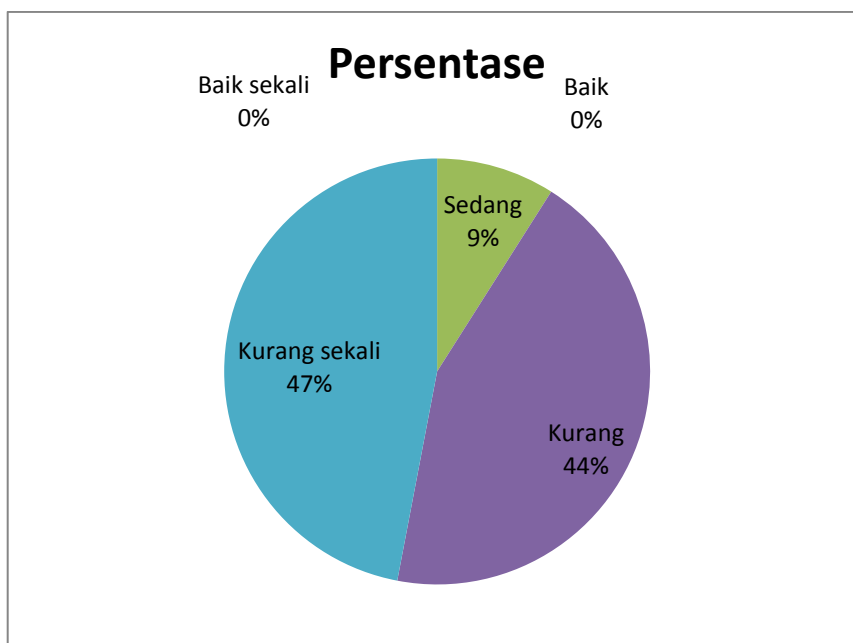
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa putra usia 10 – 12 tahun maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani sebagai berikut:

Tabel 10: Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa putra Usia10 - 12 tahun

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	4	9 %
4	Kurang	20	44 %
5	Kurang sekali	21	47 %
Jumlah		45	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa putra usia 10 - 12 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurangsekali dengan frekuensi 21 orang siswa dan presentase 47% dan kategori terendah yaitu kategori baik dan kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa usia 10 – 12 tahun dengan sampel 45 orang siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, dan kategori sedang dengan frekuensi 4 orang siswa dengan presentase 9%, kategori kurang berjumlah 20 orang siswa dengan presentase 44% dan yang mendapat kategori kurang sekali berjumlah 21 orang siswa dengan presentase 47%.

Hasil tes kebugaran jasmani siswa SD Saint Peter's, Kelapa Gading Jakarta usia 10 - 12 tahun dapat dilihat pada diagram pie berikut ini :



Gambar 10. Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV – V SD Saint Peter's , Kelapa Gading Usia 10 – 12 tahun

K. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV - V (Usia 10 - 12 Tahun)

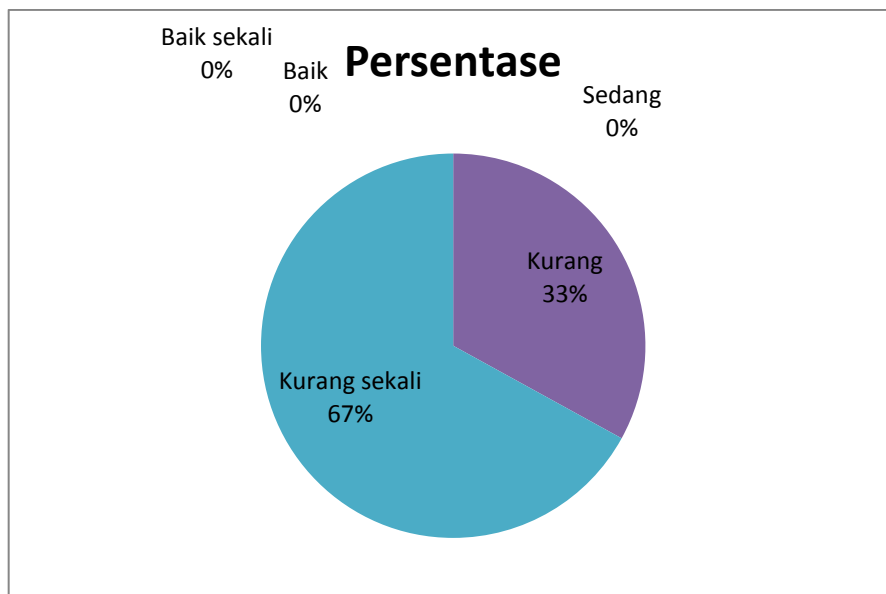
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswi putri usia 10 – 12 tahun maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani siswi sebagai berikut:

Tabel 11: Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswi putri Usia 10 - 12 tahun

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	0	0 %
4	Kurang	15	33 %
5	Kurang sekali	30	67 %
Jumlah		45	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswi putri usia 10 - 12 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurangsekali dengan frekuensi 30 orang siswa dan presentase 67% dan kategori terendah yaitu kategori sedang, baik dan kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswi usia 10 – 12 tahun dengan sampel 45 orang siswa diketahui siswi yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, dan kategori sedang tidak ada dengan presentase 0%, kategori kurang berjumlah 15 orang siswa dengan presentase 33% dan yang mendapat kategori kurang sekali berjumlah 30 orang siswa dengan presentase 67%.

Hasil tes kebugaran jasmani siswi SD Saint Peter`s, Kelapa Gading Jakarta usia 10 - 12 tahun dapat dilihat pada diagram pie berikut ini :



Gambar 11. Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswi Putri Kelas IV - V SD Saint Peter`s , Kelapa Gading Usia 10 – 12 tahun

L. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV - V

(usia 10 – 12 tahun)

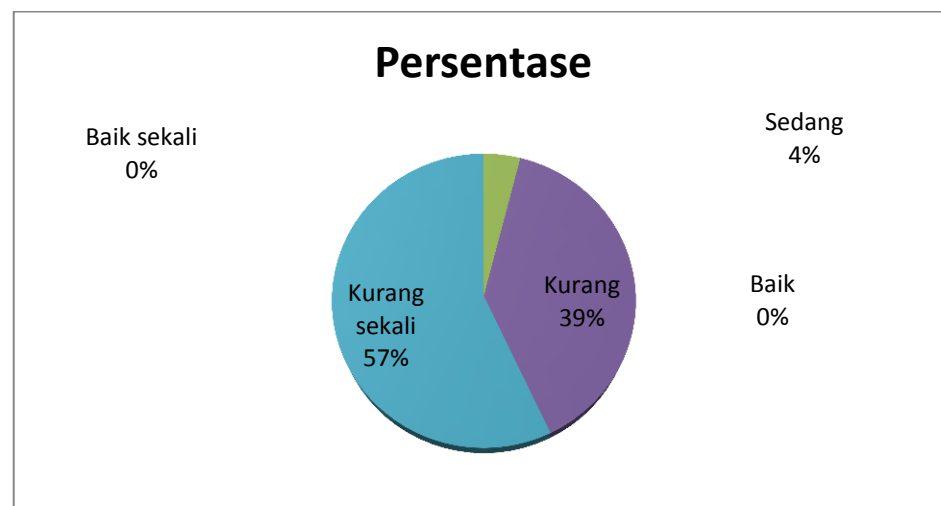
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 10 – 12 tahun maka didapatkan nilai tes sebagai berikut:

Tabel 12: Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswi putra dan putri usia 10 - 12 tahun

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	4	4 %
4	Kurang	35	39 %
5	Kurang sekali	51	57 %
Jumlah		90	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 10 - 12 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 51 orang siswa dan presentase 57% dan kategori terendah yaitu kategori baik dan kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 10 – 12 tahun dengan sampel 90 orang siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, dan kategori sedang dengan frekuensi 4 orang siswa dengan presentase 4%, kategori kurang berjumlah 35 orang siswa dengan presentase 39% dan yang mendapat kategori kurang sekali berjumlah 51 orang

Siswa dengan presentase 57%. Hasil tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri SD Saint Peter`s, Kelapa Gading Jakarta usia 10 - 12 tahun dapat dilihat pada diagram pie berikut ini :



Gambar 12. Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV – V SD Saint Peter`s , Kelapa Gading Usia 10 – 12 tahun

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengelolaan data pengujian tes tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri di Sekolah Dasar Saint Peter`s, Kelapa Gading Jakarta yang berusia 10 - 12 tahun di Kecamatan Kelapa Gading, Jakarta Utara maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. A. Hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 10 tahun dengan sampel sebanyak 15 siswa putra diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali dan kategori baik tidak ada atau 0%, kategori sedang 3 siswa atau 30%, kategori kurang 2 siswa atau 20% dan kategori kurang sekali 5 siswa atau 50%. Sedangkan siswa putri usia 15 tahun dengan sampel sebanyak 10 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali, kategori baik dan kategori sedang tidak ada atau dengan presentase 0%, kategori kurang 1 siswa atau 10% dan kategori kurang sekali 9 siswa atau dengan presentase 90%.
- B. Hasil tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 11 tahun dengan sample 30 orang siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, kategori sedang berjumlah 1 orang siswa dengan presentase 15%, kategori kurang berjumlah 3 orang siswa dengan

presentase 15% dan yang mendapat kategori kurang sekali berjumlah 14 orang siswa dengan presentase 70%. Dari hasil tingkat kebugaran jasmani siswa usia 16 tahun dengan sample 10 orang siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, kategori sedang berjumlah 2 orang siswa dengan presentase 20%, kategori kurang berjumlah 5 orang siswa dengan presentase 50% dan yang mendapat kategori kurang sekali berjumlah 3 orang siswa dengan presentase 30%.

C. Siswi putra dan putri usia 12 tahun dengan sample 15 orang siswi diketahui siswi yang yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, kategori sedang tidak ada dengan presentase 0%, kategori kurang berjumlah 2 orang siswi dengan presentase 20% dan yang mendapat kategori kurang sekali berjumlah 8 orang siswi dengan presentase 80%.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di depan, maka peneliti menyarankan :

1. Kepada setiap pimpinan sekolah agar memperhatikan pentingnya sebuah pelajaran pendidikan jasmani.
2. Perlu adanya workshop tentang kebugaran jasmani disetiapan sekolah. Agar guru dapat mengupdate ilmu ya.

3. Guru – guru pendidikan jasmani harus diberikan workshop mengenai betapa penting nya kebugaran jasmani.
4. Guru – guru juga harus mempunyai kemampuan dan kompetensi yang baik demi tercapainya pelaksanaan pendidikan jasmani yang maksimal dan berkualitas.
5. Pentingnya Olahraga harus disadari oleh segenap siswa - siswi khususnya Sekolah Dasar Saint Pieter`s.