

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V TAHUN  
PELAJARAN 2014/2015 SEKOLAH DASAR SDK BONO HARJO  
DAN SDN KALIMENUR KECAMATAN SENTOLO  
KABUPATEN KULON PROGO**

**SKRIPSI**

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



Oleh:  
**Aan Fertalangga**  
**11604224025**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas V tahun pelajaran 2014/2015 sekolah dasar SDK Bonoharjo Dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo ”ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2015

Pembimbing,



Heri Purwanto, M.Pd.

NIP.19531216 198103 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas v tahun pelajaran 2014/2015 sekolah dasar SDK Bonoharjo Dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo ini 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, 11 April 2015

Yang menyatakan,



Aan Fertalangga

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas v tahun pelajaran 2014/2015 sekolah dasar SDK Bonoharjo Dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo” yang disusun oleh Aan Fertalangga, NIM 11604224025 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 3 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Heri Purwanto, M.Pd.	Ketua Penguji		17/6/15 17/6 2015
Yudanto, M.Pd.	Sekretaris Penguji		9/6 2015 15/6 2015
A Erlina Listyarini, M.Pd.	Penguji I		
Jaka Sunardi, M.Kes	Penguji II		

Yogyakarta, Juni 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Rumpis Agus Sudarko, M.S  
NIP 19600824 1986011 001

## **MOTTO**

Kesedihan tidak bisa mengembalikan sesuatu yang hilang , ketakutan tidak bisa untuk masa depan, kekhawatiran tak akan mewujudkan keberhasilan, akan tetapi jiwa yang tenang dan hati yang ikhlas adalah dua sayap untuk terbang. menuju kebahagiaan ( Slamet)

Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang.  
Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh.  
( Andrew Jackson

Saya adalah orang yang sangat percaya pada keberuntungan , semakin saya menemukan, semakin saya bekerja keras, semakin beruntunglah saya.  
( Stephen Leacock)

Iklhas menerima perlakuan orang disekitar kita, baik ataupun buruk anggap semua itu pengalaman dan juga pelajaran agar kita menjadi lebih dewasa.  
( Aan Fertalangga)

## **PERSEMBAHAN**

Kedua orang tua saya Bapak Suyono dan Ibu Eni Ribut Suswanti terimakasih telah memberika semangat dan pengorbanan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kakak saya Wahyu Eka Prasetya dan Adik Saya Riyan Fergitama yang telah memberi motivasi selama penulisan Skripsi hingga sampai sekarang.

Teman-teman saya yang selalu memberikan semangat dan dukungan selama penulisan skripsi sampai selesai.

Pelatih, Oficial dan teman-teman Tim Parpon DIY cabor kempoyang selalu memberi dukungan dan toleransi kepada saya dalam mengerjakan skripsis ini.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V TAHUN  
PELAJARAN 2014/2015 SEKOLAH DASAR SDK BONO HARJO  
DAN SDN KALIMENUR KECAMATAN SENTOLO  
KABUPATEN KULON PROGO**

Oleh:  
**AAN FERTALANGGA**  
11604224025

**Abstrak**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas v tahun pelajaran 2014/2015 sekolah dasar SDK Bonoharjo Dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo.

Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif kuantitatif dengan metode survai pengambilan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Subyek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V peserta kegiatan senam angguk di SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur baik putra dan putri yang berjumlah 45 anak, dengan jumlah 27 Putra dan 18 Putri. Pengambilan data menggunakan survei dengan instrument TKJI 10-12 Thn. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa kelas v sekolah dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur secara keseluruhan berbeda. Secara rinci, untuk siswa putra sebanyak 2 siswa putra (7,40%) kurang sekali, 15 siswa putra (55,56%) kurang, 10 siswa putra (37,04%) sedang, 0 siswa (0%), dan 0 siswa (0%) baik sekali, dan tingkat kesegaran jasmani untuk siswa putri sebanyak 1 siswa putri (5,56%) kurang sekali, 11 siswa putri (61, 11%) kurang, 6 siswa putri (33,33%) Sedang, 0 siswa putri (0%) baik dan 0 siswa putri (0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik sekali. Sebagian besar Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra dan putri Kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur masuk dalam kategori kurang.

**Kata kunci:** *Kesegaran jasmani, . Siswa Putra dan Putri Kelas V Sekolah Dasar*

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas v tahun pelajaran 2014/2015 sekolah dasar SDK Bonoharjo Dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo” dengan lancar.

Penulis mengalami kesulitan dan kendala saat menyusun skripsi ini. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd.,MA., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan saya kesempatan untuk menempuh pendidikan di UNY.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. selaku ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan bimbingannya.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes. selaku ketua Prodi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah banyak membantu dalam proses pembuatan skripsi ini.



5. Bapak Heri Purwanto, M.Pd. selaku dosen pembimbing, yang telah sabar memberikan nasehat, bimbingan serta saran pada peneliti sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Heri Purwanto, M. Pd, selaku Pembimbing akademik yang telah memberi masukan dan motivasi.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membekali ilmu yang berguna kepada peneliti.
8. Seluruh Guru dan staf beserta siswa siswi kelas V dan VI SD Negeri Sendagsari
9. Teman-teman dan rekan-rekan yang tidak memungkinkan disebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

Semoga amal kebaikan yang telah diberikan dibalas Allah SWT dengan balasan yang setimpal. Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Demikianlah skripsi ini saya buat semoga dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, Juni 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL.....	i
PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Pengertian kesegaran jasmani.....	8
2. Komponen- Kpmponen kesegaran jasmani.....	9
3. Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani .....	14
4. Jenis-jenis Tes Kesegaran jasmani .....	16
5. Karaakteristik Anak Usia 10-12 Tahun .....	18
Penelitian yang Relevan .....	19
B. Kerangka Berpikir .....	21

<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	23
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	23
C. Populasi Penelitian .....	24
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	25
1. Instrumen Penelitian.....	25
2. Teknik Pengumpulan Data.....	26
E. Teknik Analisis Data.....	26
 <b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	30
B. Pembahasan .....	42
 <b>BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	44
B. Implikasi .....	45
C. Keterbatasan penelitian.....	45
D. Saran-saran .....	46
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
 <b>LAMPIRAN .....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai TKJI 10-12 Tahun Putera.....	27
Tabel 2. Tabel Nilai TKJI 10-12 Tahun Puteri .....	28
Tabel 3. Tabel Norma TKJI 10-12 Tahun Putera dan Puteri .....	28
Tabel 4. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa Putra.....	31
Tabel 5. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa Putra SDK Bonoharjo .....	33
Tabel 6. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa Putra SDN Kalimenur.....	35
Tabel 7. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa Puteri.....	37
Tabel 8. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa Putri SDK Bonoharjo.....	39
Tabel 9. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa Putri SDN Kalimenur .....	40
Tabel 10. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk usia 10-12 tahun putra.....	65
Tabel 11. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk usia 10-12 tahun putri.....	65
Tabel 12. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. ....	66

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa putra Kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur. ....	32
Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo.....	34
Gambar 3. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar SDN Kalimenur.....	36
Gambar 4. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur.....	38
Gambar 5. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo .....	40
Gambar 6. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar SDN Kalimenur.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran jasmani Umur 10-12 tahun	51
Lampiran 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani .....	66
Lampiran 3. Tabel Norma Kesegaran Jasmani .....	67
Lampiran 4. Formulir Tes Kesegaran Jasmani.....	68
Lampiran 5. Data Usia Siswa Peserta Test .....	69
Lampiran 6. Hasil TKJI Siswa Putra Sekolah Dasar Gugus IV Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo.....	72
Lampiran 7. Tabel Induk Tingkat kebugaran Jasmani Gugus IV Kecamatan Sentolo Kulon Progo .....	74
Lampiran 8. Hitungan Data Nilai dan Klasifikasi Kesegaran Jasmani .....	75
Lampiran 9. Dokumentasi Pelaksanaan .....	82
Surat-surat Perijinan.....	88

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan proses dengan metode-metode tertentu sehingga seseorang memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan cara bertingkah laku yang sesuai dengan kebutuhan. Pendidikan merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk setiap individu guna mengetahui perkembangan kemampuan yang ada pada dirinya. Pada dasarnya cara mendidik bukan hanya berdasar apakah anak itu salah namun lebih luas.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah. Oleh karena itu, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau biasa disebut Penjasorkes menjadi suatu bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Penjasorkes terdapat berbagai macam permainan olahraga, senam, atletik, dan kesehatan yang harus diajarkan kepada peserta didik dan olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan oleh manusia untuk mencapai kesehatan dan kondisi fisik yang tetap bugar. Berbagai cara dapat dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut baik dengan olahraga ringan maupun olahraga kompleks. Dalam memenuhi kebutuhan hidup kita sehari-hari sangat memerlukan kesehatan, karena

kesehatan merupakan modal penting dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Dengan melakukan olahraga yang teratur satu minggu tiga kali dapat menjaga kondisi tubuh untuk tetap sehat.

Kesegaran jasmani adalah tingkat kesegaran diri seseorang. Pemerintah sejak dahulu juga berperan aktif dalam membentuk manusia sehat jasmani maupun rohani karena itu guru pendidikan jasmani harus mampu membawa siswa ke dalam situasi menyenangkan dalam setiap pembelajaran. Program pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilakukan di sekolah merupakan program dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, sehingga siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang diberikan oleh guru. Dengan melalui aktivitas gerak program pendidikan jasmani tidak hanya menekankan pada penguasaan ketrampilan gerak, melainkan juga pada pencapaian derajat kesegaran jasmani yang tinggi sehingga dapat diharapkan menjadi dasar bagi siswa untuk mencapai prestasi belajar yang optimal. Dengan demikian betapa pentingnya kesegaran jasmani seseorang siswa dalam kehidupan guna menuntut ilmu dan pengetahuan di lingkungan sekolah.

Dengan kesegaran jasmani yang baik dapat diasumsikan bahwa para siswa sering melakukan aktivitas jasmani ataupun olahraga, sebaliknya jika kesegaran jasmani kurang berarti kurang melakukan aktifitas jasmani.



Pembelajaran jasmani dan kesehatan merupakan sarana untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik tentunya mempunyai kesiapan yang lebih tinggi dalam menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru dibandingkan dengan siswa yang tidak mempunyai kesegaran jasmani yang baik.

Guru pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya derajat kesegaran jasmani siswa, karena itu guru pendidikan jasmani harus mampu membawa siswa ke dalam situasi menyenangkan dalam setiap pembelajaran. Program pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilakukan di sekolah merupakan program dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani para siswa.

Kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, sehingga siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap dalam menerima materi yang diberikan oleh guru. Dengan melalui aktivitas gerak program pendidikan jasmani tidak hanya menekankan pada penguasaan keterampilan gerak, melainkan juga pada pencapaian derajat kesegaran jasmani yang tinggi sehingga dapat diharapkan menjadi dasar bagi siswa untuk mencapai prestasi belajar yang optimal. Dengan demikian betapa pentingnya kesegaran jasmani seorang siswa dalam kehidupan guna menuntut ilmu dan pengetahuan di lingkungan sekolah.

Dengan kesegaran jasmani yang baik dapat diasumsikan bahwa para siswa sering melakukan aktivitas jasmani ataupun olahraga, sebaliknya jika kesegaran jasmaninya kurang berarti kurang melakukan aktivitas jasmani.

Pembelajaran jasmani dan kesehatan merupakan sarana untuk mencapai tingkat kesegaran siswa di sekolah. Siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik tentunya mempunyai kesiapan yang lebih tinggi dalam menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru dibandingkan dengan siswa yang tidak mempunyai tingkat kesegaran yang baik.

Keberhasilan program pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah perlu untuk diketahui khususnya oleh guru pendidikan jasmani dan kesehatan. Informasi tentang keberhasilan suatu program dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam meningkatkan program kegiatan agar lebih baik dari sebelumnya. Pengetahuan ini berguna untuk menentukan aktivitas jasmani apa yang harus diberikan dan berapa intensitasnya dalam aktivitas jasmani tersebut dalam setiap pembelajaran. Abdulkadir Ateng (1992 : 68) menyatakan , bahwa seseorang yang secara teratur dan berkelanjutan berlatih sesuai dengan keperluan akan memperoleh kesegaran jasmani dengan baik.

Dari kutipan di atas menunjukkan bahwa pendidikan jasmani sangat penting diberikan di Sekolah Dasar karena di samping merupakan bagian yang integral dari pendidikan secara keseluruhan juga merupakan bidang ilmu. Pendidikan jasmani di sekolah dilaksanakan secara terencana dan sistematis dengan harapan agar peserta didik dapat memiliki kesegaran jasmani yang baik, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat.

Peserta didik memiliki kesegaran jasmani yang baik maka diharapkan mampu mengikuti pembelajaran di sekolah dengan baik, bekerja secara produktif, efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar atau bekerja, lebih bergairah dan bersemangat sehingga peserta didik dapat meraih prestasi yang optimal, serta mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan di sekolah maupun di masyarakat..

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis maka penulis berminat melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas v tahun pelajaran 2014/2015 sekolah dasar SDK Bonoharjo Dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo ”

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, terdapat beberapa identifikasi masalah yang dirumuskan oleh peneliti antara lain sebagai berikut :

1. Siswa putri kurang senang dengan pelajaran olahraga
2. Tidak diketahuinya kegiatan olahraga di luar sekolah
3. Tidak semua siswa ikut ekstrakurikuler yang dilaksanakan pihak sekolah
4. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri

#### **C. Batasan Masalah**

Agar permasalahan dapat lebih memfokus dan karena permasalahan itu sangat luas maka penulis hanya mengkaji satu permasalahan yaitu tentang Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas v

tahun pelajaran 2014/2015 sekolah dasar SDK Bonoharjo Dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa yang tidak senang pelajaran olahraga
2. Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah
3. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur kelas V tahun Pelajaran 2014/2015

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V di Sekolah Dasar Gugus IV Kecamatan Sentolo, Kab. Kulon Progo peserta kegiatan senam angguk tahun pelajaran 2014/2015.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat hasil penelitian merupakan dampak dari hasil tercapainya tujuan, kalau tujuan peneliti dapat tercapai dan rumusan masalah dapat terjawab, maka kegunaan hasil peneliti dapat untuk:

1. Bagi peserta didik, dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani masing-masing dan akan terdorong untuk melakukan aktivitas yang dapat membawa kehidupan yang lebih baik.

2. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, untuk mengoptimal-kan kegiatan belajar mengajar dengan segala aktivitasnya termasuk ekstrakurikuler dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
3. Bagi sekolah, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi dalam pelaksanaan ekstrakurukuler
4. Bagi peneliti berikutnya, dapat digunakan sebagai acuan dan bahan pertimbangan untuk penelitian yang akan datang.
5. Bagi masyarakat, agar menjadi tertarik dalam mengembangkan dan selalu menjaga kesegaran jasmaninya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi aspek kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktifitas yang tinggi. Demikian juga para siswa SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Menurut Nurhasan (2004: 624) *physical fitness* adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Budi Hantoro dalam [http://ch 1 ples. Wordpress.com](http://ch1ples.wordpress.com) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut *the Presidents Council Physical Fitness and Sport* dalam Yunusul Hairry (2004 : 1.17) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan yang lain. Jelaslah bahwa kesegaran jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari agar aktivitas yang dilakukan dapat berjalan dengan baik. Sehingga disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia, karena kesegaran jasmani menyatu dengan kehidupan manusia.

## **2. Komponen – Komponen Kesegaran Jasmani**

Menurut Yunusul Hairy ( 2004 : 1.18 ) komponen kesegaran jasmani terdiri dari :

### **a. Kesegaran Organik (*Organic Fitness*)**

Kesegaran Organik adalah sifat sifat khusus yang dimiliki berdasarkan garis keturunan yang diwarisi oleh orang tua bahkan generasi sebelumnya dan dipengaruhi oleh umur dan mungkin oleh keadaan sakit atau kecelakaan. Keadaan yang berhubungan dengan kesegaran organik sebenarnya bersifat statis dan sulit atau bahkan tidak mungkin bisa diubah. Tingkat kesegaran Organik menentukan potensi kebugaran Jasmani secara Keseluruhan. ( Yunusul Hairy , 2004 : 1.19)

### **b. Kesegaran Dinamik (*Dinamic Fitness*)**

Kesegaran Dinamik, variabelnya lebih banyak. Istilah ini bisa dipergunakan untuk hal – hal yang mengarah kepada kesiapan dan

kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Seseorang yang mengalami gangguan pada jantungnya, atau gangguan pada metabolismenya, atau gangguan pada system syaraf, atau gangguan pada organ tubuh lainnya, maka orang itu dikatakan tidak dalam kondisi yang sehat atau segar .

Kesegaran dinamik diklasifikasikan dalam dua kategori :

1). Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan

Daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot ,kekuatan ,kekuatan otot, dan kecepatan.

2). Kesegaran yang berhubungan dengan Ketrampilan .

Kelincahan, keseimbangan, koordinasi, power, waktu bereaksi, kecepatan.

Menurut Faizati Karim (2002:5), olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditunjukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Menurut Roji (2007 : 90) bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi berbagai hal yaitu :

- a). Daya tahan jantung / peredaran darah dan paru-paru.
- b). Bentuk tubuh.
- c). Kekuatan otot.
- d). Tenaga ledak otot.
- d). Daya tahan otot.
- e). Kecepatan.
- f). Kelincahan.



- g). Kelentukan.
- h). Kecepatan reaksi.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tentang komponen kesegaran jasmani yang telah disebutkan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa komponen kesegaran jasmani meliputi : daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, power, dan kecepatan.

Dari komponen - komponen kesegaran jasmani tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1]. Daya tahan kardiorespirasi
- 2]. Daya tahan otot
- 3]. Kekuatan otot
- 4]. Kecepatan

### **c. Daya Tahan Kardiorespirasi**

Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, pembuluh darah, darah dan system respirasi untuk mensuplai bahan bakar, khususnya oksigen ke dalam otot menggunakannya pada saat latihan secara teratur (Corbin dan Lindey, 1977:5).

Menurut Muchamad Sajoto (1988:44) daya tahan kardiorespirasi adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu. Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat kami simpulkan bahwa, daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, daya tahan paru jantung, pembuluh darah, darah dan system respirasi untuk mensuplai bahan bakar khususnya oksigen ke dalam otot dan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu.

#### **d . Daya Tahan Otot**

Menurut Rusli Lutan (2002: 62) menyatakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengerahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan dari beban yang bisa digerakkan oleh seseorang. Dilihat dari pengerahan tenaga, maka usaha yang dikerahkan itu dilakukan berulang kali. Ketika seseorang mampu melakukan tugas gerak berbaring duduk selama berpuluh kali tanpa henti, maka kita berkesimpulan, orang tersebut memiliki daya tahan otot. Karena bebannya relative ringan, maka pengerahan kontraksi ototnya pun relative hanya mencapai taraf sub maksimal. Untuk melatih daya tahan otot misalnya, yang dilakukan adalah melakukan sebuah tugas gerak dengan repetisi berulang kali dengan selang waktu istirahat yang relative singkat.

Menurut Djoko Pekik ( 2004 : 35) daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama. Menurut Muchamat Sajoto (1988:45) daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok dalam melakukan kerja terus menerus dan berulang kali dengan kekuatan sub maksimal dalam waktu yang cukup lama.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan kontraksi secara kontinyu dalam waktu yang lama tanpa merasa kelelahan.

#### **e. Kekuatan Otot**

Menurut Rusli Lutan (2002 : 62) kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan. Secara teknis, pengerahan usaha maksimal itu disebut satu kali repetisi maksimum atau satu RM.

Menurut Yunusul Hairry ( 2004 : 1.22). Kekuatan otot adalah : Kemampuan sekelompok otot yang secara maksimal dalam sekali angkat, atau sekali dorong melawan beban yang berat. Semakin kuat seseorang, maka semakin besar pula beban yang dapat diangkat atau didorong. Dari pendapat Muchamad Sajoto (1988:45) Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kerja dengan menahan beban yang diangkatnya. Berdasarkan beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot yang secara maksimal dalam sekali angkat, atau sekali dorong melawan beban yang berat.

#### **f. Kecepatan**

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Nurhasan (2004: 55), bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuhnya atau bagian-bagian tubuhnya melakukan ruang gerak tertentu atau interval waktu antara pemunculan stimulus (rangsang) dan respon (jawaban) pertama terhadap rangsangan tersebut. Dengan demikian kecepatan menunjuk pada

kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang singkat.

Menurut Yunusul Hairry (2004 : 1.23) kecepatan berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat. Dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu untuk bergerak dalam waktu yang singkat.

#### **g. Daya Ledak/Power**

Menurut Yunusul Hairry (2004:1.23) *power* adalah komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan atau *power* merupakan hasil dari daya x percepatan ( $power = force \times velocity$ ). Menurut Rusli Lutan (2002:71) *power* adalah kemampuan untuk mengerahkan upaya *eksplloitasi* (mendadak) semaksimal mungkin. dapat disimpulkan bahwa daya ledak (*power*) merupakan kemampuan otot untuk melakukan usaha dengan waktu yang cepat.

### **3. Faktor –faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Menurut Djoko Pekik I (2004:7-10) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani meliputi tiga faktor :

#### **a. Makanan**

Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makanan yang cukup . Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang sehat seimbang sangat mutlak bagi kesehatan terutama untuk mempertahankan dan mencapai berat badan yang di inginkan. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik harus mengkonsumsi makanan yang memenuhi syarat

yang sehat seimbang sangat mutlak bagi kesehatan terutama untuk mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik harus mengkonsumsi makanan yang memenuhi syarat sehat seimbang cukup nutrisi dan gizi untuk mempertahankan kesegaran jasmani.

b. Istirahat

Istirahat yang cukup sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

c. Olahraga/Aktivitas fisik

- 1). Kesegaran jasmani dapat dicapai dengan latihan dengan cara sistematis menggunakan rangsangan gerak untuk meningkatkan / Mempertahankan kualitas fungsi tubuh. Kualitas fungsi tubuh merupakan daya tahan paru, jantung, otot dan komposisi tubuh.
- 2). Agar latihan dapat dilakukan secara efektif perlu adanya prinsip-prinsip latihan, antara lain :
  - a). *Overload* (Beban lebih), beban latihan harus lebih kuat dari pada latihan sehari-hari.
  - b). *Specificity* (Kekhususan) Model latihan harus sesuai dengan tujuan yang harus dicapai.
  - c). *Reversibel* (Kembali awal) Kesegaran yang dicapai akan menurun bahkan akan hilang jika latihan tidak dilakukan.

### 3). Takaran latihan

Keberhasilan mencapai kebugaran menurut Djoko Pekik I (2004:16-21), sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting adalah takaran/dosis latihan yang di jabarkan dalam konsep FIT ( *frekuensi,intensity,and time*)

#### a). *Frequency* (Frekuensi)

Adalah banyaknya unit latihan per minggu, Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5kali per minggu, sebaliknya silakukan berseling misalnya ; Senin-Rabu-Jumat sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *Recovery* (Pemulihan Tenaga).

#### b). *Intensity* (intensitas)

Kualitas yang menunjukan berat ringanya latihan di sebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

#### c). *Time* (Waktu)

Adalah waktu/durasi yang diperlukan setiap kali latihan untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan di perlukan waktu latiahn 20-60 menit.

#### 4. Jenis-jenis Tes Kesegaran Jasmani

a. Tes Lari 2400 meter

Tes ini merupakan bentuk tes yang paling sering dipergunakan untuk menentukan kebugaran kardiovaskuler berdasarkan waktu yang dicapai dengan lari atau boleh diselingi dengan berjalan sejauh 2400 meter. Isapan oksigen maksimal dihitung berdasarkan waktu tempuh untuk menyelesaikan jarak tersebut (Yunusul Hairry, 2004 : 10.9)

b. *Astrand-Ryhming Test*

Tes ini merupakan tes yang paling sederhana dan paling praktis, sehingga tes ini menjadi salah satu tes yang paling sering dipergunakan untuk menghitung isapan oksigen maksimal. Tes ini dilakukan dengan menggunakan sepeda ergometer. (Yunusul Hairry, 2004 : 10.14).

c. *Kasch Pulse Recovery Test*

Tes ini hampir sama dengan step test, perbedaannya adalah tes ini menggunakan bangku setinggi 12 inci atau bangku dua tingkat yang masing-masing tingkatnya setinggi 6 inci. (Yunusul Hairry, 2004 : 10.26).

d. Tes Lari Multi Tahap (*Multy Stage Running Test*).

Tes ini untuk mengukur daya tahan jantung paru yang ditunjukkan dengan besarnya ambilan oksigen maksimum.

e. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing) yang dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun,

10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan TKJI dengan alasan :

- 1). Tes ini mengukur beberapa unsur kesegaran jasmani, yaitu : daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, daya ledak/*power*
- 2). Tes ini mempunyai realibilitas dan validitas yang tinggi.

## **5 . Karakteristik Anak Sekolah Dasar Umur 10-12 tahun ( Kelas V)**

Seperti telah kita ketahui bersama, bahwa dalam dunia pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan. Artinya bahwa bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah, memiliki kedudukan yang sama seperti bidang studi yang lain, dalam upaya membawa para siswa untuk mencapai tujuan pendidikan. Dengan demikian, maka guru pengampau mata pelajaran pendidikan jasmani juga memiliki tugas dan tanggung jawab yang sama seperti guru pengampau bidang studi lainnya. Menurut J Matakupan ( 1996:12), anak kelas atas di Sekolah Dasar adalah anak yang berusia 10 sampai 12 tahun, disini adalah anak yang duduk di kelas IV, V, dan VI. Agar kegiatan dapat mencapai sasaran, bukan hanya melatih fisik atau kebugaran tetapi lebih dari itu adalah factor psikologis, karena factor psikologis berpengaruh besar terhadap



penampilan fisik seseorang. Karakteristik siswa kelas atas Sekolah Dasar menurut Heru Suranto, dkk. ( 1994-247) pada umur 10-12 tahun antara lain :

a. Karakteristik Fisik

- 1). Otot-otot telah lebih berkembang
- 2). Anak-anak menyukai jenis-jenis permainan yang bersifat lebih aktif
- 3). Peningkatan kekuatan otot tidak secepat pertumbuhan ukurannya
- 4). Kecepatan reaksi makin meningkat
- 5). Mulai menyukai terhadap jenis-jenis olahraga pertandingan, dan secara fisik mereka telah siap melakukan jenis-jenis olahraga pertandingan
- 7). Perbedaan kemampuan antara laki-laki dan perempuan mulai nampak
- 8). Koordinasi semakin baik
- 9). Nampak lebih kuat dan sehat
- 10). Pertumbuhan tubuh bagian bawah yaitu kaki, lebih dibandingkan dengan pertumbuhan bagian atas
- 11). Perbedaan yang lebih menonjol antara laki-laki dan perempuan terutama dalam hal kekuatan

b. Karakteristik Psikologi anak usia 10-12 tahun

- 1). Meningkatnya tingkat pemahaman terhadap permainan yang sudah teratur dengan ketentuan yang pasti atau jenis permainan yang sudah terorganisasi dengan baik
- 2). Senang mengagumi kehebatan pahlawan
- 3). Jangka waktu perhatian mereka lebih lama

- 4). Memiliki kebanggaan yang tinggi terhadap ketrampilannya kemampuannya , atau sesuatu yang dicapai
- 5). Memiliki perhatian yang tinggi terhadap teman-teman di kelompoknya
- 6). Mudah berkecil hati dalam kegagalan sehingga kemungkinan mereka akan berhenti melakukan kegiatan yang menyebabkan mereka gagal
- 7). Memiliki kepercayaan yang besar terhadap orang-orang yang lebih dewasa

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa kelas atas Sekolah Dasar ada dua faktor perkembangan yang harus diperhatikan yaitu perkembangan fisiologis dan perkembangan psikologis. Kedua-duanya harus diberikan secara berimbang karena akan mempengaruhi perkembangan fisik dan karakter mental anak.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan arahan agar penelitian ini lebih focus, penelitian tersebut antara lain sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yuli Murdaningrum (2003) dalam judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Blunyan I Pendowoharjo, Sewon, Bantul”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survey. Teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Populasi penelitian sebanyak 92 siswa kelas IV, V, dan VI SD Blunyan I.

teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif berdasarkan norma kesegaran jasmani dari Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Puskesjasrek.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Bluyahan I kelas atas, sebagai berikut: (1). Siswa kelas IV terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 48,49% siswa dalam klasifikasi sedang, 33,33% siswa dalam klasifikasi kurang dan 18,18% siswa dalam klasifikasi kurang sekali; (2). Siswa kelas V terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 28,57% siswa dalam klasifikasi sedang, 60,72% siswa dalam klasifikasi kurang dan 10,71% siswa dalam klasifikasi kurang sekali; (3) siswa kelas IV terdapat 0% siswa dalam klasifikasi sedang, 29,03% siswa dalam klasifikasi kurang dan 3,23% siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Marwanto (2000) dalam penelitiannya yang berjudul *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD di Kecamatan Seyegan*. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dari Saroni dkk. Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah siswa kelas 5 dan 6 SD di Kecamatan Seyegan. Besarnya sampel 119 siswa dan teknik pengumpulan sampel dengan *Multi Stage Random sampling*. Hasil analisis tingkat kesegaran jasmani siswa SD di Kecamatan Seyegan adalah 0,84 % termasuk kategori baik sekali, 11,77 % termasuk kategori

baik, 70,59 % termasuk kategori sedang, 16,8 % termasuk kategori kurang, dan 0 % termasuk kategori kurang sekali.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kebugaran Jasmani merupakan komponen yang sangat penting bagi seseorang sehingga kita wajib menjaganya bukan hanya kesehatan tetapi kebugaran jasmani harus kita jaga agar tubuh selalu bugar maka kita harus mempunyai kegiatan yang teratur dan bermanfaat salah satunya adalah dengan olahraga secara rutin dengan dilakukan satu minggu 2-3 kali akan lebih baik untuk kebugaran bagi seseorang yang melakukan khususnya siswa putra dan putri SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo karena dengan kebugaran yang baik tentunya juga akan menunjang prestasi belajar, di SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo.

Aktivitas olahraga yang dilakukan saat pelajaran di sekolah kurang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani maka di adakan ekstrakurikuler di sekolah Kegiatan ini selain untuk menjaga kesehatan dan kebugaran siswa, juga diharapkan menjadi wadah untuk mengembangkan prestasi. Namun, dalam pelaksanaan di SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo, masih banyak siswa yang kurang bersemangat dan tidak mengikutinya. Berdasarkan hal tersebut, peneliti merasa tertarik untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa khususnya kelas atas V tahun pelajaran 2014/2015 SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo.



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian Diskriptif Kuantitatif dengan metode survai dengan teknik tes dan pengukuran TKJI. Suharsismi Arikunti (1998: 239) menyatakan sebagai berikut penelitian diskriptif merupakan penelitian non hipotesis tetapi hanya menggambarkan seperti apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan.

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

Menurut Sugiyono (2008: 60) Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulanya. Dengan memperhatikan pendapat tersebut di atas definisi operasional variabel penelitian kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan sekolah dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur untuk melakukan aktivitas secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa menikmati waktu luangnya serta masih mampu melakukan aktivitas yang terjadi secara mendadak. Kesegaran jasmani yang diteliti adalah kesegaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo. Adapun tes meliputi lari 40m, gantung siku tekuk, loncat tegak, baring duduk, lari 600m

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian ( Suharsimi Arikunto, 2006:108). Sesuai dengan pendapat diatas, maka dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur baik putra dan putri yang berjumlah 45 anak.

NO	Nama Sekolah	Jumlah Siswa	Putra	Putri
1	SDK Bonoharjo	16 Siswa	9 siswa	7 siswa
2	SDN Kalimenur	29 Siswa	18 siswa	11 siswa

#### 2.Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari jumlah atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi ( Sugiyono,2006:56). Pada skripsi ini digunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sampel yang bertujuan untuk mengambil subjek didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Untuk menjadi sampel harus siswa SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur kelas V tahun pelajaran 2014/2015 Kecamatan Sentolo Kab. Kulon Progo karena tujuan dalam penelitian ini adalah mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa kelas v sehingga diperlukan letak geografis yang hampir sama dalam penelitian ini maka dipilihlah SDK Bonoharjo dan SDN kalimenur sebagai sampel. Besarnya sampel yang digunakan adalah 45 anak semuanya adalah SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur.

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

### **1. Instrumen Penelitian**

TKJI ( *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia* berfungsi Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar Gugus IV Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini menggunakan metode survei, sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan TKJI ( *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia* ), untuk anak umur 10-12 tahun . Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes dan harus dilaksanakan dalam satu waktu , adapun pertimbangan instrumen ini karena TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrument yang berlaku di seluruh Indonesia dan telah dibakukan. Rangkaian tes untuk anak mempunyai validitas dan layak untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani sekolah dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo.

Dinas Pendidikan Nasional Pusat kesehatan jasmani dan rekreasi (2010:6) menyatakan urutan pelaksanaan tes kebugaran jasmani 10-12 tahun putra dan putri terdiri :

- a). Lari 40 meter kelompok 10-12
- b). Gantung siku tekuk
- c). Baring duduk 30 detik
- d). Loncat tegak
- e). Lari 600 meter



## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Agar pengumpulan data sesuai dengan rencana, maka perlu disusun langkah-langkah yang urut dan jelas. Pada penelitian ini telah menyusun petunjuk pelaksanaan untuk testor dan testi yang berjumlah 6 orang. Teknik pengumpulan data adalah *metode survey* dengan teknik tes dan pengukuran. Pengumpulan data dengan metode survey memiliki tujuan untuk pengumpulan data sederhana dan juga bersifat menerangkan atau menjelaskan hubungan variabel penelitian. Lari 40 meter kelompok 10-12 tahun diukur dengan satuan detik, Gantung siku tekuk diukur dengan satuan detik, Baring duduk 30 detik dihitung dengan satuan jumlahnya, Loncat dilakukan tiga kali diukur tinggi raihan dengan satuan centimeter, Lari 600 meter diukur dengan satuan menit dan detik.

## **E. Teknik Analisis Data**

Analisis data yang digunakan adalah analisis diskriptif kuantitatif persentase. Untuk mengetahui status kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN kalimenur, Kabupaten Kulon Progo .Setelah data terkumpul kemudian dikonversikan ke dalam tabel katagori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Data hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu Tabel nilai tes kesegaran jasmani. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai,

maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani dengan menggunakan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada buku acuan yang sudah dibakukan oleh Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Jakarta 2010, sehingga akan diketahui apakah siswa tersebut termasuk katagori Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K) atau Kurang Sekali (KS). Adapun tabel nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 10-12 tahun adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia

Untuk usia 10-12 tahun putra.

Nilai	Lari 40 m	Gantung Siku tekuk	Baring duduk 30 dtk	Loncat tegak	Lari 600 m	Nilai
5	< 6.3"	51" >	23 >	46 >	< 2'09"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-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- >	2"-4"	0-3	< 23	3'45" >	1

Sumber : TKJI Depdiknas, Puskesjarek. Jakarta (2010:24)

Tabel 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia

Untuk usia 10-12 tahun putri.

Nilai	Lari 30 m	Gantung Siku tekuk	Baring duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 m	Nilai
5	< 6.7"	40" >	40" >	42 >	< 2'32"	5
4	6.8"-7.5"	20"-39"	20"-39"	34-41	2'33"-2'54"	4
3	7.6"-8.3"	8"-19"	8"-19"	28-33	2'55"-3'28"	3
2	8.4"-9.6"	2"-7"	2"-7"	21-27	3'29"-4'22"	2
1	9.7" >	0"-1"	0"-1"	<20	4'23" >	1

Sumber : TKJI Depdiknas, Puskesjarek. Jakarta (2010:24)

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)

Sumber : TKJI Depdiknas, Puskesjarek. Jakarta (2010:25)

Berdasarkan tabel Norma TKJI di atas diketahui kategori kebugaran jasmani yang terdiri atas lima kategori yaitu, kategori kebugaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Rumus :

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

Keterangan :

P = Persentase

N = *Number of cases* ( Jumlah Frekuensi)

F = Frekuensi

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi, Subjek,Waktu Penelitian dan Deskripsi Data Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo.

##### **2. Deskripsi Subjek Penelitian**

Subjek penelitian yang digunakan adalah Siswa Putra dan Putri kelas V SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 45 Siswa yang terdiri dari 27 Siswa Putra dan 18 Siswa Putri.

##### **3. Deskripsi Waktu Penelitian**

Penelitian ini berlangsung pada bulan Maret. Adapun waktu Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 07 Maret 2015 pada pukul 08.00 WIB di SDK Bonoharjo sebagai tempat penelitian

##### **4. Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian**

Variabel penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tingkat Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra kelas V tahun pelajaran 2014/2015 sekolah dasar SDK Bonoharjo Dan SDN Kalimenur

Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo. Data penelitian diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan satu persatu oleh testi.

**B. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo.**

**1. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo**

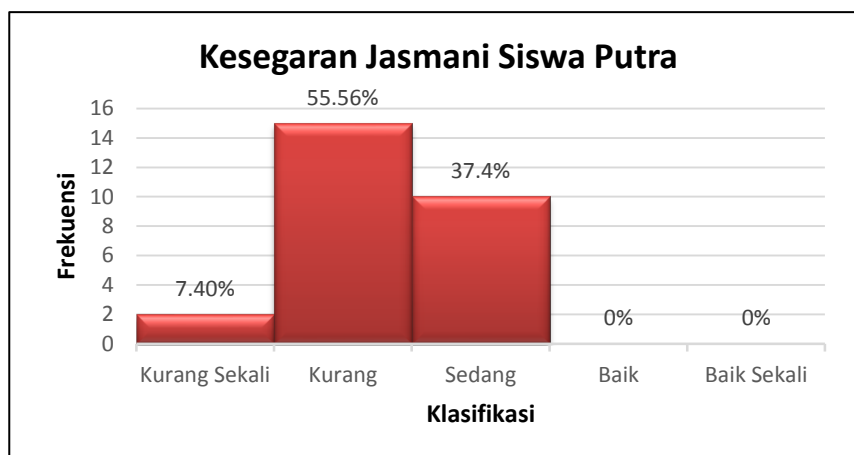
Secara keseluruhan, data kesegaran jasmani Siswa Putra dianalisis sesuai dengan skala yang ada pada instrumen penelitian. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani Siswa Putra dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra**

Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali	0	0%
18-21	Baik	0	0%
14-17	Sedang	10	37.04%
10-13	Kurang	15	55.56%
5-9	Kurang Sekali	2	7.40%
	Jumlah	27	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar tingkat kesegaran jasmani Siswa Putra kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo

dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo yang diperoleh :



Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 2 Siswa Putra (7,40%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang sekali, 15 Siswa Putra (55,56%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, 10 Siswa Putra (37,04%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, 0 Siswa Putra (0%) mempunyai profil kondisi fisik baik, dan 0 Siswa Putra (0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra masuk dalam kategori Kurang.

**2. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Setiap Sekolah Kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo**

**a. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SDK Bonoharjo Kelas V**

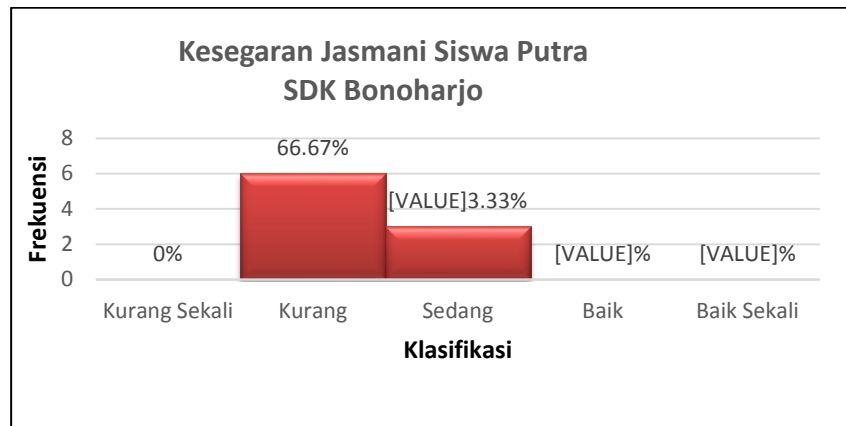
Secara keseluruhan, data kesegaran jasmani Siswa Putra SD Kanisius dianalisis sesuai dengan skala yang ada pada instrumen penelitian. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani Siswa Putra dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SDK Bonoharjo Kelas V**

Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali	0	0
18-21	Baik	0	0
14-17	Sedang	3	33.33%
10-13	Kurang	6	66.67%
5-9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		9	100%



Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SDK Bonoharjo yang diperoleh.



Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SDK Bonoharjo

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 0 Siswa Putra (0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang sekali, 6 Siswa Putra (66.67%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, 3 Siswa Putra (33.33%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, 0 Siswa Putra (0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik, dan 0 Siswa Putra (0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani Siswa Putra kelas V SDK Bonoharjo secara keseluruhan berbeda. Sebagian

besar kondisi Kesegaran Jasmani Siswa Putra masuk dalam kategori Kurang.

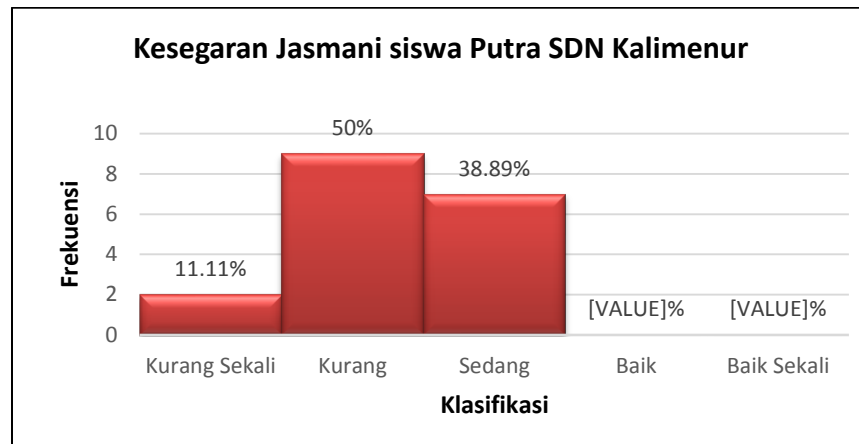
**b. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SDN Kalimenur Kelas V**

Secara keseluruhan, data kesegaran jasmani Siswa Putri SDN Kalimenur dianalisis sesuai dengan skala yang ada pada instrumen penelitian. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani Siswa Putra dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SDN Kalimenur Kelas V**

Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali	0	0
18-21	Baik	0	0
14-17	Sedang	7	38.89%
10-13	Kurang	9	50%
5-9	Kurang Sekali	2	11.11%
Jumlah		18	100%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SDN Kalimenur yang diperoleh.



Gambar 3. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SDN Kalimenur

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 2 Siswa Putra (11.11%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang sekali, 9 Siswa Putra (50%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, 7 Siswa Putra (38.89%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, 0 Siswa Putra (0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik, dan 0 Siswa Putra (0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani Siswa Putra kelas V SDN Kalimenur secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar kondisi Kesegaran Jasmani Siswa Putri masuk dalam kategori kurang.

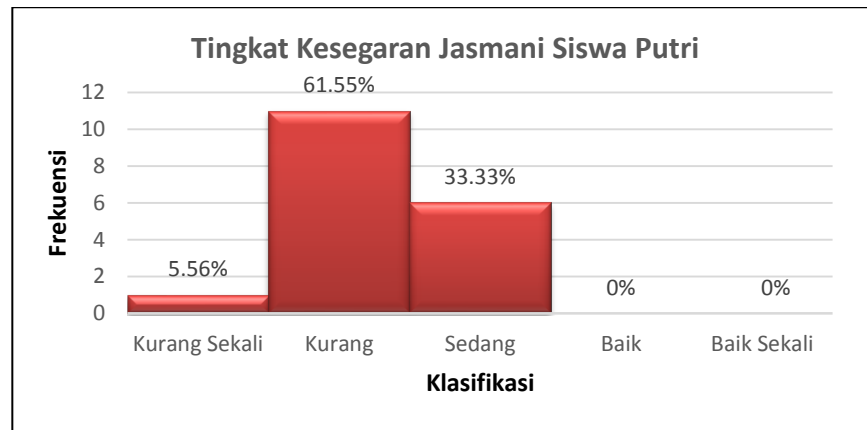
### **3. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo**

Secara keseluruhan, data kesegaran jasmani Siswa Putri dianalisis sesuai dengan skala yang ada pada instrumen penelitian. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani Siswa Putri dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini:

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo**

<b>Nilai</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
22-25	Baik Sekali	0	0
18-21	Baik	0	0
14-17	Sedang	6	33,33%
10-13	Kurang	11	61,11%
5-9	Kurang Sekali	1	5,56%
Jumlah		18	100

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar tingkat kesegaran jasmani Siswa Putri kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo secara keseluruhan yang diperoleh.



Gambar 4. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 1 Siswa Putri (5,56%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang sekali, 11 Siswa Putri (61,11%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, 6 Siswa Putri (33,33%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani Sedang, 0 Siswa Putri (0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani dan 0 Siswa Putri (0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar kondisi Kesegaran Jasmani Siswa Putri masuk dalam kategori kurang.

**4. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Setiap Sekolah Kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo**

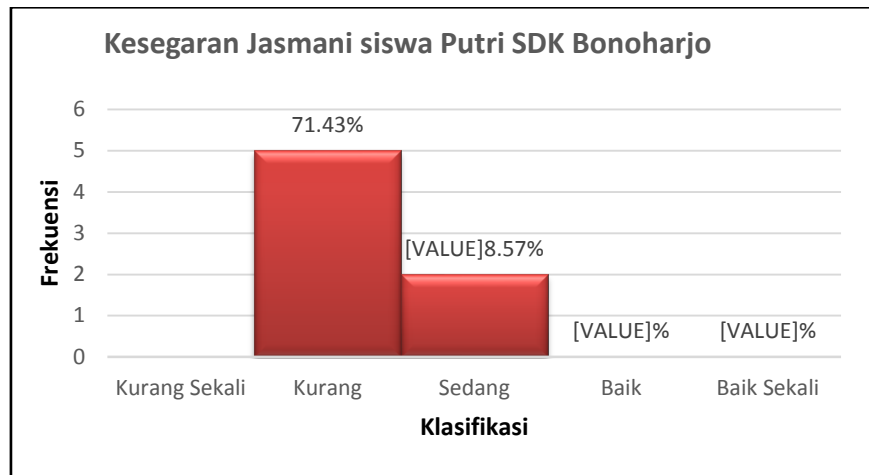
**a. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SDK Bonoharjo Kelas V**

Secara keseluruhan, data kesegaran jasmani Siswa Putri SDK Bonoharjo dianalisis sesuai dengan skala yang ada pada instrumen penelitian. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani Siswa Putri dapat dilihat pada tabel 8 di bawah ini:

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD Kanisius Kelas V**

Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali	0	0
18-21	Baik	0	0
14-17	Sedang	2	28.57%
10-13	Kurang	5	71.43%
5-9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		7	100%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Kanisius yang diperoleh.



Gambar 5. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SDK Bonoharjo

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 0 Siswa Putri (0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang sekali, 5 Siswa Putri (71.43%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, 2 Siswa Putri (28.57%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, 0 Siswa Putri (0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik, dan 0 Siswa Putri (0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani Siswa Putri kelas V SDK Bonoharjo secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar kondisi kesegaran jasmani Siswa Putra masuk dalam kategori kurang.

**b. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SDN Kalimenur Kelas V**

Secara keseluruhan, data kesegaran jasmani Siswa Putri SDN Kalimenur dianalisis sesuai dengan skala yang ada pada

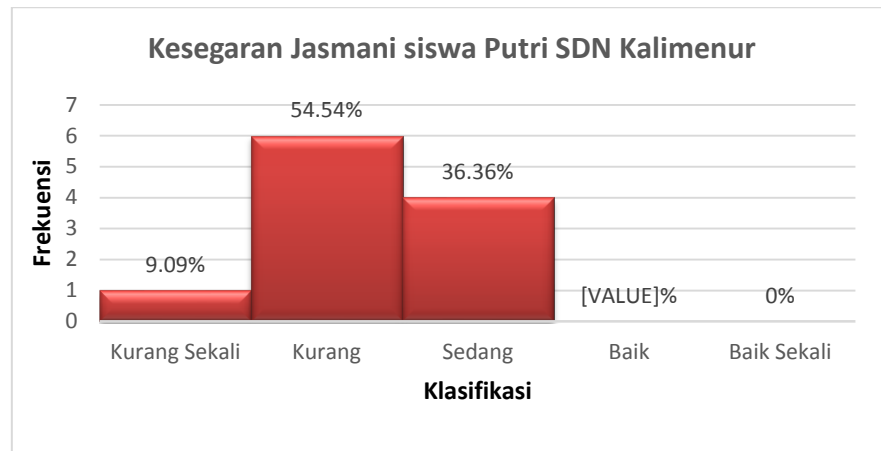
instrumen penelitian. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani Siswa Putri dapat dilihat pada tabel 9 di bawah ini:

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD Kalimenur Kelas V**

<b>Nilai</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
22-25	Baik Sekali	0	0
18-21	Baik	0	0
14-17	Sedang	4	36.36%
10-13	Kurang	6	54.54%
5-9	Kurang Sekali	1	9.09%
Jumlah		11	100%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SDN Kalimenur yang diperoleh.





Gambar 6. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SDN Kalimenur

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 1 Siswa Putri (9.09%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang sekali, 6 Siswa Putri (54.54%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, 4 Siswa Putri (36.36%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, 0 Siswa Putri (0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik, dan 0 Siswa Putri (0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani Siswa Putri kelas V SD Kalimenur secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar kondisi kesegaran jasmani Siswa Putra masuk dalam kategori kurang.

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa tingkat kesegaran jasmani Siswa Putra kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN

Kalimenur Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo masuk dalam kategori kurang.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan yang lain. Jelaslah bahwa kesegaran jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari agar aktivitas yang dilakukan dapat berjalan dengan baik. Sehingga disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia, karena kesegaran jasmani menyatu dengan kehidupan manusia.

Melihat tingkat kesegaran jasmani Siswa Putra dan Siswa Putri kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan kesegaran jasmani masih belum optimal. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor salah satu diantaranya adalah aktivitas gerak anak hanya sedikit. Siswa Putra terkadang hanya melakukan aktivitas fisik di sekolah.

harusnya menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan kesegaran jasmani para murid, akan tetapi banyak sekali faktor yang

menyebabkan tidak efektifnya , misalnya adalah pada pelaksanaannya Siswa Putra dan Siswa Putri tidak melakukan gerakan dengan maksimal. Para Siswa melakukan tidak dengan sungguh-sungguh hanya mengikuti seperlunya saja.

Melihat hal tersebut, maka penting bagi pembina olahraga serta guru olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak secara optimal. Dengan cara menekankan kesungguhan kepada anak-anak dalam melakukan aktivitas fisik pada waktu mata pelajaran olahraga atau pada saat dan gizi yang memadai serta istirahat yang cukup. Selain itu, aktivitas fisik juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dilakukan melalui tes, sehingga dapat terlihat grafik kesegaran jasmani Siswa Putra secara maksimal, dan selanjutnya dapat digunakan untuk mengevaluasi guna meningkatkan kebugaran jasmani para Siswa.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur secara keseluruhan berbeda, yaitu:

1. Sebanyak 2 siswa putra (7,40%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali, 15 siswa putra (55,56%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, 10 siswa putra (37,04%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 0 siswa putra (0%) mempunyai profil kondisi fisik baik, dan 0 siswa putra (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa putra Kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur masuk dalam kategori kurang.
2. Siswa putri, sebanyak 1 siswa putri (5,56%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali, 11 siswa putri (61, 11%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, 6 siswa putri (33,33%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 0 siswa putri (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik dan 0 siswa putri (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali. Sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putri Kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur masuk dalam kategori kurang.

## **B. Implikasi**

Dengan diketahuinya Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur , hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur, yaitu pembina olahraga, guru olahraga dan para siswa putra dan putri :

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya mendapatkan informasi tentang hasil Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Kelas V Sekolah Dasar SDK Bonoharjo dan SDN Kalimenur .
2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani tiap siswa sehingga dapat digunakan sebagai motivasi, sedangkan bagi guru olahraga evaluasi.

## **C. Keterbatasan**

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Peneliti mengalami hambatan ketika pengambilan data, karena siswa kurang serius dalam melakukan tes
2. Siswa terlihat kelelahan karena belum terbiasa dengan test yang dilakukan secara berurutan.

3. Lintasan lari 600m bolak-balik sehingga merugikan peserta karena terhenti saat berlari ke tempat finish

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

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi siswa putra, agar mengikuti latihan senam dan aktifitas fisik dengan sungguh-sungguh sesuai dengan instruksi guru olahraga, sehingga tingkat kesegaran jasmani akan terus meningkat hingga mencapai prestasi yang memuaskan.
2. Bagi pembina olahraga dan guru olahraga, agar menjadikan tolok ukur hasil penelitian ini dari keadaan siswa putra. Sehingga diharapkan pembina olahraga dan guru olahraga mampu menyusun aktifitas fisik secara terstruktur.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Tteng. 1992. *Asas dan Landasan pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud
- Andi Suhendro (2004). *Dasar - dasar Kepelatihan* . Jakata : Unesitas Terbuka
- Depdiknas, 2010 *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak umur 10-12 Th*. Jakarta : Depdiknas. Puskesjarek
- Djoko Pekik Irianto, 2004, *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta : Andi
- J. Matakupan. (1996). *Teori Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Mochmad Sajoto. 1988. *Pembina Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Debdikbud
- Nurhasan (2004). *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta : Unersitas terbuka.
- Roji, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP Kelas VII*, Jakarta : Erlangga.
- Rusli Lutan (2002).*Asas-asas Pendidikan Jasmani* .Jakarta :Departemen Pendidikan Nasional.
- . (2002) . *Pendidikan kebugaran jasmani* .Jakarta : Dinas Pendidikan Nasional.
- Suharsimi Arikunto ( 2002). *Prosedur Penelitian Suatu Praktek*. Jakarta : Rineke cipta.
- . (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta PT Rinika Cipta
- Yunusul Hairry ( 2004). *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Unersitas Terbuka.

- Karim Faizati, 2002. *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. Kesehatan Komunikasi, Jakarta
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif and R&D*. Bandung : Alfabeta
- Heru Suranto. (1944). *Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan



# LAMPIRAN

## **Lampiran 1.**

### **PETUNJUK PELAKSANAAN TES KESEGARAN JASMANI**

#### **INDONESIA**

#### **UNTUK ANAK 10-12 TAHUN**

1. Rangkaian tes untuk anak usia 10-12 tahun mempunyai nilai realibilitas :

a. Untuk putra 0,911

b. Untuk putri 0,942

Nilai Validitas :

a. Untuk putra 0,884

b. Untuk putri 0,897

#### **A. Kegunaan Tes**

Tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani anak usia 6-9 tahun dan anak usia 10-12 tahun.

#### **B. Alat dan fasilitas**

1. Lintasan laari atau lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Bendera start
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal
7. Papan berskala untuk loncat tegak
8. Serbuk kapur

## **Lampiran 1. Lanjutan**

9. Lain-lain penghapus
10. Formulir tes
11. Peluit, Alat tulis

### **C. Ketentuan pelaksanaan**

1. Tes kesegaran jasmani Indonesia merupakan suatu rangkaian tes . Oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satuan waktu.
2. Urutaan pelaksanaan sebagai berikut :
  - Pertama : Lari 40 meter
  - Kedua : Gantung siku tekuk
  - Ketiga : Baring duduk 30 detik
  - Keempat : Loncat tegak
  - Kelima : Lari 600 meter

## **PELAKSANAAN**

### **A. Petunjuk umum**

1. Peserta
  - a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
  - b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya dua jam sebelum melakukan tes.
  - c. Disarankan memakai paian olahraga dan bersepatu olahraga
  - d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
  - e. Diharapkan melakukan pemanasan(warming up) lebih dahulu sebelum melakukan tes

## **Lampiran 1. Lanjutan**

- f. Jika tidak dapat melaksanakan satu butir atau lebih dinyatakan gagal
- 2. Petugas
  - a. Harap memberikan pemanasan terlebih dahulu
  - b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan
  - c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu persatu kebutir tes secepat mungkin
  - d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas
  - e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes /lebih diberi nilai nol
  - f. Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan

## **B. Petunjuk Pelaksanaan Tes**

### **1. Lari 40 meter**

- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
- b. Alat dan fasilitas
  - 1. Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan
  - 2. Bendera start
  - 3. Peluit

### Lampiran 1. Lanjutan

4. Tiang pancang
5. Stopwatch
6. Serbuk kapur
7. Alat tulis

#### c. Petugas Tes

8. Petugas keberangkatan
9. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

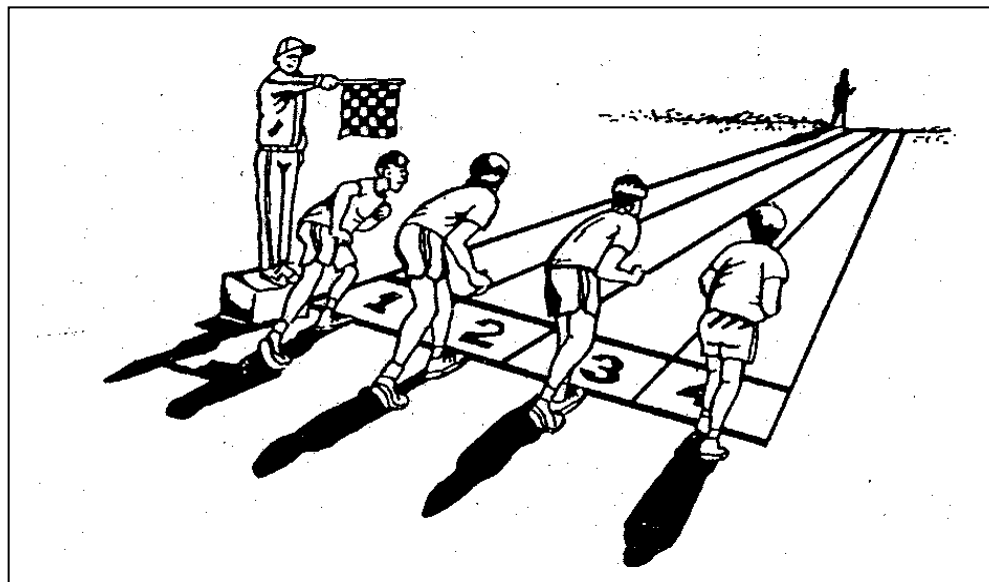
#### c. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2. Gerakan

- a. Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap, untuk lari (lihat gambar )



Sumber: Depdiknas (2010:7)

### **Lampiran 1. Lanjutan**

- b. Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish menempuh jarak 40 meter
- 3. Lari masih bisa diulang apabila :
  - a. Pelari mencuri start
  - b. Pelari tidak melewati garis start
  - c. Pelari terganggu dengan pelari yang lain
- 4. Pengukur waktu
  - a. Pengukuran waktu dilakukan dari bendera diangkat
  - b. Sampai pelari tepat melintas garis finish
- 5. Pencatat hasil
  - a. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan waktu detik
  - b. Waktu dicatat satu angka di belakang koma

### **2. Gantung siku tekuk**

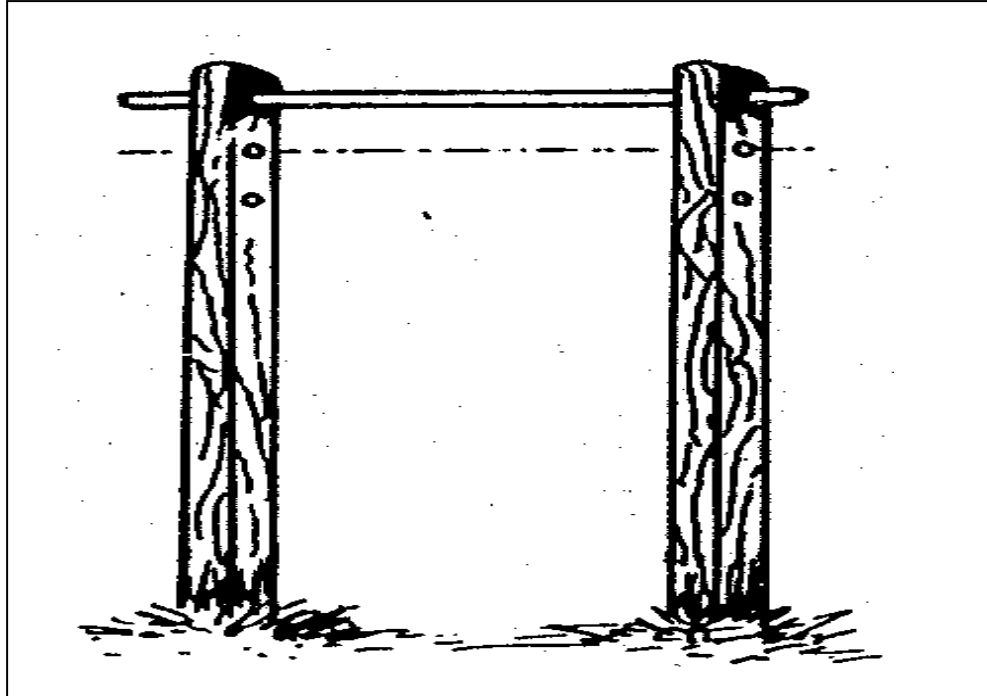
#### **c. Tujuan**

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

#### **d. Alat dan fasilitas**

- a. Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikan (lihat gambar)

## Lampiran 1. Lanjutan



Sumber: Depdiknas (2010:8)

- b. Stopwatch
- c. Formulir tes dan alat tulis
- d. Nomor dada
- e. Serbuk kapur atau magnesium karbonat

e. Petugas tes

Penukur waktu merangkap pencatat hasil

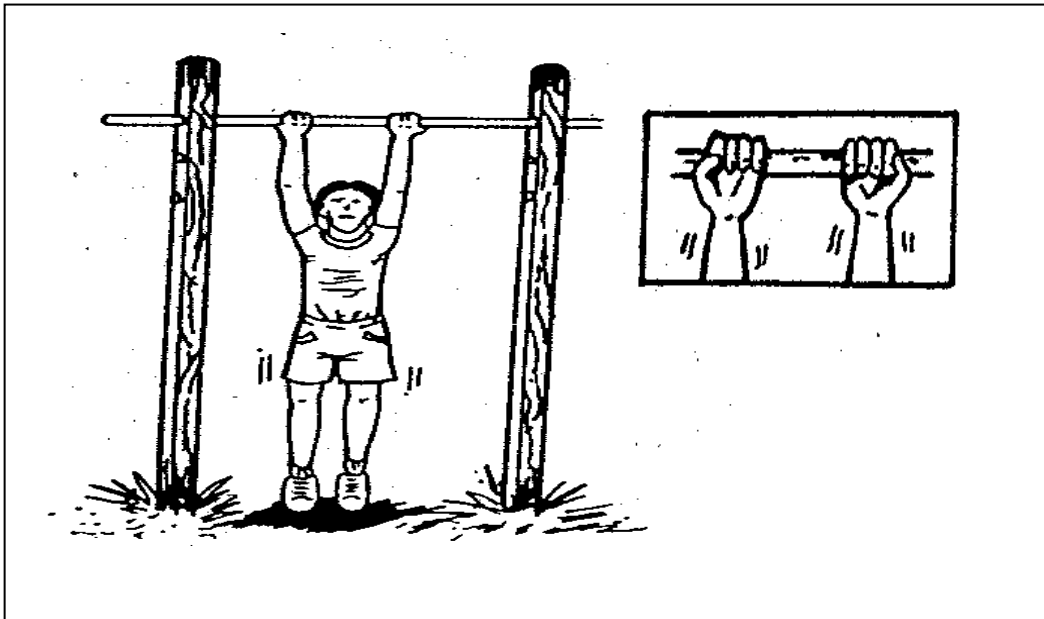
f. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta

1) Sikap permulaan

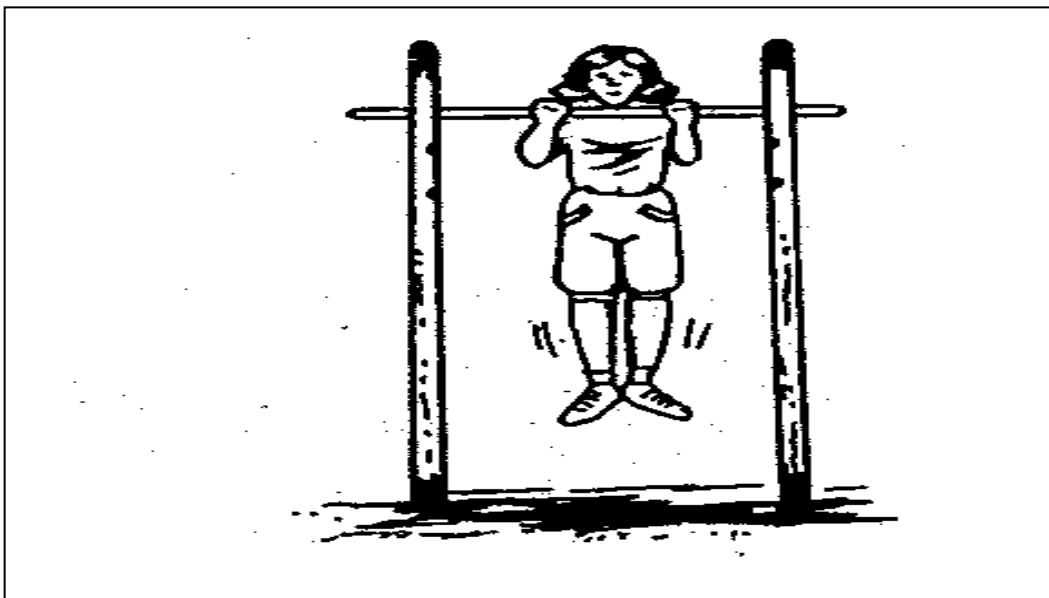
Peserta berdiri di bawah palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke belakang (lihat gambar )

## Lampiran 1. Lanjutan



Sumber: Depdiknas (2010:9)

- 2) Gerakan
- 3) Dengan bantuan tolakan dua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk. Dagunya berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (lihat gambar 4)





## **Lampiran 1. Lanjutan**

### **g. Pencatatan**

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan waktu detik

Catatan :

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas dinyatakan gagal , hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

## **2. Baring Duduk 30 detik**

### **a. Tujuan**

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

### **b. Alat dan fasilitas**

- a. Lantai /lapangan rumput yang rata dan bersih
- b. Stopwatch
- c. Alat tulis
- d. Alas tikar matras

### **c. Petugas Tes**

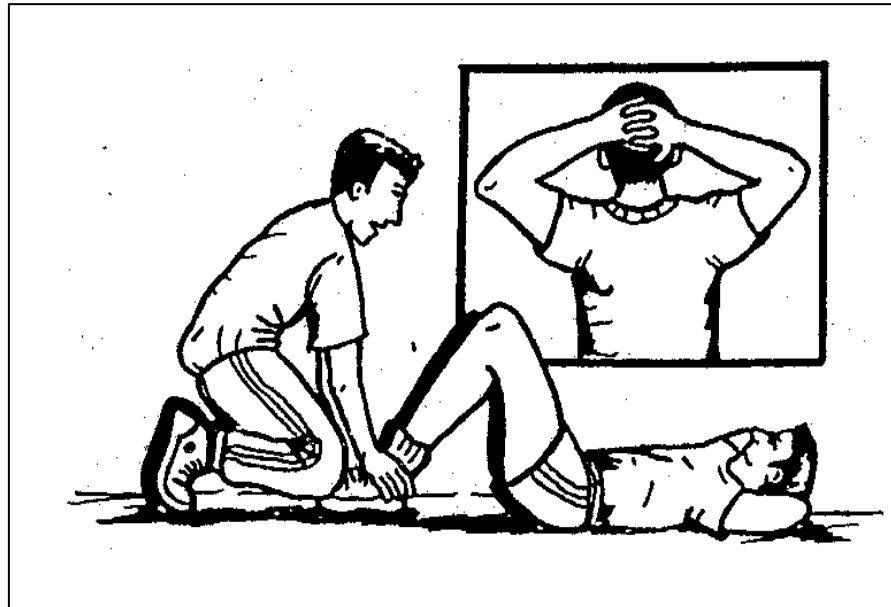
- a. Pengamat waktu
- b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

### **d. Pelaksanaan**

- a. Sikap permulaan
  - a. Berbaring terlentang di lantai atau rumput , kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya

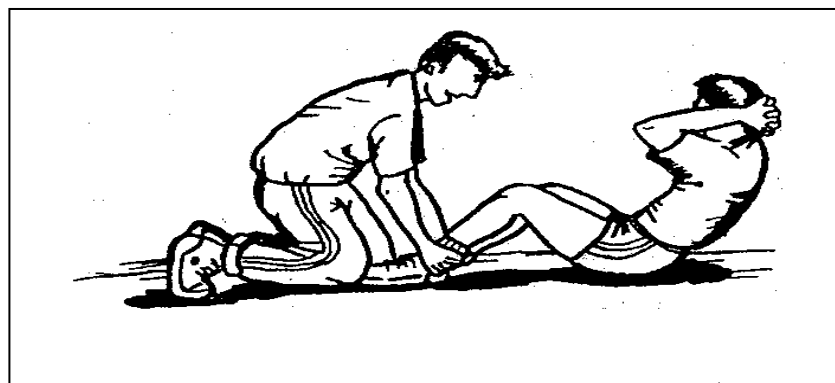
## Lampiran 1. Lanjutan

- b. berselang selip diletakkan di belakang kepala (lihat gambar)



Sumber: Depdiknas (2010:11)

- c. Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar tidak terangkat
- b. Gerakan
- a. Gerakan aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar ) sampai kedua sukunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulan (lihat gambar )



## Lampiran 1. Lanjutan

Gerakan pada gambar dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik)

Catatan :

- (1) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- (3) Mempergunakan kedua sikunya untuk membantu menolak tubuh

### e. Pencatatan hasil

- a. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik
- b. Peserta yang tidak dapat melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

## 4. Loncat tegak

### 1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

### 2) . Alat dan Fasilitas

- a) 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.
- b) Serbuk kapur

## Lampiran 1. Lanjutan

c) Alat penghapus papan tulis

d) Alat tulis

### 3. Petugas Tes

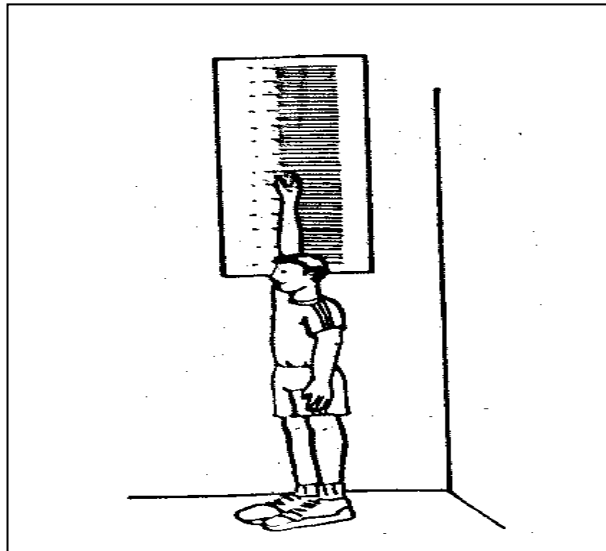
Pengamat dan pencatat hasil

### 4. Pelaksanaan Tes

a) Sikap permulaan

(1) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur magnesium karbonat

(2) 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 (lihat gambar )

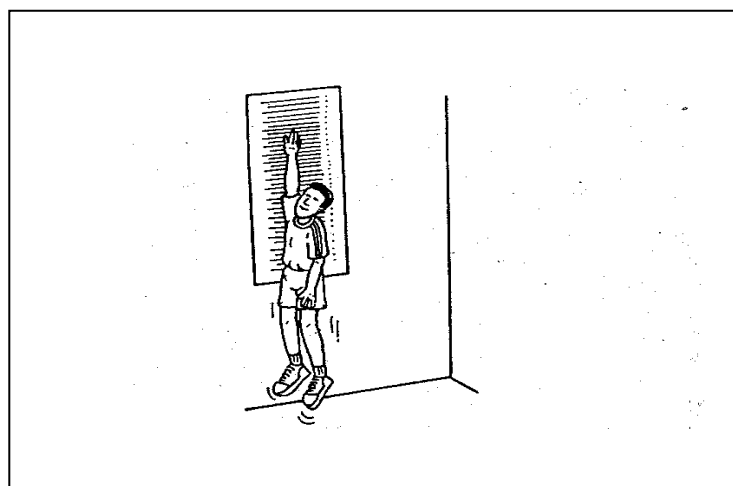
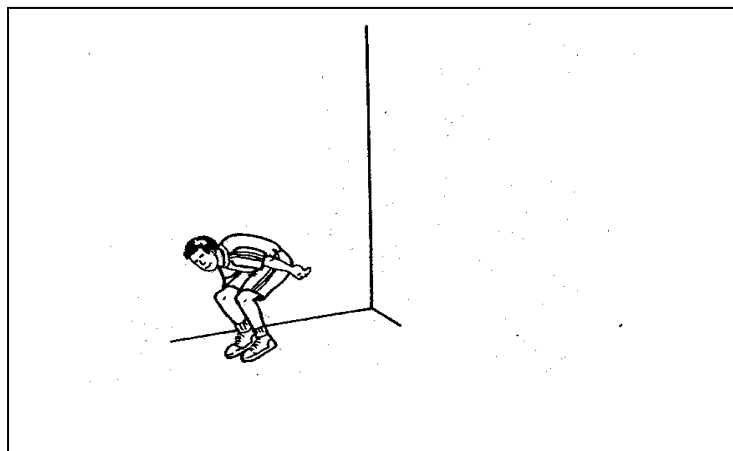


Sumber: Depdiknas (2010:14)

## Lampiran 1. Lanjutan

### b) Gerakan

- (1) 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 (lihat gambar 10)
- (2) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain (lihat gambar )



Sumber: Depdiknas (2010:15)

## **Lampiran 1. Lanjutan**

### **5. Pencatatan Hasil**

- a) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- b) Ketiga selisih hasil tes dicatat
- c) Masukkan hasil selisih yang paling besar

### **3. Pelaksanaan Tes Lari 600 meter**

1. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan
2. Alat dan Fasilitas
  - a) Lintasan lari
  - b) Stopwatch
  - c) Bendera start
  - d) Peluit
  - e) Tiang pancang
  - f) Alat tulis
3. Petugas Tes
  - a) Petugas pemberangkatan
  - b) Pengukur waktu

## **Lampiran 1. Lanjutan**

- c) Pencatat hasil
- d) Pengawas dan pembantu umum

### **4. Pelaksanaan Tes**

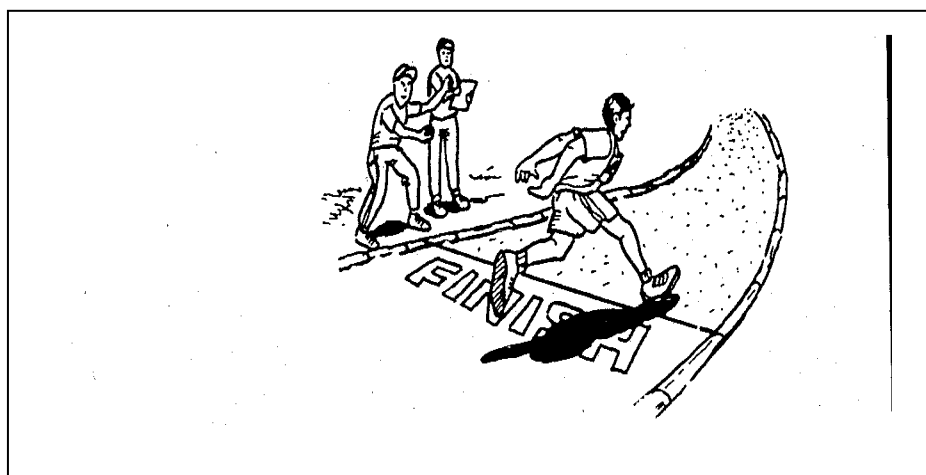
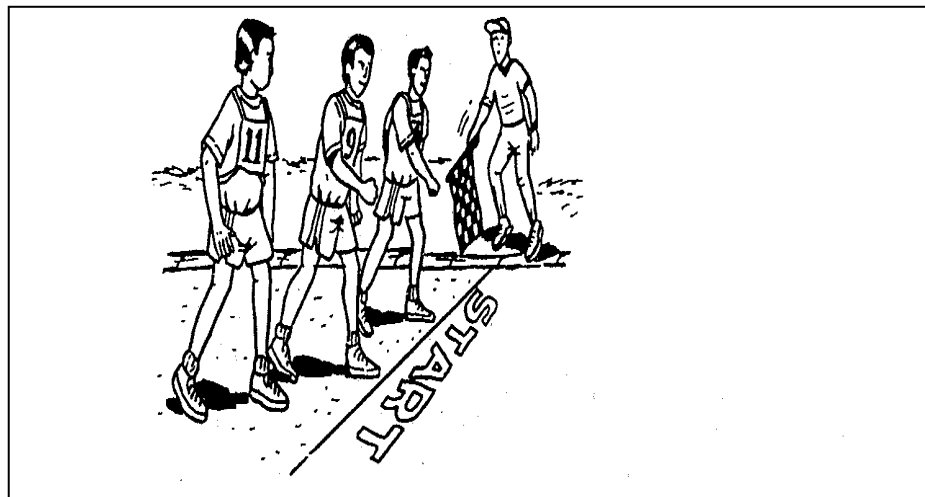
## Lampiran 1. Lanjutan

### a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

### b) Gerakan

- 1) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 12)
- 2) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finis (lihat gambar )



Sumber: Depdiknas (2010:17-18)

## 5. Pencatatan Hasil

- a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat Melintasi garis finish
- b) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12



## Lampiran 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani

Tabel 10. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk usia 10-12 tahun putra.

Nilai	Lari 30 m	Gantung Siku tekuk	Baring duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 m	Nilai
5	< 6.3"	51" >	23 >	46 >	< 2'09"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-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- >	2"-4"	0-3	< 23	3'45" >	1

Sumber : TKJI Depdiknas, Puskesjarek. Jakarta (2010:24)

## Lampiran 2. Lanjutan Tabel Nilai Kesegaran Jasmani

Tabel 11. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk usia 10-12 tahun putri.

Nilai	Lari 30 m	Gantung Siku tekuk	Baring duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 m	Nilai
5	< 6.7"	40" >	40" >	42 >	< 2'32"	5
4	6.8"-7.5"	20"-39"	20"-39"	34-41	2'33"-2'54"	4
3	7.6"-8.3"	8"-19"	8"-19"	28-33	2'55"-3'28"	3
2	8.4"-9.6"	2"-7"	2"-7"	21-27	3'29"-4'22"	2
1	9.7" >	0"-1"	0"-1"	<20	4'23" >	1

Sumber : TKJI Depdiknas, Puskesjarek. Jakarta (2010:24)

### Lampiran 3. Tabel Norma Kesegaran Jasmani

#### I. Norma TKJI

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Mengapa disebut hasil kasar ? Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi.

Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu NILAI. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Kecamatan Sentolo Kulon Progo.

Tabel 12. 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)

Sumber : TKJI Depdiknas, Puskesjarek. Jakarta (2010:25)

Berdasarkan tabel Norma TKJI di atas diketahui kategori kebugaran jasmani yang terdiri atas lima kategori yaitu, kategori kebugaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

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

**Keterangan :**

P = Persentase  
N = Jumlah Frekuensi  
F = Frekuensi

**Lampiran 4. Formulir Tes Kesegaran Jasmani**

**FORMULIR TKJI**

**Nama** : .....  
**Jenis Kelamin** : Laki-laki / Perempuan \*  
**No Dada** : .....  
**Usia** : ..... Tahun  
**Nama Sekolah** : .....

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meter *	.....detik	....	.....
2	Gantung :			
	a) Siku tekuk	.....detik	....	.....
	b) Angkat Tubuh	.....kali	....	.....
3	Baring Duduk 30 detik	.....kali	....	.....
4	Loncat Tegak			
	- Tinggi raihan : .....cm			
	- Loncatan I : .....cm			
	- Loncatan II : .....cm			
	- Loncatan III : ..... cm	.....cm	....	.....
5	Lari 600 meter *	.....menit		
		.....detik	....	.....
6	Jumlah Nilai ( tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes			
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

\* coret yang tidak perlu

Petugas

Tes,.....

Formulir TKJI : (Sumber : TKJI Untuk Depdiknas Puskesjarek 2010:2

## Lampiran 5. Data Usia Siswa Kelas V

### DATA SISWA KELAS V

#### SDK Bonoharjo

NO	NAMA SISWA	TANGGAL LAHIR	USIA SAMPAI PENELITIAN
1	Immanuel Devantiano	15 – 12 – 2003	11 tahun 4 bulan
2	Marcelia Nurul Winti Putrid	09 – 03 – 2004	11 tahun
3	Laurensius Wisnu Ariyanto	04 – 09 – 2003	11 tahun 6 bulan
4	Andreas Priyo Sujatmiko	19 – 09 – 2003	11 tahun 6 bulan
5	Lissa Dibta Gumilar	27 – 10 – 2003	11 tahun 4 bulan
6	Patricia Tekla Erlana	06 – 11 – 2003	11 tahun 4 bulan
7	Selvi Wikandanastri	21 – 11 – 2003	11 tahun 4 bulan
8	Cyrellus Dito Seadiky	18 – 03 – 2004	11 tahun
9	Veronica Aprilia Nur Setyowati	13 – 04 – 2003	11 tahun 10 bulan
10	Timotius Ady Wicaksana	11 – 04 – 2003	11 tahun 11 bulan
11	Mumi Cahyati	14 – 05 - 2003	11 tahun 10 bulan
12	Yuanita Eka Prasetyo	05 – 06 – 2003	11 tahun 9 bulan
13	Wahyu Agung Suryandadari	01 – 08 – 2003	11 tahun 7 bulan
14	Setyo Mawang	28 – 08 – 2003	11 tahun 6 bulan
15	Remson Hamongan Tumpubolon	07 – 03 – 2004	11 tahun
16	Patrik Pandu Adjatrasatru	01 – 02 – 2004	11 tahun 1 bulan

## Lampiran 5. Lanjutan

### DATA SISWA KELAS V

#### SDN Kalimenur

NO	NAMA SISWA	TANGGAL LAHIR	USIA SAMPAI PENELITIAN
1	Cindy Putrid Maytasari	11 – 05 – 2003	11 tahun 10 bulan
2	Imam Wahyudi	06 – 12 – 2003	11 tahun 3 bulan
3	Maylina Prisca Putrid	11 – 05 – 2003	11 tahun 10 bulan
4	Raihan Abdul Rozaq	21 – 02 – 2004	11 tahun
5	Agustinus Yudhi Dwi Kristanto	01 – 08 – 2003	11 tahun 7 bulan
6	Andi Prasetyo	06 – 04 – 2003	11 tahun 11 bulan
7	Ardella Nur Afifah	29 – 04 – 2003	11 tahun 10 bulan
8	Arya Dwi Dinarsa	04 – 01 – 2004	11 tahun 2 bulan
9	Bangkit Nusantara	22 – 03 – 2003	11 tahun 11 bulan
10	Bina Setyawan	21 – 10 – 2003	11 tahun 4 bulan
11	Desy Nurwanti	28 – 12 – 2003	11 tahun 3 bulan
12	Dwiki Candra Julia	31 – 07 - 2003	11 tahun 7 bulan
13	Fibra Aulia Yudi	06 – 02 – 2004	11 tahun 1 bulan
14	Herlina Riga Pradita Dewi	06 – 05 – 2003	11 tahun 10 bulan
15	Laila Rizki Pradita	16 – 10 – 2003	11 tahun 5 bulan
16	Luluk Abrilia Rochmawati	25 – 04 – 2003	11 tahun 10 bulan
17	Meila Dwi Nurini	06 – 05 – 2003	11 tahun 10 bulan
18	Muhammad Daffa Al Fariq	30 – 01 – 2004	11 tahun 5 bulan
19	Muhammad Rizki	13 – 10 – 2003	11 tahun 5 bulan
20	Nur Hidayah	26 – 01 – 2004	11 tahun 1 bulan
21	Nur Rosyid	24 – 01 – 2004	11 tahun 1 bulan
22	Qarry Chasanatun Nisa	24 – 11 – 2003	11 tahun 3 bulan

23	Rifqi Nur Qurrohman	06 – 05 – 2003	11 tahun 10 bulan
24	Sukma Risky Ageng Pradana	27 – 11 – 2003	11 tahun 3 bulan
25	Yoshio Orvala Putra	23 – 05 – 2003	11 tahun 9 bulan
26	Muhammad Satrio	05 – 02 – 2004	11 tahun 1 bulan
27	Muhammad Thoriq Muhyiddin	29 – 11 – 2003	11 tahun 3 bulan
28	Devanka Nor Arya Sadang	25 – 05 – 2003	11 tahun 9 bulan
29	Stevany Kurnia Putri	20 – 03 – 2003	11 tahun 11 bulan

**Lampiran 6. Hasil TKJI Siswa Putra Sekolah Dasar Kecamatan Sentolo Kabupaten**

**Kulon Progo**

**HASIL TKJI ( TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA) SISWA PUTRA**

No	Nama	HASIL TES (TKJI)											Kategori
		Lari 40m (detik)	N	Siku Tekuk	Nilai	Baring Duduk	N	Loncat Tegak	N	Lari 600 meter	N	Jumlah	
1	DV	8.2	2	2.42	1	10	2	30	3	3.55	1	9	Kurang sekali
2	TH	7.75	3	8.01	2	16	3	33	3	2.56	2	13	Kurang
3	ST	7.75	3	18.76	3	18	4	29	2	3.08	2	14	Sedang
4	YA	7.74	3	3.32	1	18	4	40	4	3.06	2	14	Sedang
5	SK	7.21	3	24.51	3	17	3	26	2	4.12	1	12	Kurang
6	RF	7.23	3	9.95	2	21	4	32	3	2.44	3	15	Sedang
7	NR	7.8	2	14.9	2	15	3	25	2	4.09	1	10	Kurang
8	RZ	7.27	3	11.78	2	22	4	31	3	3.1	2	14	Sedang
9	DF	7.61	3	3.78	1	15	3	98	5	4.09	1	13	Kurang
10	FB	7.74	3	21.62	3	16	3	32	3	2.58	2	14	Sedang
11	DK	8.12	2	22.73	3	21	4	27.0	2.0	3.33	2	13	Kurang
12	BN	7.36	3	4.38	1	8	2	30	2	3.09	2	10	Kurang
13	AR	7.6	3	9.06	2	16	3	34	3	3.45	1	12	Kurang
14	BG	7.5	3	7.51	2	19	4	36	3	3.23	2	14	Sedang
15	AN	7.87	2	16.78	3	18	4	33	3	2.44	3	15	Sedang
16	YU	8.53	2	2.69	1	15	3	23	1	4.01	1	8	Kurang sekali
17	RY	7.77	3	11.66	2	13	3	23	1	3.5	1	10	Kurang
18	IM	7.47	3	4.87	1	22	4	32	3	3.04	2	13	Kurang
19	PT	7.12	3	17.82	3	18	4	28	2	3.49	1	13	Kurang
20	RM	7.97	2	7.41	2	21	4	27	2	3.2	2	12	Kurang
21	IM	8	2	18.67	3	16	3	28	2	2.39	3	13	Kurang
22	ST	7.29	3	39.75	4	23	5	29	2	2.36	3	17	Sedang
23	WH	8.2	2	13.52	2	20	4	22	1	3.09	2	11	Kurang
24	AD	7.07	3	35.78	4	22	4	29	2	2.54	2	15	Sedang
25	DT	7.73	3	28.12	3	20	4	31	3	3.08	2	15	Sedang
26	WS	8.19	2	4.63	1	21	4	22	1	3.09	2	10	Kurang
27	AN	8.15	2	10.19	2	20	4	26	2	9.51	1	11	Kurang

## Lampiran 6. Lanjutan

### HASIL TKJI ( TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA) SISWA PUTRI

		HASIL TES (TKJI)											Kategori
No	Nama	Lari 40m (detik)	N	Siku Tekuk	N	Baring Duduk	N	Loncat Tegak	N	Lari 600 meter	N	Jumlah	
1	YY	8.25	2	7.83	2	16	3	33	3	3.39	2	12	Kurang
2	LS	8.47	2	11.11	3	18	3	32	3	3.31	2	13	Kurang
3	PT	8.63	2	2.21	2	18	3	26	2	3.33	2	11	Kurang
4	NT	8.23	2	11.46	3	18	3	31	3	3.29	2	13	Kurang
5	MR	7.57	4	41.65	5	19	3	28	3	2.52	4	19	Sedang
6	LA	7.79	3	28.1	4	18	3	36	4	3.16	3	17	Sedang
7	SL	8.5	2	6.43	2	19	3	29	3	3.3	2	12	Kurang
8	MY	8.8	2	0	1	0	1	11	1	4.38	1	6	Kurang sekali
9	SV	8.11	3	10.33	3	17	3	35	4	3.24	3	16	Sedang
10	QR	8.35	3	4.37	2	11	3	25	2	3.59	2	12	Kurang
11	NR	7.47	4	11.5	3	15	3	33.0	3.0	3.2	3	16	Sedang
12	MI	7.8	3	10.32	3	21	4	30	3	3.23	3	16	Sedang
13	LU	7.78	3	6.69	2	15	3	39	4	3.57	2	14	Sedang
14	LA	7.54	4	0	1	18	3	26	2	4.19	2	12	Kurang
15	HE	7.65	3	0	1	12	3	25	2	4.28	1	10	Kurang
16	DS	8.11	3	3.62	2	13	3	22	2	4.21	2	12	Kurang
17	AD	8.1	3	5.3	2	14	3	25	2	3.27	3	13	Kurang
18	CN	8.8	2	3.01	2	12	3	27	2	3.35	2	11	Kurang



**Lampiran 7. Tabel Induk Tingkat kebugaran Jasmani Kecamatan Sentolo Kulon Progo**

**Tabel Induk Tingkat kebugaran Jasmani Putra**

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	0	0
3	14-17	Sedang	10	37.04%
4	10-13	Kurang	15	55.56%
5	5-9	Kurang Sekali	2	7.40%
Jumlah			27	100%

**Tabel Induk Tingkat kebugaran Jasmani Putri**

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	0	0
3	14-17	Sedang	6	33,33%
4	10-13	Kurang	11	61,11%
5	5-9	Kurang Sekali	1	5,56%
Jumlah			18	100%













# **LAMPIRAN FOTO**



## Lampiran 9. Dokumentasi Pelaksanaan



## PEMANASAN

## Lampiran 9. Lanjutan

### LARI 40 M





## Lampiran 9. Lanjutan

### GANTUNG SIKU TEKUK



## Lampiran 9. Lanjutan

### BARING DUDUK 30 DETIK





## Lampiran 9. Lanjutan

### LONCAT TEGAK



## Lampiran 9. Lanjutan

### LARI 600 M



## **SURAT – SURAT PERIJINAN**



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

Nomor : 135/UN.34.16/PP/2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

27 Februari 2015

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta

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 : Aan Fertalangga  
NIM : 11604224025  
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April  
Tempat/obyek : SD Kanisius Bonoharjo dan SD Kalimenur  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Gugus IV Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo Peserta Kegiatan Senam Angguk Tahun Pelajaran 2014/2015

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

Dekan,  
  
Agus Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
ID: 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah .....
2. Kaprodi PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.





**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

operator1@yahoo.com

**SURAT KETERANGAN / IJIN**

070/REG/VI/792/2/2015

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN** Nomor : **135/UN.34.16/PP/2015**  
Tanggal : **27 FEBRUARI 2015** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
  2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
  3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
  4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

**DIJINKAN** untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **AAN FERTALANGGA** NIP/NIM : **11604224025**  
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN, PGSD PENJAS, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
Judul : **TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR GUGUS IV KECAMATAN SENTOLO, KABUPATEN KULON PROGO PESERTA KEGIATAN SENAM ANGGUK TAHUN PELAJARAN 2014/2015**  
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**  
Waktu : **27 FEBRUARI 2015 s/d 27 MEI 2015**

**Dengan Ketentuan**

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjapro.go.id](http://adbang.jogjapro.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjapro.go.id](http://adbang.jogjapro.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal **27 FEBRUARI 2015**  
A.n Sekretaris Daerah  
Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
Ub  
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Dr. Puji Astuti, M.Si  
NIP. 19590528 198503 2 006

**Tembusan:**

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI KULON PROGO C.Q KPT KULON PROGO
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO**  
**BADAN PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU**  
Unit 1: Jl. Perwakilan No. 2, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 775208 Kode Pos 55611  
Unit 2: Jl. KHA Dahlan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611  
Website: bpmp.kulonprogokab.go.id Email : bpmp@kulonprogokab.go.id

**SURAT KETERANGAN / IZIN**

Nomor : 070.2 /00208/III/2015

Memperhatikan : Surat dari Sekretariat Daerah Provinsi DIY Nomor:070/REG/v/792/2/2015, TANGGAL: 27 FEBRUARI 2015, PERIHAL: IZIN PENELITIAN

Mengingat : 1. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;  
2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;  
3. Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 16 Tahun 2012 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah;  
4. Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 73 Tahun 2012 tentang Uraian Tugas Unsur Organisasi Terendah Pada Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu..

Diizinkan kepada : **AAN FERTALANGGA**  
NIM / NIP : **11604224025**  
PT/Instansi : **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
Keperluan : **IZIN PENELITIAN**  
Judul/Tema : **TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR GUGUS IV KECAMATAN SENTOLO, KABUPATEN KULON PROGO PESERTA KEGIATAN SENAM ANGGUK TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Lokasi : **SEKOLAH DASAR GUGUS IV KECAMATAN SENTOLO**

Waktu : **27 Februari 2015 s/d 27 Mei 2015**

1. Terlebih dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.
3. Wajib menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
5. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan menjadi tanggung jawab sepenuhnya peneliti
6. Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
7. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Ditetapkan di : **Wates**

Pada Tanggal : **02 Maret 2015**

**KEPALA**  
**BADAN PENANAMAN MODAL**  
**DAN PERIZINAN TERPADU**

**AGUNG KURNIAWAN, S.I.P., M.Si.**

**Pembina Tk.I ; IV/b**  
**NIP. 19680805 199603 1 005**

Tembusan kepada Yth. :

1. Bupati Kulon Progo (Sebagai Laporan)
2. Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo
3. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Kulon Progo
4. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Kulon Progo
5. Kepala UPTD PAUD dan DIKDAS Kecamatan Sentolo
6. Kepala SD.....
7. Yang bersangkutan
8. Arsip





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 : 1643 / SW - 16 / III / 2015

Number :

No. Order : 006991

Diterima tgl : 3 Maret 2015

### ALAT

Equipment

Nama

Name

: Stopwatch

Kapasitas

Capacity

: 9 jam

Daya Baca

Accuracy

: 0,01 detik

Tipe/Model

Type/Model

: MS 010

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark/Manufaktur

: Agnesis

### PEMILIK

Owner

Nama

Name

: Aan Fertalangga

Alamat

Address

: Banaran Demangrejo Sentolo Kulon Progo

### 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

: 3 Maret 2015

### LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

### KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

: Suhu :  $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$  ; Kelembaban :  $55\% \pm 10\%$

### HASIL

Result

: Lihat sebaliknya

TELAH DIPERIKSA KEBENARANNYA

SESUAI DENGAN ASLINYA

14-3-2015

KEPALA BANGSA KALIBRASI

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

14-3-2015

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 : Aan Fertalangga
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**

*Result of Calibration*

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

AYUHANAB333KACX'P39'CHAJ3T  
AYUHANAB333KACX'P39'CHAJ3T  
AYUHANAB333KACX'P39'CHAJ3T

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T





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 : 1642 / UP - 76 / III / 2015

Number : 1642 / UP - 76 / III / 2015

No. Order : 006991

Diterima tgl : 3 Maret 2015

#### A L A T

Equipment

Nama : Ban Ukur

Kapasitas : 30 meter

Daya Baca : 2 mm

Readability

Tipe/Model : KW01-657

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan : Krisbow

Trade Mark / Manufaktur

#### P E M I L I K

Owner

Nama : Aan Fertalangga

Alamat : Banaran Demangrejo Sentolo Kulon Progo

Address

#### METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

Standard : Komparator 1 m

Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

Traceability

#### TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

: 3 Maret 2015

#### LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

#### KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

#### HASIL TERA ULANG

Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015

#### DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 3 Maret 2016



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 : Aan Fertalangga
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Verified by*

**II. HASIL**

*Result*

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000
0 - 20	2000
0 - 30	3000

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM

NIP. 19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T