

**PENGARUH LINGKUNGAN TERHADAP PERTUMBUHAN FISIK
DAN KEBUGARAN JASMANI SERTA KETERAMPILAN
GERAK DASAR ANAK-ANAK SD PESISIR PANTAI DAN
ANAK-ANAK SD KOTA DI KABUPATEN KENDARI**

**(Studi Kausal Komparatif pada SD di Daerah
Pesisir Pantai dan SD Kota di Kabupaten Kendari)**

TESIS

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Tesis pada Program Pascasarjana
Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bandung Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan**



Oleh
LA ANSE
9696144

Angkatan XXVIII-20
Jurusan Pendidikan Olahraga



**PROGRAM PASCASARJANA
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BANDUNG
1999**

LEMBAR PERSETUJUAN / PENGESAHAN

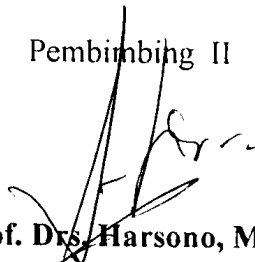
TELAH DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH

Pembimbing I



Prof. Dr. Rusli Lutan

Pembimbing II



Prof. Drs. Harsono, M.Sc



**PROGRAM PASCASARJANA
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BANDUNG
1999**

*raihlah kebahagiaanmu
untuk dirimu
dan keluargamu
namun jangan biarkan dirimu
memetik kebahagiaan di atas
penderitaan orang lain.*

Renangkanlah

*bumi berotasi
pasti silih berganti
"siang dan malam"
"terang dan gelap"
"panas dan dingin"*

*kebahagiaan dirimu
adalah untuk generasimu
dan tangga buat
anak cucumu*

*Kupersembahkan pada anakku :
Jumahir Munkab Bin Anhas
Norma Munkab Puteri Anhas
Tri Munkab Putra Anhas*



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat karunia-Nya lah penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik. Tesis ini disusun guna memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Program S₂ bidang Pendidikan Olahraga pada Pascasarjana IKIP Bandung, 1999.

Masalah yang dibahas dalam penulisan tesis ini berkisar pada performa anak SD yang hidup pada lingkungan geografis dan sosial budaya yang berbeda, yaitu anak SD pesisir pantai dan anak-anak SD kota di Kabupaten Kendari Propinsi Sulawesi Tenggara.

Penulisan tesis ini dilandasi suatu penelitian dengan metoda kausal komparatif yang bersifat *expost facto* yang dilokasikan pada lima buah SD masing-masing tiga buah SD di kotamadya Kendari yaitu (1) SD Inpres UNHALU, (2) SD Negeri I Kendari dan (3) SD Kuncup Pertiwi. Ketiga SD tersebut pada pembahasan isi tesis ini selanjutnya dikategorikan sebagai SD kota. Dua buah SD di desa pesisir pantai masing-masing (1) SD Kecil Negeri Bungin mewakili seluruh SD pesisir pantai bagian Barat Kabupaten Kendari dan (2) SD Negeri Saponda sebagai wakil seluruh SD pesisir pantai di bagian Utara dan Timur Kabupaten Kendari yang selanjutnya dalam naskah ini dikategorikan sebagai SD pesisir pantai.

Jumlah subyek dalam penelitian ini adalah 410 orang (putera-puteri). Pengambilan sampel untuk SD kota dari kelas satu hingga kelas enam dilakukan dengan cara random, dan untuk SD pesisir pantai diambil dengan cara sensus (sampel total).

Isi tesis ini terdiri dari lima bab yaitu bab *pertama* terdiri dari (a) latar belakang masalah; (b) batasan masalah; (c) tujuan penelitian; (d) manfaat penelitian; (e) asumsi dan hipotesis; dan (f) definisi operasional. Bab *kedua*, bagian teoretis terdiri dari (a) perspektif pertumbuhan dan perkembangan anak; (b) konsep dasar kebugaran jasmani; (c) keterampilan gerak dasar; (d) pendidikan dan pengembangan kurikulum; dan (e) beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan. Bab *ketiga*, metodologi penelitian terdiri dari (a) metode penelitian; (b) populasi dan sampel penelitian; (c) instrumen penelitian; (d) teknik pengumpulan data; dan (e) teknik analisis data. Bab *keempat*, (a) gambaran umum lokasi penelitian; (b) pengolahan, analisis dan penafsiran data; dan (c) rangkuman dan pembahasan. Bab *kelima*, terdiri dari (a) kesimpulan; (b) rekomendasi hasil penelitian. Di bagian akhir Daftar Pustaka, Riwayat Hidup dan Lampiran-lampiran.

Penulis berharap agar isi tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca terutama bagi guru-guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah serta bermanfaat sebagai bahan masukan bagi para peneliti selanjutnya maupun pihak-pihak yang terkait lainnya.

Bandung, 30 Agustus 1999

Penulis

La Anse

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis persembahkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan taufik-Nya sehingga tugas yang berbentuk tesis ini dapat diselesaikan dengan baik. Tesis ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Kependidikan dalam bidang studi Pendidikan Olah Raga.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa terselesaikannya dengan baik tesis ini tidak lepas dari bantuan dan jasa baik dari berbagai pihak. Oleh karena itu melalui kesempatan yang berbahagia ini penulis patut menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya terutama kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rusli Lutan, selaku pembimbing pertama serta sebagai pengasuh beberapa mata kuliah pada program studi Pendidikan Olahraga di PPS IKIP Bandung. Beliau telah bersedia meluangkan waktunya di sela-sela kesibukannya sehari-hari, dengan penuh perhatian dan kesabaran senantiasa siap membimbing, mengarahkan dan mengoreksi penulis sejak awal hingga akhir penulisan tesis ini. Selain itu dengan ketulusannya yang tinggi beliau memberi pula berbagai masukan berharga kepada penulis serta memberikan buku-buku sumber yang banyak berhubungan dengan pembahasan isi tesis ini sehingga memudahkan penulis untuk menyusun kerangka teori yang diperlukan.
2. Bapak Prof. Drs. Harsono, M.Sc, selaku pembimbing kedua juga sebagai dosen penulis pada mata kuliah Ilmu Kepeleatihan dengan tak kenal lelah, beliau selalu bersedia meluangkan waktunya dengan penuh kesabaran untuk

membimbing, mengarahkan dan mengoreksi sejak awal hingga akhir penulisan tesis ini. Disamping itu dengan ketulusannya pula beliau banyak memberi sumber-sumber bacaan yang berhubungan dengan kajian isi tesis ini bahkan selanjutnya apa yang sudah dipetik di dalam buku-buku yang diberikan oleh beliau itu sangat berguna bagi penulis baik untuk saat ini maupun masa-masa yang akan datang.

3. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Azis Wahab, M.A, selaku Direktur Pascasarjana. Bapak Dr. Dedi Supriadi, selaku asisten Direktur I. Bapak Dr. Achmad Munandar, selaku asisten Direktur II pada PPS IKIP Bandung yang selalu membantu dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan studi ini dengan baik.
4. Bapak Rektor IKIP Bandung dan Rektor Universitas Haluoleo (UNHALU) Kendari beserta para pembantu dan stafnya. Bapak Dekan FKIP UNHALU beserta para pembantu dan stafnya dan Bapak Drs. Mardan. Atas jasa beliau-beliaulah sehingga penulis memperoleh kesempatan untuk mengikuti studi S₂ di PPS IKIP Bandung.
5. Para dosen PPS IKIP Bandung yang telah sudi memberi dan menambah bekal ilmu pengetahuan yang sangat berharga bagi penulis, serta staf tata usaha yang senantiasa membantu penulis dalam hal penyelesaian pengurusan administrasi dan kemahasiswaan selama masih kuliah.
6. Bapak kepala Kantor Wilayah DEPDIBUD Propinsi Sulawesi Tenggara yang telah memberi izin penulis untuk melakukan observasi dan penelitian di lima buah SD yaitu: SD Inpres UNHALU, SD Negeri I Kendari, SD Kunci

Pertiwi Kendari, SD Kecil Negeri Bungin dan SD Negeri Saponda di wilayah kotamadya dan Kabupaten Kendari Propinsi Sulawesi Tenggara.

7. Ibu Dra. Hartati, selaku kepala SD Inpres UNHALU Kendari, Ibu Wa Namia selaku kepala SD Kuncup Pertiwi Kendari, Drs. Sardin selaku kepala SD Negeri I Kendari serta para guru dan staf tata usahanya yang telah banyak membantu penulis dalam mengumpulkan data penelitian sehingga segala sesuatu yang direncanakan dapat tercapai dengan baik, serta para siswa khususnya para siswa yang dijadikan subyek penelitian, dengan gigih dan tekun mengikuti tes yang telah diberikan sehingga pelaksanaan tes dan pengukuran dapat berjalan sebagaimana mestinya.
8. Bapak Sanusi, selaku kepala SD Kecil Negeri Bungin beserta isteri, dan bapak Lukman, selaku kepala SD Negeri Saponda beserta isteri yang telah tulus ikhlas menerima penulis beserta anggotanya serta menyediakan berbagai fasilitas dan kemudahan berupa penginapan, sarana transportasi dari dan ke lokasi penelitian bahkan sampai pada masalah pelayanan konsumsi selama penelitian sehingga pelaksanaan penelitian yang dilakukan penulis dapat berjalan sesuai rencana.
9. Para guru SD Negeri Saponda dan SD Kecil Negeri Bungin yang telah banyak membantu penulis dalam mengumpulkan data pada waktu pelaksanaan penelitian.
10. Bapak Drs. Tadjuddin Dongge, selaku kepala Dinas P dan K Kecamatan Soropia dan ibu Dra. Lince Indrawati mantan penilik TK/SD Kecamatan Tinanggea yang telah berjasa pada penulis terutama dalam rangka melacak

lokasi SD Pesisir pantai yang di jadikan obyek penelitian di kabupaten Kendari.

11. DIRJEN DIKTI DEPDIKBUD melalui Tim Manajemen Program Doktor (TMPD) yang telah memberikan beasiswa sehingga memudahkan penulis mengikuti pendidikan di PPS IKIP Bandung.
12. Jumanto, La Ode Sania dan La Hadia yang telah sudih dan rela mengorbankan waktu dan tenaga mereka guna membantu penulis sejak persiapan pembuatan alat-alat penelitian hingga selesai pelaksanaan penelitian.
13. Kedua orang tua yang terkasih bapak La Peta dan ibu Wa Riamu, yang telah melahirkan dan membesarkan penulis senantiasa memohonkan doa restu dan memotivasi untuk mengikuti pendidikan mulai dari tingkat SD, SMP, SMA, S 1 maupun S 2 di PPS IKIP Bandung .
14. Isteriku yang tercinta Hasnawati serta anak-anakku yang tersayang Jumahir Munkab bin Anhas, Norma Munkab Puteri Anhas dan Tri Munkab Putera Anhas serta saudara-saudaraku yang sekandung dan adik ipar serta seluruh keluarga yang selama ini turut memberikan dorongan moral demi suksesnya studi penulis.
15. Drs. La Maronta Galib, M. Pd, yang telah banyak memberikan bantuan tenaga dan pikiran demi suksesnya studi penulis di PPS IKIP Bandung.
16. Rekan-rekan mahasiswa S₂ PPS IKIP Bandung angkatan XXVIII – 20 yang tidak dapat disebutkan satu persatu di sini, khususnya rekan-rekan di jurusan pendidikan olahraga yang selalu kompak dalam menyelesaikan tugas-tugas

perkuliahan serta saling memotivasi untuk segera menyelesaikan studi di PPS IKIP Bandung.

17. Semua pihak yang tidak memungkinkan untuk disebut satu persatu di sini terutama rekan-rekan yang telah banyak memberikan dorongan kepada penulis sehingga lebih menambah motivasi penulis untuk berusaha sekuat tenaga dan memacu diri guna menyelesaikan studi ini dengan sebaik-baiknya.

Karena itu atas jasa-jasa mereka penulis rasanya tidak akan sanggup untuk membalasnya sekecil apapun bantuan mereka baik dengan wujud materi, tenaga atau pikiran selain memohonkan doa kepada Allah SWT semoga jasa-jasa mereka itu mendapatkan limpahan rahmatnya dan dapat diberikan keselamatan dunia serta ampunan akhirat sesuai amal baktinya di hari kemudian, *Amien ya robbil alamien.*

Bandung, 30 Agustus 1999

Penulis

La Anse



ABSTRAK

PENGARUH LINGKUNGAN TERHADAP PERTUMBUHAN FISIK DANKEBUGARAN JASMANI SERTA KETERAMPILAN GERAK DASAR ANAK-ANAK SD PESISIR PANTAI DAN ANAK-ANAK SD KOTA DI KABUPATEN KENDARI

(Studi Kausal Komparatif pada SD di Daerah Pesisir Pantai dan SD Kota di Kabupaten Kendari)

Oleh: La Anse

Penelitian ini dilaksanakan pada lima buah SD yaitu SD Inpres UNHALU, SD Kunci Pertiwi, SD Negeri I Kendari yang selanjutnya ketiga SD itu dalam penelitian ini dikategorikan sebagai SD perkotaan, sedangkan SD Kecil Negeri Bungin, dan SD Negeri Saponda dikategorikan sebagai SD pesisir pantai.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan pertumbuhan fisik, kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar anak-anak SD pesisir pantai dan anak-anak SD kota di kabupaten Kendari ditinjau dari lingkungan fisik dan sosial budaya yang berbeda. Populasi 1919 orang yaitu 1714 dari SD perkotaan, 205 orang dari SD pesisir pantai. Dari jumlah populasi diambil sampel 12 % = 410 orang.

Cara menentukan sampel untuk SD perkotaan ditempuh dengan teknik sampel acak sederhana yaitu semua sampel diambil dengan cara lotre dari kelas satu sampai dengan kelas enam. Sedangkan SD pesisir pantai diambil secara total, karena kedua SD tersebut masing-masing mewakili beberapa SD yang ada di sekitarnya yaitu SD Kecil Negeri Bungin mewakili beberapa SD yang sama di pantai barat Kecamatan Tinangea, dan SD Negeri Saponda mewakili beberapa SD yang sama disekitar pantai utara Kotamadya Kendari.

Penelitian ini dilakukan dengan metode kausal komparatif yang bersifat *expost facto*. Yang diteliti adalah. (1). Pertumbuhan Fisik meliputi pengukuran tinggi dan berat badan serta antropometrik tubuh yaitu lingkaran lengan atas, lengan bawah, pergelangan tangan, dada, perut, pinggul, pangkal paha, lutut, dan betis. (2) Kebugaran Jasmani yaitu lari cepat, pull up, sit up, vertical jump, dan lari jauh 600 meter. (3). Keterampilan gerak dasar yaitu (a) gerak dasar berpindah tempat yang diukur adalah (1) lari ulang-alik (*shuttle run*) dan (2) loncat jauh tanpa awalan (*standing long jump*). (b) gerak dasar di tempat yang diukur adalah (1) kelentukkan togok ke depan dan (2) keseimbangan badan berdiri satu kaki (*keseimbangan statis*), (c) gerak dasar manipulasi yang diukur adalah (1) memasukkan kelereng ke dalam keranjang, dan (2) menangkap bola tenis yang dilambungkan secara parabola.

Data yang terkumpul kemudian diolah dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial melalui komputer pada program SPSS 6.0 dan 7.5 for Windows. Hasil akhir dari penelitian ini menunjukkan bahwa pertumbuhan fisik, kebugaran jasmani, dan keterampilan gerak dasar anak-anak SD pesisir pantai lebih baik dibanding dengan anak-anak SD kota di kabupaten Kendari ditinjau dari lingkungan fisik dan lingkungan sosial budaya yang berbeda.



B. Konsep Dasar Kebugaran Jasmani.....	38
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	38
2. Definisi Kebugaran Jasmani.....	38
3. Sintesis Konsep Kebugaran Jasmani	50
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	50
C. Keterampilan Gerak Dasar	55
1. Pengertian Keterampilan Gerak	55
2. Jenis-Jenis Gerak Dasar	57
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Gerak	60
D. Pendidikan dan Pengembangan Kurikulum	64
1. Pendidikan Umum	64
2. Pendidikan Jasmani	66
3. Pengembangan Kurikulum	70
E. Beberapa Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan	80

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	83
1. Variabel Penelitian	84
2. Desain Penelitian	84
B. Populasi dan Sampel Penelitian	85
1. Populasi.....	85
2. Sampel Penelitian.....	85
C. Instrumen Penelitian.....	89
1. Pengukuran Antropometrik Tubuh.....	89
2. Pengukuran Kebugaran Jasmani.....	89
3. Pengukuran Keterampilan Gerak Dasar.....	90
D. Teknik Pengumpulan Data	91
1. Teknik Pengukuran Pertumbuhan Fisik (Antropometrik)	91
2. Teknik Pengukuran Kebugaran Jasmani.....	95

3. Teknik Pengukuran Keterampilan Gerak Dasar....	104
E. Teknik Analisis Data.....	114
 BAB IV GAMBARAN UMUM LOKASI, PENGOLAHAN, ANALISIS DAN PENAFSIRAN DATA, SERTA RANGKUMAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	115
1. Sekolah Dasar Inpres UNHALU Kendari.....	115
2. Sekolah Dasar Kuncup Pertiwi Kendari.....	116
3. Sekolah Dasar Negeri I Kendari.....	117
4. Sekolah Dasar Kecil Negeri Bungin.....	119
5. Sekolah Dasar Negeri Saponda.....	122
B. Pengolahan, Analisis, dan Penafsiran Data.....	125
1. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas Variansi Data.....	125
2. Hasil Uji Perbedaan Rata-rata.....	126
C. Rangkuman dan Pembahasan.....	150
1. Komponen Pertumbuhan Fisik Anak SD Laki-laki dan Wanita Pesisir Pantai dan Kota.....	150
2. Kebugaran Jasmani Anak Laki-laki dan Wanita SD Pesisir Pantai dan Kota.....	158
3. Keterampilan Gerak Dasar Anak Laki-laki dan Wanita SD Pesisir Pantai dan Kota.....	164
 BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	
A. Kesimpulan.....	171
B. Rekomendasi.....	172
 DAFTAR PUSTAKA.....	 178

LAMPIRAN-LAMPIRAN

A. Riwayat Hidup Penulis	182
B. Data Hasil Uji Coba Instrumen Keterampilan Gerak Dasar Manipulasi (Kelereng dan Bola Lambung).	184
C. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Pertumbuhan Fisik, Kebugaran Jasmani, dan Keterampilan Gerak Dasar SD Menurut Item Tes dan Kelas	187
D. Surat-surat Keterangan.....	211

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1. Perlakuan: Tes dan Pengukuran anak	7
2.1. Component of Health and Motor Performance Fitness.....	44
2.2. Pembagian Jumlah Jam Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Dasar Setiap Kelas dan Catur Wulan.....	79
3.1. Sebaran Sampel SD UNHALU Menurut Kelas dan Jenis Kelamin.....	86
3.2. Sebaran Sampel SD Kuncup Pertiwi Menurut Kelas dan Jenis Kelamin.....	87
3.3. Sebaran Sampel SD Negeri I Kendari Menurut Kelas dan Jenis Kelamin...87	
3.4. Sebaran Sampel SD Kecil Negeri Bungin Menurut Kelas dan Jenis Kelamin.....	88
3.5. Sebaran Sampel SD Negeri Saponda Menurut Kelas dan Jenis Kelamin.....	89
4.1. Rangkuman Hasil Uji Beda Rata-rata Pertumbuhan Fisik, Kebugaran Jasmani, dan Keterampilan Gerak Dasar Anak Laki-laki Kelas I SD Pesisir Pantai dan Kota.....	126
4.2. Rangkuman Hasil Uji Beda Rata-rata Pertumbuhan Fisik, Kebugaran Jasmani, dan Keterampilan Gerak Dasar Anak Laki-laki Kelas II SD Pesisir Pantai dan Kota.....	128
4.3. Rangkuman Hasil Uji Beda Rata-rata Pertumbuhan Fisik, Kebugaran Jasmani, dan Keterampilan Gerak Dasar Anak Laki-laki Kelas III SD Pesisir Pantai dan Kota.....	130
4.4. Rangkuman Hasil Uji Beda Rata-rata Pertumbuhan Fisik, Kebugaran Jasmani, dan Keterampilan Gerak Dasar Anak Laki-laki Kelas IV SD Pesisir Pantai dan Kota.....	132
4.5. Rangkuman Hasil Uji Beda Rata-rata Pertumbuhan Fisik, Kebugaran Jasmani, dan Keterampilan Gerak Dasar Anak Laki-laki Kelas V SD Pesisir Pantai dan Kota.....	134
4.6. Rangkuman Hasil Uji Beda Rata-rata Pertumbuhan Fisik, Kebugaran Jasmani, dan Keterampilan Gerak Dasar Anak Laki-laki Kelas VI SD Pesisir Pantai dan Kota.....	137

4.7. Rangkuman Hasil Uji Beda Rata-rata Pertumbuhan Fisik, Kebugaran Jasmani, dan Keterampilan Gerak Dasar Anak Wanita Kelas I SD Pesisir Pantai dan Kota.....	139
4.8. Rangkuman Hasil Uji Beda Rata-rata Pertumbuhan Fisik, Kebugaran Jasmani, dan Keterampilan Gerak Dasar Anak Wanita Kelas II SD Pesisir Pantai dan Kota.....	141
4.9. Rangkuman Hasil Uji Beda Rata-rata Pertumbuhan Fisik, Kebugaran Jasmani, dan Keterampilan Gerak Dasar Anak Wanita Kelas III SD Pesisir Pantai dan Kota.....	143
4.10. Rangkuman Hasil Uji Beda Rata-rata Pertumbuhan Fisik, Kebugaran Jasmani, dan Keterampilan Gerak Dasar Anak Wanita Kelas IV SD Pesisir Pantai dan Kota.....	145
4.11. Rangkuman Hasil Uji Beda Rata-rata Pertumbuhan Fisik, Kebugaran Jasmani, dan Keterampilan Gerak Dasar Anak Wanita Kelas V SD Pesisir Pantai dan Kota.....	147
4.12. Rangkuman Hasil Uji Beda Rata-rata Pertumbuhan Fisik, Kebugaran Jasmani, dan Keterampilan Gerak Dasar Anak Wanita Kelas VI SD Pesisir Pantai dan Kota.....	149

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1. Interaksi Faktor Lingkungan, Gaya hidup, dan Kurikulum Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan anak.....	12
2.1. Adaptasi Kerangka Konsep Laban Untuk Mengklasifikasi Gerak.....	74
2.2. Hirarki Tujuan Pendidikan Bermain.....	75
2.3. Tanda Nilai Makna Pribadi.....	77
3.1. Perbandingan Pertumbuhan Fisik, Kebugaran Jasmani, dan Keterampilan Gerak Dasar Anak SD Pesisir Pantai dan Anak SD Kota.....	85
3.2. Contoh Pengukuran Tinggi dan Berat Badan.....	91
3.3. Contoh Pengukuran Pertumbuhan Fisik.....	93
3.4. Sikap Star Lari 30 meter dan 40 meter Putera Puteri.....	96
3.5. Sikap Awal Pull Up yang Benar Untuk Putera maupun Puteri.....	97
3.6. Sikap Badan yang Benar Pull Up pada Saat Membengkokkan Kedua Siku Sehingga Daggu Sejajar dengan Palang.....	98
3.7. Sikap Awal Gerakan Baring Duduk.....	99
3.8. Peserta Bergerak Sambil Duduk Sampai Kedua Siku Menyentuh Kedua Paha.....	100
3.9. Gerakan Salah karena Kedua tangan Tidak Terjalin Lagi di Belakang Kepala.....	100
3.10a. Sikap Awal Loncat Tegak (Vertical jump)	102
3.10b. Saat Ancang-ancang loncat Tegak (Vertical jump)	102
3.10c. Saat Meloncat Setinggi-tingginya pada Loncat Tegak (Vertical jump)...	102
3.11. Sikap Star Lari 600 meter.....	103
3.12. Lintasan Lari Ulang-alik (Shuttle run)	104
3.13. Loncat Jauh Tanpa Awalan (Standing long jump)	106
3.14. Alat Kelentukkan Togok ke Depan.....	107

3.15. Gerakan Kelentukkan Togok ke Depan.....	107
3.16. Contoh Pelaksanaan Berdiri Satu Kaki (Keseimbangan Statis).....	109
3.17. Gerakan Memasukkan Kelereng ke dalam Keranjang.....	111
3.18. Gerakan Menangkap/ Menerima Bola Lambungan dari Tester.....	113
4.1. Rata-rata Pertumbuhan Fisik Siswa kelas 1 – 6 SD Laki-laki Pesisir Pantai dan kota (dalam Cm)	151
4.2. Rata-rata Pertumbuhan Fisik Siswa kelas 1 – 6 SD Wanita Pesisir Pantai dan Kota (dalam Cm)	153
4.3 Rata-rata Pertumbuhan Fisik Siswa kelas 1 – 6 SD Laki-laki Pesisir Pantai dan kota (dalam kg)	156
4.4 Rata-rata Pertumbuhan Fisik Siswa kelas 1 – 6 SD Wanita Pesisir Pantai dan kota (dalam kg)	157
4.5 Rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa kelas 1 – 6 SD Laki-laki Pesisir Pantai dan kota (dalam detik)	158
4.6 Rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa kelas 1 – 6 SD Wanita Pesisir Pantai dan kota (dalam detik)	159
4.7 Rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa kelas 1 – 6 SD Laki-laki Pesisir Pantai dan kota (dalam kali)	160
4.8 Rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa kelas 1 – 6 SD Wanita Pesisir Pantai dan kota (dalam kali)	161
4.9 Rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa kelas 1 – 6 SD Laki-laki Pesisir Pantai dan kota (dalam Cm)	161
4.10. Rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa kelas 1 – 6 SD Wanita Pesisir Pantai dan kota (dalam Cm)	162
4.11. Rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa kelas 1 – 6 SD Laki-laki Pesisir Pantai dan kota (menit)	163
4.12. Rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa kelas 1 – 6 SD Wanita Pesisir Pantai dan kota (menit)	163
4.13. Rata-rata Keterampilan Gerak Dasar Siswa kelas 1 – 6 SD Laki-laki Pesisir Pantai dan kota (dalam detik)	165

4.14.	Rata-rata Keterampilan Gerak Dasar Siswa kelas 1 – 6 SD Wanita Pesisir Pantai dan kota (dalam detik)	166
4.15	Rata-rata Keterampilan Gerak Dasar Siswa kelas 1 – 6 SD Laki-laki Pesisir Pantai dan kota (dalam Cm)	167
4.16.	Rata-rata Keterampilan Gerak Dasar Siswa kelas 1 – 6 SD Wanita Pesisir Pantai dan kota (dalam Cm)	168
4.17	Rata-rata Keterampilan Gerak Dasar Siswa kelas 1 – 6 SD Laki-laki Pesisir Pantai dan kota (dalam biji)	169
4.18	Rata-rata Keterampilan Gerak Dasar Siswa kelas 1 – 6 SD Wanita Pesisir Pantai dan kota (dalam biji)	170

