

**MODIFIKASI ALAT UKUR HARVARD STEP-UP TEST
UNTUK MENGUJI KESEGERAN JASMANI ANAK
SISWA TAHAP II (KELAS 4, 5 DAN 6)
SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Satu Pendidikan
Jurusan Pendidikan Olahraga**



**Oleh
AZALI BIN RAHMAT
NIM: 947086**

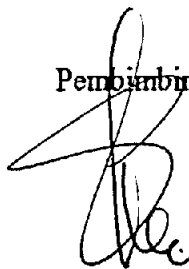
**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BANDUNG
1996**

Nama : AZALI BIN RAHMAT

Judul : MODIFIKASI ALAT UKUR HARVARD STEP-UP TEST UNTUK
MENGUJI KESEGERAN JASMANI ANAK SISWA TAHAP II
(KELAS 4, 5 DAN 6) SEKOLAH DASAR.

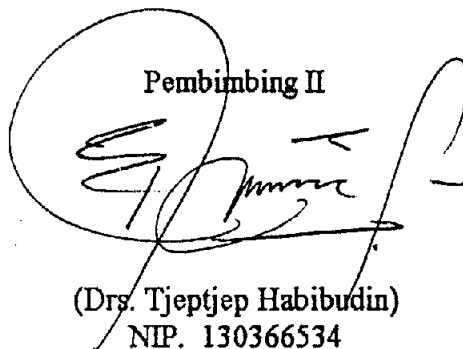
DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING :

Pembimbing I




(Drs. J.S. Husdarta)
NIP. 130370212

Pembimbing II



(Drs. Tjeptjep Habibudin)
NIP. 130366534

Mengetahui
Ketua
Jurusan Pendidikan Olahraga



(Drs. T. Sukarma M.)
NIP. 130187751

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah sepenuhnya karya saya sendiri.
Tidak ada sebagian di dalamnya yang termasuk kriteria plagiat dari karya orang lain.

.....
Azali Bin Rahmat

Moto :

"Orang yang berakal membagi waktunya tiga sa'at. Ada sa'at dimana dia munajat beribadat kepada Tuhannya; sa'at di mana dia merenung mengadakan penghitungan dengan dirinya sendiri dan sa'at di mana dia menyediakan waktunya untuk keperluan makan dan minum. (Riwayat Ibnu Hibban dari Abi Hurairah).

*Ya Allah Ya Tuhanku,
Karuniakanlah aku sekeluarga dalam kehidupan yang dicucuri rahmat-MU ya Allah, semoga kehidupanku sekeluarga dalam kebahagiaan di dunia ini dan seterusnya di akhirat nanti. Amin...*

*Khusus Kuabadikan hasil ini
buat: Isteriku tersayang Atie,
Anak-anaku sayang;
Aida Afiqah
Mohamad Zul Khalili
dan Fatim Atirah,
serta kedua ibubapa dan keluarga
yang sentiasa mendoakan kejayaan
yang dicita-citakan.*

*Sesungguhnya pengorbananmu tidak
akan dapat ku lupakan dan akan
ku ingat hingga akhir hayatku.*

KATA PENGANTAR

Pertama-tama penulis panjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT., karena dengan berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan setinggi-tinggi terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak DR. Rusli Lutan, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, IKIP Bandung yang telah memberikan izin penelitian.

2. Bapak Drs. T. Sukarma M, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK, IKIP Bandung.

3. Bapak Drs. JS. Husdarta, Pembantu Dekan 1 selaku Pembimbing 1, yang telah banyak memberikan bimbingan dan tunjuk ajar serta semangat untuk menyiapkan penelitian ini dengan baik dan tuntas.

4. Bapak Drs. Tjeptjep Habibudin, selaku Pembimbing II yang telah memberikan sumbangan buah pikiran serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Drs. H. Yus Solihin Yusakarim, M,ED., selaku pembimbing Akademik yang telah banyak membantu, memberikan dorongan serta bimbingan sewaktu menghadapi Seminar Praproposal hinggalah kepada penulisan skripsi.

6. Bapak Drs. Emon Abdurrachman, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Bandung yang banyak memberikan kerjasama dan bantuan.

7. Bapak Drs. Dudung, selaku dosen mata kuliah statistika, yang telah memberikan tunjukajar dan bimbingan agar terlaksananya penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan baik terutama di bagian olahan data.

8. Bapak Drs. Andi Suntoda, selaku dosen mata kuliah Tes dan Pengukuran, yang banyak memberikan bantuan terhadap pelaksanaan penelitian yang dilakukan.

9. Para Dosen dan Karyawan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung yang banyak memberikan kerjasama baik moral maupun spiritual.

10. Seluruh keluarga besar mahasiswa FPOK IKIP Bandung terutama rakan-rakan sekuliah dari Malaysia yang banyak memberikan sumbangan dan ide-ide yang membantu dan bermanfaat.

11. Kepada ayah, ibu, isteri dan anak tersayang serta keluarga yang sentiasa memberikan semangat serta mendoakan kesejahteraan penulis selama perkuliahan serta mengharapkan satu kejayaan yang membanggakan.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat dimanfaatkan sebaiknya. Semoga segala bentuk bantuan yang telah diberikan baik dalam bentuk materi maupun spiritual diucapkan jutaan terima kasih. Semoga Allah mengurniakan limpah dan taufiqNya kepada semua umat manusia yang beriman. Amin, Amin, Amin.

Penulis

AR

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul "Modifikasi alat ukur harvard step-up test untuk menguji kebugaran jasmani anak siswa tahap II (kelas 4, 5 dan 6) sekolah dasar". Adapun studi ini dilakukan karena hingga saat ini masih tiada lagi ukuran ketinggian yang standar untuk menguji kebugaran jasmani siswa sekolah dasar Kelas 4, 5 dan 6. Sedangkan tes naik turun bangku (harvard step-up test) ini telah digunakan oleh guru-guru sekolah dasar untuk menguji kebugaran siswanya.

Setiap kali tes ini dijalankan pada waktu proses belajar mengajar atau pemilihan siswa berpotensi dalam olahraga maka ianya menimbulkan berbagai persoalan kepada penguji berkaitan dengan ketinggian bangku yang digunakan. Seperti yang telah dibakukan bahwa ketinggian bangku bagi lelaki dewasa ialah 20 inci (50cm). Ketinggian itu tidak mungkin dapat menguji dengan efektif kebugaran jasmani siswa yang rata-rata ketinggiannya adalah 135 cm.

Evaluasi mencakup kesemua pengertian dalam tes dan pengukuran. Evaluasi mencerminkan falsafah dan tujuan penilaian. Pengembangan alat evaluasi merupakan bagian integral dalam pengembangan sistem instruksional belajar tetapi juga sebagai dasar untuk umpan balik dari proses belajar siswa. Dalam memilih suatu tes yang baik dan

sesuai dengan obyek maka kita harus berpedoman pada beberapa kriteria karena dengan adanya kriteria ini akan dapat memberikan petunjuk dan arah dalam memilih suatu tes. Suatu tes yang dikatakan baik dan memenuhi syarat sebagai alat ukur yang sah dan dapat menggambarkan keadaan yang sesungguhnya dari obyek yang diukur, harus mempunyai kriteria yaitu validitas, reliabilitas dan obyektivitas.

Oleh karena itu penulis dari pengalaman dan pengetahuan yang sering dihadapi memberikan suatu inisiatif pada dirinya untuk mencari satu ukuran ketinggian yang baku khusus untuk anak siswa sekolah dasar kelas 4, 5 dan 6.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode eksperimen yaitu dengan cara menguji coba tiga ketinggian bangku "Harvard step-up test" yang ditetapkan. Ketiga ketinggian bangku tersebut adalah 35 cm, 40 cm dan 45 cm. Untuk menjayakan eksperimen tersebut penulis mengambil sampel sebanyak 90 orang yang akan dibagi kepada tiga kelompok mengikut kelompok tiga ketinggian bangku yang telah ditetapkan. Pemilihan sampel adalah secara acak dari siswa tahap II dengan tiap kelompok mempunyai 10 orang siswa kelas 4, 10 orang kelas 5 dan 10 orang kelas 6. Siswa yang dipilih adalah mewakili siswa sekabupaten Muar, Johor Malaysia. Pengumpulan data dilakukan dengan pengesanan melalui

Ketiga ketinggian bangku tersebut. Untuk mendapatkan reliabilitas alat ukur tes awal dan tes akhir dilakukan setelah latihan dengan metronom dijalankan. Untuk mendapatkan derajat validitas digunakan ukuran ketinggian yang telah dibakukan sebagai kriteria pembanding. Oleh karena itu setiap siswa harus melalui tes dengan ukuran yang telah dibakukan yaitu bangku harvard pada ketinggian 50 cm sebagai pembanding dalam olahan data.

Metode statistika digunakan untuk mengolah data yang telah diperoleh dari pengukuran yang telah dilaksanakan. Hasil dari penghitungan dan analisis tersebut penulis dapat menyimpulkan hasil penelitiannya. Penulis dapat menyimpulkan bahwa derajat validitas 0.8288 dan reliabilitas 0.8739 pada ketinggian bangku 40 cm adalah valid dan reliabel. Dari hasil analisis signifikansi kedua kriteria diatas menunjukkan tes tersebut adalah signifikan dan memberi arti.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Kegunaan Penelitian	6
E. Pembatasan Penelitian	7
F. Anggapan Dasar	9
G. Penjelasan Istilah	9
H. Hipotesis	10
BAB 2: TINJAUAN TEORITIS	12
A. Kebugaran Jasmani atau Kecergasan Jasmani	12
B. Pengukuran Kebugaran atau Kecergasan Jasmani	20
C. Kriteria Memilih Tes	24
D. Validitas	28
E. Reliabilitas	32
F. Objektivitas	34
G. Norma	35
BAB 3: PROSEDUR PENELITIAN	37
A. Metode Penelitian	37
B. Populasi Dan Sampel	40
C. Desain Penelitian	43
D. Personal Pembantu	45
E. Alat Ukur Penelitian	46

BAB 4: HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISA DATA	53
A. Prosedur Pengolahan Data	53
B. Hasil Pengolahan Dan Analisa Data	57
C. Rumusan	62
BAB 5: KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran-saran	65
DAFTAR KEPUSTAKAAN	67
LAMPIRAN	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1.2	Perbedaan tinggi dan berat fisik siswa SD Malaysia, Indonesia dan Negara Barat.	2
1.2	Perbandingan tinggi bangku yang baku dengan siswa Sekolah Dasar	3
1.3	Posisi kaki yang ditekuk sewaktu menaiki bangku ukuran baku (50 cm)	3
1.4	Posisi tinggi bangku 35 cm dengan siswa	4
1.5	Posisi tinggi bangku 40 cm dengan siswa	4
1.6	Posisi tinggi bangku 45 cm dengan siswa	4
1.7	Posisi tinggi bangku 50 cm dengan siswa	4
2.1	Subkomponen Dan Elemen-elemen Dari Kebugaran Jasmani	17
3.1	Desain Penelitian	45
3.2	Program latihan dan tes yang diadakan	46
3.3	Bangku tes yang mudah dirubah ketinggiannya	47
3.4	Empat ketinggian bangku tes yang akan diuji coba	47
3.5	Teknis naik turun bangku	48
3.6	Posisi sikap sedia	50
3.7	Posisi 1 (0.5 detik)	50
3.8	Posisi 2 (1 detik)	51
3.9	Posisi 3 (1.5 detik)	51
3.10	Posisi Kedudukan 4 (2 detik)	51

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.1	Tiga ketinggian bangku yang diujicoba	8
2.1	Norma harvard step-up test yang telah baku	36
4.1	Hasil penghitungan nilai mean	57
4.2	Hasil penghitungan nilai standar deviasi	58
4.3	Hasil penghitungan menguji normalitas	58
4.4	Hasil penghitungan derajat validitas butir tes	60
4.5	Hasil penghitungan derajat reliabilitas butir tes	60
4.6	Hasil penghitungan analisis signifikan validitas butir tes	61
4.7	Hasil penghitungan dan analisis signifikan reliabilitas butir tes	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Hasil tes dari ketiga ketinggian bangku	69
B. Menguji normalitas hasil tes ketiga ketinggian bangku	72
C. Penghitungan validitas hasil tes ketiga ketinggian bangku	81
D. Penghitungan reliabilitas hasil tes ketiga ketinggian bangku	87
E. Analisis signifikansi validitas dan reliabilitas	93
F. Daftar tabel yang digunakan dalam penghitungan penelitian	99
G. Surat izin mengutip	102
H. Surat keterangan melakukan penelitian	106
I. Surat Permohonan melakukan penelitian	111
J. Riwayat hidup penulis	115

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Arikunto, Suharsimi. (1993). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: P.T. Rineka Cipta.
- Baumgartner, Jackson. (1975). Measurement For Evaluation In Physical Education. Houghton Mifflin Company, Boston.
- Davies, Damien, et. al. (1986). Physical Education: Theory and Practice. Australia: Mac Millan Company of Australia Pty. Ltd.
- Effendi, Hasjim. (1983). Fisiologi Kerja Dan Olahraga Serta Peranan Tes Kerja (Exercise Test) Untuk Diagnostik. Bandung: Alumni.
- Gallahue, D.L. (1989). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents. Indianapolis, Benchmark Press. Indiana.
- Johnson, Barry L & Nelson, Jack K. (1986). Practical Measurement For Evaluation in Physical Education. United States Of America: Burgess Publishing.
- Kosasih, Engkos. (1984). Kesehatan Hubungannya Dengan Olahraga. Jakarta: P.T. Karya Unipress.
- Nasution, S. (1982). Metode Research. Bandung: Jemmars.
- Nazir, Mohd. (1988). Metode Penelitian. Indonesia: Ghalia.
- Persatuan Pendidikan Jasmani Malaysia, Kementerian Belia Dan Sukan Malaysia. (1988). Kecergasan Tahap I dan II. Kuala Lumpur: FBSM.
- Sudjana. (1989). Metoda Statistik. Bandung: Tarsito.
- Wiley, John & Sons. (1983). Physical Fitness A Way Of Life. United States Of America: Burgess Publishing.

Sumber Lain

- Giriwijoyo, S. (1992). Ilmu Faal Olahraga. Bandung: Diktat.
- Giriwijoyo, S. & M Ali, Muchtamadji, H. (1995). Perkembangan Olahraga Kesehatan Dan Kontribusi Terhadap Kualitas Bangsa. Bandung: Diktat.
- Ichsan, M. (1989). Pendidikan Kesehatan Dan Olahraga. Bandung: Diktat.
- Kamaruddin, S. (1992). Prinsip-Prinsip Dan Jenis Latihan Sukan Dan Kecergasan. Universiti Pertanian Malaysia: Diktat.
- Kementerian Kesehatan Malaysia. (1991). Amalan Makanan Ahli Sukan. Kuala Lumpur: Diktat.
- Martono, Djoko. (1983). Pengaruh Tinggi Badan Terhadap Nilai Indeks Fitness Dalam Test Harvard. Bandung: Skripsi.
- Nurhasan. (1993). Tes Dan Pengukuran Keolahragaan. Bandung: Diktat.
- Sukardjo, S & Nurhasan. (1992). Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Surabaya: Diktat.