

PENILAIAN TES KESEGERAN JASMANI DENGAN ACSPFT DAN TKJI

Oleh: Suryanto dan Panggung Sutapa
Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hasil penilaian kebugaran jasmani siswa sekolah dasar (SD) Tambakrejo I, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan menggunakan dua tes yang berbeda.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar Tambakrejo I, Kecamatan Tempel, kelas IV dan V. Semua siswa kelas IV dan V digunakan sebagai sampel, sehingga disebut sampel total atau sensus. Penelitian ini adalah penelitian survai, instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes, yaitu tes kebugaran jasmani ACSPFT dan TKJI. Untuk menganalisis data yang telah terkumpul menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori kebugaran jasmani siswa sekolah dasar Tambakrejo I, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, menggunakan tes kebugaran jasmani ACSPFT dan TKJI menghasilkan kategori yang berbeda.

Kata kunci: kebugaran jasmani, ACSPFT, TKJI.

Kesegaran (kebugaran) jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Semua orang membutuhkan kesegaran jasmani, baik masyarakat, pelajar, mahasiswa, wiraswasta, PNS, ABRI, maupun Polri. Sebagian besar dari mereka kurang memahami apa yang dimaksud dengan kesegaran jasmani, apa manfaat kesegaran jasmani, dan komponen apa saja yang terkandung di dalam kesegaran jasmani.

Pemerintah telah menyadari, walaupun masyarakat kurang memahami hal-hal tersebut di atas. Pemerintah sudah berusaha memperhatikan betapa pentingnya kesegaran jasmani, sehingga pemerintah dengan salah satu cara mencanangkan slogan, yaitu "Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat."

Perhatian pemerintah tidak hanya berhenti pada slogan semata, tetapi sudah sampai pada mempersiapkan diri langkah-langkah untuk meletakkan dasar kesegaran jasmani sejak usia dini. Adapun langkah-langkah tersebut ialah membiasakan anak sejak masih di sekolah dasar (SD) secara rutin melakukan Senam Pagi Indonesia (SPI), Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dan Senam Ayo Bersatu. Semua ini merupakan usaha nyata dari pemerintah untuk meningkatkan kesegaran jasmani, di samping masih ditunjang oleh faktor-faktor yang lain.

Anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia (lanjut usia), secara individu jarang sekali yang mengetahui status kesegaran jasmaninya (Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, atau Kurang Sekali). Hal ini dikarenakan mereka tidak mengetahui cara atau alat untuk mengukur kesegaran jasmani. Akibatnya, mereka tidak berusaha mempertahankan maupun meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Tes untuk mengetahui kesegaran jasmani sebenarnya banyak macamnya, misalnya: *Harvad Step Test*, Cooper, ACSPFT (*Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test*), dan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia). Semua tes kesegaran jasmani tersebut mempunyai ciri yang berbeda, maka pada kesempatan ini penulis tidak akan membicarakan tes kesegaran jasmani tersebut di atas, tetapi hanya akan membicarakan tes ACSPFT dan TKJI.

Tes ACSPFT yang terdiri atas tujuh butir tes dan TKJI yang terdiri atas lima butir tes belum diketahui, apakah hasil dari kedua tes tersebut mempunyai kategori sama atau berbeda. Sampai saat ini penulis belum pernah menemukan hasil penelitian tes kesegaran jasmani dengan menggunakan dua alat tes kesegaran jasmani sekaligus. Itulah sebabnya, pada kesempatan ini penulis memaparkan

hasil penelitian dengan judul: Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes ACSPFT dan TKJI.

KAJIAN PUSTAKA

1. Kesegaran Jasmani

Berbicara mengenai kesegaran jasmani, maka persepsinya adalah badan yang segar. Untuk mendapatkan badan yang segar banyak cara dapat ditempuh, salah satu di antaranya adalah dengan berolahraga. Olahraga dapat dijadikan sebagai bagian kehidupan, sehingga tidak salah apabila orang mengatakan jangan harap kondisi fisik menjadi optimal dan tetap segar, jika tubuh tidak aktif bergerak. Fisik yang tidak aktif bergerak merangsang tubuhnya menjadi hipokinetik.

Menurut Rusli Lutan (2002: 11-12), untuk mendukung terwujudnya kebiasaan menjalankan gaya hidup aktif, sedikitnya terdapat sepuluh faktor yang perlu mendapat perhatian, yaitu:

- a. Kebijakan. Menciptakan kebijakan yang mendorong gaya hidup aktif di kalangan anak-anak muda.
- b. Lingkungan. Menyediakan lingkungan fisik dan sosial yang memberikan dorongan bagi anak muda untuk menyukai aktivitas jasmani.
- c. Pelaksanaan pendidikan jasmani. Melaksanakan kurikulum pendidikan jasmani secara konsekuen.
- d. Pendidikan kesehatan. Melaksanakan pendidikan kesehatan yang membantu siswa untuk mengembangkan pengetahuan, sikap, keterampilan, dan rasa percaya diri.
- e. Kegiatan ekstrakurikuler. Memberikan kesempatan kepada anak untuk menikmati kegiatan ekstrakurikuler yang dapat memenuhi kebutuhan siswa.
- f. Keterlibatan orang tua. Melibatkan orang tua dan para pelindung atau pembina dalam pembinaan aktivitas jasmani atau olahraga sekolah.
- g. Pelatihan personel. Memberikan kesempatan pelatihan bagi para personel yang akan melaksanakan program pembinaan.
- h. Layanan kesehatan. Memberikan layanan kesehatan yang memadai kepada anak-anak muda.

- i. Program pembinaan di masyarakat. Mengembangkan program pembinaan di masyarakat yang ikut memperkuat kebiasaan dan gaya hidup aktif sepanjang hayat.
- j. Evaluasi. Menyelenggarakan asesmen dan evaluasi secara teratur untuk memperoleh data mengenai pencapaian tujuan program, termasuk kemajuan yang dapat dicapai oleh setiap peserta program.

Kesegaran adalah kondisi fisiologi atau kapasitas fisiologis yang dapat menunjukkan peningkatan kualitas hidup (Fox, et al., 1987: 6). Howley, et al., (1992: 4) menyatakan bahwa kesegaran jasmani berusaha untuk mencapai kualitas hidup secara fisik yang optimal, meliputi kriteria skor tes kesegaran jasmani yang diharapkan dan mempunyai risiko rendah terhadap masalah-masalah kesehatan. Ini dinamakan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan atau kesegaran fisiologis. Menurut Henkel, et al., (1997: 112) kesegaran jasmani merupakan kemampuan kerja yang ditentukan oleh kekuatan, daya tahan, dan koordinasi. Tiap-tiap komponen akan mengalami perubahan yang disebabkan oleh usia biologis seseorang, jenis kelamin, status kesehatan, dan anatomi serta biokimianya. Lagi pula terdapat tingkat karakteristik khusus yang selalu mengalami perubahan melalui pertumbuhan dan perkembangan. Pengaruh kekuatan dan adanya motivasi dapat digunakan untuk mengukur kesegaran seseorang dan dapat dilakukan secara sederhana. Menurut Suharto, dkk., (2000: 1) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut *President's Council on Physical Fitness and Sport*, kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (Iskandar Z. Adisapoetra, dkk., 1999: 4).

Kesegaran jasmani dibagi menjadi tiga kategori, yaitu: (1) kesegaran jasmani statis (*static*), artinya: keadaan yang terbebas dari kecacatan dan penyakit, (2) kesegaran jasmani dinamis atau fungsional, artinya kemampuan untuk melakukan pekerjaan fisik yang berat, dan (3) kesegaran jasmani keterampilan motorik, artinya: kemampuan untuk melakukan gerakan koordinasi yang kompleks (<http://www.pikiranrakyat.com>, 2004).

Rusli Lutan (2002: 8) menyatakan bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani meliputi dua aspek, yaitu: (1) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan (2) kebugaran jasmani yang terkait dengan performa. Menurut Iskandar Z. Adisapoetra, dkk. (1999: 4-9) terdapat dua aspek kebugaran jasmani, yaitu: kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*), dan (2) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (a) daya tahan jantung-paru (kardiorespirasi), (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) fleksibilitas, dan (e) komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (a) kecepatan, (b) power, (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi, dan (f) kecepatan reaksi. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan diperlukan oleh anak usia sekolah untuk mempertahankan kesehatan, mengatasi *stress* lingkungan, dan melakukan aktivitas sehari-hari, terutama kegiatan belajar dan bermain. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan diperlukan oleh anak usia sekolah untuk menunjang kegiatan utama mereka, yaitu kegiatan belajar.

Konsep kebugaran fisik menurut Hartono Satmoko (1993: 9) dapat dibedakan menjadi dua, yaitu: (1) kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan, dan (2) kebugaran yang berkaitan dengan *performance*. Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dibagi menjadi empat komponen, yaitu: (a) kebugaran jantung-paru-peredaran darah, (b) lemak tubuh, (c) kekuatan otot, dan (d) kelenturan sendi. Kebugaran yang berkaitan dengan *performance* dibagi menjadi empat komponen, yaitu: (a) ketahanan otot, (b) tenaga otot, (c) ketangkasan, dan (d) kecepatan.

Menurut Corbin, et al., (1997: 10) komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (1) komposisi tubuh, (2) kebugaran jantung-peredaran darah, (3) kelenturan, (4) daya tahan otot, dan (5) kekuatan, sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (1) kelincahan, (2) keseimbangan, (3) koordinasi, (4) daya ledak, (5) waktu reaksi, dan (6) kecepatan.

2. Latihan

Menurut Suharto, dkk., (2000: 2-3), latihan fisik, dampak latihan fisik, prinsip latihan fisik, dan dosis latihan, dapat dipaparkan sebagai berikut:

a. Latihan Fisik

Salah satu cara untuk mencapai derajat kebugaran yang prima adalah dengan cara melakukan latihan fisik. Latihan fisik dapat dipilih yang disenangi, digemari, dan syukur apabila dapat menimbulkan kepuasan diri. Latihan tersebut dapat berbentuk jalan cepat, jogging, bersepeda, berbagai macam senam, naik turun tangga, dan sebagainya.

b. Dampak Latihan Fisik terhadap Tubuh

- 1) Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru.
- 2) Memperkuat sendi dan otot.
- 3) Menurunkan tekanan darah.
- 4) Mengurangi lemak.
- 5) Memperbaiki bentuk tubuh.
- 6) Memperbaiki kadar gula darah.
- 7) Mengurangi risiko penyakit jantung koroner.
- 8) Memperlancar aliran darah.
- 9) Memperlancar pertukaran gas.
- 10) Memperlambat proses penuaan.

c. Prinsip Latihan Fisik

- 1) Sesuai dengan kemampuan dan kondisi tubuh.
- 2) Jenis latihan harus disenangi.
- 3) Hendaknya bervariasi.
- 4) Didahului dengan pemanasan (*warming up*), latihan inti, dan diakhiri dengan pendinginan (*cooling down*).
- 5) Untuk meningkatkan kemampuan, latihan ini harus ada sedikit perubahan.

d. Dosis Latihan

- 1) Frekuensi : 3 - 5 minggu.
- 2) Intensitas (*zona latihan*) : 60 % - 90 % dari DNM (deyut nadi maks)
- 3) Lama latihan : 20 - 60 menit, kontinu dan melibatkan otot-otot besar.

3. Instrumen

Pengumpulan data untuk mengambil kesimpulan baik buruknya penelitian bergantung pada instrumen yang digunakan. Setiap orang yang melakukan penelitian selalu mengharapkan data yang diperoleh dari pengukuran benar-benar mencerminkan keadaan yang sesungguhnya dari objek yang diukur. Menurut Suharsimi Arikunto yang dikutip oleh Riduwan (2003: 24) instrumen pengumpul data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan, agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dipermudah olehnya.

Kualitas data penelitian bergantung pada alat atau instrumen yang digunakan dalam penelitian. Menurut Muhamad Zainuddin (1998, 31-33) kriteria instrumen yang baik, baik digunakan untuk mengontrol ataupun untuk mengukur variabel adalah sebagai berikut:

a. Akurasi

Akurasi instrumen pada hakikatnya berkaitan dengan validitas (kesahihan) instrumen. Apakah instrumen benar-benar mengukur apa yang hendak diukur? Apakah masukan yang diukur hanya terdiri atas masukan yang diukur saja, atautkah telah kemasukan unsur-unsur lain? Pengontrolan yang ketat terhadap kemurnian masukan ini adalah sangat penting, agar pengaruh luar dapat dieliminasi. Kegagalan dalam pengontrolan ini akan menyebabkan menurunnya akurasi *output*.

b. Presisi

Presisi instrumen berkaitan erat dengan keterandalan (*reliability*), yaitu kemampuan memberikan kesesuaian hasil pada pengulangan pengukuran. Instrumen mempunyai presisi yang baik, jika dapat menjamin bahwa *input* memberikan *output* yang sama tanpa dipengaruhi faktor lain. Dengan demikian, kapan saja, di mana saja, oleh dan kepada siapa saja instrumen ini digunakan akan memberikan hasil konsisten (ajek).

c. Kepekaan

Penelitian yang ingin mengetahui adanya perubahan harga besaran variabel tertentu, membutuhkan instrumen yang dapat mendeteksi besarnya perubahan tersebut. Makin kecil perubahan yang terjadi harus makin peka instrumen yang digunakan.

Menurut Moch Slamet (1990: 4) kriteria alat pengukur meliputi:

- a. Validitas, yaitu seberapa jauh alat pengukur tersebut mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur atau ketepatan.
- b. Reliabilitas, yaitu keajekan hasil pengukuran.
- c. Objektivitas, yaitu hampir sama dengan reliabilitas tetapi pada objektivitas melibatkan dua orang atau lebih testor.
- d. Ekonomis dalam pelaksanaan, meliputi: waktu, biaya, tenaga.
- e. Norma, yaitu standar yang digunakan sebagai pembandingan dari *score* yang didapat dari tes.

Dengan menggunakan instrumen yang memiliki kriteria-kriteria seperti di atas, diharapkan data yang diperoleh berkualitas, namun tidak menutup kemungkinan pengukuran pada suatu objek yang sama dengan menggunakan berbagai macam jenis tes maupun pengukuran yang memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang sama-sama tinggi belum tentu akan memberikan hasil yang sama-sama tinggi. Hal ini sebagai akibat dari adanya variasi dalam pengukuran.

Menurut Sutrisno Hadi (1986: 97) di dalam pengukuran terhadap suatu objek banyak variasi yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Adapun variasi secara umum dapat dikelompokkan menjadi lima macam, yaitu: (1) perbedaan yang terdapat dalam objek yang diukur, (2) perbedaan situasi pada saat pengukuran, (3) perbedaan penyelenggaraan, (4) perbedaan pembacaan hasil, dan (5) perbedaan alat ukur yang digunakan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah survai dengan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Tambakrejo I kelas IV dan V, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sampelnya adalah semua siswa kelas IV dan V yang terdaftar pada tahun ajaran 2005, berjumlah 27 siswa, tetapi dari 27 siswa yang bisa diambil datanya 26 siswa, karena 1 siswa berhalangan hadir, sehingga disebut sampel total atau sensus.

Instrumen yang digunakan untuk tes kebugaran jasmani siswa sekolah dasar (10-12 th) menggunakan tes ACSPFT (Depdikbud, 1977) dan TKJI (Depdiknas, 1999). Adapun rangkaian tes ACSPFT untuk putra dan putri adalah

sebagai berikut:

1. Lari cepat 50 meter.
2. Lompat jauh tanpa awalan.
3. Bergantung siku tekuk.
4. Lari hilir-mudik 4 x 10 m.
5. Baring duduk 30 detik.
6. Lentuk togok ke muka.
7. Lari jauh, jarak 600 meter.

Tabel 1. Norma Tes Kesegaran Jasmani bagi Sekolah Dasar Putra Umur di Bawah 12 Tahun

Jumlah Nilai T	Kategori
434 - ke atas	Baik Sekali (BS)
387 - 433	Baik (B)
335 - 386	Sedang (S)
284 - 334	Kurang (K)
ke bawah – 283	Kurang Sekali (KS)

Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani bagi Sekolah Dasar Putri Umur di Bawah 12 Tahun

Jumlah Nilai T	Kategori
406 - ke atas	Baik Sekali (BS)
359 - 405	Baik (B)
310 - 358	Sedang (S)
265 - 309	Kurang (K)
ke bawah – 264	Kurang Sekali (KS)

Adapun rangkaian tes TKJI untuk putra dan putri, adalah sebagai berikut:

1. Lari 40 meter.
2. Tes gantung siku tekuk.
3. Baring duduk, 30 detik.
4. Loncat tegak.
5. Lari 600 meter.

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran 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)

Siswa SD Tambakrejo I melakukan tes untuk mengetahui kesegaran jasmaninya. Setelah data terkumpul dilakukan analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah data diperoleh dengan tes kesegaran jasmani dari ACSPFT dan TKJI, data tersebut dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. Data Tes Kesegaran Jasmani dengan ACSPFT dan TKJI untuk Siswa SD Putra dan Putri

HASIL TES ACSPFT			HASIL TES TKJI		
No.	JMLH NILAI T	KATEGORI	No.	JMLH NILAI T	KATEGORI
1.	414	Baik	1.	16	Sedang
2.	367	Baik	2.	13	Kurang
3.	323	Sedang	3.	16	Sedang
4.	367	Baik	4.	17	Sedang
5.	371	Baik	5.	16	Sedang
6.	330	Sedang	6.	14	Sedang
7.	348	Sedang	7.	14	Sedang
8.	367	Baik	8.	15	Sedang
9.	361	Baik	9.	15	Sedang
10.	346	Sedang	10.	17	Sedang
11.	435	Baik Sekali	11.	17	Sedang
12.	419	Baik	12.	15	Sedang
13.	382	Sedang	13.	13	Kurang
14.	347	Sedang	14.	12	Kurang
15.	358	Sedang	15.	12	Kurang
16.	334	Kurang	16.	9	Kurang Sekali
17.	369	Sedang	17.	15	Sedang
18.	385	Sedang	18.	15	Sedang
19.	345	Sedang	19.	12	Kurang
20.	333	Sedang	20.	13	Kurang
21.	368	Baik	21.	16	Sedang
22.	367	Baik	22.	15	Sedang
23.	392	Baik	23.	14	Sedang
24.	347	Sedang	24.	11	Kurang
25.	413	Baik	25.	15	Sedang
26.	383	Baik	26.	13	Kurang

Data tersebut dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil analisis data disajikan pada tabel 3 dan 4.

Tabel 5. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Berdasarkan ACSPT untuk Siswa SD

No.	KATEGORI KESEGRAN	SISWA SD TAMBAKREJO I	
		FREKUENSI	PERSENTASE
1.	Baik Sekali	1	3,8
2.	Baik	10	38,5
3.	Sedang	14	53,9
4.	Kurang	1	3,8
5.	Kurang Sekali		
JUMLAH		26	100,0

Dari tabel 3 dapat diketahui kategori kesegaran jasmani siswa SD Tambakrejo I yang mempunyai kategori kesegaran jasmani Baik Sekali 1 siswa atau 3,8 %, kategori Baik 10 siswa atau 38,5 %, kategori Sedang 14 siswa atau 53,9 %, dan kategori Kurang 1 siswa atau 3,8 %.

Tabel 6. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Berdasarkan TKJI untuk Siswa SD

No.	KATEGORI KESEGRAN	SISWA SD TAMBAKREJO I	
		FREKUENSI	PERSENTASE
1.	Baik Sekali		
2.	Baik		
3.	Sedang	17	65,4
4.	Kurang	8	30,8
5.	Kurang Sekali	1	3,8
JUMLAH		26	100,0

Dari tabel 4 dapat diketahui kategori kesegaran jasmani siswa SD Tambakrejo I yang mempunyai kategori kesegaran jasmani Sedang 17 siswa atau 65,4 %, kategori Kurang 8 siswa atau 30,8 %, dan kategori Kurang Sekali 1 siswa atau 3,8 %. Apabila memperhatikan hasil tes kesegaran jasmani tersebut, ternyata hasil tes antara ACSPT dan TKJI terdapat perbedaan.

Penilaian kesegaran jasmani siswa (anak) SD Tambakrejo I dengan tes ACSPT dan TKJI mempunyai kategori berbeda. Padahal sedikit banyak TKJI merunut dari tes ACSPT yang diperuntukkan bagi orang Asia. TKJI yang

diperuntukkan bagi orang Indonesia mempunyai nilai reliabilitas, untuk putra= 0,911, dan putri= 0,942, sedangkan nilai validitasnya untuk putra= 0,884, dan untuk putri= 0,897.

Perbedaan kategori hasil tes kebugaran jasmani antara ACSPFT dan TKJI kemungkinan disebabkan oleh rangkaian tes yang berbeda. Untuk ACSPFT terdiri atas 7 butir tes, sedangkan TKJI terdiri atas 5 butir tes. Dengan rangkaian tes yang berbeda kemungkinan besar kategori kesegaran jasmani menunjukkan hasil yang berbeda.

Di samping rangkaian tes berbeda, tabel nilai dan norma tes kesegaran jasmani antara ACSPFT dan TKJI juga berbeda, sehingga kemungkinan besar kedua tes tersebut akan menghasilkan kategori kesegaran jasmani yang berbeda.

Dengan adanya hasil yang berbeda, apabila akan menggunakan suatu instrumen harus memahami sepenuhnya tujuan dari penelitian, sehingga peneliti dapat memilih instrumen yang diharapkan dapat mengantarkan ke tujuan penelitiannya. Dengan demikian tujuan penelitian menentukan instrumen apa yang akan digunakan. Kadang-kadang terjadi bahwa tujuan penelitian justru ditentukan oleh instrumen yang tersedia, atau digunakan saja instrumen yang sudah populer yang sebenarnya tidak cocok dengan tujuan penelitiannya, hal tersebut harus dihindari (Muhamad Zainuddin, 1988: 30).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dalam bab sebelumnya, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa hasil penilaian kesegaran jasmani siswa SD Tambakrejo I, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, dengan tes kesegaran jasmani ACSPFT dan TKJI mempunyai kategori berbeda.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan apabila akan mengadakan tes kesegaran jasmani supaya membuat daftar instrumen kesegaran jasmani yang ada. Instrumen tersebut dipilih yang sesuai dengan *input* yang diperlukan dan *output* yang dihasilkan, baru dipilih yang paling sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Corbin, C.B., et al. (1997). *Physical Fitness With Laboratories*. USA: Times Minor Higher Education Group, Inc.
- Depdikbud. (1977). *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes ACSPFT*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Fox, E.L., et al. (1987). *Bases of Fitness*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Giam, C.K. (1993). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. (Hartono Satmoko, Terjemahan) Jakarta: Binarupa Aksara. Buku asli diterbitkan tahun 1992.
- Henkel, B.O., et al. (1977). *Foundations of Health Science*. London: Allyn and Bacon, Inc.
- Howley, E.T., et al. (1992). *Health Fitness Instructor's Handbook*. USA: Human Kinetics Books Champaign, Illinois.
- <http://www.pikiran-rakyat.com.2004>. Bagaimana Mengetahui Tingkat Kebugaran?
- Iskandar Z. Adisapoetra, dkk. (1999). Kesegaran Jasmani untuk Karyawan, Tenaga Kerja dan Masyarakat. *Seminar dan Widiakarya Nasional Olahraga dan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Hotel Sahid Jaya.
- Moch Slamet. (1990). "Instrumen Penelitian." *Penataran Penelitian Dasar*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Muhamad Zainuddin. (1988). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Riduwan. (2003). *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Rusli Lutan. (2002). Menuju Sehat dan Bugar. Jakarta: Depdiknas.
- Suharto, dkk. (2000). *Ketabuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sutrisno Hadi. (1986). *Metodologi Research*, Yoyakarta: Fakultas Psikologi UGM.