

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada zaman sekarang anak-anak jarang sekali untuk melakukan kegiatan olahraga. Mereka lebih senang memainkan game atau smartphone. Para orang tua sendiri lebih senang melihat anak-anak nya memainkan game dibandingkan dengan melakukan kegiatan olahraga. Para orang tau sendiri lebih mementingkan kesenangan anak-anaknya dengan membelikan game. Mereka tidak memperhatikan bahwa olahraga itu penting untuk anak-anak. Pada usai anak-anak mereka sudah terpengaruhi dengan kemajuan teknologi yang ada sekarang.

Siswa SD identik dengan akhir masa anak-anak (*late childhood*) yang berusia sekitar 6-12 tahun atau masa usia sekolah yang diketahui mempunyai keinginan untuk selalu ingin bergerak. Pada usia sd anak mulai menjalani kehidupan baru nya di sekolah yang berbeda dengan situasi pada saat menjalani masa pra sekolah (taman kanak-kanak/PAUD). Pada usia SD anak-anak sangat aktif bergerak, terlihat saat seusai pelajaran atau istirahat sekolah mereka lebih cenderung untuk bermain seperti berlari, melempar, melompat , atau menangkap . selain itu anak usia sekolah dasar (6-12 tahun)

yang sudah mulai mempunyai berbagai macam kegiatan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Saat SD anak juga telah mendapatkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah, saat mata pelajaran tersebut anak lebih di perkenalkan dengan berbagai macam gerak serta beberapa macam cabang olahraga sederhana, permainan kecil atau daerah yang di mainkan.

Anak-anak pada usia sekolah dasar terdiri dari berbagai tingkat usia. Secara umum usia anak sekolah dasar yaitu 6 sampai 12 tahun. Sekitar 6 tahun terlihat bahwa badan anak bagian atas lebih lamban berkembangnya daripada badan bagian bawah. Anggota – anggota badan masih relatif pendek, kepala relatif besar, perutnya masih besar dan ada gigi susu. Bila anak sudah mencapai bentuk anak sekolah maka ia akan lebih menyerupai bentuk orang dewasa daripada anak umur 2 tahun. Bertambahnya berat badan sebagian besar merupakan akibat bertambahnya jaringan urat daging. Dalam keseluruhannya maka keadaan jasmani anak akan menjadi lebih stabil dan lebih kuat. Pada usia 5 tahun, keseimbangan badan anak sudah berkembang cukup baik, anak sudah pandai berjalan, dapat naik tangga, meloncat dari tanah dengan kedua kakinya bersama – sama dan sering juga sudah dapat bersepeda. Sesudah usia 6 tahun, pertumbuhan badan menjadi agak lambat, daripada waktu sebelumnya. Sampai umur 12 tahun anak bertambah panjang 5 – 6 cm tiap tahunnya. Sampai umur 10 tahun dapat

dilihat bahwa anak laki – laki agak lebih besar sedikit daripada anak perempuan, sesudah itu maka wanita lebih unggul dalam panjang badan tetapi sesudah kurang lebih 15 tahun anak laki – laki mengujarnya dan tetap unggul daripada anak perempuan Sekitar 6 tahun, kaki dan tangan menjadi lebih panjang, dada dan panggul lebih besar. Dalam hal ini hampir tidak ada perbedaan karena jenis seks. Pada umumnya ada relasi yang tetap dalam perkembangan tulang dan jaringan. Dengan terus bertambahnya berat dan kekuatan badan dapat diharapkan bahwa kemampuan seperti lari, meloncat dan melempar akan bertambah dalam masa ini.

Pada umur 6 tahun keseimbangan badannya relatif berkembang baik, anak makin dapat menjaga keseimbangan badannya (paling senang berjalan diatas dinding, pagar dan sebagainya.). Penguasaan badan seperti membongkok, melakukan macam – macam latihan senam serta olahraga berkembang pada masa anak sekolah. juga berkembang koordinasi antara mata dan tangan (visio-motorik) yang dibutuhkan untuk membidik, menyepak, melempar dan menangkap. Kekuatan badan dan kekuatan tangan pada anak laki – laki bertambah dengan pesat antara usia 6 dan 12 tahun. Dalam masa ini juga ada perubahan dalam sifat dan frekuensi motorik kasar dan halus. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis

melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani disekolah memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan karakter bangsa lewat olahraga. Orientasi pembelajaran harus bisa mengungkapkan karakter yang ada dalam permainan yang diajarkan. Pembelajaran harus disesuaikan model permainan sehingga menarik dan menyenangkan untuk anak - anak. Sasaran pembelajaran pendidikan jasmani ditujukan bukan hanya untuk mengembangkan keterampilan olahraga tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Upaya peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan sekolah perlu didukung oleh pelaksanaan pendidikan jasmani yang baik.

Kesegaran jasmani yang baik dapat menunjang terciptanya pembelajaran yang optimal. Hidup sehat atau segar adalah impian setiap insan karena dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang baik maka produktifitas kerja dan prestasi olahraga akan meningkat. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan pendorong utama mengembangkan kesegaran jasmani siswa. Program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan mampu memberikan

sumbangan terhadap proses pertumbuhan fisik dan perkembangan jiwa anak. Dalam pendidikan jasmani dibutuhkan guru – guru profesional, berkompeten sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan optimal dan penanaman karakter bangsa lewat pendidikan jasmani dapat tercapai.

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, sosial dan emosional. 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 ditingkatkan dan dibangun, dan cara-cara baru untuk melakukannya dapat diperkenalkan. SDN Ciracas 03 Pagi merupakan salah satu sekolah yang didalamnya diajarkan pendidikan jasmani. Dimana seharusnya tingkat kebugaran jasmani sebagian siswa tersebut adalah baik. Namun pada kenyataannya sebagian besar siswa di sekolah tersebut tidak bugar dan minat belajar pada pelajaran pendidikan jasmani pun minim. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti atau melaksanakan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani di sekolah tersebut.

Berdasarkan permasalahan diatas maka terjadi tidak seimbang antara kegiatan siswa dengan kebutuhan yang dapat salurkan sesuai dengan karekteristik siswa-siswi usia sekolah dasar. Karena beban yang dituntun oleh pihak sekolah, maka dari itu berdasarkan uraian diatas, pada penelitian ini maka penulis akan lebih fokus terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SDN Ciracas 03 Pagi yang berusia 10 – 12 tahun.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat di identifikasikan masalah dalam penelitian sebagai berikut :

1. Apa saja yang menyebabkan siswa tidak melakukan kegiatan olahraga ?
2. Apakah pengaruh teknologi mempengaruhi anak-anak untuk melakukan kegiatan olahraga ?
3. Apakah waktu yang disediakan sekolah sudah cukup untuk melakukan kegiatan olahraga ?
4. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun di SDN Ciracas 03 Pagi ?

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dibatasi dalam hal. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa usia 10 – 12 tahun SDN Ciracas 03 Pagi

D. Perumusan Masalah

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

Seberapa besar Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa usia 10 – 12 tahun SDN Ciracas 03 Pagi ?

E. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Pentingnya olahraga bagi mereka dan membuat olahraga jadi kebutuhan dalam diri mereka.
2. Sebagai tambahan bahan ajar bagi guru olahraga untuk pengetahuan dasar tentang Kebugaran Jasmani.
3. Sebagai bahan masukan sumber pengetahuan untuk dasar penelitian.
4. Sebagai bahan informasi untuk segenap akademik mahasiswa FIK UNJ tentang kebugaran jasmani.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Deskripsi Konseptual

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar di atur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistic dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh/makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mental nya.

Pengertian pendidikan jasmani sering dikaburkan dengan konsep lain. Itu menyamakan pendidikan jasmani dengan setiap usaha atau kegiatan yang mengarah pada pengembangan organ-organ tubuh manusia (*body*

building), kesegaran jasmani (*physical fitness*), kegiatan fisik (*physical activities*) dan pengembangan keterampilan (*skill development*). Pengertian itu memberikan pandangan yang sempit dan menyesatkan arti pendidikan jasmani yang sebenarnya. Walaupun memang benar aktivitas fisik itu mempunyai tujuan tertentu, namun karena tidak dikaitkan dengan tujuan pendidikan, maka kegiatan itu tidak mengandung unsur-unsur pedagogi. Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (*general education*). Sudah barang tentu proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antar pelakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

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 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.¹

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual, dan emosional melalui aktivitas jasmani.

Berdasarkan konsep dasar pendidikan jasmani, gagasan pendidikan jasmani sebagai berikut :

1. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari usaha-usaha pendidikan secara keseluruhan.
2. Pendidikan jasmani merupakan program yang memperhatikan perkembangan individu/anak didik.
3. Pendidikan jasmani berpusat pada anak didik, bukan pada bahan pelajaran.
4. Sasaran belajar pendidikan jasmani diarahkan pada perkembangan anak didik secara keseluruhan, seperti perkembangan organik, neuromuskuler, intelektual atau emosional.²

¹ Abdulkadir Ateng, Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. (Jakarta : Depdikbud, 1992), h. 4.

² Drs.H.Aip Syarifuddin,M.Pd. Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan SLTP kelas 1 (PT Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta 1996) h 3

Tujuan dari Pendidikan jasmani :

1. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik/akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (outdoor education).
6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaraan jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.³

Bennet, Howell dan Simri (1983) melakukan survey tentang aktivitas-aktivitas yang diberikan di berbagai negara. Mereka mengidentifikasi elemen-elemen pendidikan jasmani yang lazim diberikan di SD adalah :

1. Gerak-gerak dasar yang meliputi jalan, lari, lompat/loncat, menendang, menarik, mendorong, mengguling (*roll*), memukul, keseimbangan, menangkap dan bergulir.
2. Game dengan organisasi rendah dan lari beranting.

³ Samsudin Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. h 59

3. Aktivitas- aktivitas berirama, taria-tarian rakyat (*rolk dance*), bernyanyi dan game music (*musical games*).
4. Dasar-dasar keterampilan untuk berbagai olahraga dan game, biasanya dimulai kira-kira pada tahun keempat atau kelima.⁴

Fokus program pendidikan jasmani sekolah dasar untuk kelas 4-6 adalah :

1. Program pendidikan jasmani harus memberikan kesempatan untuk memperoleh kesenangan, belajar keterampilan baru, dan belajar berbagai cabang olahraga.
2. Anak juga membutuhkan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Pada tingkat usia ini hampir pasti bahwa pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat untuk membentuk persahabatan yang baru.
4. Anak juga menekankan bahwa program pendidikan jasmani memberikan kesempatan untuk beraksi (*show off*) dan anak juga mampu menghilangkan ketegangan (Bucher, 1979).⁵

⁴ Ibid, h. 63

⁵ Ibid h 63

B. Hakikat Kebugaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif.⁶

Ada kalanya kesegaran jasmani didefinisikan dengan menunjukan komponen-komponennya. Diantara para ahli masih terdapat perbedaan pendapat, tetapi umumnya sebagian besar dari komponen-komponen berikut dinyatakan sebagai komponen kesegaran jasmani. Komponen-komponen yang dimaksud adalah :

1. Kesehatan yang baik
2. Kekuatan
3. Kelincahan
4. Ketahanan – musklar
5. Kecepatan
6. Keseimbangan
7. Kelentukan
8. Koordinasi

⁶ Sudarno SP. Departemen pendidikan dan kebudayaan direktorat jenderal pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan h.9

9. Ketahanan kardiorespiratori
10. Berat badan yang sesuai
11. Kemampuan motorik umum
12. Ketangkasan neuromuskular.⁷

Kebugaran jasmani berhubungan dengan kebugaran fisik sedangkan kebugaran rohani berhubungan dengan kebugaran mental, kebugaran sosial, dan kebugaran emosi. Menurut Rusli Lutan kebugaran jasmani dibagi menjadi dua yaitu:

1. Kebugaran jasmani (kesehatan) terdiri dari daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas/kelentukan.
2. Kebugaran jasmani (performa) terdiri dari power/daya ledak, waktu reaksi, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan agilitas/kelincahan.⁸

Kebugaran jasmani (yang berkaitan dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Tingkat kebugaran yang baik hanya bisa dicapai apabila dilakukan latihan yang teratur. Kebugaran jasmani sendiri mempunyai beberapa komponen yang harus dibedakan dalam memberikan tujuan latihan.

⁷ Sudarno SP opcit. h 9-10

⁸ Rusli lutan 2002 h 7

Kebugaran yang berhubungan dengan fisik adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. kebugaran digolongkan menjadi tiga, yaitu:

1. Kebugaran statis: keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
2. Kebugaran dinamis: Kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus.
3. Kebugaran motoris: Kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.⁹

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi Kesegaran Jasmani menurut Wadiningsih adalah sebagai berikut :

- a. Keturunan
- b. Usia
- c. Jenis kelamin
- d. Gizi
- e. Merokok
- f. Akitivas fisik.¹⁰

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. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Sekolah

⁹ Djoko Pekik Irianto. 2000. Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif Dan Aman. H 2

¹⁰ Ibid, h. 5.

Dasar Negeri Ciracas 03 pagi, maka peneliti melaksanakan ***Multistage Fitness Test***.

Fungsi Tes Kebugaran Jasmani :

- 1) Mengukur kemampuan fisik siswa
- 2) Menentukan status kondisi fisik siswa
- 3) Menilai kemampuan fisik siswa
- 4) Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa
- 5) Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.¹¹

C. Hakikat Perkembangan Usia Anak 10 – 12 Tahun

Perkembangan anak atau individu mencakup berbagai aspek dalam dirinya. Perkembangan yang terjadi pada diri individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri seseorang yang merupakan faktor keturunan atau bakat, sedangkan faktor eksternal adalah faktor – faktor yang ada di luar diri seseorang yaitu berupa pengaruh kondisi lingkungan. Berbicara masalah perkembangan anak, maka akan dibahas lebih lanjut tentang perkembangan anak usia 10 – 12 tahun, yang di antaranya sebagai berikut.

¹¹ Muhajir. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA kelas XI. (Jakarta: Erlangga, 2007), h 161

1. Pertumbuhan Fisik

Usia 10 – 12 tahun merupakan tahap perkembangan anak besar, sesuai dengan periodisasi perkembangan usia Soedibyo.¹² Pada masa ini pertumbuhan bagian-bagian tubuh mengalami perubahan dengan peningkatan pertumbuhan jaringan otot yang semakin cepat. Pada masa anak besar inilah tampak pertumbuhan anak yang mengarah pada bentuk tipe tubuh. Ada tiga tipe tubuh kearah mana anak akan tumbuh, yaitu tipe *mesomorph*, *endomorph*, dan *ectomorph*. Hal ini berarti mulai usia 8 – 10 tahun dimungkinkan pada pelatih untuk melakukan pemanduan bakat sesuai dengan kesesuaian tipe tubuh anak.

2. Perkembangan Kemampuan Fisik

Perkembangan kemampuan fisik terjadi sejalan dengan pertumbuhan yang baik. Semakin baik pertumbuhan fisiknya semakin memungkinkan untuk meningkatkan kemampuan fisiknya. Kemampuan fisik yang perkembangannya cukup besar adalah kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan.¹³

¹² Sugiyanto, *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*, (Jakarta: KONI PUSAT, Pusat Pendidikan dan Penataran, 1993), h. 19

¹³ *Ibid*, h. 19

a. Perkembangan Kekuatan

Kekuatan merupakan kemampuan kontraksi otot dalam mengangkat atau menahan beban. Makin besar penampang otot maka akan semakin besar kekuatan yang dihasilkan. Perkembangan kekuatan pada usia 10-12 tahun ini mengalami percepatan perkembangan yang cepat. Pada laki-laki terjadi pada usai 11-12 tahun dan 9-10 tahun pada anak wanita. Ditinjau dari tingkat kekuatan yang bisa di capai pada masa ini anak laki-laki dapat lebih kuat dibandingkan wanita.

b. Perkembangan Fleksibilitas

Terjadi cukup pesat pada anak besar. Fleksibilitas adalah keleluasaan gerak persendian. Keleluasaan ini memiliki pengaruh gerak terhadap anak dalam menguasai gerakan-gerakan olahraga. Berkembangnya kemampuan fleksibilitas pada usai 10-12 tahun yang cepat ini memiliki implikasi bahwa pembinaan prestasi cabang olahraga yang sangat mementingkan fleksibilitas harus dilaksanakan secara intrinsif pada anak usia anak besar.

c. Perkembangan Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh untuk tidak bergoyang atau roboh, baik pada posisi diam maupun pada saat melakukan gerakan. Ada dua jenis keseimbangan yaitu statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan

tubuh dalam keadaan diam sedangkan dinamis adalah kemampuan mempertahankan tubuh dalam keadaan bergerak. Pada usia 10-12 tahun kedua jenis keseimbangan ini mengalami perkembangan dan keseimbangan dinamis yang lebih dominan pada usia ini.

3. Perkembangan Kognitif Siswa SD

Hal tersebut mencakup perubahan – perubahan dalam perkembangan pola pikir. Tahap perkembangan kognitif individu menurut Piaget melalui empat stadium:

- a. Sensorimotorik (0-2 tahun), bayi lahir dengan sejumlah refleks bawaan mendorong mengeksplorasi dunianya.
- b. Praoperasional (2-7 tahun), anak belajar menggunakan dan merepresentasikan objek dengan gambaran dan kata-kata. Tahap pemikirannya yang lebih simbolis tetapi tidak melibatkan pemikiran operasional dan lebih bersifat egosentris dan intuitif ketimbang logis.
- c. Operasional Konkret (7-11), penggunaan logika yang memadai. Tahap ini telah memahami operasi logis dengan bantuan benda konkret.
- d. Operasional Formal (12-15 tahun). kemampuan untuk berpikir secara abstrak, menalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia.

4. Perkembangan Psikososial

Menjelang masuk SD, anak telah Mengembangkan keterampilan berpikir bertindak dan pengaruh sosial yang lebih kompleks. Sampai dengan masa ini, anak pada dasarnya egosentris (berpusat pada diri sendiri) dan dunia mereka adalah rumah keluarga, dan taman kanak-kanaknya. Pada masa kanak-kanak ini terdapat beberapa bahaya yang berhubungan dengan fisik. Bahaya yang pertama adalah kegemukan yang disebabkan oleh pola makan yang terlalu berlebih dalam mengkonsumsi karbohidrat sehingga bisa terkena diabetes. Bahaya yang kedua adalah pertumbuhan yang terganggu akibat dari pola hidup yang tidak aktif.¹⁴

Macam-macam pola gerak yang bisa dilakukan atau dikuasai pada masa anak besar apabila memperoleh kesempatan yang cukup untuk mempraktekkannya adalah :

1. Berjalan
2. Berlari
3. Mendaki atau memanjat
4. Meloncat
5. Berjengket
6. Mencongklang
7. Mengguling
8. Lompat tali

¹⁴ Sukintaka, dkk. 1979. Permainan Dan Metodik Buku II Untuk SGO. Bandung: Terate. H 91

9. Menyepak
10. Melempar
11. Menangkap
12. Memukul
13. Memantul mantul bola
14. Berenang¹⁵

Sifat – sifat sosial dan psikologis pada usia 10 – 12 tahun yaitu :

1. Senang aktivitas yang aktif.
2. Minat melakukan olahraga kompetitif meningkat.
3. Minat terhadap permainan yang terorganisasi meningkat.
4. Rasa kebanggaan atas keterampilan yang dikuasai tinggi dan cenderung berusaha memperoleh kebanggaan.
5. Selalu berusaha menarik perhatian orang dewasa dan akan berusaha keras bila memperoleh dorongan dari orang dewasa.
6. Mempercayai orang dewasa dan selalu berusaha untuk memperoleh persetujuan tentang apa yang dilakukan.
7. Memperoleh kepuasan yang besar bila mencapai sesuatu dan sangat kecewa bila gagal.
8. Cenderung memuja pahlawan.
9. Kondisi emosinya belum stabil, mudah gembira dan mudah sedih.
10. Mulai memahami arti waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.¹⁶

¹⁵ Dr Sugiyanto, Pertumbuhan Dan Perkembangan Gerak (koni pusat pendidikan dan penataran jakarat November 1993

¹⁶ Dr Sugiyanto komite olahraga nasional Indonesia pusat (koni pusat) pusat pendidikan dan penataran Jakarta , November 1993

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa usia 10 – 12 tahun SDN Ciracas 03 Pagi Kecamatan Ciracas Jakarta Timur.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

SDN Ciracas 03 Pagi Kecamatan Ciracas Jakarta Timur

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 Mei sampai dengan 30 Mei 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 survey yakni mengambil sampel dari satu

populasi dan menggunakan tes kebugaran jasmani berupa dengan MFT (Multistage Fitness Test).

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 03 Ciracas Pagi Kecamatan Ciracas Jakarta Timur.

2. Sampel

Dalam penelitian ini sampel yang diteliti merupakan perwakilan dari kelas 4 sampai kelas 6 yang berjumlah 80 orang, jumlah peneliti ambil 40 orang siswa putra dan 40 orang siswa putri, dengan teknik Purposive sampling.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa tes kebugaran jasmani berupa MFT (Multistage Fitness Test) pada anak usia sekolah dasar.

F. Teknik Analisis Data

Karena penelitian ini memakai metode deskriptif maka teknik analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif.

BAB IV
HASIL PENELITIAN

A. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 10 tahun

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa putra usia 10 tahun dengan sampel 15 siswa maka didapatkan nilai tes kesegaran jasmani siswa putra usai 10 tahun sebagai berikut :

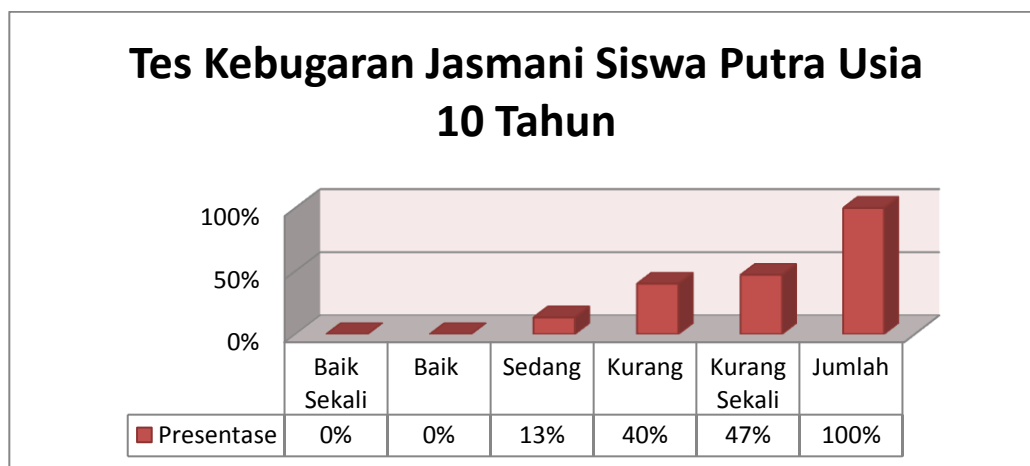
Tabel 1 : Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa putra usia 10 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	2	13%
4	Kurang	6	40%
5	Kurang Sekali	7	47%
Jumlah		15	100%

Dari table di atas diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa putra usia 10 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang

sekali dengan frekuensi 7 orang siswa putra dengan presentase 47% dan kategori terendah yaitu kategori baik sekali dan kategori baik dengan presentase 0%.

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra usia 10 tahun dengan sample 15 orang siswa putra diketahui siswa putra yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, kategori sedang berjumlah 2 orang siswa putra dengan presentase 13%, kategori kurang berjumlah 6 orang siswa putra dengan presentase 40% dan yang mendapat kurang sekali berjumlah 7 orang siswa putra dengan presentase 47%. Hasil tes kebugaran jasmani siswa putra SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 10 tahun dapat di lihat pada diagram batang berikut ini :



Gambar 1. Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa putra SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 10 tahun

B. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Usia 10 Tahun

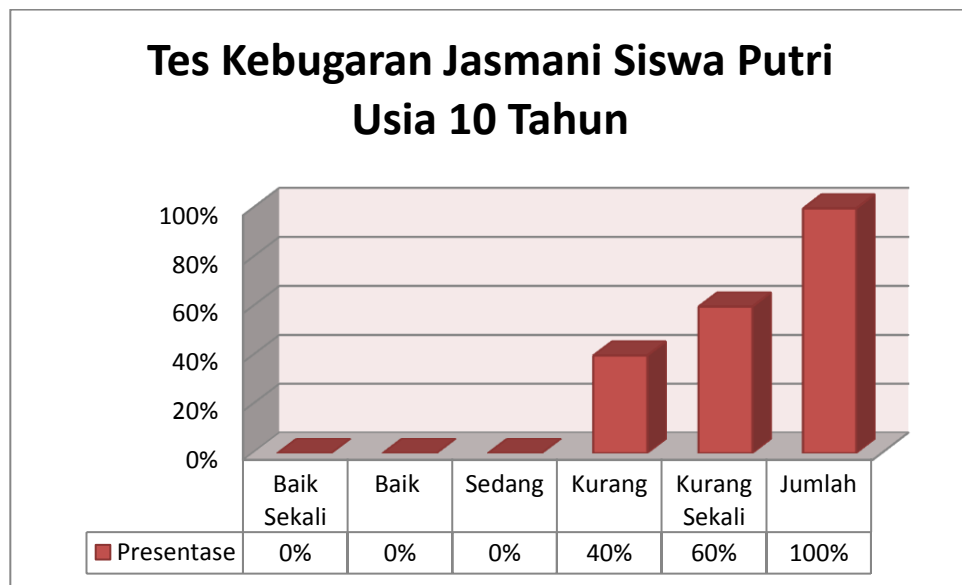
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa putri usai 10 tahun dengan sampel 15 siswa putri maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani siswa putri usia 10 tahun sebagai berikut :

Table 2 : Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa putri usia 10 tahun

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	0	0%
4	Kurang	6	40%
5	Kurang Sekali	9	60%
Jumlah		15	100%

Dari table di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran siswa putri usia 10 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang dengan frekuensi 9 orang siswa putri dengan presentase 60% dan kategori terendah yaitu kategori baik sekali, kategori baik dan, kategori sedang tidak ada dengan presentase 0%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putri usia 10 tahun dengan sample 15 orang siswa putri diketahui siswa putri 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 6 orang dengan presentase 40% dan yang mendapat kurang sekali berjumlah 9 orang siswa putri dengan presentase 60%. Hasil tes kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 10 tahun dapat di lihat pada diagram batang berikut ini :



Gambar 2. Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa putri SD negeri Ciracas 03 pagi usia 10 tahun.

C. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Usia 10 Tahun

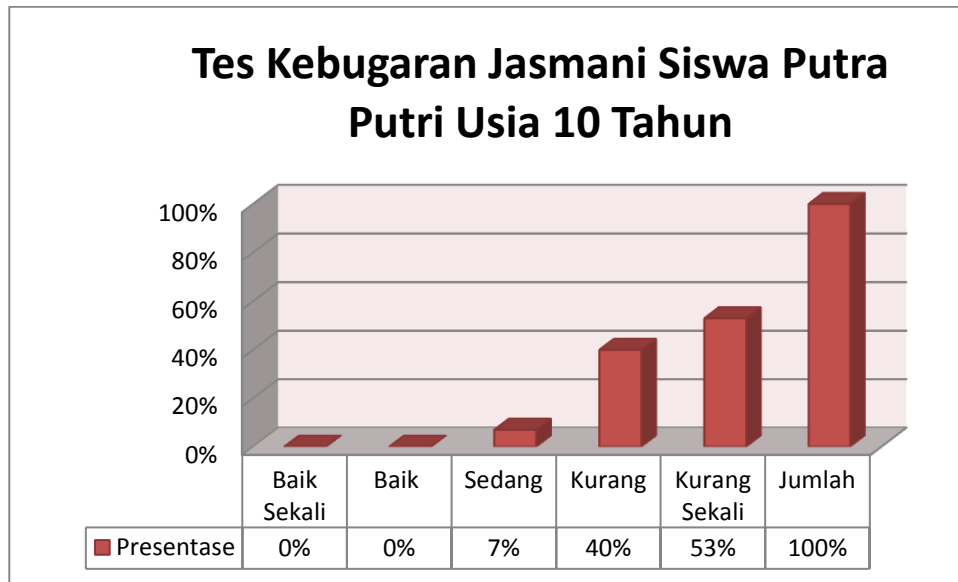
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 10 tahun dengan sampel 30 orang siswa putra dan putri maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 10 tahun sebagai berikut :

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

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	2	7%
4	Kurang	12	40%
5	Kurang Sekali	16	53%
Jumlah		30	100%

Dari table di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 10 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 16 orang siswa putra dan putri dengan presentase 53% dan kategori terendah yaitu kategori baik sekali dan kategori baik tidak ada dengan presentase 0%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 10 tahun dengan sample 30 orang siswa putra dan putri diketahui siswa putra dan putri yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, kategori sedang berjumlah 2 orang siswa putra putri dengan presentase 7%, kategori kurang berjumlah 12 orang siswa putra putri dengan presentase 40% dan yang mendapat kurang sekali berjumlah 16 orang siswa

putra dan putri dengan presentase 53%. Hasil tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 10 tahun dapat di lihat pada diagram batang berikut ini :



Gambar 3. Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri SD negeri Ciracas 03 pagi usia 10 tahun.

D. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 11 Tahun

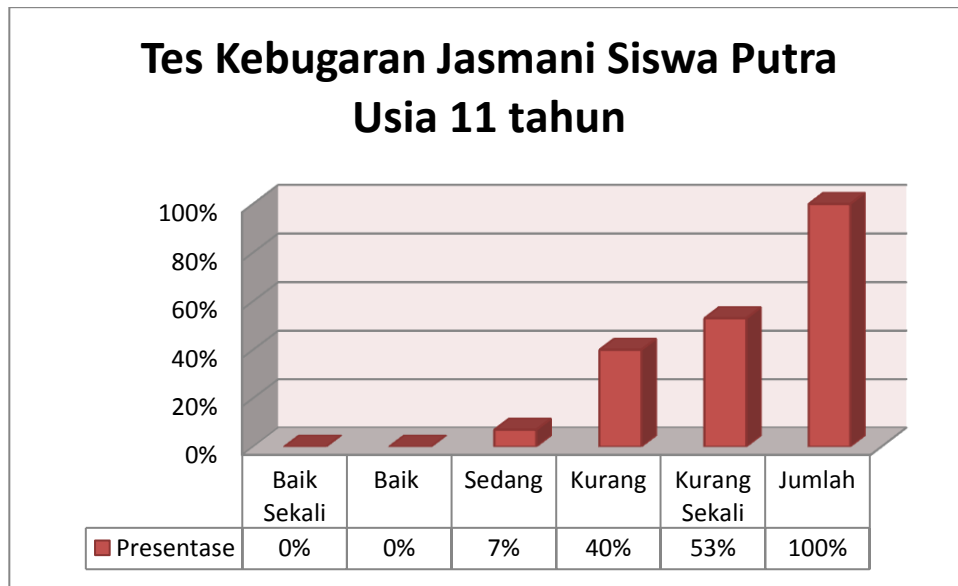
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa putra usia 11 tahun dengan sampel 15 orang siswa putra maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani siswa putra usia 11 tahun sebagai berikut :

Table 4 : Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani siswa putra usia 11 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
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 table di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa putra yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 8 orang siswa putra dengan presentase 53% dan kategori terendah yaitu kategori baik sekali dan kategori baik tidak ada dengan presentase 0%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra usia 11 tahun dengan sample 15 orang siswa putra diketahui siswa putra yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, kategori sedang berjumlah 1 dengan presentase 7%, kategori kurang berjumlah 6 orang dengan presentase 40% dan yang mendapat kurang sekali berjumlah 8 orang siswa putra dengan presentase

53%. Hasil tes kebugaran jasmani siswa putra SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 10 tahun dapat di lihat pada diagram batang berikut ini :



Gambar 4. Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa putra SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 11 tahun

E. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Usia 11 Tahun

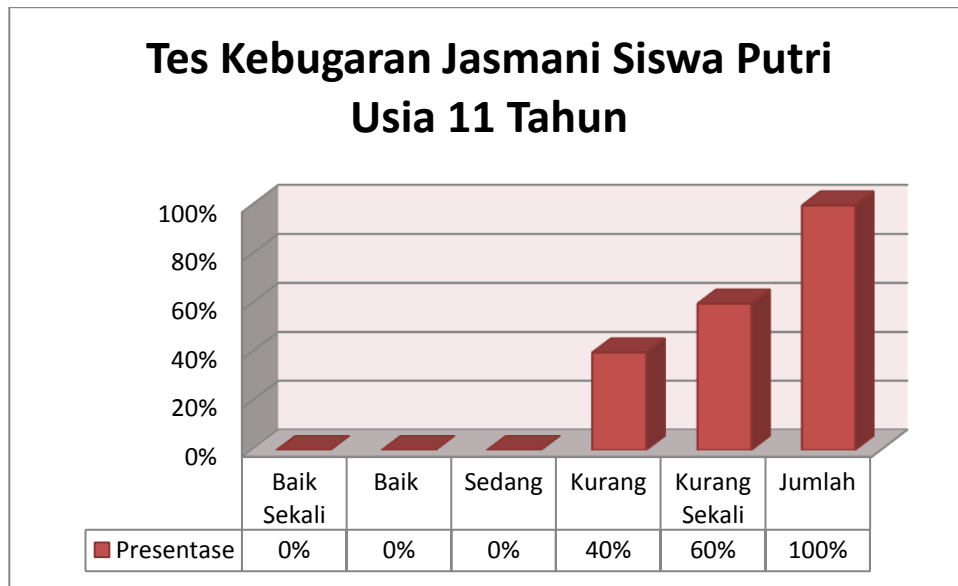
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa putri usia 11 tahun dengan sampel 15 orang siswa putri maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani siswa putra usia 11 tahun sebagai berikut :

Table 5 : Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani siswa putra usia 11 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	0	0%
4	Kurang	6	40%
5	Kurang Sekali	9	60%
Jumlah		15	100%

Dari table di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa putri yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 9 orang siswa putri dengan presentase 60% dan kategori terendah yaitu kategori baik sekali dan kategori baik tidak ada dengan presentase 0%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putri usia 11 tahun dengan sample 15 orang siswa putri diketahui siswa putri 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 6 orang dengan presentase 40% dan yang mendapat kurang sekali berjumlah 9 orang siswa putra dengan presentase

60%. Hasil tes kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 11 tahun dapat di lihat pada diagram batang berikut ini :



Gambar 5. Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 11 tahun

F. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Dan Putri Usia 11 Tahun

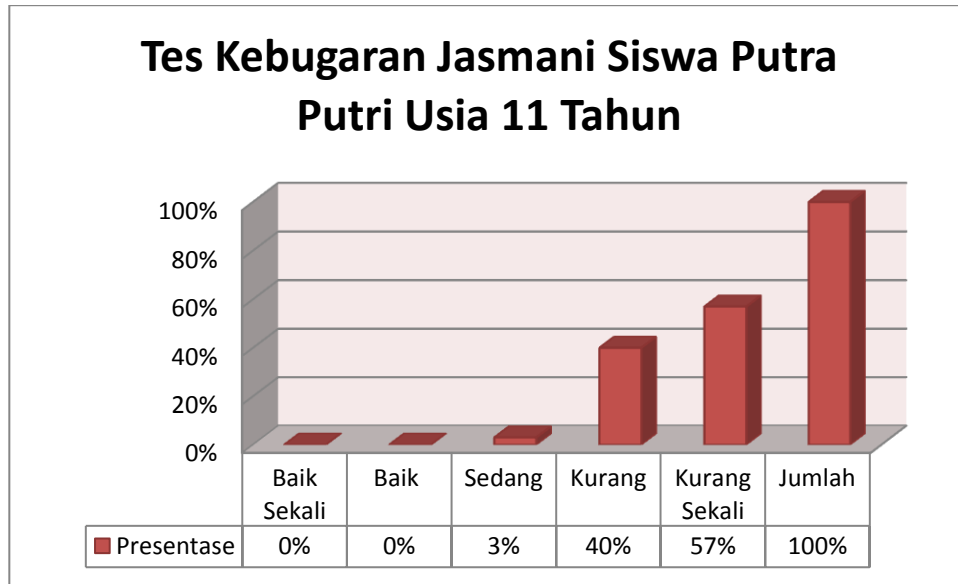
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa putra putri usia 11 tahun dengan sampel 30 orang siswa putra putri maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani siswa putra putri usia 11 tahun sebagai berikut :

Table 6 : Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 11 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	1	3%
4	Kurang	12	40%
5	Kurang Sekali	17	57%
Jumlah		30	100%

Dari table di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa putra putri yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 17 orang siswa putra putri dengan presentase 57% dan kategori terendah yaitu kategori baik sekali dan kategori baik tidak ada dengan presentase 0%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra putri usia 11 tahun dengan sample 30 orang siswa putra putri diketahui siswa putra putri yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, kategori sedang berjumlah 1 orang siswa putra putri dengan presentase 3%, kategori kurang berjumlah 12 orang dengan presentase 40% dan yang mendapat kurang sekali berjumlah 17 orang siswa putra putri dengan presentase 57%. Hasil

tes kebugaran jasmani siswa putra putri SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 11 tahun dapat di lihat pada diagram batang berikut ini :



Gambar 6. Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa puta putri SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 11 tahun

G. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 12 Tahun

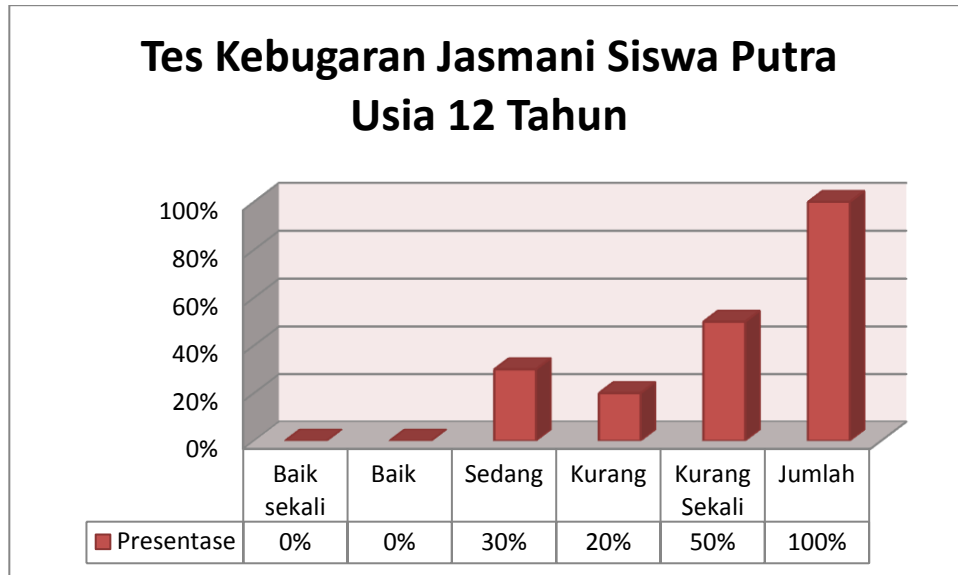
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa putra usia 12 tahun dengan sampel 10 siswa putra maka didapatkan nilai tes kesegaran jasmani siswa putra usia 12 tahun sebagai berikut :

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

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	3	30%
4	Kurang	2	20%
5	Kurang Sekali	5	50%
Jumlah		10	100%

Dari table di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa putra yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 5 orang siswa putra dengan presentase 50% dan kategori terendah yaitu kategori baik sekali dan kategori baik tidak ada dengan presentase 0%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra usia 12 tahun dengan sample 10 orang siswa putra diketahui siswa putra yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, kategori sedang berjumlah 3 orang dengan presentase 30%, kategori kurang berjumlah 2 orang dengan presentase 20% dan yang mendapat kurang sekali berjumlah 5 orang siswa putra dengan

presentase 50%. Hasil tes kebugaran jasmani siswa putra SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 12 tahun dapat di lihat pada diagram batang berikut ini :



Gambar 7. Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa putra SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 12 tahun

H. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Usia 12 Tahun

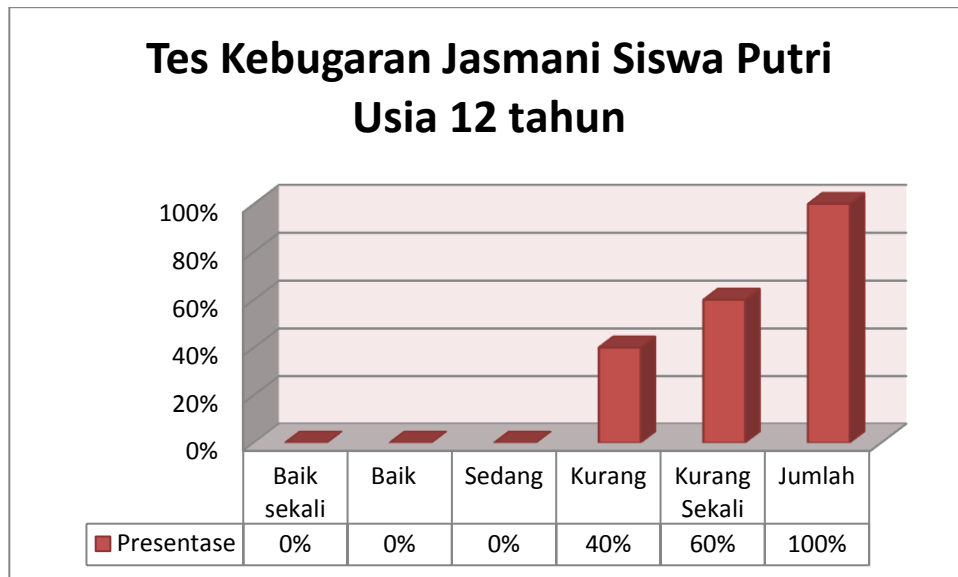
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa putri usia 12 tahun dengan sampel 10 orang siswa putri maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani siswa putri usia 12 tahun sebagai berikut :

Table 8 : Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani siswa putri usia 12 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	0	0%
4	Kurang	4	40%
5	Kurang Sekali	6	60%
Jumlah		10	100%

Dari table di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa putri yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 6 orang siswa putri dengan presentase 60% dan kategori terendah yaitu kategori baik sekali, kategori baik dan kategori sedang tidak ada dengan presentase 0%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putri usia 12 tahun dengan sample 15 orang siswa putri diketahui siswa putri 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 4 orang dengan presentase 40% dan yang mendapat kurang sekali berjumlah 6 orang siswa putra dengan

presentase 60%. Hasil tes kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 12 tahun dapat di lihat pada diagram batang berikut ini :



Gambar 8. Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 12 tahun

I. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Putri Usia 12 Tahun

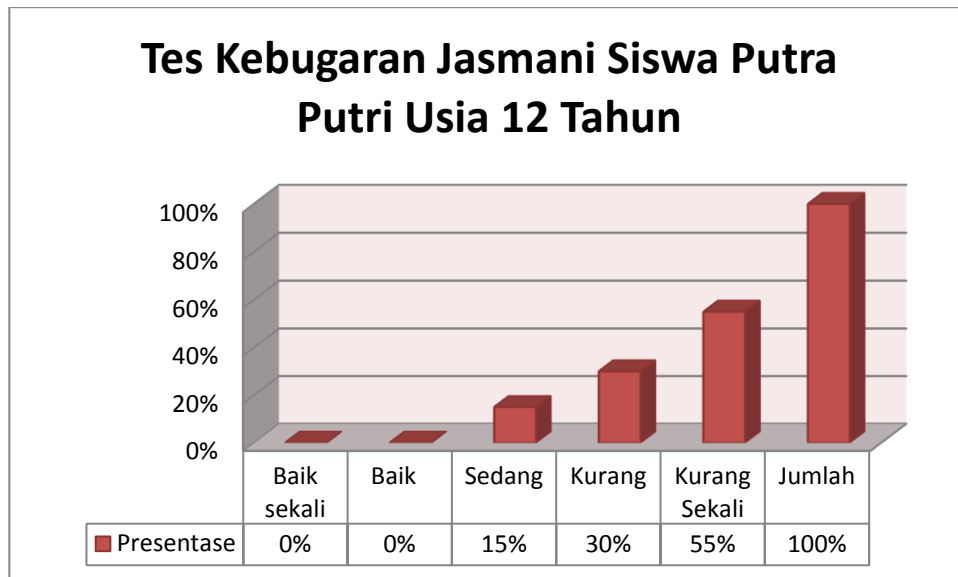
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa putra putri usia 12 tahun dengan sampel 20 orang siswa putra putri maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani siswa putra putri usia 12 tahun sebagai berikut :

Table 9 : Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani siswa putra putri usia 12 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	3	15%
4	Kurang	6	30%
5	Kurang Sekali	11	55%
Jumlah		20	100%

Dari table di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa putra putri yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 11 orang siswa putra putri dengan presentase 55% dan kategori terendah yaitu kategori baik sekali dan kategori baik tidak ada dengan presentase 0%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra putri usia 12 tahun dengan sample 20 orang siswa putra putri diketahui siswa putra putri yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, kategori sedang berjumlah 3 dengan presentase 15%, kategori kurang berjumlah 6 orang dengan presentase 30% dan yang mendapat kurang sekali berjumlah 11 orang siswa putra dengan presentase 55%. Hasil tes kebugaran jasmani

siswa putra putri SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 12 tahun dapat di lihat pada diagram batang berikut ini :



Gambar 9. Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa putra putri SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 12 tahun.

J. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 10 - 12 Tahun

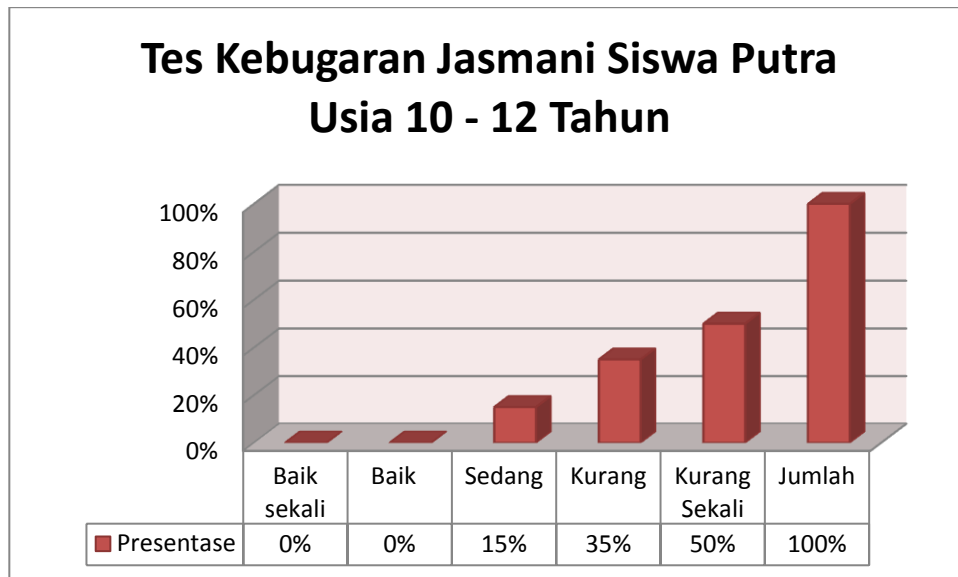
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa putra usia 10 - 12 tahun dengan sampel 40 siswa putra maka didapatkan nilai tes kesegaran jasmani siswa putra usia 10-12 tahun sebagai berikut :

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

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	6	15%
4	Kurang	14	35%
5	Kurang Sekali	20	50%
Jumlah		40	100%

Dari table di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa putra yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 20 orang siswa putra dengan presentase 50% dan kategori terendah yaitu kategori baik sekali dan kategori baik tidak ada dengan presentase 0%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra usia 10 - 12 tahun dengan sample 40 orang siswa putra diketahui siswa putra yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, kategori sedang berjumlah 6 orang dengan presentase 15%, kategori kurang berjumlah 14 orang dengan presentase 35% dan yang mendapat kurang sekali berjumlah 20 orang siswa putra dengan presentase 50%. Hasil tes kebugaran jasmani siswa putra SD Negeri

Ciracas 03 pagi usia 10 - 12 tahun dapat di lihat pada diagram batang berikut ini :



Gambar 10. Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa putra SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 10 - 12 tahun.

K. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Usia 10 – 12 Tahun

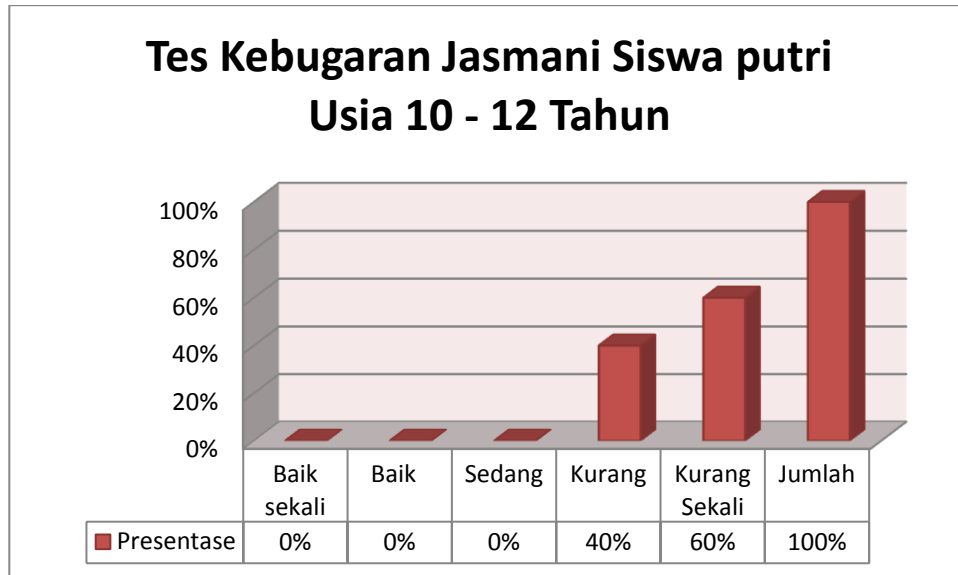
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa putri usia 10 - 12 tahun dengan sampel 40 orang siswa putri maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani siswa putri usia 10 - 12 tahun sebagai berikut :

Table 11 : Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani siswa putri
usia 10 - 12 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
1	Sedang	0	0%
4	Kurang	16	40%
5	Kurang Sekali	24	60%
Jumlah		40	100%

Dari table di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa putri yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 24 orang siswa putri dengan presentase 60% dan kategori terendah yaitu kategori baik sekali, kategori baik dan kategori sedang tidak ada dengan presentase 0%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putri usia 10 - 12 tahun dengan sample 40 orang siswa putri diketahui siswa putri 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 16 orang dengan presentase 40% dan yang mendapat kurang sekali berjumlah 24 orang siswa putra dengan

presentase 60%. Hasil tes kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 10 - 12 tahun dapat di lihat pada diagram batang berikut ini :



Gambar 11. Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 10 - 12 tahun.

L. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Putri Usia 10 – 12 Tahun

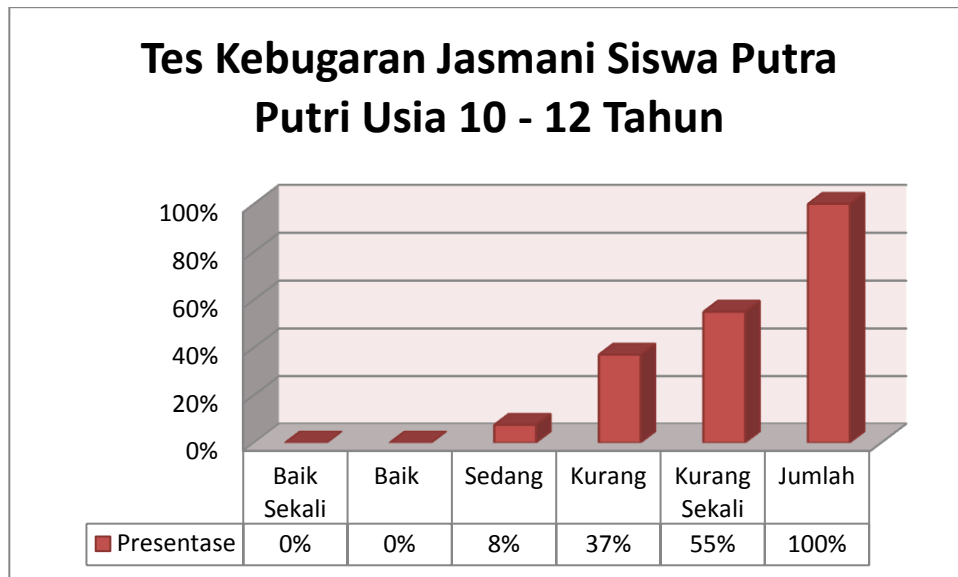
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa putra putri usia 10 - 12 tahun dengan sampel 80 orang siswa putra putri maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani siswa putra putri usia 10 - 12 tahun sebagai berikut :

Table 12 : Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani siswa putra putri usia 10 - 12 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	6	8%
4	Kurang	30	37%
5	Kurang Sekali	44	55%
Jumlah		80	100%

Dari table di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa putra putri yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 44 orang siswa putra putri dengan presentase 55% dan kategori terendah yaitu kategori baik sekali dan kategori baik tidak ada dengan presentase 0%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra putri usia 10 - 12 tahun dengan sample 80 orang siswa putra putri diketahui siswa putra putri yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, kategori sedang berjumlah 6 dengan presentase 8%, kategori kurang berjumlah 30 orang dengan presentase 37% dan yang mendapat kurang sekali berjumlah 44 orang siswa putra dengan presentase 55%. Hasil tes kebugaran jasmani

siswa putra putri SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 10 - 12 tahun dapat di lihat pada diagram batang berikut ini :



Gambar 12. Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa putra putri SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 10 - 12 tahun.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengelolaan data pengujian tes tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri Ciracas 03 Pagi Jakarta Timur, maka penelitian disimpulkan sebagai berikut :

Dari hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 10 tahun dengan sampel sebanyak 15 orang dapat diketahui siswa putra yang memiliki kategori sedang 2 orang dengan presentase 13%, kategori kurang 6 orang dengan presentase 40% dan kategori kurang sekali 7 orang dengan presentase 47%. Untuk siswa putri usia 10 tahun dengan sampel 15 orang yang memiliki kategori kurang 6 orang dengan presentase 40% kurang sekali 9 orang dengan presentase 60%. Dari hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 11 tahun dengan sampel sebanyak 15 orang dapat diketahui siswa putra yang memiliki kategori sedang 1 orang dengan presentase 7%, kategori kurang 6 orang dengan presentase 40% dan kategori kurang sekali 8 orang dengan presentase 53%. Untuk siswa putri usia 11 tahun dengan sampel 15 orang yang memiliki kategori kurang 6 orang dengan presentase 40% dan kategori kurang sekali 9 orang dengan presentase 60%.

Dari hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 12 tahun dengan sampel 10 orang dapat diketahui siswa putra yang memiliki kategori sedang 3 orang dengan presentase 30%, kurang 2 orang dengan presentase 20 % dan kurang sekali 5 orang dengan presentase 50%. Untuk siswa putri usia 12 tahun dengan sampel 10 orang yang memiliki kategori kurang 4 orang dengan presentase 40% dan kurang sekali 6 orang dengan presentase 60%. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 10 – 12 tahun dengan sampel 80 orang dapat diketahui siswa putra dan putri yang memiliki kategori sedang 6 orang dengan presentase 8%, kurang 30 orang dengan presentase 37% dan kurang sekali 44 orang dengan presentase 55%.

Dari hasil MFT (*Multistage Fitness Test*), tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri di Sekolah Dasar Negeri 3 Ciracas Pagi Jakarta Timur sebagian besar tidak bugar dan berada pada kategori kurang sekali.

B. Saran

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

1. Sekolah – sekolah yang ada di Indonesia supaya memperhatikan kondisi kebugaran jasmani siswa siswi yang semakin baik dan sesuai harapan .

2. Sekolah – sekolah yang ada di Indonesia lebih memperhatikan pentingnya pendidikan jasmani bagi siswa siswi.
3. Perlu adanya program peningkatan kebugaran jasmani siswa di sekolah – sekolah.
4. Guru – guru pendidikan jasmani harus mempunyai data siswa siswi mengenai tingkat kebugaran jasmani .
5. Guru – guru pendidikan jasmani harus mempunyai kemampuan dan kompetensi yang baik demi tercapainya pelaksanaan pendidikan jasmani yang berkualitas dan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng, Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani, Jakarta : Depdikbud, 1992.
- Djoko Pekik Irianto, Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif Dan Aman, 2002
- Drs.H.Aip Syarifuddin, M.Pd, Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Sltip Kelas 1 , Jakarta : PT.Gramedia Widiasarana Indonesia, 1996.
- Dr Sugiyanto, komite olahraga nasional Indonesia pusat (koni pusat) pusat pendidikan dan penataran , Jakarta, 1993.
- Dr Sugiyanto, pertumbuhan dan perkembangan gerak, Jakarta : koni pusat pendidikan dan penataran, 1993.
- Muhajir. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA kelas XI, Jakarta: Erlangga, 2007.
- Samsudin, Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan,
- Sudarno SP, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan ,
- Sukintaka, Dkk. Permainan Dan Metodik Buku II Untuk SGO, Bandung: Terate, 1979.
- Sugiyanto, Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak, (Jakarta: KONI PUSAT, Pusat Pendidikan dan Penataran, 1993

Lampiran 1

Tabel 13. VO2Max dan kategori terhadap hasil test lari *Multistage fitness test* (MFT) siswa SD negeri Ciracas 03 Jakarta Timur yang berusia 10 tahun

No	Nama	Usia	L/P	Tingakatan	Balikan	VO2Max	Kategori
1	Grezia Buana Aulia	10	P	4	6	28.3	Kurang
2	Desi Anggun	10	P	5	5	31.4	Kurang
3	Allicia	10	P	2	3	20.7	Kurang Sekali
4	Mira Adinda	10	P	2	8	22.5	Kurang Sekali
5	Intan cahyati	10	P	2	5	21.4	Kurang Sekali
6	Risfa Andri	10	P	4	8	29.5	Kurang
7	Febriani Sulistyahandika	10	P	2	4	21.1	Kurang Sekali
8	Faiza Shalu	10	P	2	5	21.4	Kurang Sekali
9	Dina Oktaviana	10	P	5	1	29.9	Kurang
10	Dea Putri	10	P	5	6	31.8	Kurang
11	Annisa Dwi	10	P	3	5	24.6	Kurang Sekali
12	Risfa Andri	10	P	3	5	24.6	Kurang Sekali
13	Ryannita	10	P	2	3	20.7	Kurang Sekali
14	Dania Silvia	10	P	2	4	21.1	Kurang Sekali

15	Siti Nurbaiti	10	P	5	2	30.2	Kurang
16	Gilang	10	L	5	2	30.2	Kurang
17	Randy Dwi Putra	10	L	4	2	26.8	Kurang Sekali
18	Aqsal	10	L	3	8	25.7	Kurang Sekali
19	M. Risky	10	L	6	4	34.3	Sedang
20	M. Arifin	10	L	2	3	20.7	Kurang Sekali
21	Daru Putra	10	L	5	7	32.1	Kurang
22	N. Affat	10	L	5	2	30.2	Kurang
23	Zulfikar Tegar	10	L	3	1	23	Kurang Sekali
24	M. Arya Fikri	10	L	5	3	30.6	Kurang
25	Rafi	10	L	4	7	28.9	Kurang Sekali
26	Faisal Dwi	10	L	5	2	30.2	Kurang
27	W Suhun	10	L	3	3	23.9	Kurang Sekali
28	Rio Ferdian	10	L	6	5	34.6	Sedang
29	Ria Kristina	10	L	5	3	30.6	Kurang
30	Rangga	10	L	3	8	25.7	Kurang Sekali
Jumlah						806.7	
Rata – rata						26.89	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel 13 menunjukkan hasil rata – rata dan pemberian kategori terhadap tingkat kebugaran jasmani *Multistage fitness test* (MFT) siswa SD negeri Ciracas 03 Pagi Jakarta Timur yang berusia 10 tahun. Dari hasil tes yang didapatkan VO2Max rata – rata dikategorikan kurang sekali dengan VO2Max tertinggi adalah 34.3 dan VO2max terendah adalah 20.7.

Tabel 14. Perbandingan hasil tes kebugaran jasmani multistage fitness test (MFT) siswa yang berusia 10 tahun dengan standar kebugaran jasmani pembanding

No	Tes kebugaran jasmani	Skor rata – rata tes kebugaran jasmani (VO2max)		Standar kebugaran jasmani (VOmax)		Ket
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	Bleep test	26.8	Kurang Sekali	52.1 atau lebih L/m	Baik Sekali	Tidak Sesuai

Pada tabel 14 menunjukkan VO2max rata – rata siswa SD Negeri Ciracas 03 pagi Jakarta Timur yang berusia 10 Tahun dengan skor 26.8 dengan kategori kurang sekali. Sedangkan untuk standar kebugaran jasmani pembanding harus memiliki VO2max yang berkisar 52.1 atau lebih dengan

kategori baik sekali. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Ciracas 03 Jakarta Timur ditinjau dari VO₂max dinyatakan tidak sesuai dengan standar kebugaran jasmani.

Lampiran 2

Tabel 15. VO2Max dan kategori terhadap hasil test lari *Multistage fitness test* (MFT) siswa SD negeri Ciracas 03 Jakarta Timur yang berusia 11 tahun

No	Nama	Usia	L/P	Tingkatan	Balikan	VO2max	Kategori
1	Hanna Kauri	11	P	3	5	24.6	Kurang Sekali
2	Gracia Oktaviyanti	11	P	5	3	30.6	Kurang
3	Sindi Dura Puspita	11	P	2	1	20.1	Kurang Sekali
4	Rina Wahyuni	11	P	5	2	30.2	Kurang
5	Micchel	11	P	2	8	22.5	Kurang Sekali
6	Dean Maulidiyani	11	P	5	2	30.2	Kurang
7	Qorri ama lutfia	11	p	2	2	20.4	Kurang Sekali
8	Nurafni oktavia	11	P	5	2	30.2	Kurang
9	Nurul Diana	11	P	2	2	20.4	Kurang

							Sekali
10	Jihan Lutfiananda	11	P	2	3	20.7	Kurang Sekali
11	Dwi Kartika	11	P	3	3	23.9	Kurang Sekali
12	Nurismi fadhilah	11	P	5	6	31.8	Kurang
13	Putri	11	P	2	3	20.7	Kurang Sekali
14	Savira ratu	11	P	2	7	22.1	Kurang Sekali
15	Fatma Adhani	11	P	5	4	31	Kurang
16	Wisnu	11	L	3	3	23.9	Kurang Sekali
17	Rahmad	11	L	5	8	32.5	Kurang
18	Firman	11	L	5	6	31.8	Kurang
19	Haekal	11	L	3	8	25.7	Kurang Sekali
20	Yofi naufal	11	L	5	3	30.6	Kurang
21	Rio saputra	11	L	5	3	30.6	Kurang
22	Daffa ramadhani	11	L	3	8	25.7	Kurang Sekali

23	Arsyad	11	L	3	3	23.9	Kurang Sekali
24	Bayu Hidayat	11	L	6	4	34.3	Sedang
25	Hafidz	11	L	5	5	31.4	Kurang
26	Muhamad zaki	11	L	3	1	23	Kurang Sekali
27	Ahmad Nurizal	11	L	3	4	24.3	Kurang Sekali
28	Morris Gasuma	11	L	2	6	21.8	Kurang Sekali
29	Iwan Setiawan	11	L	5	8	32.5	Kurang
30	Rahmat	11	L	2	6	21.8	Kurang Sekali
Jumlah						740.5	
Rata – rata						24.68	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel 15 menunjukkan hasil rata – rata dan pemberian kategori terhadap tingkat kebugaran jasmani *Multistage fitness test* (MFT) siswa SD negeri Ciracas 03 Pagi Jakarta Timur yang berusia 11 tahun. Dari

hasil tes yang didapatkan VO2Max rata – rata dikategorikan kurang sekali dengan VO2Max tertinggi adalah 34.3 dan VO2max terendah adalah 20.7.

Tabel 16. Perbandingan hasil tes kebugaran jasmani multistage fitness test (MFT) siswa yang berusia 11 tahun dengan standar kebugaran jasmani pembanding

No	Tes kebugaran jasmani	Skor rata – rata tes kebugaran jasmani (VO2max)		Standar kebugaran jasmani (VOmax)		Ket
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	Bleep test	24.6	Kurang Sekali	52.1 atau lebih L/m	Baik Sekali	Tidak Sesuai

Pada tabel 16 menunjukkan VO2max rata – rata siswa SD Negeri Ciracas 03 pagi Jakarta Timur yang berusia 11 Tahun dengan skor 24.6 dengan kategori kurang sekali. Sedangkan untuk standar kebugaran jasmani pembanding harus memiliki VO2max yang berkisar 52.1 atau lebih dengan kategori baik sekali. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Ciracas 03 Jakarta Timur ditinjau dari VO2max dinyatakan tidak sesuai dengan standar kebugaran jasmani.

Lampiran 3

Tabel 17. VO2Max dan kategori terhadap hasil test lari *Multistage fitness test (MFT)* siswa SD negeri Ciracas 03 Jakarta Timur yang berusia 12 tahun

N0	Nama	Usia	L/P	Tingkatan	Balikan	VO2max	Kategori
1	Aliyah Khasim	12	P	3	3	23.9	Kurang Sekali
2	Vinsta Aurely	12	P	4	4	27.6	Kurang Sekali
3	Fiastri	12	P	4	1	26.2	Kurang Sekali
4	Olif	12	P	5	1	29.9	Kurang
5	Rizky Okiviyani	12	P	2	3	20.7	Kurang Sekali
6	Arzeti Zahwa	12	P	5	3	30.6	Kurang
7	Syifa Nurul	12	P	2	4	21.1	Kurang Sekali
8	Aurora Anastya	12	P	5	3	30.6	Kurang
9	Silfia	12	P	5	6	31.8	Kurang
10	Yunita salim	12	P	2	4	21.1	Kurang

							Sekali
11	Yusuf	12	L	6	7	35.3	Sedang
12	Sarif Hidayat	12	L	3	6	25	Kurang Sekali
13	Ridwan Nur Rohim	12	L	5	3	30.6	Kurang
14	Fikri Styo Nur Hidayat	12	L	3	3	23.9	Kurang Sekali
15	Rian	12	L	6	6	35	Sedang
16	Arya Eka Prasetya	12	L	3	3	23.9	Kurang Sekali
17	Muhamad Irsya	12	L	6	5	34.6	Sedang
18	M Ikram Fadhilah	12	L	3	3	23.9	Kurang Sekali
19	Okky Firmanto	12	L	5	2	30.2	Kurang
20	Daram Nugraha	12	L	4	4	27.6	Kurang Sekali
Jumlah						470	
Rata -rata						23.5	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel 17 menunjukkan hasil rata – rata dan pemberian kategori terhadap tingkat kebugaran jasmani *Multistage fitness test* (MFT) siswa SD negeri Ciracas 03 Pagi Jakarta Timur yang berusia 12 tahun. Dari hasil tes yang didapatkan VO2Max rata – rata dikategorikan kurang sekali dengan VO2Max tertinggi adalah 34.6 dan VO2max terendah adalah 20.7.

Tabel 18. Perbandingan hasil tes kebugaran jasmani multistage fitness test (MFT) siswa yang berusia 12 tahun dengan standar kebugaran jasmani pembandingan

No	Tes kebugaran jasmani	Skor rata – rata tes kebugaran jasmani (VO2max)		Standar kebugaran jasmani (VOmax)		Ket
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	Bleep test	23.5	Kurang Sekali	52.1 atau lebih L/m	Baik Sekali	Tidak Sesuai

Pada tabel 16 menunjukkan VO2max rata – rata siswa SD Negeri Ciracas 03 pagi Jakarta Timur yang berusia 12 Tahun dengan skor 23.5 dengan kategori kurang sekali. Sedangkan untuk standar kebugaran jasmani

pembandingan harus memiliki VO₂max yang berkisar 52.1 atau lebih dengan kategori baik sekali.

Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Ciracas 03 Jakarta Timur ditinjau dari VO₂max dinyatakan tidak sesuai dengan standar kebugaran jasmani.

Lampiran 4

Tabel 19. Blanko Analisis

Nama :

Usia :

Waktu :

Tempat :

TINGKATAN KE :	BALIKAN KE															
1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CATATAN KEMAMPUAN MAKSIMAL																
Tingkatan	:															
Balikan	:															
V _O ₂ Max	:															

Lampiran 5

Tabel 20. Penilaian VO₂max

TK	BLK	VO ₂ max
2	1	20.1
2	2	20.4
2	3	20.7
2	4	21.1
2	5	21.4
2	6	21.8
2	7	22.1
2	8	22.5

TK	BLK	VO ₂ max
3	1	23.0
3	2	23.6
3	3	23.9
3	4	24.3
3	5	24.6
3	6	25.0
3	6	25.3
3	8	25.7

TK	BLK	VO ₂ max
4	1	26.2
4	2	26.8
4	3	27.2
4	4	27.6
4	5	27.9
4	6	28.3
4	7	28.9
4	8	29.5
4	9	29.7

TK	Blk	VO ₂ max
5	1	29.9
5	2	30.2
5	3	30.6
5	4	31.0
5	5	31.4
5	6	31.8
5	7	32.1
5	8	32.5
5	9	32.9

TK	BLK	VO ₂ max
6	1	33.2
6	2	33.6
6	3	33.9
6	4	34.3
6	5	34.6
6	6	35.0
6	7	35.3
6	8	35.7
6	9	36.0
6	10	36.4

TK	BLK	VO ₂ max
7	1	36.7
7	2	37.1
7	3	37.4
7	4	37.8
7	5	38.1
7	6	38.5
7	7	38.8
7	8	39.2
7	9	39.5
7	10	39.9

TK	BLK	VO ₂ max
8	1	40.2
8	2	40.5
8	3	40.8
8	4	41.1
8	5	41.4
8	6	41.8
8	7	42.1
8	8	42.4
8	9	42.7
8	10	43.0
8	11	43.3

TK	BLK	VO ₂ max
9	1	43.6
9	2	43.9
9	3	44.2
9	4	44.5
9	5	44.8
9	6	45.2
9	7	45.5
9	8	45.9
9	9	46.2
9	10	46.5
9	11	46.8

TK	BLK	VO ₂ max
10	1	47.1
10	2	47.4
10	3	47.9
10	4	48.4
10	5	48.5
10	6	48.7
10	7	49.0
10	8	49.3
10	9	49.6
10	10	49.9
10	11	50.2

TK	BLK	VO ₂ max
11	1	50.3
11	2	50.4
11	3	50.8
11	4	51.4
11	5	51.6
11	6	51.9
11	7	52.2
11	8	52.5
11	9	52.9
11	10	53.3
11	11	53.7
11	12	53.9

TK	BLK	VO ₂ max
12	1	54.1
12	2	54.3
12	3	54.5
12	4	54.8
12	5	55.1
12	6	55.4
12	7	55.7
12	8	56.0
12	9	56.2
12	10	56.5
12	11	57.1
12	12	57.3

TK	BLK	VO ₂ max
13	1	57.5
13	2	57.6
13	3	57.9
13	4	58.2
13	5	58.4
13	6	58.7
13	7	59.0
13	8	59.3
13	9	59.5
13	10	59.8
13	11	60.2
13	12	60.6
13	13	60.8

TK	BLK	VO ₂ max
14	1	61.0
14	2	61.1
14	3	61.3
14	4	61.6
14	5	61.9
14	6	62.2
14	7	62.4
14	8	62.7
14	9	63
14	10	63.3
14	11	63.6
14	12	64.0
14	13	64.2

TK	BLK	VO ₂ max
15	1	64.4
15	2	64.6
15	3	64.8
15	4	65.1
15	5	65.4
15	6	65.6
15	7	65.9
15	8	66.2
15	9	66.4
15	10	66.7
15	11	67.0
15	12	67.4
15	13	67.6

TK	BLK	VO ₂ max
16	1	67.8
16	2	68.0
16	3	68.2
16	4	68.5
16	5	68.8
16	6	69.0
16	7	69.2
16	8	69.5
16	9	69.8
16	10	70.0
16	11	70.2
16	12	70.5
16	13	70.7
16	14	70.9

TK	BLK	VO ₂ max
17	1	71.1
17	2	71.4
17	3	71.6
17	4	71.9
17	5	72.1
17	6	72.4
17	7	72.6
17	8	72.9
17	9	73.1
17	10	73.4
17	11	73.6
17	12	73.9
17	13	74.1
17	14	74.3

TK	BLK	VO ₂ max
18	1	74.5
18	2	74.8
18	3	75.0
18	4	75.2
18	5	75.5
18	6	75.8
18	7	76.0
18	8	76.2
18	9	76.4
18	10	76.7
18	11	77.0
18	12	77.2
18	13	77.4
18	14	77.7
18	15	77.9

TK	BLK	VO ₂ max
19	1	78.1
19	2	78.3
19	3	78.3
19	4	78.8
19	5	79.0
19	6	79.2
19	7	79.4
19	8	79.7
19	9	80.0
19	10	80.2
19	11	80.4
19	12	80.6
19	13	80.8
19	14	81.0
19	15	81.3

TK	BLK	VO ₂ max
20	1	81.5
20	2	81.8

TK	BLK	VO ₂ max
21	1	85.0
21	2	85.2

Sumber : Buku Sport Development Index (Konsep Metodologi Dan Aplikasi)
2007

Keterangan :

TK = Tingkatan

VO₂max = Volume oksigen maksimal

BLK = Balikan

Lampiran 6**Tabel 21. Norma kebugaran menurut Kenneth H.Cooper**

Konsumsi Oksigen VO₂Max	Kategori Kebugaran
28.0' atau Kurang	Kurang Sekali
28.1 s/d 34	Kurang
34.1 s/d 42	Sedang
42.1 s/d 52	Baik
52.1 atau lebih	Baik Sekali

Sumber : Buku Sport Development Index (Konsep Metodologi Dan Aplikasi)
2007



Gambar 13. siswa yang sedang berbaris

Sumber : Dokumentasi Peneliti



Gambar 14. Siswa yang sedang bersiap melakukan test lari *Multistage fitness test*

Sumber : Dokumentasi Peneliti



Gambar 15. Siswa yang sedang melakukan test lari *multistage fitness test 1*

Sumber : Dokumentasi Peneliti



Gambar 16. Siswa yang sedang melakukan test lari *multistage fitness test 2*

Sumber : Dokumentasi Peneliti



Gambar 17. Siswa SDN 03 Ciracas Sebagai Sampel

Sumber : Dokumentasi Peneliti