

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kerangka Teori

Kerangka teori ini berisi tentang uraian teori- teori yang relevan dengan masalah yang diteliti yang dijadikan sebagai alat untuk menganalisis hasil penelitian.

1 Kajian Teori Prestasi Belajar Siswa

Belajar adalah sebagai tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif. Kegiatan belajar merupakan suatu proses psikologis yang terjadi dalam diri seseorang, karena prosesnya begitu kompleks, maka timbul beberapa teori tentang belajar, yaitu :

a. Teori belajar behavioristik

Menurut teori ini, tingkah laku manusia itu dikendalikan oleh ganjaran (reward) atau penguat dari lingkungan. Dengan demikian dalam tingkah laku belajar terdapat hubungan yang erat antara reaksi reaksi behavioral dengan stimulasinya. Belajar adalah pembentukan hubungan antara stimulus dan respons antara aksi dan reaksi.

b. Teori belajar kognitif

Menurut teori ini kegiatan belajar bermula dari suatu pengamatan. Para pengamat dan psikologi kognitif berpendapat bahwa tingkah laku seseorang senantiasa dida-

sarkan pada kognisi, yaitu tindakan mengenal atau memikirkan situasi dimana tingkah laku itu terjadi. Penekanan diberikan pada organisasi pengamatan atas stimuli dalam lingkungan serta pada factor-faktor yang mempengaruhi pengamatan.

c. Teori belajar humanistik

Berbeda dengan teori behavioristik yang memandang orang sebagai makhluk reaktif yang memberikan respons terhadap lingkungannya. Sebaliknya teori humanistik berpendapat bahwa tiap individu bebas menentukan perilaku mereka sendiri tidak terikat oleh lingkungan. Dalam belajar, masing-masing individu dituntut untuk mengenal dirinya sendiri untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri mereka, pendidik hanya sekedar membantu.

Prestasi belajar adalah satu fase perubahan tingkah laku di mana seorang siswa dapat menyatakan atau membuktikan bahwa tujuan belajar telah tercapainya. Pernyataan atau pembuktian yang dapat diukur disini yaitu dapat diukur dengan diadakannya evaluasi, misalnya menggunakan tes dan hasilnya dinyatakan dalam bentuk skor atau angka yang diolah menjadi nilai dan dituangkan dalam bentuk raport.

Baik tidaknya prestasi belajar siswa dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu dari dalam individu dan faktor dari luar diri individu. Faktor yang berasal dari dalam diri individu dibagi menjadi dua, yaitu factor psikis yang berupa kepribadian, motivasi, sikap dan faktor fisik, misalnya kondisi fisik atau anggota tubuh, kondisi indera, kelenjar saraf dan organ-organ dalam anggota tubuh. Faktor yang berasal dari luar diri individu misalnya, faktor lingkungan keluarga, faktor lingkungan sekolah, faktor sosial ekonomi, faktor guru, metode mengajar, kurikulum dan prog-

ram mata pelajaran. Setiap individu memang tidak ada yang sama. Perbedaan individual ini pulalah yang menyebabkan perbedaan tingkah laku belajar dikalangan peserta didik. Ada kalanya Anak didik mengalami kesulitan belajar yaitu kondisi di mana anak didik tidak bisa belajar dengan semestinya.

Kesulitan belajar tidak selalu disebabkan karena faktor intelegensi yang rendah, akan tetapi dapat juga disebabkan oleh faktor-faktor non-intelegensi. Dengan demikian, IQ yang tinggi belum tentu menjamin keberhasilan belajar, walaupun pada hakekatnya kualitas kecerdasan intelektual dipandang sebagai factor utama yang mempengaruhi keberhasilan individual dalam belajar.

Kesulitan belajar siswa dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi faktor fisiologis dan psikologis. Sedangkan faktor eksternal meliputi faktor non-social dan faktor sosial.

Faktor intern fisiologis dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Karena sakit

Seseorang yang sakit akan mengalami kelemahan fisiknya, sehingga saraf sensoris dan motoris lemah. Akibatnya rangsangan yang diterima melalui inderanya tidak dapat diteruskan ke otak. Terlebih jika kondisi berlangsung lama, sarafnya akan bertambah lemah. Sehingga ia tidak dapat masuk sekolahnya untuk beberapa hari, yang mengakibatkan ia tertinggal jauh dalam pelajarannya. Hal ini bisa berakibat pada rendahnya prestasi belajar siswa.

2. Karena kurang sehat

Anak yang kurang sehat dapat mengalami kesulitan belajar, sebab ia mudah lelah, mengantuk, pusing, daya konsentrasinya hilang, kurang semangat, pikiran ter-

ganggu. Karena hal-hal ini maka penerimaan dan respons pelajaran kurang, saraf otak tidak mampu bekerja secara optimal memproses, mengelola, menginterpretasi, dan mengorganisasi bahan pelajaran. Perintah otak yang langsung kepada saraf motorik yang berupa ucapan, tulisan, hasil pemikiran menjadi lemah.

3. Sebab karena cacat tubuh

- a. Cacat tubuh ringan seperti kurang pendengaran, kurang penglihatan, gangguan psikomotor.
- b. Cacat tubuh yang tetap (serius) seperti buta, tuli, bisu, hilang tangan dan kainya.

2 Kajian Teori Tentang Kebugaran Jasmani.

Kebugaran jasmani menurut Sadoso Sumosardjino adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari tanpa merasa lelah serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan bahwa kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, bagi orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya.

Djoko Pekik Irianto menyatakan bahwa kebugaran yang dikenal masyarakat secara umum adalah kebugaran fisik jasmani, yakni kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

3. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani.

Bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan dari jasmani dan perlu diberikan di-

lembaga pendidikan karena aktivitas jasmani yang berbentuk latihan yang memberikan manfaat bagi peserta didik dalam bentuk kebugaran jasmani dan pemeliharaan kesehatan. Pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnyadan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Arma Abdullah dan Agus Manadji, 1994: 3). Jadi jelaslah dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu pendidikan yang perlu dilaksanakan di lembaga pendidikan sekolah, khususnya guna mendapatkan aktivitas jasmani yang dapat memberikan manfaat bagi peserta sesuai dengan tujuan yang ingin dicapainya.

b. Gerak Sebagai Unsur Pertama Penjas

Gerak adalah unsur pokok pendidikan jasmani penting bagi guru pendidikan jasmani dalam memahami beberapa dimensinya. Guru pendidikan jasmani perannya membantu dan mendidik peserta didik bergerak secara efisien, meningkatkan kualitas unjuk kerjanya (*Performance*), kemampuan belajar dan kesehatannya, gerak manusia adalah perubahan posisi dalam ruang atau terhadap bagian tubuh lainnya, dari tunduk pada azas mekanika tertentu.

4. Olahraga dan Pendidikan Jasmani

a. Olahraga

Sepadannya dengan kata-kata “*sport*” dalam Bahasa Inggris yang berarti aktivitas, yang dikerjakan untuk mendapatkan kesenangan atau berartirekreasi. Sedangkan olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kesenangan, dan prestasi yang optimal (Arma Abdullah dan Agus Manadji, 1994: 9).

b. Pendidikan Jasmani

Walaupun banyak dari aktivitas jasmani berisikan aktivitas olahraga tetapi pelaksanaan aktivitas itu tidak memiliki karakteristik yang memberikan makanan olahraga. Pendidikan jasmani itu sendiri adalah pendidikan yang dikaitkan dengan aktivitas jasmani, dilaksanakan dalam lembaga pendidikan, membutuhkan sarana dan prasarana yang pasti, mempunyai kurikulum, dan terdapat siswa sebagai peserta didik yang tetap, namun dalam olahraga peserta didik atau perkumpulan tidak menjadi anggota tim yang tetap, tidak adamusim, atau kompetisi formal, dan tidak dilakukan pencatatan.

c. Tujuan Pendidikan Jasmani

Bahwa tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan dalam lima aspek sebagai berikut :

- a. Perkembangan kesehatan, jasmani atau organ-organ tubuh
- b. Perkembangan mental-sosial
- c. Perkembangan neuro Muskular
- d. Perkembangan sosial
- e. Perkembangan intelektual

Arma Abdullah dan Agus Manadji, (1994:17), jadi dapat dirumuskan tujuan pendidikan jasmani merupakan perkembangan optimal dari individu yang utuh, dan berkemampuan menyesuaikan diri secara jasmaniah, sosial, dan mental melalui pekerjaan yang terpimpin dan partisipasi dalam olahraga yang dipilih, senam irama dan senam yang dilaksanakan sesuai dengan standar sosial dan kesehatan.

d. Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2003, menjelaskan unsur-unsur Kebugaran Jasmani atau kondisi fisik ada sepuluh komponen, yaitu:

1. Daya Tahan (*Endurance*)

Dikenal dua daya tahan, yaitu daya tahan umum (*General Endurance*) dan daya tahan otot (*Local Endurance*). Daya tahan umum (*General Endurance*), yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan sistem peredaran darahnya secara efektif dan efisiensi untuk menjalankan kerja otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot (*Local Endurance*), yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu relatif lama serta dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1988 : 16).

2. Kekuatan Otot (*Muscle Strength*)

Kekuatan otot adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot (Moeloek, 1984: 5).

3. Tenaga Ledak Otot (*Muscular Explosive Power*)

Adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksplosif (Dangsina Moeloek, 1984: 7). Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak (*Power*) = kekuatan (*Force*) x Kecepatan (*Velocity*). Seperti dalam lompat tinggi, tolak peluru serta gerak lain yang bersifat explosive (M. Sajoto, 1988 : 17).

4. Kecepatan (*Speed*)

Adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, seperti lari, puku-

lan tinju. Hal ini merupakan kecepatan gerak dan explosive (M. Sajoto, 1988 : 17)

5. Daya Lentur (*Flexibility*)

Kelenturan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian jadi meliputi hubungan antara bentuk persendian (tulang yang berbentuk sendi) otot, tendo, ligament dan sekeliling persendian (Moelock, 1984: 9).

6. Ketangkasan (*Agility*)

Ketangkasan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan (Moelock, 1984:8). Seseorang akan mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan baik.

7. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Misalnya dalam olahraga tenis, seseorang pemain akan kelihatan mempunyai kordinasi yang baik, bila ia dapat bergerak kearah bolasambil mengayunkan raket, kemudian memukul dengan teknik yang benar (Moelock, 1984: 11).

8. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan intregasi antara kerja indera penglihatan (kanalis semi sirkularis) pada telinga dan reseptor pada otot yang diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi dalam kehidupan sehari-hari (Moelock, 1984: 11).

9. Ketepatan (*Accuracy*)

Adalah ketepatan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas dalam suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian anggota tubuh (Sajoto, 1988 : 18).

10. Kecepatan Reaksi (*Reaction Time*)

Kecepatan Reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima suatu rancangan. Hal ini berhubungan serta dengan waktu refleks, waktu gerakan, dan waktu respon (Moeloeck, 1984: 10).

Dari kesepuluh komponen kebugaran jasmani diatas, tidaklah berarti seseorang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan. Tiap-tiap manusia mempunyai kemampuan yang berbeda-beda, karena kemampuan seseorang dipengaruhi oleh banyak hal, seperti keturunan, jenis kelamin, lingkungan, aktivitas latihan, struktur anatomi dan lain-lain, dengan demikian, tidaklah mengherankan bahwa komponen tersebut sangat berbeda perkembangannya antara individu yang satu dengan yang lain.

e. Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2003, bahwa manfaat kebugaran jasmani secara garis besar yaitu :

1. Meningkatkan Prestasi Belajar, kebugaran jasmani baik bagi pelajar, santri dan mahasiswa sangat membantu meningkatkan prestasi belajar. Siswa, santri dan mahasiswa yang memiliki badan yang sehat dan kuat akan mendukung proses belajar sehingga penyerapan materi pelajaran yang diberikan dapat diterima dengan cepat dan hasil akhirnya pun diharapkan baik.

2. Meningkatkan Prestasi Olahraga, seorang atlet yang ingin berprestasi maksimal harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik, karena sepuluh komponen kebugaran jasmani akan membantu mendukung aktifitas gerak pada cabang olahraga.

B. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Faktor kebugaran jasmani yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, yaitu :

1. Makanan

Makanan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia, namun untuk memelihara tubuh agar menjadi sehat makanan harus memenuhi beberapa syarat yaitu : (1) Dapat untuk pemeliharaan tubuh, (2) Dapat menyediakan untuk pertumbuhan tubuh, (3) Dapat untuk mengganti keadaan tubuh yang sudah aus dan rusak, (4) Mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh, (5) Dapat sebagai sumber penghasil energi.

Setiap aktivitas tubuh membutuhkan asupan energi yang memadai, sehingga faktor makanan ini harus mendapatkan perhatian yang serius. Konsumsi makanan yang terprogram dan terkontrol dengan baik dapat mendukung meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang, oleh karena itu unsur-unsur gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air harus tersedia dalam tubuh.

2. Olahraga

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh positif

terhadap tingkat kebugaran jasmani manusia bila dilakukan dengan tepat dan terarah, karena dengan berolahraga semua organ tubuh kita akan bekerja dan terlatih. Kebanyakan pada masa sekarang ini orang cenderung disibukan oleh aktivitas keseharian yang kurang gerak padahal olahraga dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu kita, dan melancarkan system peredaran darah sehingga pikiran kita akan menjadi lebih segar serta fisik kita tetap terjaga.

Para ahli membuktikan berbagai fungsi tugas organ tubuh akan meningkat daya kerjanya apabila diberi latihan fisik yang memadai (Kosasih, 1983: 141). Berolahraga juga dapat meningkatkan imunitas (kekebalan) tubuh sehingga dapat mengurangi resiko terserang penyakit.

3. Usia

Semakin tua usia seseorang maka tingkat kebugaran tubuhnya akan menurun, mengalami masalah dengan tubuhnya seperti berkurangnya otot, ukuran jantung mengecil dan kekuatan memompanya berkurang, terjadi kekakuan pada pembuluh nadi (arteri) yang penting, kulit berubah menjadi tipis dan aktivitasnya menjadi lambat, penurunan ini disebabkan karena fungsi seluruh anggota tubuh menjadi lemah, namun penurunan tersebut dapat diperlambat dengan melakukan olahraga diusia muda, kondisi tubuh yang lemah akibat usia tua mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang menurun.

4. Kebiasaan Hidup

Masing-masing orang memiliki kebiasaan hidup yang berbeda-beda, tergantung pada tingkat aktivitas sehari-hari, kebiasaan hidup sehat merupakan pengaturan antara olahraga, istirahat maupun kebiasaan diri pribadi untuk menjaga kebersih-

an. Begitu juga dengan siswa-siswi Kelas VII A SMPN 5 Metro memiliki aktivitas selain belajar juga kebiasaan melakukan olahraga khususnya pada saat pelajaran penjas dan ekstrakurikuler pada sore hari. Kebiasaan hidup yang penuh aktivitas bagi orang yang baru melakukan akan mengalami kesulitan baik fisik maupun psikologis, secara fisik karena tubuh manusia membutuhkan waktu untuk penyesuaian dengan aktivitas gerak tubuh yang berlebih dari biasanya.

Secara psikologis aktivitas kerja yang lebih dari biasa akan mempengaruhi kerja otak seseorang, seseorang yang biasanya hidup santai dan memiliki kesibukan yang rendah jika suatu saat memiliki kesibukan yang tinggi biasanya pada awalnya akan mengalami stress, namun setelah melewati kurun waktu tertentu akan menyesuaikan diri.

5. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang menetap dan tinggal, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial mulai dari lingkungan di sekitar tempat tinggal sampai lingkungan di tempat dimana para siswa belajar. Kualitas kesehatan seseorang dapat dilihat dengan keadaan status kebugaran jasmaninya.

C. Kriteria Kebugaran Jasmani

Pengolongan kriteria kebugaran jasmani dalam penelitian ini, disesuaikan dengan panduan tes yang dilakukan. Jenis tes tersebut dengan menggunakan panduan (TKJI) Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia, dengan item tes sebagai berikut:

1. Untuk putra terdiri dari:
 - a. Lari 50 meter (13-15 tahun) / lari 60 meter (16-19 tahun)
 - b. Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik
 - c. Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
 - d. Loncat tegak (*vertical jump*)
 - e. Lari 1000 meter (usia 13-15 tahun) / lari 1200 meter (usia 16-19 tahun)
2. Untuk putri terdiri dari:
 - a. Lari 50 meter (13-15 tahun) / lari 60 meter (16-19 tahun)
 - b. Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik
 - c. Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
 - d. Loncat tegak (*vertical jump*)
 - e. Lari 800 meter (usia 13-15 tahun) / lari 1000 meter (usia 16-19 tahun)

D. Kegunaan Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing). Adapun alat dan fasilitas yang digunakan dalam pelaksanaan tes, yaitu :

a. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Bendera start
4. Tiang pancang
5. Nomor dada

6. Palang tunggal untuk gantung siku
7. Papan berskala untuk papan loncat
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes
11. Peluit
12. Alat tulis dll

b. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus-menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan dari butir tes sebelumnya ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik, dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

- Pertama : Lari 50 meter (usia 13-15 tahun) / 60 meter (usia 16-19 tahun)
- Kedua : - gantung angkat tubuh untuk putra (pull up), gantung siku tekuk untuk putri (tahan pull up)
- Ketiga : Baring duduk (sit up)
- Keempat : Loncat tegak (vertical jump)
- Kelima : - Lari 1000 meter (usia 13-15 tahun) / 1200 meter (usia 16-19 tahun),
Lari 800 meter (usia 13-15 tahun) / 1000 meter (usia 16-19 tahun)

c. Petunjuk Umum

Adapun petunjuk umum dalam pelaksanaan tes, yaitu :

1. Peserta

- a. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
- c. Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- d. Melakukan pemanasan (warming up)
- e. Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai/gagal.

2. Petugas

- a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (warming up)
- b. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- c. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- d. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan dari butir tes sebelumnya ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu.
- e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

d. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 50 / 60 Meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas

1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 / 60 meter

2) Bendera start

3) Peluit

4) Tiang pancang

5) Stop watch

6) Serbuk kapur

7) Formulir TKJI

8) Alat tulis

c. Petugas Tes

1) Petugas pemberangkatan

2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

2) Gerakan

a) pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari

b) pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish

3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

a) mencuri start

b) tidak melewati garis finish

c) terganggu oleh pelari lainnya

d) jatuh / terpeleset

4) Pengukuran waktu

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

5) Pencatat hasil

1) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 / 60 meter dalam satuan detik

2) waktu dicatat satu angka dibelakang koma

2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra, Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri

a) Tujuan

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

b) Alat dan fasilitas

1) lantai rata dan bersih

2) palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi

3) stopwatch

4) serbuk kapur atau magnesium karbonat

5) alat tulis

c) Petugas tes

1) pengamat waktu

2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d) Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik (Untuk Putra)

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada

palang tunggal selebar bahu (gambar 3). Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala

2) Gerakan (Untuk Putra)

- a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 4) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- b) Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

- a) pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
- b) pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
- c) pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

e) Pencatatan Hasil

- 1) yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- 2) yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

f) Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk (Untuk Putri)

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 kepala

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik)

g) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

3. Tes Baring Duduk (Sit Up) Selama 60 detik

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai / lapangan yang rata dan bersih
- 2) stopwatch
- 3) alat tulis
- 4) alas / tikar / matras dll

c. Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) sikap permulaan

- a) berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.
- b) Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik.

e. Pencatatan Hasil

1) Gerakan tes tidak dihitung apabila :

- pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
- kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik

3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

4. Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak/tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.

2) Serbuk kapur

3) Alat penghapus papan tulis

4) Alat tulis

c. Petugas Tes Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur/magnesium karbonat

b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

2) Gerakan

a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas

b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain

e. Pencatatan Hasil

1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak

2) Ketiga selisih hasil tes dicatat

3) Masukkan hasil selisih yang paling besar

5. Tes Lari 1000 meter (13-15 Tahun) / 1200 meter (16-19 Tahun) Untuk Putra

dan Tes Lari 800 meter (13-15 Tahun) / 1000 meter (16-19 Tahun) Untuk Putri

a. Tujuan

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

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pengawas dan pembantu umum

d. Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start
- 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
 - b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish

e. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai

peserta tepat melintasi garis finish

2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12''