

**KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BELADIRI  
TAE KWON DO DI SDIT MUTIARA INSANI JERONAN  
BROSOT GALUR KULON PROGO**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Anang Nur Dewanto  
NIM 10604224026

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do Di SDIT Mutiara Insani Jeronan Brosot Galur Kulon Progo”, yang disusun oleh Anang Nur Dewanto, NIM 10604224026 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 19 November 2014

Pembimbing,



**Nur Rohmah Muktiani, M.Pd**  
**NIP. 19731006 200112 2 001**

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do Di SDIT Mutiara Insani Jeronan Brosot Galur Kulon Progo”, adalah benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 19 November 2014

Yang menyatakan

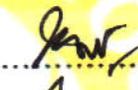
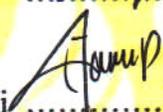
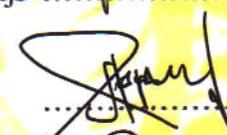


**Anang Nur Dewanto**  
**NIM. 10604224026**

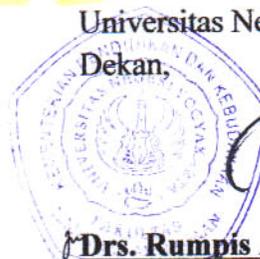
## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bela Diri Tae Kwon Do Di SDIT Mutiara Insani Jeronan Brosot Galur Kulon Progo” yang disusun oleh Anang Nur Dewanto, NIM 10604224026 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 8 Desember 2014 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd	Ketua Penguji		13/01/2015
Aris Fajar Pambudi, M.Or	Sekretaris Penguji		12/01/2015
Dr. Sugeng Purwanto	Penguji I		06/01/2015
Sridadi, M.Pd	Penguji II		12/01/2015

Yogyakarta, Januari 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



**Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS.**  
NIP. 19600824 198601 1 001

## MOTTO

1. Musuh terbesar dalam hidup adalah diri kita sendiri, belajarliah dari masa lalu dan jadikan masa depan sebagai harapan untuk memperbaiki diri menjadi yang lebih baik (Penulis).
2. Biasakanlah untuk berpikir bahwa sukses hanya tinggal selangkah lagi dan pasti akan diraih, niscaya masa depan yang cerah akan ada didepan Anda (Andrew Carnegie).
3. Kesuksesan lebih diukur dari rintangan yang berhasil diatasi oleh seseorang saat berusaha untuk sukses, dari pada dari posisi yang telah diraihnya dalam kehidupan (Booker T. Washington).

## **PERSEMBAHAN**

Dengan segala kerendahan hati, karya sederhana ini akan kupersembahkan sebagai rasa sayang dan ungkapan terima kasihku untuk.

1. Ayahanda Sumitro dan Ibunda Martijah S.Pd yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, dan untaian do'a yang selalu menyertai langkahku dalam mencapai kesuksesan, tempat keluh dan kesahku selama ini. Kebahagiaan kalian adalah harapan yang tak pernah putus dalam setiap do'aku dan kebanggaan kalian adalah melihatku sukses. Terima kasih atas semua ketulusan yang tak terhingga yang telah mewarnai perjalanan hidupku. Kasihmu tidak pernah padam dan cintamu akan selalu hadir sepanjang masa.
2. Untuk teman-temanku, Septiana, Lukman, Riko, Tamrin, dan Anjar terimakasih untuk dukungan dan bantuanya.
3. Untuk pelatih Tae Kwon Do, Sabeum Nor Isawan serta bapak ibu guru di SDIT Mutiara Insani terimakasih untuk dukungan dan bantuanya.

**KBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BELADIRI  
TAE KWON DO DI SDIT MUTIARA INSANI JERONAN  
BROSOT, GALUR, KULON PROGO**

**Oleh:**

Anang Nur Dewanto  
NIM 10604224026

**ABSTRAK**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah pelatih belum mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri peserta ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler beladiri tae kwon do di SDIT Mutiara Insani yang berjumlah 43 siswa. Sampel yang diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria, yaitu: (1) siswa di SDIT Mutiara Insani yang masih aktif mengikuti ekstrakurikuler bela diri Tae Kwon Do, (2) siswa kelas atas di SDIT Mutiara Insani, (3) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 25 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa kebugaran jasmani siswa putra dan putri peserta ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” 0% (0 siswa), kategori “sedang” 56% (14 siswa), kategori “baik” 44% (11 siswa), dan kategori “baik sekali” 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 17,2, kebugaran jasmani siswa putra dan putri peserta ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani sebagian besar masuk dalam kategori ‘sedang’.

**Kata kunci:** *Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Beladiri, Tae Kwon Do*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik serta hidayah-Nya, sehingga proses penyusunan skripsi yang berjudul “Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do Di SDIT Mutiara Insani Jeronan Brosot Galur Kulon Progo”, dapat terselesaikan. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Bapak. Prof. Dr. Rochmat Wahab., M.Pd., M.A., Rektor UNY yang telah mengizinkan penulis untuk kuliah di FIK UNY.
2. Bapak. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
3. Bapak. Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas segala kemudahan yang diberikan
4. Bapak. Drs. Sriawan, M.Kes., Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian ini.
5. Bapak. Ngatman, M.Pd., Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu penulis dalam permasalahan akademik dan penyusunan skripsi.
6. Ibu. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd., Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar dan pengertiannya dalam memberikan bimbingan selama penyusunan

skripsi ini.

7. Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat, serta seluruh staf karyawan FIK UNY yang telah memberikan pelayanan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
8. Yahorina Dwi Susilowati S.Pd, Kepala Sekolah SDIT Mutiara Insani, terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama pelaksanaan penelitian.
9. Rekan-rekan sejawat yang telah membantu serta mendukung dalam penelitian ini.
10. Semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan demi terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya.

Yogyakarta, 19 November 2014



Penulis.

## DAFTAR ISI

	halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	6
1. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	6
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	6
b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	7
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	9
d. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	12
2. Pengertian Ekstrakurikuler dan Tujuan Ekstrakurikuler ...	13
a. Pengertian Ekstrakurikuler .....	13

b. Tujuan Kegiatan ekstrakurikuler .....	14
3. Pengertian Bela Diri .....	15
4. Pengertian Olahraga Tae Kwon Do.....	17
a. Pengertian Tae Kwon Do .....	17
b. Materi Latihan Umum dalam Tae Kwon Do.....	17
c. Tingkatan dalam Tae Kwon Do.....	18
d. Manfaat Berlatih Tae Kwon Do .....	19
5. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar .....	20
B. Penelitian yang Relevan .....	27
C. Kerangka Berpikir .....	29
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
1. Populasi Penelitian .....	32
2. Sampel Penelitian .....	32
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	32
1. Instrumen Penelitian.....	32
2. Teknik Pengumpulan Data .....	34
E. Teknik Analisis Data .....	34
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Data Penelitian .....	38
1. Subjek Penelitian dan Lokasi Penelitian .....	38
2. Deskripsi Hasil Data Penelitian.....	38
a. Siswa Putra .....	38
b. Siswa Putri.....	40
c. Siswa Putra dan Putri .....	42
B. Pembahasan .....	44
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	47
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	47

C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	48
D. Saran-Saran.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	49
<b>LAMPIRAN</b> .....	51

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra .....	35
Tabel 2. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri .....	36
Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	36
Tabel 4. Data Hasil Penelitian Siswa Putra .....	38
Tabel 5. Kebugaran Jasmani Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani .....	39
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani....	39
Tabel 7. Data Hasil Penelitian Siswa Putri .....	40
Tabel 8. Kebugaran Jasmani Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani .....	41
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani....	41
Tabel 10. Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani....	43
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Peserta Ekstrakurikuler Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani .....	43

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Kebugaran jasmani Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani....	40
Gambar 2. Diagram Batang Kebugaran jasmani Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani....	42
Gambar 3. Diagram Batang Kebugaran jasmani Siswa Putra dan Putri Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Surat Pengantar Permohonan Ijin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.	52
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari SDIT Mutiara Insani.....	53
Lampiran 3. Sertifikat Peneraan Alat <i>Stopwatch</i> .....	54
Lampiran 4. Sertifikat Peneraan Alat Ban Ukur.....	56
Lampiran 5. Sertifikat Peneraan Alat Ukuran Panjang.....	58
Lampiran 6. Data Penelitian Siswa Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani .....	60
Lampiran 7. Deskriptif Statistik Penelitian Siswa Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani .....	62
Lampiran 8. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani.....	71
Lampiran 9. Dokumentasi Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani ..	77

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Tae Kwon Do adalah olahraga beladiri yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Menurut Suryadi (2002: xv), “Tae Kwon Do berasal dari tiga kata, yaitu: ”Tae” berarti kaki atau menghancurkan dengan teknik tendangan, “Kwon” berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, “Do” yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri”. Jika diartikan Secara sederhana Tae Kwon Do berarti seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Tae Kwon Do dapat dipelajari siapa saja tanpa tergantung jenis kelamin, umur, dan status sosial. Sekarang ini, Tae Kwon Do telah tersebar dan banyak dipraktikkan di seluruh penjuru dunia pada tahun 2002. Kepopuleran Tae Kwon Do mencapai puncaknya saat Tae Kwon Do dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi di Olympiade Sidney 2000 (Suryadi, 2002: xvi).

Pembinaan dan pengembangan cabang olahraga, salah satunya, dapat dilakukan di sekolah melalui ekstrakurikuler. Pendidikan jasmani di sini, merupakan jalur pembinaan olahraga dalam satu sistem terpadu terutama dalam memperkuat landasan pembinaan prestasi olahraga agar regenerasi atlet yang berprestasi terus tercipta. Kegiatan ekstrakurikuler diberikan untuk mengembangkan bakat, minat, dan keterampilan siswa sehingga akan timbul kemandirian, kepercayaan diri, kreativitas, dan kebugaran siswa. Salah satu sekolah dasar yang telah menerapkan ekstrakurikuler adalah di SDIT Mutiara

Insani, yang mempunyai beberapa macam ekstrakurikuler termasuk beladiri Tae Kwon Do.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Menurut Muhajir (2007:56), komponen kebugaran jasmani ada 6 yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan otot jantung dan paru-paru, kelincahan, daya ledak (*power*) dan kelentukan.

Hasil observasi tentang ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do di SDIT Mutiara Insani yaitu waktu latihan hanya satu kali dalam seminggu. ekstrakurikuler bela diri Tae Kwon Do diikuti oleh siswa kelas bawah maupun siswa kelas atas. Saat berlatih siswa serius mengikuti instruksi pelatih walaupun terdapat juga anak yang kurang serius dan hanya bermain-main saja. Saat latihan berlangsung, siswa berlatih dengan semangat dan mampu mengikuti latihan sampai selesai walaupun terdapat anak yang terlihat sangat kelelahan dibandingkan teman-temannya saat latihan sudah selesai.

Dari segi teknik, ada yang sudah baik dan ada pula yang masih sangat kurang, atau perlu banyak latihan untuk memperbaiki gerakannya. Dari segi pelatihannya sudah baik, yaitu mulai dari pemanasan yang terdiri dari penguluran yang berfungsi meningkatkan suhu tubuh, menjaga fleksibilitas, dan mengurangi risiko cedera saat latihan. Selanjutnya kegiatan inti yang terdiri dari latihan gerakan dasar, latihan rangkaian gerak dasar, latihan menendang target, dan latihan fisik. Kemudian yang terakhir pendinginan yang terdiri dari

penguluran yang bertujuan menurunkan suhu tubuh setelah beraktivitas berat, dan mengendurkan otot-otot yang tegang setelah latihan.

Pelatih tidak mengetahui seberapa jauh keberhasilan latihan fisik siswanya selama menjalani program latihan. pelatih Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani belum pernah melakukan rangkaian tes kebugaran untuk mengukur kebugaran jasmani siswanya sehingga pelatih belum mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya.

Atas dasar hal tersebut, peneliti memandang penting untuk melakukan penelitian yang akan membahas permasalahan mengenai kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bela diri Tae Kwon Do dengan tujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani di Jeronan, Brosot, Galur, Kulon Progo.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diambil beberapa identifikasi masalah sebagai berikut.

1. Kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani belum diketahui.
2. Penguasaan teknik Tae Kwon Do masih sangat kurang bagi beberapa siswa.
3. Kurangnya waktu latihan Tae Kwon Do yang hanya satu kali dalam seminggu di SDIT Mutiara Insani.
4. Beberapa siswa kurang serius saat latihan Tae Kwon Do dan hanya bermain-main saja.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah tidak menutup kemungkinan timbulnya permasalahan yang meluas. Untuk itu, perlu adanya pembatasan masalah agar ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Mengingat keterbatasan masalah yang ada pada penelitian ini dibatasi pada masalah yaitu kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani.

### **D. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis
  - a. Dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya menambah referensi penelitian dalam cabang olahraga Tae Kwon Do.
  - b. Menjadi pertimbangan guru penjas dan pelatih Tae Kwon Do untuk menemukan potensi siswa dalam bidang olahraga Tae Kwon Do.

- c. Memberikan pengetahuan tentang arti kebugaran jasmani bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Tae Kwon Do guna menunjang prestasi.
- d. Memberikan pengetahuan tentang arti kebugaran jasmani bagi pelatih untuk menentukan program latihan selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan kontribusi keilmuan dari olahraga khususnya olahraga Tae Kwon Do.
- b. Bagi guru atau pelatih, dapat meningkatkan pembinaan bagi siswa yang memiliki potensi agar lebih terasah bakatnya.
- c. Bagi sekolah, dapat memberikan dukungan untuk meningkatkan prestasi siswa dalam bidang olahraga Tae Kwon Do.
- d. Bagi siswa, dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Kebugaran Jasmani**

##### **a. Pengertian Kebugara Jasmani**

Menurut Rusli Lutan (2002:7), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Hal ini dapat dicapai dengan latihan yang teratur. Komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan.

Sementara itu menurut Muhajir (2007:57), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kemudian Sukadiyanto (2005:61) juga berpendapat, kebugaran jasmani adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja. Sejalan dengan hal tersebut Tri Nurharsono (2006:52) juga berpendapat, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa

mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Pendapat lain dikemukakan oleh Djoko Pekik Irianto (2004:2), secara umum yang dimaksud dengan kebugaran adalah fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Berdasarkan uraian pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang dan hal-hal yang datang secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

#### **b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani**

Menurut Muhajir (2007:56), komponen kebugaran jasmani ada 6 yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan otot jantung dan paru-paru, kelincahan, daya ledak (*power*) dan kelentukan. Dalam konsep kebugaran jasmani seseorang akan dinyatakan bugar jika seseorang

tersebut mampu melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Ciri orang yang tidak kelelahan adalah mampu melaksanakan tugas berikutnya, seperti berkumpul dengan keluarga, melakukan hobi kesukaannya, bersantai dll.

Menurut Sumintarsih (2007:28), menyatakan bahwa untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Dalam kebugaran jasmani, Sumintarsih (2007:28) membagi komponen kebugaran jasmani menjadi tiga kelompok yaitu:

- 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, terdiri atas lima komponen dasar yang saling berhubungan antara yang satu dengan yang lainnya meliputi:
  - a) Daya tahan kardiovaskuler
  - b) Kekuatan otot
  - c) Daya tahan otot
  - d) Fleksibilitas
  - e) Komposisi tubuh
- 2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik, terdiri atas enam komponen, meliputi:
  - a) Keseimbangan
  - b) Daya ledak (*power*)
  - c) Kelincahan
  - d) Kecepatan
  - e) Koordinasi
  - f) Kecepatan reaksi
- 3) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan *wellness*, *wellness* adalah suatu tingkat dinamis yang terintegrasi dari fungsi-fungsi organ tubuh yang berorientasi terhadap upaya memaksimalkan potensi yang memiliki ketergantungan pada tanggung jawab diri sendiri. *Wellness* dipandang sebagai keadaan yang tidak sakit saja.

### **c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri, sehingga dapat meningkatkan aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani fisik adalah: (1) Umur, (2) Jenis kelamin, (3) Keturunan, (4) Makanan yang dikonsumsi, (5) Rokok, (6) Berolahraga (Djoko Pekik Irianto, 2004:3). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

#### 1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi (Djoko Pekik Irianto, 2004:8).

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, penggantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh, dan menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi setiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

## 2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja secara terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salahsatu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat beraktivitas sehari-hari dengan nyaman (Djoko Pekik Irianto, 2004:8).

## 3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kebugaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan makan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

#### 4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Semua itu akan dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

#### 5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan kebutuhannya dan memperoleh kebugaran jasmani daripadanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih (Abdul Khadir Ateng, 1992:68).

Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat, baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Djoko Pekik Irianto, 2004:9).

#### **d. Manfaat Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan.

Rusli Lutan (2002:10) menyebutkan kebugaran jasmani akan mendatangkan manfaat diantaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stres
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Rusli Lutan (2002:10) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Hidup lebih sehat dan segar
- 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- 4) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- 5) Mengurangi stres
- 6) Otot lebih sehat dan kuat

Pembinaan kebugaran jasmani menurut Rusli Lutan, (2002:9) adalah meningkatkan kapasitas belajar siswa, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit dan menurunkan angka tidak masuk ke sekolah.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta menambah gairah hidup. Penting bagi setiap individu untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

Bagi siswa SD keugaran jasmani bermanfaat dalam melakukan aktivitas belajar. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang baik akan mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Siswa menjadi

tidak mudah lelah dalam belajar, mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat yang baik dalam belajar. Kebugaran jasmani siswa ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar siswa.

## **2. Pengertian Ekstrakurikuler dan Tujuan Ekstrakurikuler**

### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan diluar jam pelajaran dilaksanakan di sekolah atau diluar sekolah untuk meningkatkan potensi kemampuan yang telah dipelajari.

Menurut kurikulum SMK 1984 (dalam Dwi Hardono, 2007: 15), ekstrakuriler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum.

Menurut M.Nurachmad (dalam Dwi Hardono, 2007:16), kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran di luar kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan secara konstektual dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan untuk memenuhi tuntutan penguasaan kompetensi mata pelajaran, pembentukan karakter dasar dan peningkatan kecakapan hidup yang alokasinya diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan dan kondisi sekolah, madrasah atau daerah.

Menurut Suharsimi Arikunto (dalam Panji Nur Seta, 2013:13), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat bagi siswa untuk mengembangkan, menyalurkan, dan membina minat, bakat, dan dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler Tae Kwon Do di SDIT Mutiara Insani dilaksanakan seminggu sekali setiap hari Jumat, pukul 13.00-15.00 WIB. Latihan dilakukan di aula. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Tae Kwon Do sebanyak 43 siswa dan dilatih oleh *sabeum* Nur Isawan, yang merupakan seorang mantan atlet Tae Kwon Do.

#### **b. Tujuan Kegiatan ekstrakurikuler**

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler menurut Depdikbud (dalam Dwi Hardono, 2007: 16) adalah :

- 1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa.
- 2) Mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi.
- 3) Mengenal hubungan antar mata pelajaran dengan kehidupan di masyarakat.

Sementara itu, menurut direktorat pendidikan menengah kejuruan adapun tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler disekolah adalah :

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa beraspek kognitif, afektif dan psikomotor.
- 2) Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadimenuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif.
- 3) Dapat mengetahui mengenal serta membedakan antara hubungan satupelajaran dengan mata pelajaran lainnya.

Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler yaitu agar siswa memperoleh

tambahan ilmu pengetahuan dan peningkatan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik.

### **3. Pengertian Beladiri**

Olahraga beladiri merupakan cabang olahraga yang melibatkan fisik. Olahraga beladiri dan cabang olahraga lainnya yang termasuk dalam bentuk olahraga yang memerlukan sentuhan fisik langsung dan keberanian (Moch.Saleh: 1983: 1). Sementara itu, menurut Hairan (2014) pengertian beladiri adalah sebagai berikut.

“... ada dua pengertian beladiri, yakni secara sempit dan secara luas. Beladiri dalam arti sempit adalah seni bertarung yang secara mendasar dibentuk oleh Dharma Taishi (TatmoCawsu), Pendeta Budha Generasi ke-28. Pada tahun 550 Masehi, ia bepergian ke Cina dari India untuk mengajarkan agama Budha. Di samping itu, ia juga mengajarkan Indo Kempo (Seni Bertarung Ala India). Hal ini memang penting diajarkan karena pendeta Budha saat itu sering bepergian dari Cina ke India atau sebaliknya untuk belajar agama Budha. Jalur Sutra saat itu tidak pernah sepi dari perampok. Pengertiannya di sini lebih luas daripada dalam arti sempit. Mencakup metode apapun yang digunakan manusia untuk membela dirinya. Tidak masalah bersenjata atau tidak. Gulat, Tinju, permainan pedang, menembak, dan seni beladiri yang terurai di atas termasuk bagian di dalam pengertian ini”.

Menurut pendapat Komunitas Penelitian Beladiri (2014) pengertian beladiri adalah sebagai berikut.

“Seni beladiri merupakan satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang itu mempertahankan diri. Seni beladiri telah lama wujud dan pada mulanya ia berkembang di medan pertempuran sebelum secara perlahan-lahan apabila peperangan telah berkurangan dan penggunaan senjata moden mula digunakan secara berleluasa, seni beladiri mula berkembang dikalangan mereka yang bukannya anggota tentera tetapi merupakan orang awam”.

Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa beladiri merupakan satu kesenian yang timbul dari diri manusia sebagai satu cara seseorang untuk mempertahankan ataupun membeladiri.

Sementara itu, Gugun Arief (2007:6) menjelaskan secara detail mengenai jenis dan aliran beladiri di beberapa negara sesuai dengan kutipan berikut.

“Sebenarnya ada jenis dan aliran beladiri di seluruh dunia. Selain aliran tradisional, ada juga beladiri yang diciptakan pada zaman modern. Seni beladiri tidak hanya terdapat di Asia saja, namun juga di Eropa dan juga di Amerika. Berikut beberapa diantaranya:

- a. Asia
  - 1) Jujutsu
  - 2) Judo
  - 3) Sumo
  - 4) Aikido
  - 5) Ninjutsu
  - 6) Karate
  - 7) Wushu
  - 8) Pencak silat
  - 9) Tarung Derajat
  - 10) Thai Boxing
  - 11) Kali
  - 12) Kalaripayyat
  - 13) Tae Kwon Do
- b. Amerika
  - 1) BrazillianJiu-Jitsu
  - 2) Capoera
- c. Eropa
  - 1) Sambo
  - 2) Savate
  - 3) Greco Roman
  - 4) Pankration”.

Menurut pendapat Gugun Arief (2007:7) “adapun dalam beladiri olahraga, ada aturan-aturan yang umum untuk setiap pertandingan. Aturan-aturan tersebut misalnya:

- a. Memakai seragam standar pada pertandingan
- b. Dilarang menyerang daerah-daerah rawan misalnya mata,

- tenggorokan alat vital, bagian belakang kepala, persendian, dan lain-lain.
- c. Dilarang melawan lawan yang jatuh, cidera atau menyerah.
  - d. Ada batasan waktu dan kelas pertandingan (biasanya berdasarkan berat badan, umur dan jenis kelamin)".

#### **4. Pengertian Olahraga Tae Kwon Do**

##### **a. Pengertian Tae Kwon Do**

Tae Kwon Do adalah olahraga beladiri yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Menurut Suryadi (2002: xv), "Tae Kwon Do berasal dari tiga kata, yaitu: "Tae" berarti kaki atau menghancurkan dengan teknik tendangan, "Kwon" berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, "Do" yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri". Jika diartikan Secara sederhana Tae Kwon Do berarti seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Kata Tae Kwon Do berarti "Seni menendang dan meninju" atau dengan kata lain disebut juga "sebuah seni pertarungan tanpa senjata"(Dadang dan Suryana, 2004:1). Jadi, dari beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa Tae Kwon Do merupakan seni beladiri yang berasal dari Korea yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

##### **b. Materi Latihan Umum dalam Tae Kwon Do**

"Tiga materi penting dalam berlatih Tae Kwon Do adalah *Poomse*, *Kyukpa*, dan *Kyoruki* (Suryadi, 2002: xvi).

- 1) *Poomse* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan *poomse* didasari oleh

filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.

- 2) *Kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan teknik dengan memakai sasaran atau objek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Objek sasaran yang biasanya dipakai antara lain kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan.
- 3) *Kyoruki* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomse*, di mana dua orang yang bertarung saling mempraktikkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.

### c. Tingkatan dalam Tae Kwon Do

Menurut Nina Raharjo (2010: 32) Tingkatan dalam Tae Kwon Do

adalah sebagai berikut :

- 1) Putih melambangkan kesucian, awal/dasar dari semua warna, permulaan. Di sini para taekwondoin mempelajari jurus dasar (*gibon*) 1.
- 2) Kuning melambangkan bumi, disinilah mulai ditanamkan dasar-dasar Tae Kwon Do dengan kuat. Mempelajari *gibon* 2 dan 3. Sebelum naik sabuk hijau biasanya naik ke sabuk kuning strip hijau terlebih dahulu.
- 3) Hijau melambangkan hijaunya pepohonan, pada saat inilah dasar Tae Kwon Do mulai ditumbuhkembangkan. (mempelajari *taeguk* 2). Sebelum naik ke sabuk biru biasanya naik ke sabuk hijau strip biru terlebih dahulu.
- 4) Biru melambangkan birunya langit yang menyelimuti bumi dan seisinya, memberi arti bahwa kita harus mulai mengetahui apa yang telah kita pelajari. (mempelajari *taeguk* 4). Sebelum naik sabuk merah biasanya naik ke sabuk biru strip merah terlebih dahulu.
- 5) Merah melambangkan matahari artinya bahwa kita mulai menjadi pedoman bagi orang lain dan mengingatkan harus dapat mengontrol setiap sikap dan tindakan kita. (mempelajari *taeguk* 6). Sebelum naik sabuk hitam, biasanya naik ke sabuk merah strip dua dan merah strip satu dahulu. Maksud dari matahari adalah tingkatan di mana seorang sabuk merah memberi kehangatan atau dalam arti denotasi mulai memberi ilmu atau bimbingan.
- 6) Hitam melambangkan akhir, kedalaman, kematangan dalam berlatih dan penguasaan diri kita dari takut dan kegelapan.

Hitam memiliki tahapan dari Dan 1 hingga Dan 9. Juga melambangkan alam semesta.

#### **d. Manfaat Berlatih Tae Kwon Do**

Menurut Andre dalam Yoyok suryadi, (2002:76) mempelajari olahraga beladiri Tae Kwon Do memberikan beberapa manfaat dasar bagi anak usia sekolah yaitu :

##### **1) Perbaikan Nilai Akademik**

Didalam kelas kami, anak dibiasakan untuk berkonsentrasi, fokus, belajar disiplin dan berani mengambil keputusan untuk dirinya sendiri. Kemajuan yang didapat dari hal-hal tersebut akan sangat membantunya untuk beradaptasi dengan tantangan akademis terutama saat menerima pelajaran dan juga dalam pergaulan anak. Hasilnya, orangtua dapat tahu bahwa anaknya akan mendapat yang lebih baik tidak saja untuk nilai akademik tapi juga budi pekertinya.

##### **2) Beladiri membangun kebiasaan sehat**

Latihan dalam kelas menyehatkan. Anak-anak menjadi tahu cara bernafas yang benar, nafsu makan lebih baik sehingga tidur lebih nyenyak. Fakta menunjukkan bahwa anak yang latihan beladiri tubuhnya lebih langsing. Secara umum anak-anak ini juga mampu memilih makanan yang lebih sehat dan mampu menjaga kondisi fisik anak sendiri.

##### **3) Bersikap dan perilaku sopan**

Siswa dibiasakan untuk tidak saja menunjukkan tapi wajib mendemonstrasikan sikap hormat. Tidak mudah mengajarkan anak yang belum tahu kenapa dan siapa yang pantas dihormati dan bagaimana mendemonstrasikan sikap hormat. Kebanyakan orangtua yang anaknya ikut beladiri tidak perlu repot memberi peringatan-peringatan tentang etika dan kesopanan seperti yang kebanyakan terjadi pada orangtua lain. Siswa dikelas kami dibimbing untuk mendemonstrasikan hormat kepada orangtua, pelatih, senior, sesama siswa bahkan juga tempat dimana siswa latihan. Siswa juga dibiasakan untuk selalu menunjukkan semangat serta saling memberi semangat kepada sesama siswa.

##### **4) Punya Percaya diri**

Terbukti bahwa anak yang belajar beladiri memiliki banyak kelebihan dalam dirinya sendiri karena dikelas anak selalu dibiasakan untuk mengambil keputusan jauh melebihi dari yang pernah anak pikirkan. Dari sukses-sukses kecil didalam kelas akan menumbuhkan kepercayaan bahwa apapun yang anak

inginkan bisa anak dapatkan asalkan anak percaya, anak bisa dan tentu saja dengan kerja keras. Kepercayaan diri yang semakin baik ini akan berguna terutama bagi anak yang nilai akademiknya kurang untuk tetap punya semangat untuk berusaha. Anak aktif olahraga beladiri umumnya lebih berani mengakui kesalahan jika anak salah sehingga anak punya lebih banyak teman dari anak yang tidak belajar beladiri.

## **5. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Usia 10-12 Tahun**

Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira usia sebelas tahun atau dua belas tahun. Karakteristik utama siswa sekolah dasar adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, di antaranya, perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak.

Menurut Partini S (dalam Panji Nur Seta, 2013:17) ciri-ciri khas siswa SD kelas tinggi (IV-VI) usia 9-12 tahun adalah:

- a. Perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari
- b. Ingin tahu, ingin belajar, realistis
- c. Timbul minat kepada pelajaran- pelajaran khusus
- d. Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajar di sekolah
- e. Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya untuk bermain bersama, dan mererka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Menurut Depdikbud (dalam Panji Nur Seta, 2013:18) “murid laki-laki dan perempuan mempunyai karakteristik belajar yang relatif berbeda. Misalnya, pada umur SD sebagian anak perempuan sudah mengalami menstruasi yang menandai awal keremajaannya, sedangkan anak laki-laki sebagian besar mengalami “mimpi indah” pada usia sekitar 15 tahun. Jadi datangnya masa keremajaan awal perempuan umumnya lebih cepat dari laki-laki”.

Karakteristik anak usia antara 10-12 tahun menurut Hurlock (2000: 22), yaitu:

- a. Menyenangi permainan aktif;
- b. Minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan terorganisasi meningkat;
- c. Rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi;
- d. Mencari perhatian orang dewasa;
- e. Pemujaan kepahlawanan tinggi;
- f. Mudah gembira, kondisi emosionalnya tidak stabil;
- g. Mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

Usia rata-rata anak Indonesia saat masuk sekolah dasar adalah 6 tahun dan selesai pada usia 12 tahun. Kalau mengacu pada pembagian tahapan perkembangan anak, berarti anak usia sekolah berada dalam dua masa perkembangan, yaitu masa kanak-kanak tengah (6-9 tahun), dan masa kanak-kanak akhir (10-12 tahun).

Perkembangan anak usia sekolah dasar menurut Hurlock (2000: 23), sebagai berikut:

a. Perkembangan fisik

Sampai dengan usia sekitar enam tahun terlihat bahwa badan anak bagian atas berkembang lebih lambat daripada bagian bawah. Anggota badan relatif masih pendek, kepala dan perut relatif masih besar. Selama masa akhir anak-anak, tinggi bertumbuh sekitar 5% hingga 6% dan berat bertambah sekitar 10% setiap tahun. Pada usia 6 tahun tinggi rata-rata anak adalah 46 inchi dengan berat 22,5 kg. Kemudian pada usia 12 tahun tinggi anak mencapai 60 inchi dan berat 40-42,5 kg.

Jadi, pada masa ini peningkatan berat badan anak lebih banyak daripada panjang badannya. Kaki dan tangan menjadi lebih panjang, dada dan panggul lebih besar. Peningkatan berat badan anak selama masa ini terjadi terutama karena bertambahnya ukuran sistem rangka dan otot, serta ukuran beberapa organ tubuh. Pada saat yang sama, masa dan kekuatan otot-otot secara berangsur-angsur bertambah. Pertambahan kekuatan otot ini adalah karena faktor keturunan dan latihan (olahraga). Karena perbedaan jumlah sel-sel otot, maka umumnya anak laki-laki lebih kuat daripada anak perempuan.

b. Perkembangan kognitif

Menurut teori kognitif Piaget, pemikiran anak-anak usia sekolah dasar masuk dalam tahap pemikiran konkret-operasional (*concrete operational thought*), yaitu masa di mana aktifitas mental anak terfokus pada objek-objek yang nyata atau pada berbagai kejadian yang pernah dialaminya.

Ini berarti bahwa anak usia sekolah dasar sudah memiliki kemampuan untuk berpikir melalui urutan sebab akibat dan mulai mengenali banyaknya cara yang bisa ditempuh dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Anak usia ini juga dapat mempertimbangkan secara logis hasil dari sebuah kondisi atau situasi serta tahu beberapa aturan atau strategi berpikir, seperti penjumlahan, pengurangan, penggandaan, mengurutkan sesuatu secara berseri dan

mampu memahami operasi dalam sejumlah konsep, seperti  $5 \times 6 = 30$ ;  $30 : 6 = 5$ .

Dalam upaya memahami alam sekitarnya mereka tidak lagi terlalu mengandalkan informasi yang bersumber dari panca indra, karena ia mulai kemampuan untuk membedakan apa yang tampak oleh mata dengan kenyataan yang sesungguhnya, dan antara yang bersifat sementara dengan yang bersifat menetap. Misalnya, mereka akan tahu bahwa air dalam gelas besar pendek dipindahkan ke dalam gelas kecil yang tinggi, jumlahnya akan tetap sama karena tidak satu tetes pun yang tumpah. Hal ini adalah karena mereka tidak lagi mengandalkan persepsi penglihatannya, melainkan sudah mampu menggunakan logikanya.

Pemahaman tentang waktu dan ruang (*spatial relations*) anak usia sekolah dasar juga semakin baik. Karena itu, mereka dapat dengan mudah menemukan jalan keluar di ruangan yang lebih kompleks daripada sekedar ruangan dirumahnya sendiri. Anak usia SD telah memiliki struktur kognitif yang memungkinkannya dapat berpikir untuk melakukan suatu tindakan, tapi ia sendiri bertindak secara nyata. Hanya saja, apa yang dipikirkan oleh anak masih terbatas pada hal-hal yang ada hubungannya dengan sesuatu yang konkret, suatu realitas secara fisik, benda-benda yang benar-benar nyata. Sebaliknya, benda-benda atau peristiwa-peristiwa yang tidak ada hubungannya secara jelas dan konkret secara realitas, masih sulit dipikirkan oleh anak.

Keterbatasan lain yang terjadi dalam kemampuan berfikir konkret anak ialah egosentrisme. Artinya, anak belum mampu membedakan antara perbuatan-perbuatan dan objek-objek yang secara langsung dialami dengan perbuatan-perbuatan yang objek-objek yang hanya ada dalam pikirannya. Misalnya, ketika anak diberikan soal untuk memecahkan, ia tidak akan mulai dari sudut objeknya, melainkan ia akan mulai dari dirinya sendiri. Egosentrisme pada anak terlihat dari ketidakmampuan anak untuk melihat pikiran dan pengalaman sebagai dua gejala yang masing masing berdiri sendiri.

Terlepas dari keterbatasan tersebut, pada masa akhir usia sekolah (10-12 tahun) atau pra-remaja, anak-anak terlihat semakin mahir menggunakan logikanya. Hal ini di antaranya terlihat dari kemahirannya dalam menghitung yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

#### c. Perkembangan Konsep Diri

Pada awal-awal masuk sekolah dasar, terjadi penurunan dalam konsep diri anak. Hal ini disebabkan oleh tuntutan baru dalam akademik dan perubahan sosial yang muncul di sekolah. Sekolah dasar banyak memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk membandingkan diri dengan temannya. Sehingga penilaian dirinya menjadi realistis. Anak-anak yang secara rutin lebih mungkin untuk melakukan langkah-langkah yang dapat mempertahankan keutuhan harga dirinya. Mereka sering memfokuskan perhatian pada bidang dimana mereka unggul seperti olahraga atau hobi, dan kurang perhatiannya pada bidang yang memberi

kesukaran pada dirinya. Hal itu disebabkan karena mereka telah menguasai sejumlah bidang dan pengalaman untuk memperhitungkan kekuatan dalam penampilan diri mereka, maka kebanyakan anak berusaha mempertahankan kestabilan harga diri mereka selama bersekolah.

d. Perkembangan Spiritual

Sebagai anak yang tengah berada dalam tahap pemikiran operasional konkret, maka anak-anak usia sekolah dasar akan memahami segala sesuatu yang abstrak dengan interpretasi secara konkret. Hal ini juga berpengaruh terhadap pemahamannya mengenai konsep-konsep keagamaan. Misalnya gambaran tentang tuhan, pada awalnya anak-anak akan memahami tuhan sebagai sebuah konsep konkret yang mempunyai perwujudan real, serta memiliki sifat pribadi seperti manusia. Namun seiring perkembangan kognitifnya, konsep ketuhanan yang bersifat konkret ini mulai berubah menjadi abstrak. Dengan demikian, gagasan-gagasan keagamaan, yang bersifat abstrak dipahami secara konkret, seperti tuhan itu satu, tuhan itu amat dekat, tuhan itu ada di mana-mana, mulai dapat dipahami.

e. Perkembangan Bahasa

Usia SD merupakan berkembang pesatnya mengenal pembendaharaan kata. Pada awal masa sekolah, anak menguasai kurang lebih 2500 kata dan pada masa akhir sekolah menguasai kurang lebih

30.000 kata. Sehingga pada anak ini mulai gemar membaca dan berkomunikasi dengan orang lain.

Faktor yang mempengaruhi komunikasi pada masa sekolah yaitu kematangan organ bicara dan proses belajar. Usia SD ditandai dengan perluasan hubungan sosial. Anak mulai keluar dari keluarga menuju masyarakat, anak mulai dapat bekerja sama dengan teman, dan membentuk kelompok sebaya. Kematangan perkembangan sosial pada anak SD dapat dimanfaatkan untuk memberikan tugas-tugas kelompok. Melalui kerja kelompok ini, anak dapat belajar tentang sikap dan kebiasaan dalam bekerja sama, saling menghormati, tenggang rasa dan bertanggungjawab.

f. Perkembangan Emosi

Anak SD mulai menyadari bahwa pengungkapan emosi secara kasar tidak dapat diterima dalam masyarakat, maka mereka mulai belajar mengendalikan dan mengontrol ekspresi emosinya. Kemampuan mengontrol emosi pada anak, dipengaruhi oleh suasana kehidupan ekspresi emosi didalam keluarga. Berbagai emosi yang dialami anak SD adalah marah, takut, cemburu, rasa ingin tahu dan kegembiraan yang meluap.

g. Perkembangan Motorik

Seiring dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang, maka perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Pada masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktifitas

motorik. Oleh karena itu, usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik, seperti menulis, menggambar, melukis, berenang, main bola, dan atletik. Perkembangan fisik yang normal merupakan salah satu faktor penentu kelancaran proses belajar, baik dalam bidang pengetahuan maupun keterampilan.

#### h. Perkembangan moral

Pada usia sekolah dasar anak sudah dapat mengikuti pertautan atau tuntutan dari orang tua atau lingkungan sosialnya. Pada akhir usia ini anak sudah dapat memahami alasan mendasari suatu peraturan. Di samping itu, anak sudah dapat mengasosiasikan setiap bentuk perilaku dengan konsep benar-salah atau baik-buruk.

Peranan guru penjas sangat besar dalam memberi pengarahan dan bimbingan pada anak besar. Sesuai dengan sifat psiko-sosial anak, guru bisa menempatkan dirinya sebagai orang dewasa yang bias dipercaya, memberikan perhatian, persetujuan dan dorongan kepada anak untuk berbuat sebaik-baiknya.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Fajar Dwi Prasetyo (2013) berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karang Jambu Purbalingga”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dengan teknik pengumpulan data dan menggunakan teknik tes dan pengukuran, yang menggunakan Tes TKJI tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Analisis data menggunakan Deskriptif Presentase. Dari

hasil penelitian dapat dilihat bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari berada pada: (1). Siswa putra, kategori kurang sekali 0% (tidak ada siswa), kategori kurang 0% (tidak ada siswa), kategori sedang 39.58% (19 siswa), kategori baik 56.25% (27 siswa), dan kategori baik sekali 4.17% (2 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 18.04, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori baik. (2). Siswa putri, kategori kurang sekali 0% (tidak ada siswa), kategori kurang 0% (tidak ada siswa), kategori sedang 33.33% (7 siswa), kategori baik 61.90% (13 siswa), dan kategori baik sekali 4.76% (1 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 18.0, tingkat kebugaran jasmani siswa putri masuk dalam kategori baik. (3). Siswa putra dan putri, kategori kurang sekali 0% (tidak ada siswa), kategori kurang 0% (tidak ada siswa), kategori sedang 21.74% (15 siswa), kategori baik 57.97% (40 siswa), dan kategori baik sekali 4.35% (3 siswa).

2. Faisal Hidayat (2014) berjudul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Tlogobulu Kaligesing Purworejo Tahun Pelajaran 2013/2014". Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dengan teknik pengumpulan data dan menggunakan teknik tes dan pengukuran, yang menggunakan Tes TKJI tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Analisis data menggunakan Deskriptif Presentase. Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Tlogobulu Kaligesing Purworejo Tahun Pelajaran 2013/2014 adalah sebagai berikut: kategori kurang sekali 10% (4 siswa),

kategori kurang 60% (24 siswa), kategori sedang 27.5% (11 siswa), kategori baik 2,5% (1 siswa), dan kategori baik sekali 0% (tidak ada siswa). Berdasarkan data di atas tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Tlogobulu Kaligesing Purworejo Tahun Pelajaran 2013/2014 masuk dalam kategori kurang yaitu 60%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang. Sehingga dengan bermacam-macam cara menginginkan agar selalu mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kebugaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang, seperti: konsentrasi tinggi, tidak mudah lelah, tidak mudah terserang penyakit. Berkaitan dengan aktivitas belajar yang dilakukan oleh siswa, maka sudah selayaknya apabila siswa selalu menjaga kesehatan fisik dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan melakukan aktivitas olahraga. Salah satu cara menjaga kesehatan fisiknya, siswa harus menjaga tingkat kebugaran tubuhnya setiap hari.

Tae Kwon Do adalah olahraga yang mempunyai Tiga materi penting dalam berlatih yaitu *Poomse*, *Kyukpa*, dan *Kyoruki* (Suryadi, 2002: xvi). *Poomse* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan

dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu dan disetiap gerakannya mengandung filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea. Selanjutnya *Kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan teknik dengan memakai sasaran atau objek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Kemudian yang terakhir *Kyoruki* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomse*, di mana dua orang yang bertarung saling mempraktikkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.

Sesuai uraian di atas Tae Kwon Do mengandung metode dan bentuk latihan untuk meningkatkan ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas sehingga olahraga Tae Kwon Do dapat meningkatkan kebugaran jasmani dilihat dari segi latihannya. Meskipun demikian faktor latihan dan olahraga bukan satu-satunya penentu peningkatan kebugaran jasmani, karena masih ada banyak faktor lainnya seperti faktor makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, dan faktor lingkungan. Sehingga penting untuk diteliti kebugaran jasmani dari siswa SDIT Mutiara Insani yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do untuk mengetahui hasil latihan selama ini.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian dibuat oleh peneliti agar mampu menjawab pertanyaan penelitian yang objektif, tepat dan sehemat mungkin. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do di SDIT Mutiara Insani. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1991: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2006: 56).

### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini, yaitu kebugaran jasmani, kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tes ini terdiri dari 5 (lima) jenis tes,

yaitu: (1) lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2007: 55), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do di SDIT Mutiara Insani yang berjumlah 43 siswa terdiri dari siswa laki-laki sebanyak 27 anak dan perempuan sebanyak 16 anak.

### **2. Sampel**

Sampel menurut Suharsimi Arikunto (2006: 131) adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu: (1) siswa di SDIT Mutiara Insani yang masih aktif mengikuti ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do, (2) siswa kelas atas di SDIT Mutiara Insani, (3) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 25 siswa.

## **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen merupakan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara

menyeluruh (Ibnu Hajar, 1999: 160). Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas dan validitasnya, yaitu:

- a. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas:
  - 1) Untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.911.
  - 2) Untuk putri reliabilitasnya sebesar 0.942.
- b. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas:
  - 1) Untuk putra validitas sebesar 0.884
  - 2) Untuk putri validitas sebesar 0.897

Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu:

- a. Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

- b. Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c. Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- e. Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data pada penelitian ini dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2010: 308). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes. Tiap-tiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik saja.

## **E. Teknik Analisis Data**

Suatu data yang telah dikumpulkan dalam penelitian akan menjadi tidak bermakna apabila tidak dianalisis yakni diolah dan diinterpretasikan. Menurut Wina Sanjaya (2009: 106) analisis data adalah suatu proses mengolah dan

menginterpretasi data dengan tujuan untuk mendudukkan berbagai informasi sesuai dengan fungsinya hingga memiliki makna dan arti yang jelas sesuai dengan tujuan penelitian. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Perhitungan dalam analisis data menghasilkan persentase pencapaian yang selanjutnya diinterpretasikan dengan kalimat. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

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

**Tabel 1.** Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d-2'19"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'20"-2'30"	4
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46-3.44"	2
1	8.9"-dst	4" dst	0-3	23 dst	3.45"dst	1

(Depdiknas, 2010: 24)

**Tabel 2.** Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri

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

(Depdiknas, 2010: 24)

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

**Tabel 3.** Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 - 25	Baik sekali (BS)
2	18 - 21	Baik (B)
3	14 - 17	Sedang (S)
4	10 - 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang sekali (KS)

(Depdiknas, 2010: 25)

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak umur 10-12 tahun yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

1. Ukuran tes lari 40 m, lari 600 m dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
2. Untuk butir tes baring duduk mempergunakan satuan jumlah ulangan gerak (berapa kali).

3. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (*centimeter*).

Penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun yang diterbitkan Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi, Jakarta 2010.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Data Penelitian

#### 1. Subjek Penelitian dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa peserta ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani, yang berjumlah 25 siswa dan terdiri atas siswa putra berjumlah 17 anak dan putri berjumlah 8 anak. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19 September 2014, dan berlokasi di SDIT Mutiara Insani jeronan, broso, galur, kulon progo.

#### 2. Deskripsi Hasil Data Penelitian

##### a. Siswa Putra

Data kebugaran jasmani siswa putra sebagai berikut:

**Tabel 4.** Data Hasil Penelitian Siswa Putra

No	Lari 40 m (detik)		GST (detik)		Baring Duduk		Loncat Tegak (cm)		Lari 600 m (menit)		Jumlah Nilai
	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	
1	7,34	3	41,33	4	21	4	43	4	2,28	4	19
2	7,00	3	32,41	4	23	5	40	4	2,37	3	19
3	6,82	4	31,40	4	21	4	41	4	2,25	4	20
4	6,79	4	41,48	4	18	4	42	4	3,41	1	17
5	6,94	4	23,27	3	15	3	38	4	2,38	3	17
6	7,68	3	40,66	4	16	3	39	4	2,28	4	18
7	7,10	3	40,31	4	20	4	40	4	2,15	5	20
8	7,02	3	20,60	3	14	3	32	3	2,37	3	15
9	6,48	4	25,42	3	21	4	38	4	2,16	5	20
10	7,38	3	20,53	3	13	3	36	3	2,57	2	14
11	6,45	4	16,74	3	20	4	41	4	2,32	3	18
12	7,19	3	19,00	3	21	4	35	3	2,26	4	17
13	7,48	3	15,53	3	16	3	40	4	2,23	4	17
14	6,38	4	12,14	2	15	3	30	3	2,27	4	16
15	7,06	3	11,06	2	18	4	35	3	2,41	3	15
16	7,11	3	33,25	4	16	3	32	3	2,19	5	18
17	6,56	4	20,44	3	16	3	33	3	2,24	4	17

Hasil data kebugaran jasmani siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani, menghasilkan *mean* 17,47, *median* = 17,0, *modus* = 17,0, dan *standar deviasi* = 1,81. Adapun nilai terkecil sebesar 14,0 dan nilai terbesar sebesar 20,0. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 5.** Kebugaran Jasmani Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani

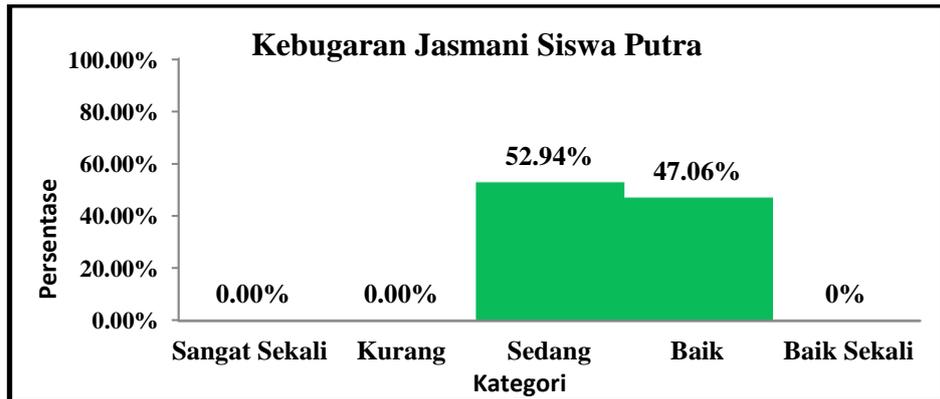
<b>Statistik</b>	<b>TKJI</b>
<i>N</i>	17
<i>Mean</i>	17,4706
<i>Median</i>	17,0000
<i>Mode</i>	17,00
<i>SD</i>	1,80685
<i>Minimum</i>	14,00
<i>Maximum</i>	20,00

Tabel distribusi kebugaran jasmani siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani, tampak pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani

<b>No</b>	<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	8	47,06%
3	14-17	Sedang	9	52,94%
4	10-13	Kurang	0	0%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>17</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kebugaran jasmani siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani tampak pada gambar berikut ini:



**Gambar 1.** Diagram Batang Kebugaran jasmani Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa putra peserta ekstrakurikuler Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” 0% (0 siswa), kategori “sedang” 52,94% (9 siswa), kategori “baik” 47,06% (8 siswa), dan kategori “baik sekali” 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 17,47, kebugaran jasmani siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani sebagian besar masuk dalam kategori ‘sedang’.

#### b. Siswa Putri

Data kebugaran jasmani siswa putri sebagai berikut:

**Tabel 7.** Data Hasil Penelitian Siswa Putri

No	Lari 40 m (detik)		GST (detik)		Baring Duduk		Loncat Tegak (cm)		Lari 600 m (menit)		Jumlah Nilai
	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	
1	7,63	3	32,0	4	16	4	31	3	2,37	4	18
2	8,37	2	12,68	3	9	3	37	4	3,07	3	15
3	7,87	3	8,39	3	7	3	28	3	2,46	4	16
4	6,84	4	14,52	3	17	4	29	3	2,43	4	18
5	7,23	3	32,93	4	12	3	30	3	2,42	4	17
6	7,67	3	15,66	3	12	3	34	4	3,03	3	16
7	7,62	3	26,22	4	15	4	34	4	3,27	3	18
8	7,75	3	17,17	3	13	3	31	3	2,37	3	15

Hasil data kebugaran jasmani siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani, menghasilkan *mean* 16,63, *median* = 16,5, *modus* = 18,0, dan *standar deviasi* = 1,30. Adapun nilai terkecil sebesar 15,0 dan nilai terbesar sebesar 18,0. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 8.** Kebugaran Jasmani Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani

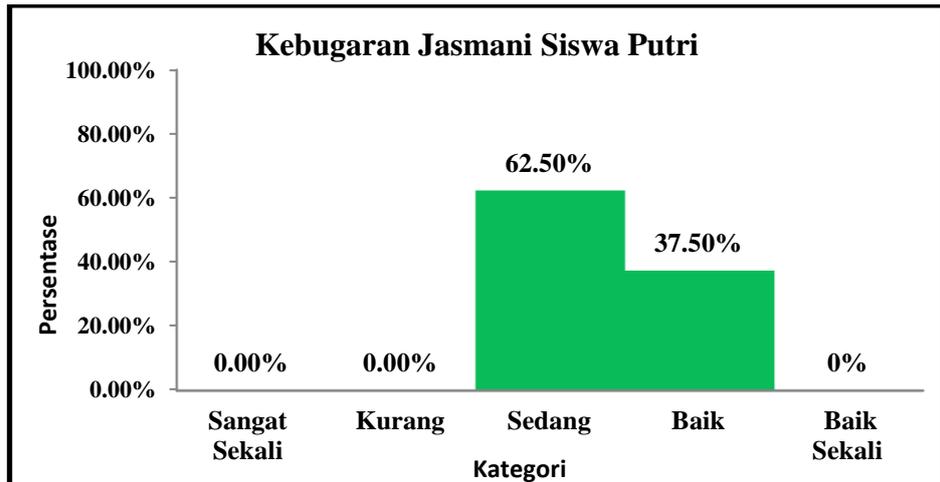
<b>Statistik</b>	<b>TKJI</b>
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	16,6250
<i>Median</i>	16,5000
<i>Mode</i>	18,00
<i>SD</i>	1,30247
<i>Minimum</i>	15,00
<i>Maximum</i>	18,00

Tabel distribusi kebugaran jasmani siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani, tampak pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 9.** Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani

<b>No</b>	<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	3	37,5%
3	14-17	Sedang	5	62,5%
4	10-13	Kurang	0	0%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>8</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kebugaran jasmani siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani tampak pada gambar berikut ini:



**Gambar 2.** Diagram Batang Kebugaran jasmani Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” 0% (0 siswa), kategori “sedang” 62,5% (5 siswa), kategori “baik” 37,5% (3 siswa), dan kategori “baik sekali” 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 16,63, kebugaran jasmani siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani sebagian besar masuk dalam kategori ‘sedang’.

### c. Siswa Putra dan Putri

Hasil data kebugaran jasmani siswa putra dan putri peserta ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani, menghasilkan *mean* 17,2, *median* = 17,0, *modus* = 17,0, dan *standar deviasi* = 1,68. Adapun nilai terkecil sebesar 14,0 dan nilai terbesar sebesar 20,0. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 10.** Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani

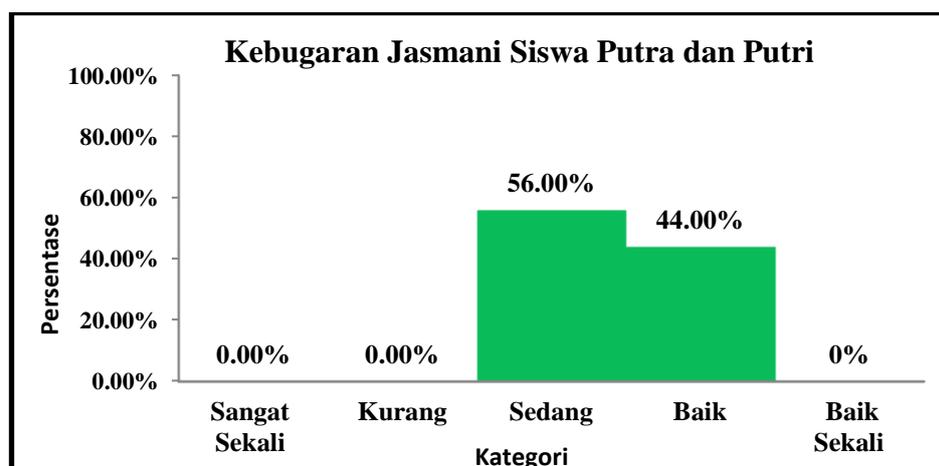
Statistik	TKJI
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	17,2000
<i>Median</i>	17,0000
<i>Mode</i>	17,00 <sup>a</sup>
<i>SD</i>	1,68325
<i>Minimum</i>	14,00
<i>Maximum</i>	20,00

Tabel distribusi kebugaran jasmani siswa putra dan putri peserta ekstrakurikuler Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani, sebagai berikut:

**Tabel 11.** Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Peserta Ekstrakurikuler Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani

No	Interval	Kategori	F	%
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	11	44%
3	14-17	Sedang	14	56%
4	10-13	Kurang	0	0%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kebugaran jasmani siswa putra dan putri peserta ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani tampak pada gambar berikut ini:



**Gambar 3.** Diagram Batang Kebugaran jasmani Siswa Putra dan Putri Peserta Ekstrakurikuler Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa putra dan putri peserta ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” 0% (0 siswa), kategori “sedang” 56% (14 siswa), kategori “baik” 44% (11 siswa), dan kategori “baik sekali” 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 17,2, kebugaran jasmani siswa putra dan putri peserta ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani sebagian besar masuk dalam kategori ‘sedang’.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa putra dan putri peserta ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani masuk dalam kategori ‘sedang’, sehingga bagi pelatih dan siswa itu sendiri agar lebih banyak menambah jam khususnya untuk melakukan latihan yang berhubungan dengan kebugaran jasmani.

Kegiatan ekstrakurikuler Tae Kwon Do di SDIT Mutiara Insani dilaksanakan seminggu sekali setiap hari Jumat, jam 13.00-15.00 WIB. Latihan dilakukan di aula. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Tae Kwon Do sebanyak 43 siswa dan dilatih oleh *sabeum* Nur Isawan, yang merupakan seorang mantan atlet Tae Kwon Do. Ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do di SDIT Mutiara Insani diikuti oleh siswa kelas bawah maupun siswa kelas atas.

Saat berlatih siswa serius mengikuti instruksi pelatih walaupun terdapat juga anak yang kurang serius dan hanya bermain-main saja. Saat latihan berlangsung, siswa berlatih dengan semangat dan mampu mengikuti latihan sampai selesai walaupun terdapat anak yang terlihat sangat kelelahan dibandingkan teman-temannya saat latihan sudah selesai.

Dari segi teknik, ada yang sudah baik dan ada pula yang masih sangat kurang, atau perlu banyak latihan untuk memperbaiki gerakannya. Dari segi pelatihannya sudah baik, yaitu mulai dari pemanasan yang terdiri dari penguluran yang berfungsi meningkatkan suhu tubuh, menjaga fleksibilitas, dan mengurangi risiko cedera saat latihan. Selanjutnya kegiatan inti yang terdiri dari latihan gerakan dasar, latihan rangkaian gerak dasar, latihan menendang target, dan latihan fisik. Kemudian yang terakhir pendinginan yang terdiri dari penguluran yang bertujuan menurunkan suhu tubuh setelah beraktivitas berat, dan mengendurkan otot-otot yang tegang setelah latihan.

Latihan fisik harus dipahami oleh semua kalangan atlet, baik dalam usia dini, senior, junior, ataupun veteran. Latihan fisik selain harus lebih dipahami, juga harus dibentuk dengan takaran masing-masing atlet yang memiliki ketahanan tubuh yang berbeda-beda. Oleh sebab itu harus dilakukan dengan tepat sesuai dengan konsep dasar pembinaan kebugaran jasmani yang baik dan benar. Seorang atlet yang memiliki biomotor yang baik, maka akan dapat menampilkan pertandingan yang prima.

Setiap siswa harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kebugaran jasmani merupakan kesatuan utuh dari komponen

baik yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharannya (Sajoto, 1988: 57). Oleh karena itu kebugaran jasmani yang prima harus dimiliki setiap manusia untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik. Kemampuan seseorang melakukan tugas aktivitas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk keperluan darurat bila sewaktu-waktu, maka setiap melakukan kegiatan tersebut harus memiliki kebugaran jasmani yang baik. Keadaan tersebut telah berkembang dalam jangkauan yang luas, penyebab kebugaran jasmani seseorang mengalami penurunan adalah karena kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambahnya sedikit waktu untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari guna memenuhi kebutuhannya. Setiap cabang olahraga memerlukan kebugaran jasmani yang bervariasi satu dengan yang lainnya.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesehariannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Hal ini yang membedakan orang yang bugar dan tidak bugar. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Dari hasil analisis data, dekskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa kebugaran jasmani siswa putra dan putri peserta ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” 0% (0 siswa), kategori “sedang” 56% (14 siswa), kategori “baik” 44% (11 siswa), dan kategori “baik sekali” 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 17,2, kebugaran jasmani siswa putra dan putri peserta ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani masuk dalam kategori ‘sedang’.

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini dapat berimplikasi yaitu:

1. Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih untuk membuat program latihan fisik yang sesuai bagi siswa ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani agar kebugaran jasmaninya mencapai hasil yang maksimal.
2. Penelitian ini dapat menjadi motivasi bagi siswa ekstrakurikuler beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani untuk meningkatkan kebugarannya sebagai penunjang prestasi.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian, yaitu:

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
3. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

### **D. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi pelatih hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi siswa hendaknya melakukan olahraga di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kebugaran jasmani bagi yang kurang.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. (1992). *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Dadang dan Suryana. (2004). *Tae Kwon Do, Teknik Dasar, Poomse, dan Peraturan Pertandingan*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Dwi Hardono. (2007). *Motivasi Siswa SMA N 1 Karangom Klaten dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Tae Kwon Do*. Skripsi: FIK UNY.
- Faisal Hidayat. (2014). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Tlogobulu Kaligesing Purworejo Tahun Pelajaran 2013/2014*. Skripsi: FIK UNY
- Fajar Dwi Prasetyo. (2013). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karang Jambu Purbalingga*. Skripsi: FIK UNY
- Gugun Arief.(2007). *Bela Diri*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Hairan. (2014). *Arti Luas dan Arti Sempit Bela Diri*. Diakses dari <http://www.Pengertian Bela Diri.html> pada tanggal 22 Februari 2014, jam 19:08.
- Hurlock. (2000). *Karakteristik Anak Usia Antara 10-12 Tahun*. Sumber: [http://id.shvoong.com/social-sciences/psychology/220152-karakteristik-anak-usia-antara-10-12 tahun -menurut -elizabeth/ #ixzz1 xf4vIDml](http://id.shvoong.com/social-sciences/psychology/220152-karakteristik-anak-usia-antara-10-12-tahun-menurut-elizabeth/#ixzz1xf4vIDml). Diakses pada 22 Desember 2014.
- Ibnu Hajar. (1999). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.
- Komunitas Penelitian Bela Diri. (2014). *Definisi Bela Diri*. Diakses dari <http://www.definisi bela diri.html> pada tanggal 22 Februari 2014, jam 21.10.
- Moch.Saleh. (1983). *Bela Diri II*. Jakarta: CV. Gembira.

- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. Bandung: Yudhistira.
- Rusli Lutan. (2002). *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga.
- Seta, Panji Nur. (2013). *Motivasi Siswa Kelas Atas SDIT Mutiara Insani dan SD Negeri Brosot Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bela Diri Tae Kwon Do*. Skripsi: FIK UNY
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2003). *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sumintarsih. (2007). *Majalah Ilmiah Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tri Nurharsono. (2006). *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet*. Semarang: PJKR FIK UNNES.
- V Yoyok Suryadi. (2002). *TaeKwon Do PoomsaeTaeGeuk*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Wina Sanjaya. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana.

# LAMPIRAN

**Lampiran 1. Surat Pengantar Permohonan Ijin Penelitian dari Dekan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta**

---



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 663/UN.34.16/PP/2014  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian  
1 September 2014

Yth. : Ketua Yayasan Mutiara Insani  
Jeronan, Brosot, Galur  
Kulon Progo

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Anang Nur Dewanto  
NIM : 10604224026  
Jurusan/Prodi : POR/S1 PGSD Penjas  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : September s.d. November 2014  
Tempat/obyek : SDIT Mutiara Insani  
Judul Skripsi : Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bela Diri *Tae Kwon Do* Di SDIT Mutiara Insani.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,

*Agus Sudarko*  
Agus Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :  
1. Kaprodi S1 PGSD Penjas  
2. Pembimbing TAS  
3. Mahasiswa ybs.

**Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala Sekolah SDIT Mutiara Insani**



**SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU MUTIARA INSANI  
SD IT MUTIARA INSANI GALUR**

FULLDAY SCHOOL  
SK Dinas Pendidikan Kab. Kulon Progo  
Nomor: 08/066/PPSMI.PI/XII/SDIT/2010  
Jeronan X, Brosot, Galur, Kulon Progo, Yogyakarta - 55661  
Telp. 0274 8273918, 0274 6621783

NSS 1 0 2 0 4 0 4 0 4 0 3 1

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: 04/SK.P/SDIT.MI/IX/2014

Yang bertanda tangan dibawah ini, kami,

Nama : YAHORINA DWI SUSILOWATI  
Jabatan : PJS. Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : ANANG NUR DEWANTO  
NIM : 10604224026  
Universitas Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah mengadakan penelitian di SDIT Mutiara Insani pada hari Jum'at tanggal 19 September 2014, untuk menyusun skripsinya yang berjudul "Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bela Diri Tae Kwon Do Di SDIT Mutiara Insani, Jeronan. Brosot, Galur, Kulon Progo".

Demikianlah surat keterangan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan seperlunya.

17 September 2014  
Kepala Sekolah  
Dwi Susilowati

Lampiran 3. Sertifikat Peneraan Alat *Stopwatch*


**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH**  
**BALAI METROLOGI**  
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

---

**SERTIFIKAT KALIBRASI**  
 CALIBRATION CERTIFICATE  
**Nomor : 835 / SW - 36 / III / 2014**  
 Number

No. Order	005197
Diterima tgl	6 Maret 2014

**ALAT**  
Equipment

Nama Name	: Stopwatch	Tipe/Model Type/Model	:
Kapasitas Capacity	: 9 jam	Nomor Seri Serial number	:
Daya Baca Accuracy	: 0,01 detik	Merek/Buatan Trade Mark/Manufaktur	: Diamond

**PEMILIK**  
Owner

Nama Name	: Lukman Hadiwibowo
Alamat Address	: Samirano CT IV Yogyakarta

**METODE, STANDAR, TELUSURAN**  
Method, Standard, Traceability

Metode Method	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar Standard	: Casio HS-80TW.IDF
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK -045 IDN

**TANGGAL DIKALIBRASI**  
Date of Calibrated

: 6 Maret 2014
----------------

**LOKASI KALIBRASI**  
Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta
------------------------------

**KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI**  
Environment condition of calibration

: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%
---

**HASIL**  
Result

: Lihat sebaliknya
--------------------

Yogyakarta, 11 Maret 2014  
 Kepala  
  
 Soedaryono, SE  
 NIP. 19580314 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
*ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE*

**I. DATA KALIBRASI**

*Calibration data*

1. Referensi : -

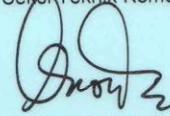
2. Dikalibrasi oleh : Sri Maryani NIP. 19591223 198303 2 012  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**

*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM  
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 4. Sertifikat Peneraan Alat Ban Ukur


**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH**  
**BALAI METROLOGI**  
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

---

**SERTIFIKAT PENERAAN**  
 VERIFICATION CERTIFICATE  
**Nomor : 828 / UP - 109 / III / 2014**  
 Number

	No. Order : 005197
	Diterima tgl : 6 Maret 2014

**ALAT**  
Equipment

Nama : Ban Ukur	Tipe/Model :
Kapasitas : 50 meter	Nomor Seri :
Daya Baca : 2 mm	Merek/Buatan : Texas
Accuracy :	Trade Mark / Manufaktur :

**PEMILIK**  
Owner

Nama : Lukman Hadiwibowo	
Alamat : Samiriono CT IV Caturtunggal Depok Sleman	

**METODE, STANDART, TELUSURAN**  
Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010	
Standard : Komparator 10 m	
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK -045-IDN	

**TANGGAL TERA ULANG** : 6 Maret 2014  
Date of Verification

**LOKASI TERA ULANG** : Balai Metrologi Yogyakarta  
Location of Verification

**KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG** : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%  
Environment condition of Verification

**HASIL TERA ULANG** : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014  
Result of verification

**DITERA ULANG KEMBALI** : 6 Maret 2015  
Reverification



Yogyakarta, 11 Maret 2014  
Kepala  
Soedjono SE  
NIP. 195601141979031006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
*ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE*

**I. DATA PENERAAN**

*Verification data*

1. Referensi : -
2. Ditera ulang oleh : Sri Maryani NIP. 19591223 198303 2 012  
*Verified by*

**II. HASIL**

*Result*

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,00
0 - 2.000	2.000,00
0 - 3.000	3.000,00
0 - 4.000	4.000,00
0 - 5.000	5.000,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM  
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 5. Sertifikat Peneraan Alat Ukuran Panjang



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH**  
**BALAI METROLOGI**  
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

---

**SERTIFIKAT PENERAAN**  
 VERIFICATION CERTIFICATE

**Nomor : 829 / UP - 110 / III / 2014**  
Number

No. Order : 005197  
 Diterima tgl : 6 Maret 2014

<b>ALAT</b> <small>Equipment</small>	
Nama <small>Name</small> : Ukuran Panjang	Tipe/Model <small>Type/Model</small>
Kapasitas <small>Capacity</small> : 60 cm	Nomor Seri <small>Serial number</small>
Daya Baca <small>Accuracy</small> : 1 mm	Merek/Buatan <small>Trade Mark / Manufaktur</small> : Xeho
<b>PEMILIK</b> <small>Owner</small>	
Nama <small>Name</small> : Lukman Hadiwibowo	
Alamat <small>Address</small> : Samirono CT IV Caturtunggal Depok Sleman	
<b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b> <small>Method, Standard, Traceability</small>	
Metode <small>Method</small> : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010	
Standard <small>Standard</small> : Komparator 10 m	
Telusuran <small>Traceability</small> : Ke satuan SI melalui LK -045-IDN	
<b>TANGGAL TERA ULANG</b> <small>Date of Verification</small> : 6 Maret 2014	
<b>LOKASI TERA ULANG</b> <small>Location of Verification</small> : Balai Metrologi Yogyakarta	
<b>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG</b> <small>Environment condition of Verification</small> : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%	
<b>HASIL TERA ULANG</b> <small>Result of verification</small> : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014	
<b>DITERA ULANG KEMBALI</b> <small>Reverification</small> : 6 Maret 2015	



Yogyakarta, 11 Maret 2014  
 Kepala  
 Sutedaryonp.SE  
 NIP. 1980114 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
*ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE*

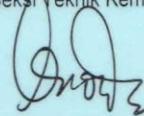
**I. DATA PENERAAN**  
*Verification data*

1. Referensi : -
2. Ditera ulang oleh : Sri Maryani NIP. 19591223 198303 2 012  
*Verified by*

**II. HASIL**  
*Result*

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	10,00
0 - 20	20,00
0 - 30	30,00
0 - 40	40,00
0 - 50	50,00
0 - 60	60,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE, MM  
NIP. 19610807.198202.1.007

**Lampiran 6. Data Penelitian Siswa Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani**

**SISWA LAKI-LAKI**

No	Nama	Kelas	TTL	TB	BB	Lari 40 m (detik)	GST (detik)	Baring Duduk	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 m (menit)
1	RU	IV	KP, 22 Mei 2004	143 cm	29 kg	7,34	41,33	21	43	2,28
2	MFLAA	IV	KP, 2 Juli 2004	139 cm	27 kg	7,00	32,41	23	40	2,37
3	MAS	IV	Btl, 29 Agust 2004	142 cm	28 kg	6,82	31,40	21	41	2,25
4	DMN	IV	Btl, 17 Des 2004	141 cm	28 kg	6,79	41,48	18	42	3,41
5	MHS	IV	KP, 22 April 2004	132 cm	25 kg	6,94	23,27	15	38	2,38
6	MER	IV	Btl, 12 Jan 2004	137 cm	26 kg	7,68	40,66	16	39	2,28
7	RBI	V	Bksi, 28 Jan 2003	143 cm	30 kg	7,10	40,31	20	40	2,15
8	ZFN	VI	KP, 2 Jan 2003	138 cm	29 kg	7,02	20,60	14	32	2,37
9	BIAN	VI	KP, 29 Mei 2003	154 cm	57 kg	6,48	25,42	21	38	2,16
10	BWA	VI	Btl, 22 Agust 2002	148,5 cm	54 kg	7,38	20,53	13	36	2,57
11	MDAH	VI	Btl, 14 Mei 2003	131,5 cm	29 kg	6,45	16,74	20	41	2,32
12	MF	VI	Slm, 25 Okt 2002	134 cm	25 kg	7,19	19,00	21	35	2,26
13	FAIS	VI	Yk, 28 Okt 2002	142 cm	30 kg	7,48	15,53	16	40	2,23
14	AI	VI	Bk, 27 Mrt 2003	142 cm	38 kg	6,38	12,14	15	30	2,27
15	AFAF	VI	KP, 16 Juli 2003	140 cm	38 kg	7,06	11,06	18	35	2,41
16	KK	VI	KP, 30 jan 2002	145 cm	33 kg	7,11	33,25	16	32	2,19
17	ULAS	VI	KP, 15 Sep 2002	146 cm	34 kg	6,56	20,44	16	33	2,24

**SISWA PEREMPUAN**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Kelas</b>	<b>TTL</b>	<b>TB</b>	<b>BB</b>	<b>Lari 40 m (detik)</b>	<b>GST (detik)</b>	<b>Baring Duduk</b>	<b>Loncat Tegak (cm)</b>	<b>Lari 600 m (menit)</b>
1	RAP	IV	Btl, 28 April 2004	129,5 cm	28 kg	7,63	32,0	16	31	2,37
2	AFR	IV	Kp, 18 Feb 2004	125 cm	25 kg	8,37	12,68	9	37	3,07
3	ANIH	V	Kp, 5 April 2004	140 cm	25 kg	7,87	8,39	7	28	2,46
4	AAM	V	Kp, 6 Mei 2004	137 cm	36 kg	6,84	14,52	17	29	2,43
5	YAP	V	Btl, 7 Agust 2004	149 cm	43 kg	7,23	32,93	12	30	2,42
6	LNR	V	Kp, 29 April 2004	151 cm	39 kg	7,67	15,66	12	34	3,03
7	HTA	V	Kp, 9 Agust 2004	132 cm	26 kg	7,62	26,22	15	34	3,27
8	SSTP	VI	Kp, 3 Des 2003	141 cm	34 kg	7,75	17,17	13	31	2,37

**Lampiran 7. Deskriptif Statistik Penelitian Siswa Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani**

**Deskriptif Statistik Tes Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani**

No	Nama	Lari 40 m (detik)		GST (detik)		Baring Duduk		Loncat Tegak (cm)		Lari 600 m (detik)		Jumlah Nilai	Kategori
		S	N	S	N	S	N	S	N	S	N		
1	RU	7,34	3	41,33	4	21	4	43	4	2,28	4	<b>19</b>	<b>Baik</b>
2	MFLAA	7,00	3	32,41	4	23	5	40	4	2,37	3	<b>19</b>	<b>Baik</b>
3	MAS	6,82	4	31,40	4	21	4	41	4	2,25	4	<b>20</b>	<b>Baik</b>
4	DMN	6,79	4	41,48	4	18	4	42	4	3,41	1	<b>17</b>	<b>Sedang</b>
5	MHS	6,94	4	23,27	3	15	3	38	4	2,38	3	<b>17</b>	<b>Sedang</b>
6	MER	7,68	3	40,66	4	16	3	39	4	2,28	4	<b>18</b>	<b>Baik</b>
7	RBI	7,10	3	40,31	4	20	4	40	4	2,15	5	<b>20</b>	<b>Baik</b>
8	ZFN	7,02	3	20,60	3	14	3	32	3	2,37	3	<b>15</b>	<b>Sedang</b>
9	BIAN	6,48	4	25,42	3	21	4	38	4	2,16	5	<b>20</b>	<b>Baik</b>
10	BWA	7,38	3	20,53	3	13	3	36	3	2,57	2	<b>14</b>	<b>Sedang</b>
11	MDAH	6,45	4	16,74	3	20	4	41	4	2,32	3	<b>18</b>	<b>Baik</b>
12	MF	7,19	3	19,00	3	21	4	35	3	2,26	4	<b>17</b>	<b>Sedang</b>
13	FAIS	7,48	3	15,53	3	16	3	40	4	2,23	4	<b>17</b>	<b>Sedang</b>
14	AI	6,38	4	12,14	2	15	3	30	3	2,27	4	<b>16</b>	<b>Sedang</b>
15	AFAF	7,06	3	11,06	2	18	4	35	3	2,41	3	<b>15</b>	<b>Sedang</b>
16	KK	7,11	3	33,25	4	16	3	32	3	2,19	5	<b>18</b>	<b>Baik</b>
17	ULAS	6,56	4	20,44	3	16	3	33	3	2,24	4	<b>17</b>	<b>Sedang</b>
18	RAP	7,63	3	32,0	4	16	4	31	3	2,37	4	<b>18</b>	<b>Baik</b>
19	AFR	8,37	2	12,68	3	9	3	37	4	3,07	3	<b>15</b>	<b>Sedang</b>
20	ANIH	7,87	3	8,39	3	7	3	28	3	2,46	4	<b>16</b>	<b>Sedang</b>
21	AAM	6,84	4	14,52	3	17	4	29	3	2,43	4	<b>18</b>	<b>Baik</b>
22	YAP	7,23	3	32,93	4	12	3	30	3	2,42	4	<b>17</b>	<b>Baik</b>
23	LNR	7,67	3	15,66	3	12	3	34	4	3,03	3	<b>16</b>	<b>Sedang</b>
24	HTA	7,62	3	26,22	4	15	4	34	4	3,27	3	<b>18</b>	<b>Baik</b>
25	SSTP	7,75	3	17,17	3	13	3	31	3	2,37	3	<b>15</b>	<b>Sedang</b>

### Deskriptif Statistik Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra

No	Nama	Lari 40 m (detik)		GST (detik)		Baring Duduk		Loncat Tegak (cm)		Lari 600 m (menit)		Jumlah Nilai	Kategori
		S	N	S	N	S	N	S	N	S	N		
1	RU	7,34	3	41,33	4	21	4	43	4	2,28	4	19	Baik
2	MFLAA	7,00	3	32,41	4	23	5	40	4	2,37	3	19	Baik
3	MAS	6,82	4	31,40	4	21	4	41	4	2,25	4	20	Baik
4	DMN	6,79	4	41,48	4	18	4	42	4	3,41	1	17	Sedang
5	MHS	6,94	4	23,27	3	15	3	38	4	2,38	3	17	Sedang
6	MER	7,68	3	40,66	4	16	3	39	4	2,28	4	18	Baik
7	RBI	7,10	3	40,31	4	20	4	40	4	2,15	5	20	Baik
8	ZFN	7,02	3	20,60	3	14	3	32	3	2,37	3	15	Sedang
9	BIAN	6,48	4	25,42	3	21	4	38	4	2,16	5	20	Baik
10	BWA	7,38	3	20,53	3	13	3	36	3	2,57	2	14	Sedang
11	MDAH	6,45	4	16,74	3	20	4	41	4	2,32	3	18	Baik
12	MF	7,19	3	19,00	3	21	4	35	3	2,26	4	17	Sedang
13	FAIS	7,48	3	15,53	3	16	3	40	4	2,23	4	17	Sedang
14	AI	6,38	4	12,14	2	15	3	30	3	2,27	4	16	Sedang
15	AFAF	7,06	3	11,06	2	18	4	35	3	2,41	3	15	Sedang
16	KK	7,11	3	33,25	4	16	3	32	3	2,19	5	18	Baik
17	ULAS	6,56	4	20,44	3	16	3	33	3	2,24	4	17	Sedang

### Deskriptif Statistik Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri

No	Nama	Lari 40 m (detik)		GST (detik)		Baring Duduk		Loncat Tegak (cm)		Lari 600 m (menit)		Jumlah Nilai	Kategori
		S	N	S	N	S	N	S	N	S	N		
1	RAP	7,63	3	32,0	4	16	4	31	3	2,37	4	18	Baik
2	AFR	8,37	2	12,68	3	9	3	37	4	3,07	3	15	Sedang
3	ANIH	7,87	3	8,39	3	7	3	28	3	2,46	4	16	Sedang
4	AAM	6,84	4	14,52	3	17	4	29	3	2,43	4	18	Baik
5	YAP	7,23	3	32,93	4	12	3	30	3	2,42	4	17	Sedang
6	LNR	7,67	3	15,66	3	12	3	34	4	3,03	3	16	Sedang
7	HTA	7,62	3	26,22	4	15	4	34	4	3,27	3	18	Baik
8	SSTP	7,75	3	17,17	3	13	3	31	3	2,37	3	15	Sedang

## SISWA PUTRA

### Statistics

	Lari 600 m	Loncat Tegak	Lari 40 m	Baring Duduk	Gantung Siku Tekuk	TKJI Siswa Putra
N Valid	17	17	17	17	17	17
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	2.3612	37.3529	6.9871	17.8824	26.2100	17.4706
Median	2.2800	38.0000	7.0200	18.0000	23.2700	17.0000
Mode	2.28 <sup>a</sup>	40.00	6.38 <sup>a</sup>	16.00 <sup>a</sup>	11.06 <sup>a</sup>	17.00
Std. Deviation	.28924	3.93607	.37443	2.99755	10.52927	1.80685
Minimum	2.15	30.00	6.38	13.00	11.06	14.00
Maximum	3.41	43.00	7.68	23.00	41.48	20.00
Sum	40.14	635.00	118.78	304.00	445.57	297.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Lari 600 m

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2.15	1	5.9	5.9	5.9
2.16	1	5.9	5.9	11.8
2.19	1	5.9	5.9	17.6
2.23	1	5.9	5.9	23.5
2.24	1	5.9	5.9	29.4
2.25	1	5.9	5.9	35.3
2.26	1	5.9	5.9	41.2
2.27	1	5.9	5.9	47.1
2.28	2	11.8	11.8	58.8
2.32	1	5.9	5.9	64.7
2.37	2	11.8	11.8	76.5
2.38	1	5.9	5.9	82.4
2.41	1	5.9	5.9	88.2
2.57	1	5.9	5.9	94.1
3.41	1	5.9	5.9	100.0
Total	17	100.0	100.0	

**Loncat Tegak**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30	1	5.9	5.9	5.9
	32	2	11.8	11.8	17.6
	33	1	5.9	5.9	23.5
	35	2	11.8	11.8	35.3
	36	1	5.9	5.9	41.2
	38	2	11.8	11.8	52.9
	39	1	5.9	5.9	58.8
	40	3	17.6	17.6	76.5
	41	2	11.8	11.8	88.2
	42	1	5.9	5.9	94.1
	43	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

**Lari 40 m**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.38	1	5.9	5.9	5.9
	6.45	1	5.9	5.9	11.8
	6.48	1	5.9	5.9	17.6
	6.56	1	5.9	5.9	23.5
	6.79	1	5.9	5.9	29.4
	6.82	1	5.9	5.9	35.3
	6.94	1	5.9	5.9	41.2
	7	1	5.9	5.9	47.1
	7.02	1	5.9	5.9	52.9
	7.06	1	5.9	5.9	58.8
	7.1	1	5.9	5.9	64.7
	7.11	1	5.9	5.9	70.6
	7.19	1	5.9	5.9	76.5
	7.34	1	5.9	5.9	82.4
	7.38	1	5.9	5.9	88.2
	7.48	1	5.9	5.9	94.1
	7.68	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

**Baring Duduk**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	1	5.9	5.9	5.9
	14	1	5.9	5.9	11.8
	15	2	11.8	11.8	23.5
	16	4	23.5	23.5	47.1
	18	2	11.8	11.8	58.8
	20	2	11.8	11.8	70.6
	21	4	23.5	23.5	94.1
	23	1	5.9	5.9	100.0
Total		17	100.0	100.0	

**Gantung Siku Tekuk**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11.06	1	5.9	5.9	5.9
	12.14	1	5.9	5.9	11.8
	15.53	1	5.9	5.9	17.6
	16.74	1	5.9	5.9	23.5
	19	1	5.9	5.9	29.4
	20.44	1	5.9	5.9	35.3
	20.53	1	5.9	5.9	41.2
	20.6	1	5.9	5.9	47.1
	23.27	1	5.9	5.9	52.9
	25.42	1	5.9	5.9	58.8
	31.4	1	5.9	5.9	64.7
	32.41	1	5.9	5.9	70.6
	33.25	1	5.9	5.9	76.5
	40.31	1	5.9	5.9	82.4
	40.66	1	5.9	5.9	88.2
	41.33	1	5.9	5.9	94.1
	41.48	1	5.9	5.9	100.0
Total		17	100.0	100.0	

**TKJI Siswa Putra**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 14	1	5.9	5.9	5.9
15	2	11.8	11.8	17.6
16	1	5.9	5.9	23.5
17	5	29.4	29.4	52.9
18	3	17.6	17.6	70.6
19	2	11.8	11.8	82.4
20	3	17.6	17.6	100.0
Total	17	100.0	100.0	

**SISWA PUTRI**

**Statistics**

	Lari 600 m	Loncat Tegak	Lari 40 m	Baring Duduk	Gantung Siku Tekuk	TKJI Siswa Putra
N Valid	8	8	8	8	8	8
Missing	9	9	9	9	9	9
Mean	2.6775	31.7500	7.6225	19.9462	12.6250	16.6250
Median	2.4450	31.0000	7.6500	16.4150	12.5000	16.5000
Mode	2.37	31.00 <sup>a</sup>	6.84 <sup>a</sup>	8.39 <sup>a</sup>	12.00	18.00
Std. Deviation	.37671	3.01188	.44800	9.22032	3.42000	1.30247
Minimum	2.37	28.00	6.84	8.39	7.00	15.00
Maximum	3.27	37.00	8.37	32.93	17.00	18.00
Sum	21.42	254.00	60.98	159.57	101.00	133.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Lari 600 m**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2.37	2	11.8	25.0	25.0
2.42	1	5.9	12.5	37.5
2.43	1	5.9	12.5	50.0
2.46	1	5.9	12.5	62.5
3.03	1	5.9	12.5	75.0
3.07	1	5.9	12.5	87.5
3.27	1	5.9	12.5	100.0
Total	8	47.1	100.0	
Missing System	9	52.9		
Total	17	100.0		

**Loncat Tegak**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28	1	5.9	12.5	12.5
	29	1	5.9	12.5	25.0
	30	1	5.9	12.5	37.5
	31	2	11.8	25.0	62.5
	34	2	11.8	25.0	87.5
	37	1	5.9	12.5	100.0
	Total	8	47.1	100.0	
Missing	System	9	52.9		
Total		17	100.0		

**Lari 40 m**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.84	1	5.9	12.5	12.5
	7.23	1	5.9	12.5	25.0
	7.62	1	5.9	12.5	37.5
	7.63	1	5.9	12.5	50.0
	7.67	1	5.9	12.5	62.5
	7.75	1	5.9	12.5	75.0
	7.87	1	5.9	12.5	87.5
	8.37	1	5.9	12.5	100.0
Total	8	47.1	100.0		
Missing	System	9	52.9		
Total		17	100.0		

**Baring Duduk**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8.39	1	5.9	12.5	12.5
	12.68	1	5.9	12.5	25.0
	14.52	1	5.9	12.5	37.5
	15.66	1	5.9	12.5	50.0
	17.17	1	5.9	12.5	62.5
	26.22	1	5.9	12.5	75.0
	32	1	5.9	12.5	87.5
	32.93	1	5.9	12.5	100.0
Total	8	47.1	100.0		
Missing	System	9	52.9		
Total		17	100.0		

**Gantung Siku Tekuk**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	1	5.9	12.5	12.5
	9	1	5.9	12.5	25.0
	12	2	11.8	25.0	50.0
	13	1	5.9	12.5	62.5
	15	1	5.9	12.5	75.0
	16	1	5.9	12.5	87.5
	17	1	5.9	12.5	100.0
	Total	8	47.1	100.0	
Missing	System	9	52.9		
Total		17	100.0		

**TKJI Siswa Putri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	2	11.8	25.0	25.0
	16	2	11.8	25.0	50.0
	17	1	5.9	12.5	62.5
	18	3	17.6	37.5	100.0
	Total	8	47.1	100.0	
Missing	System	9	52.9		
Total		17	100.0		

**TKJI PUTRA PUTRI**

**Statistics**

TKJI Putra Putri

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		17.2000
Median		17.0000
Mode		17.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1.68325
Minimum		14.00
Maximum		20.00
Sum		430.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**TKJI Putra Putri**

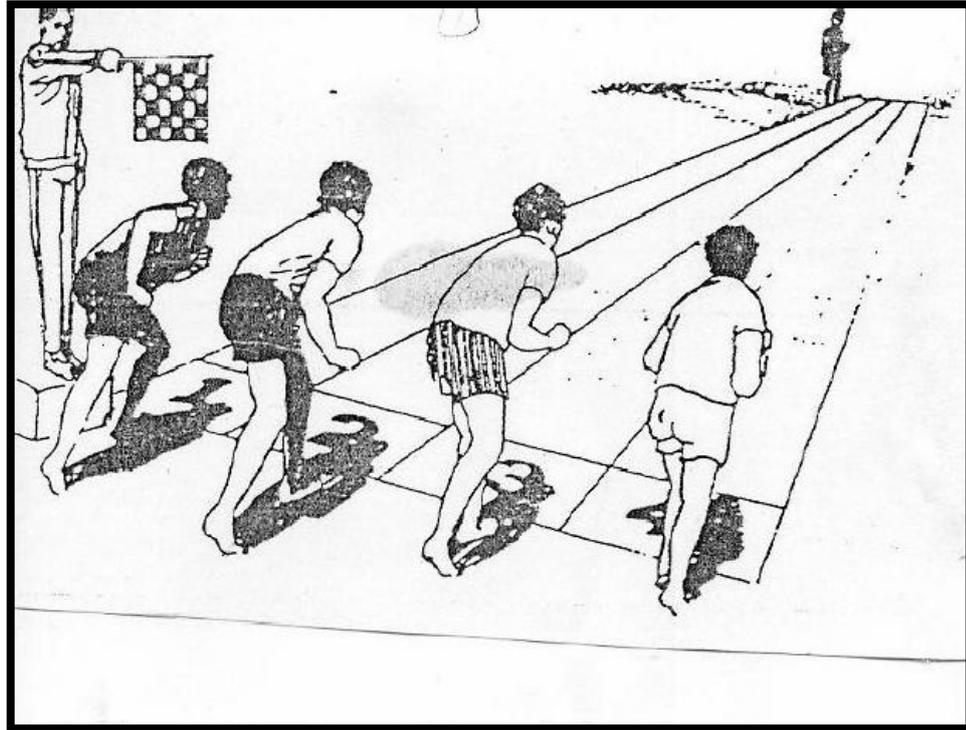
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	1	4.0	4.0	4.0
	15	4	16.0	16.0	20.0
	16	3	12.0	12.0	32.0
	17	6	24.0	24.0	56.0
	18	6	24.0	24.0	80.0
	19	2	8.0	8.0	88.0
	20	3	12.0	12.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

## Lampiran 8. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani

Instrumen yang digunakan dalam tes TKJI untuk usia 10-12 tahun sebagai berikut:

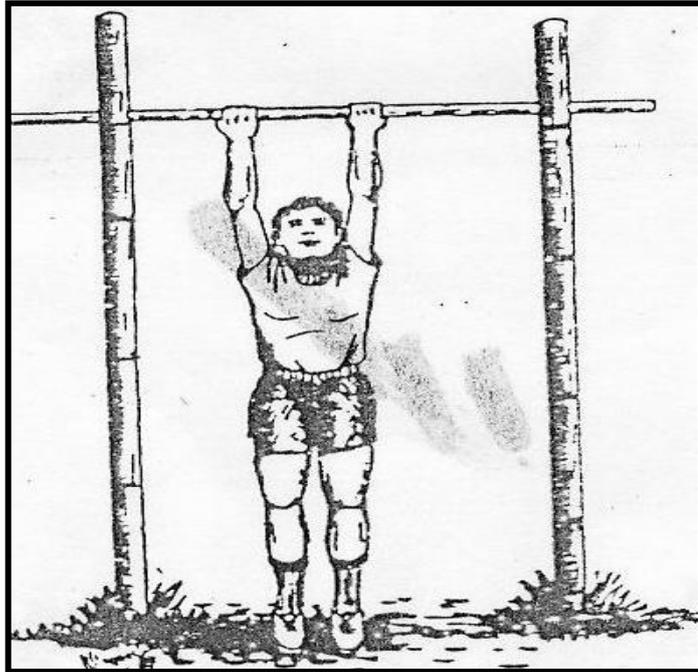
### 1. Lari 40 meter

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) .Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finish, menempuh jarak 40 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri start, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
- e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
- f. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital. (lihat gambar).



## 2. Tes Gantung Siku Tekuk

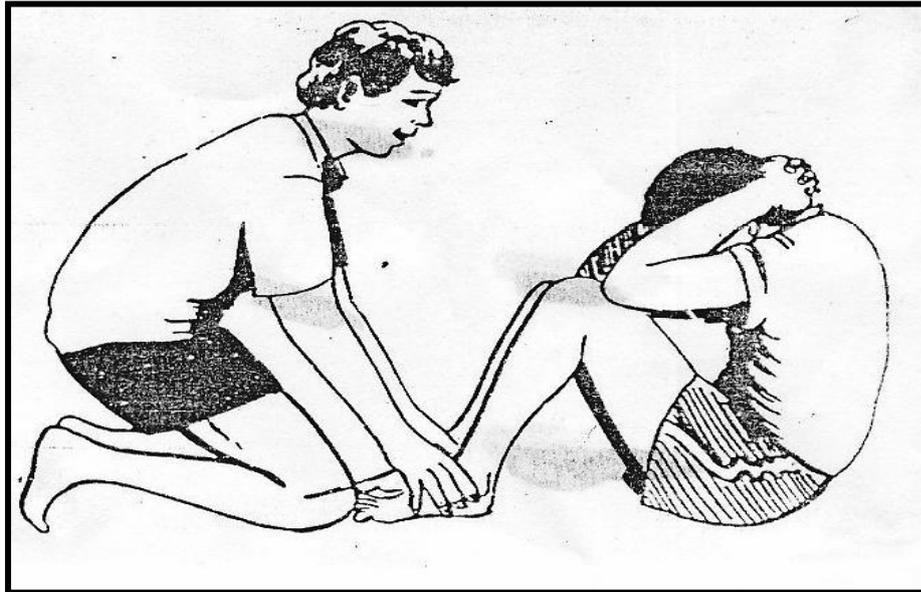
- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- b. Alat dan Fasilitas, terdiri atas: (1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan atau lihat gambar, (2) *Stopwatch*, (3) Formulir dan alat tulis, nomor dada, (4) serbuk kapur atau magnesium.
- c. Petugas tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala lihat gambar.



### 3. Tes Baring Duduk 30 detik

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, *Stopwatch*, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya bertautan diletakkan di belakang kepala, (2) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat, (3) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat lihat gambar.

- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 atau nol.

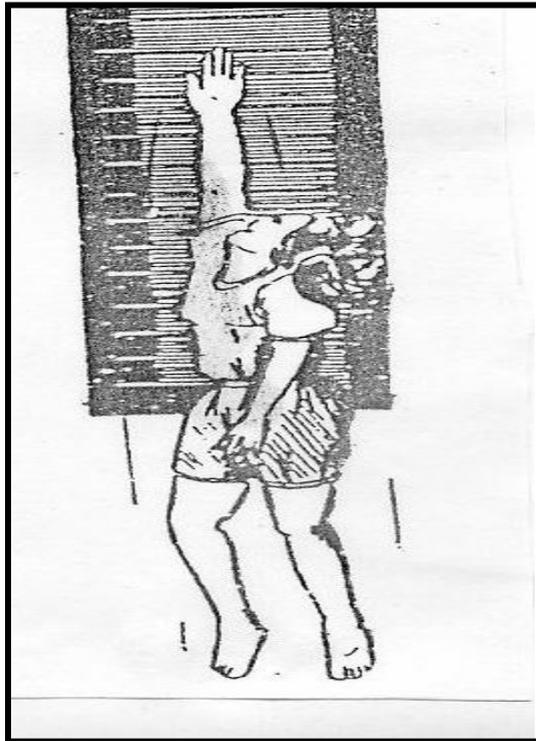


#### 4. Tes Loncat Tegak

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: (1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur putih, alat penghapus, nomor dada, formulir dan alat tulis. Jarak antara lantai dengan 0 atau nol pada skala yaitu: 100 cm lihat gambar
- c. Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada disamping kiri peserta atau kanannya.

Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jari, (2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang lihat gambar. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai 3 kali berturut-turut.

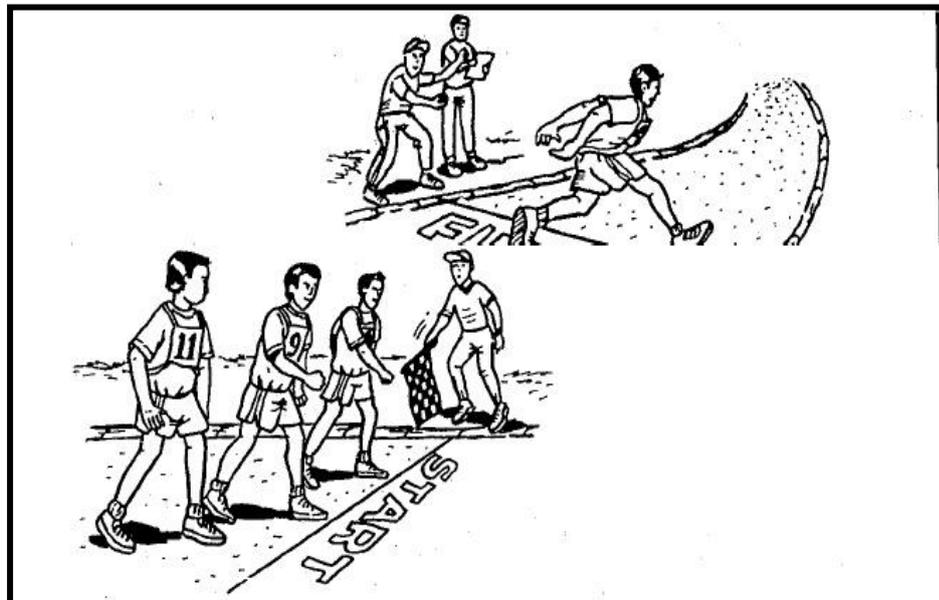
- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat.



## 5. Tes Lari 600 meter

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

- b. Alat dan Fasilitas: alat dan fasilitas ini meliputi: Lintasan lari berjarak 600 meter, *stopwatch*, bendera *start*, peluit, tiang pancang, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas Tes: ada beberapa yang terdiri dari: Juru berangkat, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis *start*, (2) Gerakan: Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk berlari lihat gambar. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish* menempuh jarak 600 meter. Dengan catatan: Lari diulang bilamana: ada pelari yang mencuri *start*, pelari tidak melewati garis *finish*.
- e. Pencatatan Hasil: Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*. Kemudian hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



## Lampiran 9. Dokumentasi Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Beladiri Tae Kwon Do SDIT Mutiara Insani

### A. Lokasi Penelitian



Lokasi Penelitian

### B. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani



Penjelasan Kepada Siswa Tentang Pelaksanaan Tes



Stretching Statis dan Dinamis



Mengukur Tinggi Badan



Mengukur Berat Badan



Pelaksanaan Tes Lari 40 Meter



Pelaksanaan Tes gantung siku tekuk



Pelaksanaan Tes Baring duduk 30 detik



Pelaksanaan Tes Loncat Tegak



Pelaksanaan Tes Lari 600 Meter