

RINGKASAN

MOCHAMAD ANDHIKA YABAN. Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 10 – 12 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri 3 Ciracas Pagi Kecamatan Ciracas Jakarta Timur. Skripsi. Jakarta: Program Studi Olahraga Rekreasi, Jurusan Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Jakarta, Juni 2014.

Penelitian ini bertujuan agar mengetahui kebugaran jasmani pada siswa dan siswi Sekolah Dasar Negeri 3 Ciracas pagi Jakarta Timur yang berusia 10 – 12 tahun. Penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2013/2014 tanggal 28 Mei sampai dengan 30 Mei di Sekolah Dasar Negeri 3 Ciracas Pagi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes, siswa mengikuti tes kebugaran jasmani berupa MFT (*multistage fitness test*).

Siswa – siswi Sekolah Dasar Negeri 3 Ciracas Pagi yang mengikuti test MFT (*multistage fitness test*) ada 80 orang, diantaranya 40 putra dan 40 putri, yang terdiri dari usia 10 tahun yang berjumlah 15 orang siswa putra dan 15 orang siswa putri, usia 11 tahun yang berjumlah 15 orang siswa putra dan 15 orang siswa putri, usia 12 tahun yang berjumlah 10 orang siswa putra dan 10 orang siswa putri.

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 10 tahun di Sekolah Dasar Negeri 3 Ciracas Pagi, Jakarta Timur adalah pada kategori baik sekali 0%, pada kategori baik 0%, pada kategori sedang 2 orang dengan presentase 13%, pada kategori kurang 6 orang dengan presentase 40% dan pada kategori kurang sekali 7 orang dengan presentase 47%. Untuk siswa putri usia 10 tahun pada kategori baik sekali 0%, pada kategori baik 0%, pada kategori sedang 0%, pada kategori kurang 6 orang dengan presentase 40%, pada kategori kurang sekali 9 orang dengan presentase 60%.

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 11 tahun di Sekolah Dasar Negeri 3 Ciracas Pagi, Jakarta Timur adalah pada kategori baik sekali 0%, pada kategori baik 0%, pada kategori sedang 1 orang dengan presentase 7%, pada kategori kurang 6 orang dengan presentase 40% dan pada kategori kurang sekali 8 orang dengan presentase 53%. Untuk siswa putri usia 11 tahun pada kategori baik sekali 0%, pada kategori baik 0%, pada kategori sedang 05, pada kategori kurang 6 orang dengan presentase 40% dan pada kategori kurang sekali 9 orang dengan presentase 60%.

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 12 tahun di Sekolah Dasar Negeri 3 Ciracas Pagi, Jakarta Timur adalah pada kategori baik sekali 0%, pada kategori baik 0%, pada kategori sedang 3 orang dengan presentase 30%, pada kategori kurang 2 orang dengan presentase 20 % dan pada kategori kurang sekali 5 orang dengan presentase 50%. Untuk siswa putri usia 12 tahun pada kategori baik sekali 0%, pada kategori baik 0%, pada kategori sedang 0%, pada kategori kurang 4 orang dengan presentase 40% dan pada kategori kurang sekali 6 orang dengan presentase 60%.

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 10 – 12 tahun di Sekolah Dasar Negeri 3 Ciracas Pagi adalah pada kategori baik sekali 0%, pada kategori baik 0%, pada kategori sedang 6 orang dengan presentase 8%, pada kategori kurang 30 orang dengan presentase 37% dan pada kategori 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 (50%) berada pada kategori kurang sekali.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas berkatnya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi yang disusun berjudul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 10 – 12 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri 3 Ciracas Pagi Kecamatan Ciracas Jakarta Timur”**, sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Jurusan Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Saya menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan semua pihak secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Drs. Iwan Barata. M.Pd selaku Ketua Jurusan Olahraga Rekreasi, kepada Ibu Dr. Nofi Marlina Siregar. M.Pd selaku Ketua Program Studi dan Dosen Pembimbing I yang banyak membantu dan memberikan kemudahan serta memberi masukan sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi dengan cepat, Bapak Hartman Nugraha M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing II yang banyak membantu dalam memberikan dukungan moril dan penulisan skripsi ini, dosen, staf dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, saya sangat berteima kasih kepada kedua orang tua saya atas jasa-jasanya, kesabaran, doa dan tidak pernah lelah dalam mendidik dan memberi cinta yang tulus ikhlas kepada saya semenjak kecil dan kepada teman-teman tim bola basket Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu dalam pengambilan data dan memberikan dukungan berupa motivasi.

Akhirnya saya mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun materi sehingga dapat

selesaikan skripsi ini. Saya menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna yang disebabkan kemampuan penulis yang sangat terbatas, untuk itu saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk karya lainya di masa yang akan datang. Semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi yang membaca.

Jakarta, Juni 2014

M.A.Y

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Hakikat Pendidikan Jasmani	8
2. Hakikat Kebugaran Jasmani	12
3. Hakikat Perkembangan Usia Anak 10-12 Tahun	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Metode Penelitian.....	26
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	27
E. Instrumen Penelitian.....	27
F. Teknik Analisis Data	27

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 10 tahun.....	28
B. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Usia 10 Tahun.....	30
C. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri 10 Tahun	31
D. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Usia 11 Tahun.....	33
E. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Usia 11 Tahun.....	35
F. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Usia 11 Tahun.....	37
G. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 12 Tahun.	39
H. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Usia 12 Tahun.....	41
I. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 12 Tahun.	43
J. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun .	45
K. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Usia 10-12 Tahun ..	47
L. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Usia 10-12 Tahun.....	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	53

DAFTAR PUSTAKA.....	55
----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	57
-------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa putra usia 10 tahun.....	28
Tabel 2.	Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa putri usia 10 tahun	30
Tabel 3.	Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 10 tahun	32
Tabel 4.	Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani siswa putra usia 11 tahun.....	33
Tabel 5.	Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani siswa putra usia 11 tahun.....	35
Tabel 6.	Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 11 tahun.....	37
Tabel 7.	Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa putra usia 12 tahun.....	39
Tabel 8.	Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani siswa putri usia 12 tahun.....	41
Tabel 9.	Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani siswa putra putri usia 12 tahun.....	43

Tabel 10.	Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa putra usia 10 - 12 tahun.....	45
Tabel 11.	Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani siswa putri usia 10 - 12 tahun.....	47
Tabel 12.	Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani siswa putra putri usia 10 – 12 tahun.....	49
Tabel 13.	VO2Max dan kategori terhadap hasil test lari <i>Multistage fitness test (MFT)</i> siswa SD negeri Ciracas 03 Jakarta Timur yang berusia 10 tahun.....	57
Tabel 14.	Perbandingan hasil tes kebugaran jasmani <i>Multistage fitness test (MFT)</i> siswa yang berusia 10 tahun dengan standar kebugaran jasmani pembanding.....	59
Tabel 15.	VO2Max dan kategori terhadap hasil test lari <i>Multistage fitness test (MFT)</i> siswa SD negeri Ciracas 03 Jakarta Timur yang berusia 11 tahun.....	61
Tabel 16.	Perbandingan hasil tes kebugaran jasmani <i>Multistage fitness test (MFT)</i> siswa yang berusia 11 tahun dengan standar kebugaran jasmani pembanding	64

Tabel 17.	VO2Max dan kategori terhadap hasil test lari <i>Multistage fitness test (MFT)</i> siswa SD negeri Ciracas 03 Jakarta Timur yang berusia 12 tahun.....	65
Tabel 18.	Perbandingan hasil tes kebugaran jasmani <i>Multistage fitness test (MFT)</i> siswa yang berusia 12 tahun dengan standar kebugaran jasmani pembanding.....	67
Tabel 19.	Blanko Analisis.....	69
Tabel 20.	Penilaian $VO_2\text{max}$	70
Tabel 21.	Norma kebugaran menurut Kenneth H.Cooper.....	78

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1.** Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa putra SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 10 tahun.....29
- Gambar 2.** Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa putri SD negeri Ciracas 03 pagi usia 10 tahun.....31
- Gambar 3.** Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri SD negeri Ciracas 03 pagi usia 10 tahun..... 33
- Gambar 4.** Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa putra SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 11 tahun..... 35
- Gambar 5.** Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 11 tahun..... 37
- Gambar 6.** Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa puta dan putri SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 11 tahun.....39
- Gambar 7.** Diagram batang hasil tes kebugaran jasmanisiswa putra SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 12 tahun.....41
- Gambar 8.** Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 12 tahun.....43
- Gambar 9.** Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa putra putri SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 12 tahun.....45
- Gambar 10.** Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa putra SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 10 - 12 tahun.....47

Gambar 11. Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 10 - 12 tahun.....	49
Gambar 12. Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani siswa putra putri SD Negeri Ciracas 03 pagi usia 10 - 12 tahun.....	51
Gambar 13. Siswa yang sedang berbaris.....	79
Gambar 14. Siswa yang sedang bersiap melakukan test lari <i>Multistage fitness test</i>	79
Gambar 15. Siswa yang sedang melakukan test lari <i>Multistage fitness test 1</i>	80
Gambar 16. Siswa yang sedang melakukan test lari <i>Multistage fitness test 2</i>	80
Gambar 17. Siswa SDN 03 Ciracas Sebagai Sampel.....	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel VO ₂ Max dan kategori terhadap hasil test lari <i>Multistage fitness test</i> (MFT) siswa SD negeri Ciracas 03 Jakarta Timur yang berusia 10 tahun.....	54
Lampiran 2. Tabel VO ₂ Max dan kategori terhadap hasil test lari <i>Multistage fitness test</i> (MFT) siswa SD negeri Ciracas 03 Jakarta Timur yang berusia 11 tahun.....	58
Lampiran 3. Tabel VO ₂ Max dan kategori terhadap hasil test lari <i>Multistage fitness test</i> (MFT) siswa SD negeri Ciracas 03 Jakarta Timur yang berusia 12 tahun.....	62
Lampiran 4. Tabel Blanko Analisis.....	66
Lampiran 5. Tabel Penilaian VO ₂ max.....	67
Lampiran 6. Tabel Norma kebugaran menurut Kenneth H.Cooper.....	75