

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD SEMESTER II TAHUN
PELAJARAN 2014/2015 SEGUGUS IV DONOKERTO
KECAMATAN TURI KABUPATEN SLEMAN
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

SKRIPSI

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



Oleh
Tri Harti
NIM 13604227055


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

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta" yang disusun oleh Tri Harti, NIM 13604227055 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 29 Oktober 2015

Pembimbing,


Dr. Sri winarni, M.Pd
NIP: 19700205 199403 2 003



PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta" yang disusun oleh Tri Harti, NIM 13604227055 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 10 November 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Sri Winarni, M.Pd	Ketua Penguji		7/1-2016
Fathan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris Penguji		6/1, 2016
A.Erlina Listyarini, M.Pd	Penguji I (Utama)		4/1-2016
Sudardiyono, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		5/1, 2016

Yogyakarta, Februari 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan.



Wawan S. Suherman, M.Ed
NIM 10640707 198812 1 001 2

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi 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 kata 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.



MOTTO

Kejujuran adalah salah satu modal untuk sukses.

(Tri Harti)

PERSEMBAHAN

Karya ini aku persembahkan untuk:

1. Suami saya Aiptu Siswanto, sebagai sosok suami selalu sabar menyemengati demi kelancaran skripsi ini.
2. Ketiga Anakku Eka Fajar Rahmawati, Yunita Dwi Rukmana dan Ilham Prihandika yang selama ini telah memberikan motivasi hingga skripsi ini selesai.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD SEMESTER II
TAHUN PELAJARAN 2014/2015 SEGUGUS IV DONOKERTO
KECAMATAN TURI KABUPATEN SLEMAN
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Oleh
Tri Harti
NIM. 13604227055

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya penerapan pola hidup sehat dan pembelajaran pendidikan jasmani yang belum memberikan dampak positif bagi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah istimewa Yogyakarta.

Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survei* dengan teknik pengambilan datanya dengan menggunakan instrumen tes *TKJI*. Populasi penelitian ini seluruh siswa kelas I-V SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta dengan jumlah siswa sebanyak 392 orang. Pengambilan sampel dengan tehnik simple random sampling diambil sebagian populasi yaitu 196 siswa. Teknik analisis yang dilakukan adalah statistik deskriptif dengan menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta adalah sedang dengan pertimbangan rerata yaitu 17,13. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta yang berkategori nilai baik sekali 10 orang atau 5,10%, kategori nilai baik 75 orang atau 38,26%, kategori nilai sedang 99 orang atau 50,51%, kategori nilai kurang 12 orang atau 6,12% dan kategori nilai sangat kurang 0 orang atau 0%.

Kata Kunci : *kesegaran jasmani SD di gugus IV Donokerto Kecamatan Turi*

KATA PENGANTAR

Tidak ada kata-kata yang pantas diucapkan selain mengucapkan syukur kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya, sehingga proses penyusunan skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015” dapat terselesaikan. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor UNY yang telah mengizinkan penulis untuk kuliah di FIK UNY.
2. Bapak Prof. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Erwin Setyo Kiswanto, M.Kes, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas segala kemudahan yang diberikan.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., selaku Ketua Program Studi S1 PGSD Penjas UNY yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam menyusun skripsi.
5. Ibu Dr. Sri Winarni, M.Pd, Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar dan pengertiannya dalam memberikan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.

6. Bapak/Ibu Kepala Sekolah Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi yang telah mengizinkan siswanya untuk menjadi sampel.
7. Bapak/Ibu Guru Penjaskes Segugus Donokerto Kecamatan Turi yang telah ikut membantu pelaksanaan penelitian di lapangan.
8. Suamiku yang memberikan motivasi dan mendoakan setiap waktu
9. Bapak/Ibu Kepala Sekolah Satu Kecamatan Turi yang selalu mendorong untuk terselesainya skripsi ini
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati, peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 29 Oktober 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	7
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani	8
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	12
4. Prinsip-prinsip Latihan Kesegaran Jasmani	14
5. Manfaat Kesegaran Jasmani	18
6. Macam-macam Cara Pengukuran Kesegaran Jasmani.....	21
7. Kesegaran Jasmani bagi Siswa SD.....	22

B. Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Berpikir	24
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	26
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	28
E. Teknik Analisis Data	29
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	32
B. Pembahasan	47
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	52
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	52
C. Saran	52
D. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data SD Negeri Segugus IV Donokerto Turi Sleman.....	27
Tabel 2. Data sampel SD Negeri Segugus IV Donokerto Turi Sleman	27
Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra umur 6-9 Tahun	29
Tabel 4. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri umur 6-9 tahun .	29
Tabel 5. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra umur 10-12 Tahun	30
Tabel 6. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri umur 10-12 tahun	30
Tabel 7. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 6-12 tahun Putra dan Putri	30
Tabel 8. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi	32
Tabel 9. Kategorisasi hasil tingkat kesegaran jasmani siswa SD Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Semester II tahun Pelajaran 2014/2015	33
Tabel 10. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani SDN Turi 1	34
Tabel 11. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SDN Turi 1	34
Tabel 12. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani SDN Turi 2	35
Tabel 13. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SDN Turi 2	35
Tabel 14. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani SDN Turi 3	36
Tabel 15. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SDN Turi 3	37
Tabel 16. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani SDN Karanganyar	38
Tabel 17. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmanisdn Karanganyar.	38
Tabel 18. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani SDN Donokerto.	39
Tabel 19. Kategorisasi hasil tingkat Kesegaran Jasmani SDN Donokerto	40

Tabel 20.	Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Umur 6-9 Tahun.....	41
Tabel 21.	Kategorisasi hasil tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Umur 6-9 Tahun.....	41
Tabel 22.	Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Umur 10-12Tahun	42
Tabel 23.	Kategorisasi hasil tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Umur 10-12 Tahun	43
Tabel 24.	Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 6-9 Tahun	44
Tabel 25.	Kategorisasi hasil tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 6-9 Tahun	45
Tabel 26.	Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 10-12Tahun	46
Tabel 27.	Kategorisasi hasil tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 10-12 Tahun	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Grafik Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015	33
Gambar 2. Grafik Hasil TingkatKesegaran Jasmani SDN Turi 1	35
Gambar 3. Grafik Hasil TingkatKesegaran Jasmani SDN Turi 2	36
Gambar 4. Grafik Hasil TingkatKesegaran Jasmani SDN Turi 3	37
Gambar 5. Grafik Hasil TingkatKesegaran Jasmani SDN Kranganyar	39
Gambar 6. Grafik Hasil TingkatKesegaran Jasmani SDN Donokerto	40
Gambar 7. Grafik Hasil TingkatKesegaran JasmaniSiswa Putri Umur 6-9 Tahun	42
Gambar 8. Grafik Hasil Tingkat Kesegaran JasmaniSiswa Putri Umur 10-12 Tahun	44
Gambar 9. Grafik Hasil Tingkat Kesegaran JasmaniSiswa Putra Umur 6-9 Tahun	45
Gambar 10. Grafik Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 10-12 Tahun	47

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Surat Pemberitahuan Pembimbing Proposal TAS.....	57
Lampiran 2. Permohonan Ijin Penelitian	58
Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian	59
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	60
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi.....	64
Lampiran 6. Rekapitulasi Data Kasar	68
Lampiran 7. Analisis Hasil Penelitian.....	75
Lampiran 8. Contoh Formulir TKJI.....	80
Lampiran 9. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	81

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pelaksanaannya sistem pendidikan di Indonesia merujuk pada Undang - Undang No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa :

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan, dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Untuk mewujudkan hal tersebut diatas maka sebagai guru harus menguasai ilmu serta mempersiapkan rencana dan program yang baik sehingga tujuan yang sudah ditetapkan akan menjadi tercapai secara bertahap dan terus menerus karena keberhasilan sebuah pendidikan sangat ditentukan oleh Guru, sehingga sebagai guru wajib untuk selalu mengembangkan ilmu dan menguasai untuk digunakan untuk membimbing anak didiknya.

Fenomena yang terjadi di SD segugus Donokerto Turi, kondisi anak didiknya belum begitu bugar, terbukti dengan kejadian saat upacara bendera ada 3-4 anak didik yang pingsan, itu membuktikan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani belum memberikan dampak yang positif bagi anak didik, dan itu merupakan koreksi kita sebagai guru pendidikan jasmani yang bertanggung jawab terhadap kebugaran anak didik, kondisi seperti saat ini mungkin karena pembelajaran pendidikan jasmani belum terukur, terprogram dengan baik, sehingga belum memberikan pengaruh yang positif.

Kesegaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu yang produktif, sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah pembinaan kesegaran jasmani sangat signifikan karena mendukung kapasitas belajar siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh. Pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di SD, sesuai dengan kurikulum KTSP yang terdapat di struktur kurikulum adalah 4 jam pelajaran setiap minggu, atau $35 \text{ menit} \times 4 = 140$ menit, namun jika dilaksanakan sesuai ketentuan kurikulum yaitu 4 jam berturut-turut maka anak didik merasa kelelahan apalagi jika diterapkan di kelas I, II, III dengan indikator kelelahan antara lain adalah : siswa merasa kelelahan karena waktu yang terlalu lama yaitu $35 \text{ menit} \times 4 \text{ jam pelajaran}$, pembelajaran dilaksanakan di lapangan yang panas, kondisi kebugaran yang kurang, dan kondisi gizi anak yang tidak sama, siswa meminta guru untuk beristirahat lebih awal solusi kedepannya adalah dengan cara memecahnya menjadi dua kali pertemuan, akan lebih efektif dan secara tidak langsung dalam satu minggu anak didik mendapatkan pembelajaran pendidikan jasmani sebanyak 2 kali masing-masing 2×35 menit, dengan harapan bisa mempengaruhi kondisi kesegaran jasmani anak didik yang dahulu belum bugar menjadi lebih bugar.

Kondisi kehidupan wali murid yang rata-rata pekerjaannya sebagai buruh dan minimnya pengetahuan tentang manfaat bugar itu juga mempengaruhi kondisi kesehatan anak didik, keterkaitan antara kebugaran dengan perilaku hidup bersih, makanan kurang sehat juga sangat mempengaruhi kondisi

kebugaran anak didik. Kadang pengetahuan ada namun pada penerapan di kehidupan sehari-harinya tidak dipraktikkan, sehingga pola hidup sehat dan bugar belum berhasil dengan baik. Kesegaran jasmani merupakan faktor penting bagi siswa sekolah dasar. Siswa dibina sedini mungkin agar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu, malas, kurang bergairah, kurang bersemangat, baik di dalam kelas maupun di luar kelas sampai proses pembelajaran selesai, dukungan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah, di rumah, dan di lingkungan.

Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD segugus Donokerto dengan menggunakan pengukuran tes TKJI dilaksanakan secara berurutan dari SD Negeri Turi 1, SD Negeri Turi 2, SD Negeri Turi 3, SD Negeri Karanganyar dan SD Negeri Donokerto dengan bantuan dari guru-guru pendidikan jasmani se gugus demi tercapainya kegiatan pengukuran, tentu saja peneliti akan meminta masukan dan saran serta bantuan kepada teman guru segugus dalam rangka pelaksanaan pengukuran ini, terdapat lima orang guru penjas dalam satu gugus sehingga akan dibagi menjadi 5 pos kegiatan, masing-masing guru bertanggung jawab untuk mencatat 1 kegiatan. Sejauh mana proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan oleh guru-guru di gugus Donokerto diupayakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa dan siswinya, dengan harapan bahwa jika siswanya bugar maka akan menjadi generasi penerus yang terampil, mandiri, berdaya saing sehingga mampu

membangun bangsa ini menjadi lebih baik. Namun selama ini belum dilakukan pengukuran terhadap kebugaran jasmani siswa sebagai hasil dari proses pembelajaran pendidikan jasmani, oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian dan melihat seberapa besar Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Siswi Segugus Donokerto Turi Sleman

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah yang terjadi di SD Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi tersebut sebagai berikut :

1. Kondisi kebugaran Jasmani siswa segugus belum baik terbukti saat upacara bendera terdapat 3 sampai 5 anak per SD yang pingsan atau sakit.
2. Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD belum memberikan dampak yang positif terkait dengan kebugaran siswa terbukti saat pembelajaran penjas ada 2 sampai 3 anak yang takut olahraga.
3. Pengetahuan dan pemahaman orang tua terhadap pentingnya kebugaran jasmani siswa sangat kurang

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah tersebut di atas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah, yaitu membahas tentang:

“Tingkat Kebugaran jasmani siswa SD semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta ”

D. Perumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut diatas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

“Seberapa Besarkah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

“Untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta”

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan di SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak yang terkait, manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis:

Secara teoritis, penelitian ini dapat dijadikan informasi terkait dengan tingkat kesegaran jasmani siswa segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Secara Praktis:

a. Bagi Guru

Hasil penelitian dapat bermanfaat dalam peningkatan pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani bagi guru –guru olahraga segugus IV Donokerto Kecamatan Turi.

b. Bagi Siswa

Melalui tes TKJI ini siswa dapat melihat dan mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmaninya serta pengalaman melaksanakan TKJI selama belajar di SD.

c. Bagi Peneliti:

Menambah pengetahuan dan pengalaman tentang pelaksanaan Tes TJKJI serta mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswanya dan solusi pengembangannya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani disebut juga dengan istilah kebugaran jasmani atau *physical fitness*. Semua orang memerlukan tingkat kesegaran jasmani tertentu sesuai dengan fungsinya dalam proses kehidupan, untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuannya, yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah kemampuan jasmani untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih sanggup melakukan aktivitas yang sifatnya mendadak atau keadaan *emergency* Margono, (2010:1).

Menurut Depdikbud, (2012) Kesegaran jasmani adalah: kondisi jasmani yang erat kaitannya dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan manusia yang sangat penting karena kesegaran jasmani senyawa dengan hidup manusia. Kesegaran jasmani dibutuhkan oleh setiap individu untuk bergerak dan melakukan pekerjaan tidaklah sama dan bersifat individual.

Menurut Engkos Kosasih, (1985 : 10) Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari

loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Dapat kita simpulkan dari pendapat para ahli di bidangnya bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktifitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk aktifitas lainnya.

Dengan demikian dapat dipahami jika kesegaran jasmani merupakan tuntutan mutlak dalam kehidupan sehari-hari dan merupakan pondasi yang kuat untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Di era jaman moderen sekarang ini kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat langka karena semua kegiatan bisa dibantu oleh alat bertehnologi tinggi sehingga orang sangat mudah untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan santai tanpa membebani fisik akan tetapi secara fisik otaklah yang bekerja lebih banyak.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran jasmani merupakan bagian penting dari kesegaran jasmani. Menurut Endang Rini S dan Fajar Sri W (2008:2) komponen kesegaran jasmani terdiri atas dua, yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

a. Kesegaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan

Menurut Harsuki yang dikutip oleh Emi Rachmawati (2005: 17) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri atas lima

komponen dasar yang saling berhubungan antara yang satu dan yang lainnya. Komponen dasar itu adalah :

1) Daya tahan jantung-paru (kardiorespirasi)

Daya tahan jantung dan paru merupakan komponen yang menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan aerobik, artinya kemampuan sistem peredaran darah dan pernapasan untuk mengambil dan menyediakan oksigen yang dibutuhkan seseorang.

Daya tahan jantung adalah kapasitas sistem jantung-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan kardiorespirasi yaitu kemampuan paru mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama Djoko Pekik Irianto, (2004: 4).

2) Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya, serabut otot yang ada dalam otot akan memberikan respons apabila dikenakan beban dalam latihan Rusli Lutan, (1999: 66).

Kekuatan otot banyak diperlukan dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk tungkai yang berfungsi untuk menahan berat badan serta berguna untuk peningkatan kondisi fisik bagi seseorang secara keseluruhan.

3) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan dan kesanggupan otot untuk kerja berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan. Daya tahan dapat diartikan sebagai suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang cukup lama Rusli Lutan, (1999 : 71).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004 : 35) mengartikan daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.

4) Kelenturan

Menurut Rusli Lutan (1999: 75) kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui gerak yang luas. Jangkau gerak alami tiap sendi pada tubuh bergantung pada pengaturan tendon-tendon, ligamen, jaringan penghubung, dan otot-otot.

5) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh berhubungan dengan pendistribusian otot dan lemak di seluruh tubuh. Pengukuran komposisi tubuh ini memegang peranan penting, baik untuk kesehatan tubuh maupun untuk berolahraga. Kelebihan lemak tubuh dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas dan meningkatkan risiko untuk menderita berbagai macam penyakit. Dalam olahraga, kelebihan lemak dapat memperburuk kinerja, karena tidak memberikan sumbangan tenaga yang dihasilkan oleh kontraksi otot, bahkan memberikan bobot mati

yang menambah beban, karena memerlukan energi tambahan untuk menggerakkan tubuh.

b. Kesegaran Jasmani yang Berkaitan dengan Keterampilan

Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan menurut Harsuki yang dikutip oleh Emi Rachmawati (2005 : 18) meliputi :

1) Keseimbangan

Keseimbangan adalah komponen yang berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan seimbang ketika sedang diam atau bergerak.

2) Daya Ledak

Daya ledak adalah komponen yang berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan, atau daya ledak merupakan hasil dari daya kali percepatan.

3) Kecepatan

Kecepatan adalah komponen yang berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat.

4) Koordinasi

Koordinasi adalah komponen yang berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan pancaindra, seperti penglihatan dan pendengaran bersama-sama dengan tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi.

5) Kelincahan

Kelincahan adalah komponen yang berhubungan dengan kemampuan dengan cara mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan tinggi.

6) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah komponen yang berhubungan dengan kecepatan waktu yang digunakan antara mulai adanya rangsangan dan mulainya reaksi. Kecepatan reaksi adalah waktu yang digunakan untuk menanggapi suatu rangsangan yang diberikan. Misalnya, kecepatan reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan antara penglihatan dan pendengaran dengan sentuhan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Afandi Kusuma (2009 : 1) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut :

a. Umur

Kesegaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

b. Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c. Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin, sel darah dan serat otot.

d. Makanan

Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat, berimbang, cukup energi, dan nutrisi.

e. Rokok

Kadar karbon yang terhisap akan mengurangi nilai VO_2 maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nikotin yang ada dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

f. Kegiatan fisik

Kegiatan fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan dan metode latihan yang benar akan membuat hasil baik.

Untuk mengetahui tingkat Kesegaran jasmani dapat dilakukan tes kesegaran jasmani, adapun beberapa tes kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia)

Kemdiknas (2010: 1-4) menyatakan bahwa dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “ Tes Kesegaran Jasmani” (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen/alat tes yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun, dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus putus.

2) Tes Jalan Lari (Tes Balke)

Tes jalan lari adalah salah satu tes untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani atau VO2 MAX seseorang. Tes ini tergolong mudah pelaksanaanya karena memerlukan peralatan yang sederhana antara lain : (1) lapangan atau lintasan lari yang jaraknya jelas. (2) Penanda jarak atau bendera kecil untuk menandai jarak lintasan. (3) Stop Watch atau alat pengukur waktu dalam satuan menit.

3) Tes Kesegaran Jasmani lari sesuai umur.

4. Prinsip-prinsip Latihan Kesegaran Jasmani

Untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani seseorang perlu aktifitas jasmani yang teratur, terarah, dan terukur dengan menggunakan tata cara yang sudah diprogramkan sejak awal sehingga peningkatan kebugaran jasmaninya menghasilkan sebuah dampak yang bisa dirasakan oleh pelakunya.

Latihan kesegaran jasmani diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi daya tahan jantung-paru, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh Djoko Pekik Irianto, (2004: 12). Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 14) prinsip-prinsip latihan kesegaran adalah sebagai berikut:

a. *Overload* (beban lebih)

Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari.

b. *Specivity* (kekhususan)

Latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.

c. *Riversible* (kembali asal)

Kesegaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat.

Prinsip-prinsip latihan di atas sesuai dengan yang dipaparkan Len Kravitz (2001: 20) pemantapan kondisi kesegaran meliputi prinsip SPORT, yaitu :

a. *Specivity*

Kekhususan cara latihan yang disesuaikan dengan tujuan latihan yang dipilih.

b. *Progression*

Menyesuaikan kemampuan latihan yang baru dan meningkatkan secara bertahap.

c. *Overload*

Peningkatan beban latihan dengan meningkatkan intensitas, lamanya atau frekuensi dari suatu tingkatan latihan yang biasa dilakukan.

d. *Reversibility*

Hasil latihan olahraga tidak bisa disimpan, jika tidak dilatih akan tampak turunnya tanda-tanda ketrampilan, daya tahan, kekuatan dan lain-lain dari tingkatan sebelumnya.

e. *Training effect*

Latihan secara bertahap akan meningkatkan kondisi otot dan kardiorespirasi (jantung serta pernapasan).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) untuk menunjang kesegaran jasmani meliputi tiga upaya, yakni:

a. Makan

Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan yang sehat, berimbang, cukup energi, dan nutrisi.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Kelelahan merupakan indikator

keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat diperlukan agar tubuh melakukan pemulihan.

c. Berolahraga

Merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran, sebab berolahraga mempunyai multi manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Keberhasilan mencapai kesegaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FITT (*frequency, intensity, tipe, time*). Menurut Giam C.K. dan The, K.C. (1992: 16) takaran latihan FITT dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. *Frequency* (frekuensi)

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Peningkatan kesegaran jasmani perlu latihan 3-5 kali per minggu (2 hari sekali, apabila 3 kali seminggu).

b. *Intensity* (intensitas)

Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Kurang lebih 60-85% dari denyut jantung maksimal. Ini umumnya berarti bahwa latihan dilakukan sampai berkeringat dan bernapas dalam, tanpa timbul sesak napas atau keluhan (seperti nyeri dada, pusing). Denyut jantung maksimal = 220 - umur (dalam tahun) dengan variasi 10 denyut jantung per menit.

c. *Tipe*

Suatu kombinasi dari latihan *aerobik* dan aktivitas kalistenik. Pilihan aktivitas atas dasar selera, keadaan kesegaran, tersedianya fasilitas dan kemampuan.

d. *Time*

Time adalah waktu adalah durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran diperlukan latihan 15-60 menit latihan *aerobik* terus menerus. Sebelumnya didahului oleh 3-5 menit pemanasan dan disusul oleh 3-5 menit pendinginan berupa latihan kalistenik.

5. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani memberikan manfaat yang begitu besar bagi kesehatan manusia, harapan dan cita-cita hidup kedepan akan mudah tercapai jika seseorang mempunyai kebugaran yang baik.

Menurut Rusli Lutan (1999: 46) kebugaran aerobik merupakan kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta untuk memulihkan dari aktivitas jasmani, kapasitas aerobik terkait dengan berkurangnya resiko:

- a. Penyakit jantung koroner.
- b. Kegemukan.
- c. Diabetes.
- d. Beberapa bentuk kanker.

e. Masalah kesehatan orang dewasa.

Tingkat aktivitas fisik seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik bila dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif. Ciri-ciri orang yang segar dalam penampilannya adalah sebagai berikut:

- a. Cukup kuat untuk melakukan tugas harian ataupun tugas darurat/mendadak lainnya.
- b. Mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas sehariannya tanpa kelelahan yang berlebihan, bahkan masih mampu turut serta pada kegiatan rekreasi setelah bekerja seharian penuh.
- c. Mempunyai ketahanan kardiorespirasi yang diperlukan untuk melakukan kerja yang melelahkan dan yang melibatkan semua bagian tubuh.
- d. Memiliki kelincihan, sehingga dapat bergerak secara leluasa.
- e. Memiliki kecepatan, sehingga dapat bergerak dengan cepat untuk mengatasi keadaan darurat.
- f. Memiliki daya kontrol untuk mengkoordinasi dan gerakan-gerakan tubuh dengan mulus.

Pendapat lain diungkapkan oleh Depdiknas (2003: 2-3) bahwa dengan latihan fisik akan mendapat manfaat sebagai berikut:

- a. Memperpanjang umur.
- b. Awet muda.
- c. Ceria.
- d. Tidak mudah terkena penyakit.

e. Menghindari pusing.

f. Menambah percaya diri.

Menurut Engkos Kosasih (1985: 10-11) manfaat kesegaran jasmani sebagai berikut:

a. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan:

- 1) Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.
- 2) Kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi.
- 3) Kesegaran jasmani bagi karyawan, pegawai dan petani untuk meningkatkan produktivitas dan efisiensi kerja.
- 4) Kesegaran jasmani bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan daya tahan.

b. Golongan yang dihubungkan dengan keadaan:

- 1) Kesegaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi.
- 2) Kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan untuk mempersiapkan diri menghadapi saat kelahiran.

c. Golongan yang dihubungkan dengan usia:

- 1) Kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
- 2) Kesegaran jasmani bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik.

6. Macam-macam Cara Pengukuran Kesegaran Jasmani

Menurut Badan Pembina UKS Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Jawa Tengah (1982: 84-86) bahwa untuk mengetahui status tingkat kesegaran jasmani ada beberapa macam tes kesegaran jasmani yang digunakan antara lain:

a. ACSPFT (*Asian Committee for Standardization of Physical Fitness Test*). Dalam tes ini meliputi rangkaian tes sebagai berikut:

- 1) Lari cepat 50 meter.
- 2) Lompat jauh tanpa awalan.
- 3) Lari jarak 1000 meter untuk putra usia 12 tahun keatas, 800 meter untuk putri usia 12 tahun keatas, 600 meter untuk anak-anak dibawah 12 tahun.
- 4) Kekuatan peras.
- 5) Angkat badan untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri.
- 6) Lari hilir mudik jarak 4 kali 10 meter.
- 7) Baring duduk 30 detik.
- 8) Kelentukan togok ke muka.

b. *Harvad Steps Ups Test*, tes ini berbentuk kegiatan naik turun bangku dengan ketinggian 46 cm selama 5 menit dan setelah istirahat satu menit kemudian hitung nadinya.

c. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang meliputi:

- 1) Untuk anak usia 6-9 tahun, dengan materi tes: lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600 meter.
- 2) Untuk anak usia 10-12 tahun, dengan materi tes: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, lompat tegak, lari 600 meter.
- 3) Untuk anak usia 13-15 tahun, dengan materi tes: lari 50 meter, gantung angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.
- 4) Untuk anak usia 16-19 tahun, dengan materi tes: lari 60 meter, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

Dari beberapa tes tersebut diatas, kami akan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia karena tes ini telah di uji cobakan oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi sebagai tolok ukur untuk mengevaluasi tingkat kesegaran jasmani siswa usia SD. Pelaksanaanya mudah dan praktis tidak banyak membutuhkan alat dan sesuai dengan karakteristik siswa SD.

7. Kesegaran Jasmani bagi Siswa SD

Tujuan utama pendidikan jasmani di SD ialah membina kesehatan siswa dan sekaligus kesegaran jasmaninya. Sumbangan penting dari pembelajaran pendidikan jasmani terkait dengan kebugaran jasmani siswa. Kesegaran jasmani merupakan konsep yang makin berkembang

sehubungan dengan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh untuk menjalankan tugas dan gerak dalam kehidupan sehari-hari.

Harapannya dengan diberikan pembelajaran pendidikan jasmani di SD bisa memberikan dampak yang positif terkait dengan perubahan perilaku anak didik dalam kehidupan sehari-hari serta mampu mengubah perilaku yang negatif menjadi perilaku yang positif. Proses pembelajaran terjadi proses dua arah yang saling menguntungkan, interaksi antara guru dan siswa, dan sebaliknya interaksi antara siswa dan guru akan semakin terjalin dengan baik serta dapat meningkatkan hubungan yang harmonis untuk tujuan pembelajaran pendidikan jasmani tercapai secara maksimal

Kesegaran jasmani bagi siswa, keberadaannya sangat diperlukan karena kondisi kesegaran jasmani yang prima dapat memberikan peluang bagi siswa untuk meningkatkan prestasi akademik dan non akademik serta semangat belajar lebih intensif dan lebih optimal, karena kesegaran jasmani yang dimaksud adalah kondisi jasmani siswa yang erat kaitannya dengan kemampuan dan kesanggupannya yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal, kesegaran jasmani berguna bagi semua orang namun kebanyakan orang belum semua mengetahui manfaat bugar. Cara seseorang menjadi bugar antara lain dengan kegiatan olahraga yang terukur terencana antara lain olahraga lari atau jalan dengan jarak tertentu selama 30 menit dalam sehari atau senam Aerobik dengan panduan guru dilakukan selama 1 jam dengan harapan dapat mempengaruhi kerja jantung, paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan dan koordinasi kegiatan ini dilakukan secara rutin.

Perubahan menseset dari tidak mengetahui manfaat bugar sampai mengetahui manfaat bugar adalah dari guru salah satu contoh sumber ilmu namun dijamin globalisasi saat ini sumber ilmu banyak sekali datang dari mana saja salah satunya dari internet dan yang terpenting mau melatih diri agar menjadi bugar.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Abdul Muis (2012) dengan judul “Survey Kesegaran Jasmani Siswa kelas V SD Negeri Tegalrejo 1 Kecamatan Tegalrejo Kota Yogyakarta”. Metode yang digunakan dalam penelitiannya adalah survey dengan tehnik tes dan pengukuran. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V siswa SD Negeri Tegalrejo 1 Kecamatan Tegalrejo Kota Yogyakarta yang berusia 10-12 tahun yang berjumlah 18 siswa putra dan 13 siswa putri. Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) 2010 dari Puskesjasrek dengan tehnik analisis data deskriptif kuantitatif dengan hasil presentase.

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan tanpa suatu kelelahan yang berarti, yang dapat diperoleh dengan pola hidup sehat dan olahraga yang teratur dan istirahat yang cukup. Siswa SD membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar untuk dapat menjalankan proses belajar dengan baik. Dengan demikian siswa tersebut dapat mengikuti dan

menjalankan proses belajar mengajar di sekolah dengan baik, dan dapat melaksanakan kegiatan apapun tanpa merasa ada kesulitan yang berarti.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kerja/kegiatan sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga sehingga dapat menikmati waktu luangnya serta untuk keperluan mendadak. Kesegaran Jasmani sangat penting bagi siswa Sekolah Dasar dalam masa pertumbuhannya. Anak usia 6-12 tahun memiliki perkembangan fisik, intelektual, sosial, dan bahasa yang cenderung meningkat.

Dengan demikian maka jika siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka siswa akan dapat menerima pelajaran dengan baik, sehingga prestasi belajarnya dapat mencapai hasil yang memuaskan. Untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh, kesegaran jasmani siswa perlu dibina, dipelihara dan ditingkatkan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu cara untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani, untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD sekelas IV Donokerto Turi semester II tahun pelajaran 2014/2015, menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 6-9, 10-12 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani yang terdiri dari lima butir tes yaitu : lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selam 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter untuk usia 6-9 tahun, sedangkan untuk umur 10-12 tahun menggunakan lima butir tes yaitu, lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu tentang tes kesegaran jasmani siswa kelas 1-V SD semester II tahun pelajaran 2014/2015 segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta, peneliti hanya ingin mengetahui situasi dan kondisi yang saat ini, tanpa menguji hipotesa, tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode survei dengan tehnik tes kebugaran jasmani (TKJI) tahun 2010 dari pusat pengembangan kualitas jasmani untuk anak usia 6-9, 10-12 tahun dan penyajian datanya dengan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD kelas I-V semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 segugus IV Donokerto Kecamatan Turi, Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta.

Adapun definisi operasional variabel penelitian ini adalah kemampuan siswa-siswi SD kelas I-V Segugus Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta dalam aktifitas sehari-hari tanpa merasakan lelah dan masih punya tenaga untuk aktifitas yang lain dengan menggunakan TKJI yang terdiri dari: lari 30, 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian ini menggunakan populasi Siswa SD Kelas I-V Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta dengan jumlah siswa sebanyak 392 orang yang terdiri dari 206 siswa putra dan 186 siswa putri.

Tabel 1. Data SD Negeri Segugus IV Donokerto Turi Sleman

Kelas	SD Turi 1		SD Turi 2		SD Turi 3		SD Karang		SD Dono		Jumlah	
	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P
I	10	10	8	12	14	8	6	6	6	6	44	42
II	8	6	6	4	8	10	8	6	6	6	36	32
III	6	6	12	8	6	8	8	12	8	6	40	40
IV	10	6	8	6	10	10	8	6	8	4	44	32
V	10	10	8	8	10	6	8	8	6	8	42	40
Jumlah	44	38	42	38	48	42	38	38	34	30	206	186
Jumlah sampel	82		80		90		76		64		392	

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut Sugiyono, (2010: 120) karena keterbatasan tenaga, dana dan waktu maka peneliti mengambil sebagian dari populasi dengan tehnik sampling dengan simple random sampling. Pengambilan sampel dengan cara ambil langsung sebagian sampel di undi dengan adil sampai 196 undian, sampel yang diambil sejumlah 196 siswa terdiri dari siswa putra 103 dan siswa putri 93. Lebih jelasnya ada di tabel berikut:

Tabel 2. Data sampel SD Negeri Segugus IV Donokerto Turi Sleman

Kelas	SD Turi 1		SD Turi 2		SD Turi 3		SD Karang		SD Dono		Jumlah	
	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P
I	5	5	4	6	7	4	3	3	3	3	22	21
II	4	3	3	2	4	5	4	3	3	3	18	16
III	3	3	6	4	3	4	4	6	4	3	20	20
IV	5	3	4	3	5	5	4	3	4	2	22	16

V	5	5	4	4	5	3	4	4	3	4	21	20
Jumlah	22	19	21	19	24	21	19	19	17	15	103	93
Jumlah Sampel	41		40		45		38		32		196	

D. Instrumen dan Tehnik Pengumpulan data

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010) untuk anak usia 6-9 dan 6-12 tahun dengan rangkaian urutan mulai dari : lari 30 meter untuk usia 6-9 tahun dan 40 meter untuk usia 10-12 tahun, gantung siku tekuk, baring duduk 30 menit, loncat tegak, lari 600 meter, gerakan kedua sampai lima sama. Tehnik yang dipakai untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan metode survey dengan tehnik tes. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara peneliti meminta tolong kepada guru penjas untuk melaksanakan tes di sekolahnya dan mencatat semua data yang sudah dilaksanakan, hasil tes dikumpulkan dan ditebulasi. Pertimbangan menggunakan instrumen ini adalah:

1. Instrumen ini sudah dibakukan di Indonesia.
 2. Mempunyai nilai reliabilitas untuk anak umur 6-9 tahun, tes putra 0,791 – (AITKEN) dan putri 0,715 – (AITKEN), sedangkan nilai validitasnya adalah untuk putra 0,894 – (AITKEN), untuk putri 0,338 – (AITKEN)
 3. Mempunyai nilai reliabilitas untuk anak umur 10-12 tahun, tes putra 0,911- (AITKEN), untuk putri 0,942 – (AITKEN), sedangkan nilai validitasnya untuk siswa putra 0,884 – (AITKEN), untuk putri 0,897 – (AITKEN).
- Adapun cara pengambilan data ada pada lampiran 1.

E. Tehnik Analisis Data

Tehnik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 6-9 tahun dan anak umur 10-12 tahun, data yang diperoleh dari masing-masing item tes merupakan data kasar yang dicapai, kemudian data dari tiap-tiap butir tes di konversikan dengan tabel nilai TKJI, dari kelima butir tes tersebut hasilnya dijumlahkan dan hasilnya dikategorikan untuk kebugaran jasmani siswa. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis diskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase.

Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 6-9 Tahun

Lari 30 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m	Nilai
Sd - 5.5''	40'' ke atas	17 ke atas	38 ke atas	S.d- 2'39''	5
5.6''- 6.1''	22'' - 39''	13 - 16	30 - 37	2'40''- 3'00''	4
6.2''- 6.9''	09'' - 21''	07 - 12	22 - 29	3'01-3'45''	3
7.0''- 8.6''	03'' - 08''	02 - 06	13 - 21	3'46''- 4'48''	2
8.7''- dst	0 - 02''	0 - 01	12 - dst	4'49'' -dst	1

Sumber : Kemendiknas (2010 : 25)

Tabel 4. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Umur 6-9 Tahun

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Sit Up 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m	Nilai
s.d- 5.8''	33'' ke atas	17 ke atas	38 keatas	S.d- 2'53''	5
5.9''-6.6''	18''-32''	11 - 14	29 - 37	2'54''-3'23''	4
6.7''-7.8''	9''- 17''	4 - 10	22 - 28	3'24''-4'08''	3
7.9''-9.2''	3''- 8''	2 - 3	13 - 21	4'0''- 5'3''	2
9.3'' - dst	0'' - 2''	0 - 1	1 - 12	5'04'' - dst	1

Sumber : Kemendiknas (2010 : 24)

Tabel 5. Norma Tes Kesehatan Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 6-9 Tahun Putri

NO	Jumlah	Klasifikasi
1	21 – 25	Baik Sekali (BS)
2	17 – 20	Baik (B)
3	13 – 16	Sedang (S)
4	9 – 12	Kurang (K)
5	5 – 8	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Depdikdas Puskesjasrek (2010:25)

Tabel 6. Tabel Nilai Tes Kesehatan Jasmani Siswa Putra Umur 10-12 Tahun.

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m	Nilai
Sd - 6.3"	51" >	23 >	46 >	< - 2'09"	5
6.4" - 6.9"	31" – 50"	18 – 22	38 – 45	2'10" – 2'30"	4
7.0" - 7.7"	15" – 30"	12 – 17	31 – 37	2'31" – 2'45"	3
7.8" - 8.8"	5" – 14"	4 – 11	24 – 30	2'46" – 3.44"	2
8.9" - >	< - 4"	0 – 3	< - 23	3'45" >	1

Sumber : Kemendiknas (2010 : 24)

Tabel 7. Tabel Nilai Tes Kesehatan Jasmani Siswa Putri Umur 10-12 Tahun

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Sit Up 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m	Nilai
s.d- 6.7'	40' ke atas	20 ke atas	42 ke atas	< - 2.32'	5
6.8' - 7.5'	20' - 39'	14 – 19	34 – 41	2.33' - 2.54'	4
7.5' - 8.3'	8' - 19'	7 – 13	28 – 33	2.55' – 3.28'	3
8.4' - 9.6'	2' - 7'	2 – 6	21 – 27	3.29' - 4.22'	2
9.7 – dst	0' - 1'	0 – 1	< - 20	4.23' - >	1

Sumber : Kemendiknas (2010 : 24)

Tabel 8. Norma Tes Kesehatan Jasmani Indonesia Anak Umur 10-12 Tahun Putra

NO	Jumlah	Klasifikasi
1	21 – 25	Baik Sekali (BS)
2	17 – 20	Baik (B)
3	13 – 16	Sedang (S)
4	9 – 12	Kurang (K)
5	5 – 8	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Depdikdas Puskesjasrek (2010:25)

Nilai dari masing-masing butir tes tersebut kemudian dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan nilai-nilai tersebut dijadikan sebagai dasar untuk menentukan atau memetakan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan memasukkan ke dalam tabel standar norma tes kebugaran jasmani indonesia, maka dengan demikian akan diketahui keadaan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SD segeugus IV Donokerto Kecamatan Turi semester II tahun pelajaran 2014/2015.

Rumus untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase

F = frekuensi

N = jumlah siswa

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Semester II tahun Pelajaran 2014/2015. Pelaksanaan tes TKJI dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2015 sampai tanggal 16 Juni 2015 Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Semester II tahun Pelajaran 2014/2015

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 8. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	17.1378
<i>Median</i>	17.0000
<i>Mode</i>	16.00
<i>Std. Deviation</i>	2.43193
<i>Range</i>	12.00
<i>Minimum</i>	12.00
<i>Maximum</i>	24.00

Dari data di atas dapat dideskripsikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Semester II tahun Pelajaran 2014/2015 dengan rerata sebesar 17,13, nilai tengah sebesar 17, nilai sering muncul sebesar 16. Sedangkan skor tertinggi sebesar 24 dan skor terendah sebesar 12. Dari hasil tes maka dapat

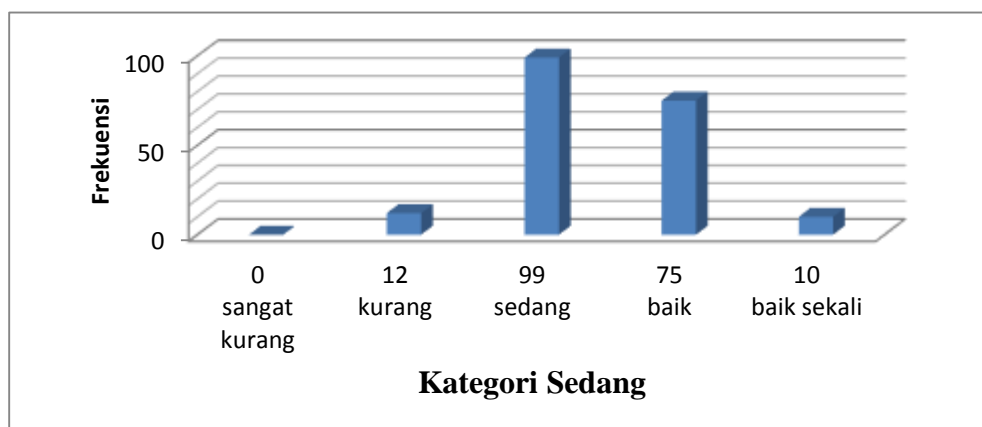
dikategorikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Semester II tahun Pelajaran 2014/2015.

Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	21 – 25	10	5,10	Baik Sekali
2	17 – 20	75	38,26	Baik
3	13 – 16	99	50,51	Sedang
4	9 – 12	12	6,12	Kurang
5	5 – 8	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		196	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Semester II tahun Pelajaran 2014/2015 adalah sedang dengan pertimbangan rerata yaitu 17,13. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Semester II tahun Pelajaran 2014/2015 yang berkategori baik sekali 10 orang atau 5,10%, baik 75 orang atau 38,26%, sedang 99 orang atau 50,51%, kurang 12 orang atau 6,12% dan sangat kurang 0 orang atau 0%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Grafik Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 1

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 10. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 1

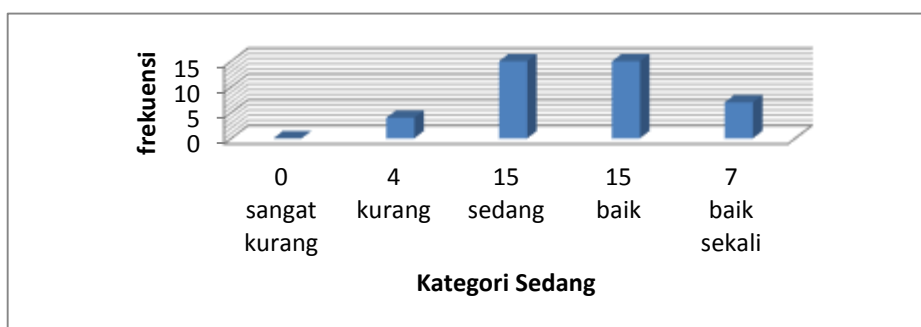
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	17,46
<i>Std. Deviation</i>	3,15
<i>Minimum</i>	12
<i>Maximum</i>	24

Dari data di atas dapat dideskripsikan Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 1 dengan rerata sebesar 17,46, simpangan baku 3,15, skor tertinggi sebesar 24 dan skor terendah sebesar 12. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 1. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 1

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	21 – 25	7	17,07	Baik Sekali
2	17 – 20	15	36,58	Baik
3	13 – 16	15	36,58	Sedang
4	9 – 12	4	9,75	Kurang
5	5 – 8	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		41	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 1 adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 1 yaitu 17,46. Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 1 yang berkategori baik sekali 7 orang atau 17,7%, baik 15 orang atau 36,58%, sedang 15 orang atau 36,58%, kurang 4 orang atau 9,75% dan sangat kurang 0 orang atau 0%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 1

3. Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 2

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 12. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 2

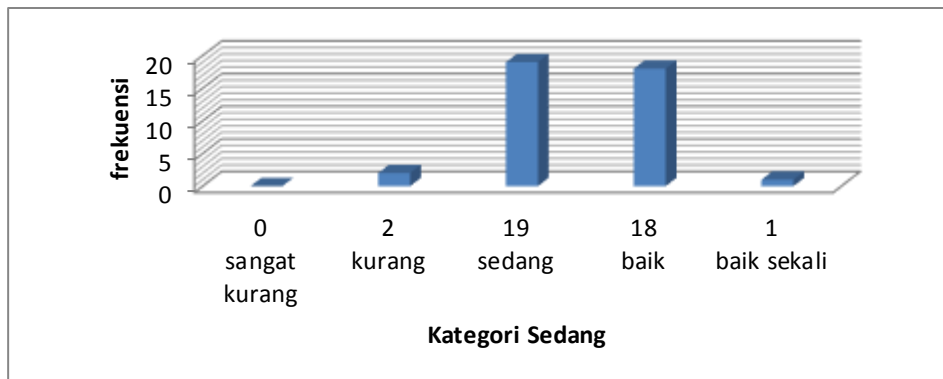
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	17,23
<i>Std. Deviation</i>	2,40
<i>Minimum</i>	13
<i>Maximum</i>	22

Dari data di atas dapat dideskripsikan Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 2 dengan rerata sebesar 17,23, simpangan baku 2,40, skor tertinggi sebesar 22 dan skor terendah sebesar 13. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 1. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 13. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 2

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	21 – 25	1	2,5	Baik Sekali
2	17 – 20	18	45	Baik
3	13 – 16	19	47,5	Sedang
4	9 – 12	2	5	Kurang
5	5 – 8	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		40	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani SDN Turi 2 adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 2 yaitu 17,23. Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 2 yang berkategori baik sekali 1 orang atau 2,5%, baik 18 orang atau 45%, sedang 19 orang atau 47,5%, kurang 2 orang atau 5% dan sangat kurang 0 orang atau 0%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Grafik Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 2

4. Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 3

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 14. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 3

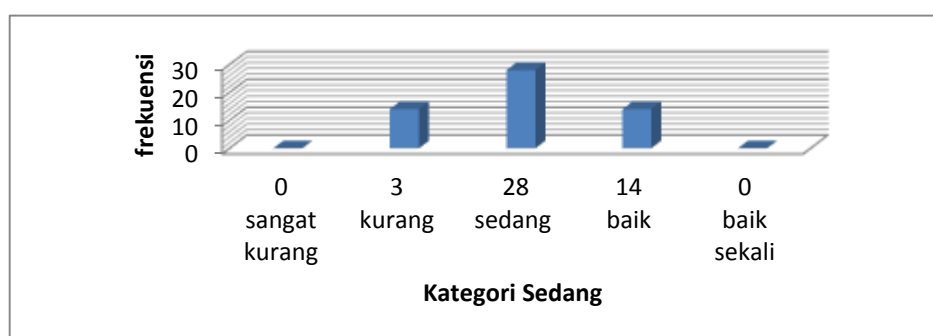
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	16,58
<i>Std. Deviation</i>	1,97
<i>Minimum</i>	13
<i>Maximum</i>	20

Dari data di atas dapat dideskripsikan Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 3 dengan rerata sebesar 16,58, simpangan baku 1,97, skor tertinggi sebesar 20 dan skor terendah sebesar 13. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 3. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 15. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 3

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	21 – 25	0	0	Baik Sekali
2	17 – 20	14	31,11	Baik
3	13 – 16	28	62,22	Sedang
4	9 – 12	3	6,67	Kurang
5	5 – 8	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		45	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 3 adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 3 yaitu 16,58. Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 3 yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 14 orang atau 31,11%, sedang 28 orang atau 62,22%, kurang 3 orang atau 6,67% dan sangat kurang 0 orang atau 0%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Grafik Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Turi 3

5. Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Karanganyar

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 16. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Karanganyar

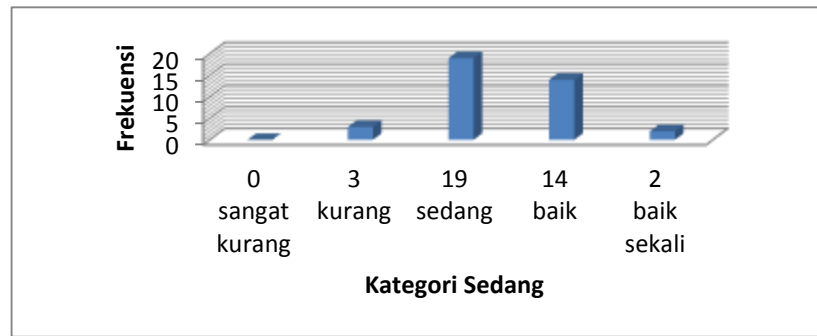
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	17,11
<i>Std. Deviation</i>	2,48
<i>Minimum</i>	12
<i>Maximum</i>	22

Dari data di atas dapat dideskripsikan Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Karanganyar dengan rerata sebesar 17,11, simpangan baku 2,48, skor tertinggi sebesar 22 dan skor terendah sebesar 12. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Karanganyar. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 17. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Karanganyar

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	21 – 25	2	5,26	Baik Sekali
2	17 – 20	14	36,84	Baik
3	13 – 16	19	50	Sedang
4	9 – 12	3	7,90	Kurang
5	5 – 8	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		38	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Karanganyar adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Karanganyar yaitu 17,11. Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Karanganyar yang berkategori baik sekali 2 orang atau 5,26%, baik 14 orang atau 36,84%, sedang 19 orang atau 50%, kurang 3 orang atau 7,89% dan sangat kurang 0 orang atau 0%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Grafik Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Karanganyar

6. Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Donokerto

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 18. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Donokerto

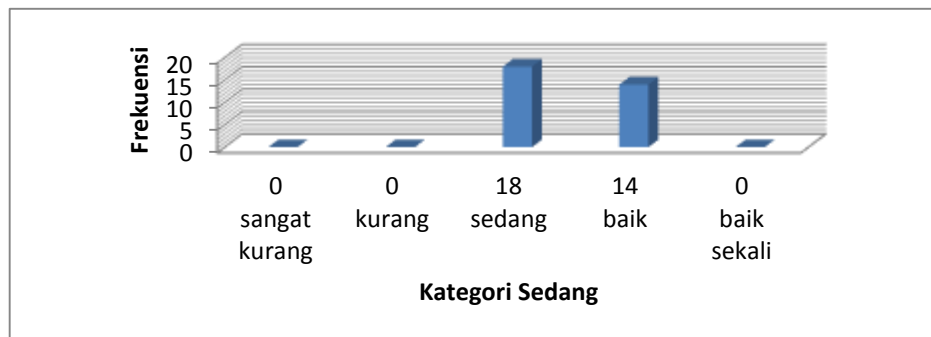
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	17,44
<i>Std. Deviation</i>	1,90
<i>Minimum</i>	14
<i>Maximum</i>	21

Dari data di atas dapat dideskripsikan Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Donokerto dengan rerata sebesar 17,44, simpangan baku 1,90, skor tertinggi sebesar 21 dan skor terendah sebesar 14. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Donokerto. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 19. Kategorisasi hasil tingkat Kesegaran Jasmani SD N Donokerto

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	21 – 25	0	0	Baik Sekali
2	17 – 20	14	43,75	Baik
3	13 – 16	18	56,25	Sedang
4	9 – 12	0	0	Kurang
5	5 – 8	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		32	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Donokerto adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Donokerto yaitu 17,44. Tingkat Kesegaran Jasmani SDN Donokerto yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 14 orang atau 43,75%, sedang 18 orang atau 56,25%, kurang 0 orang atau 0% dan sangat kurang 0 orang atau 0%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Grafik Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani SD N Donokerto

7. Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Umur 6-9 Tahun

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 20. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Umur 6-9 Tahun

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	16.2105
<i>Median</i>	16.0000
<i>Mode</i>	16.00
<i>Std. Deviation</i>	1.38534
<i>Range</i>	6.00
<i>Minimum</i>	14.00
<i>Maximum</i>	20.00

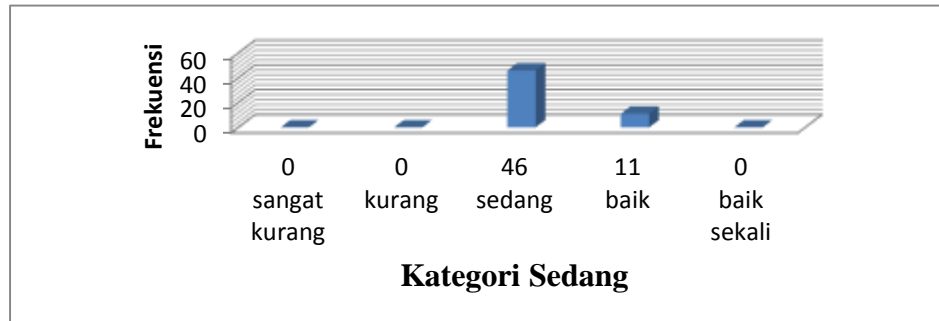
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 6-9 tahun dengan rerata sebesar 16,21, nilai tengah sebesar 16, nilai sering muncul sebesar 16. Sedangkan skor tertinggi sebesar 20 dan skor terendah sebesar 14. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 6-9 tahun Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 21. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Umur 6-9 Tahun

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	21 – 25	0	0	Baik Sekali
2	17 – 20	11	19,30	Baik
3	13 – 16	46	80,70	Sedang
4	9 – 12	0	0	Kurang
5	5 – 8	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		57	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 6-9 tahun adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 6-9 tahun yaitu 16,20. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 6-9 tahun yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 11 orang atau 19,30%, sedang 46 orang atau 80,70%,

kurang 0 orang atau 0% dan sangat kurang 0 orang atau 0%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Grafik Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Umur 6-9 Tahun

8. Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Umur 10-12 Tahun

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 22. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Umur 10-12 Tahun

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	19.6389
<i>Median</i>	19.5000
<i>Mode</i>	19.00
<i>Std. Deviation</i>	2.31952
<i>Range</i>	9.00
<i>Minimum</i>	15.00
<i>Maximum</i>	24.00

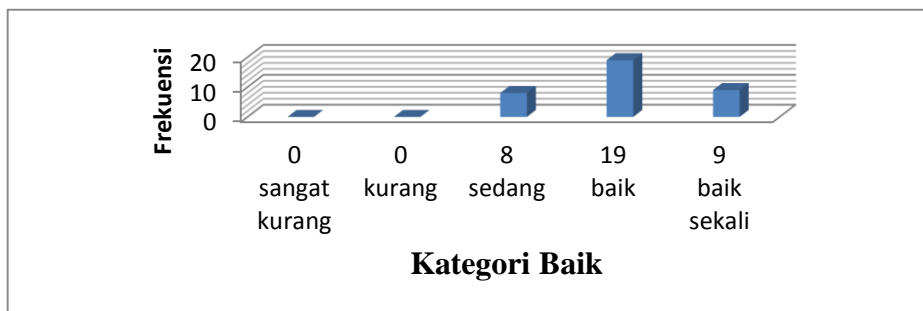
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 10-12 tahun dengan rerata sebesar 19,63, nilai tengah sebesar 19,50, nilai sering muncul sebesar 19. Sedangkan skor tertinggi sebesar 24 dan skor terendah sebesar 15. Dari hasil tes maka dapat

dikategorikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 10-12 tahun
Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 23. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Umur 10-12 Tahun

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	21 – 25	9	25	Baik Sekali
2	17 – 20	19	52,78	Baik
3	13 – 16	8	22,22	Sedang
4	9 – 12	0	0	Kurang
5	5 – 8	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		36	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 10-12 tahun adalah baik dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 10-12 tahun yaitu 19,63. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 10-12 tahun yang berkategori baik sekali 9 orang atau 25%, baik 19 orang atau 52,78%, sedang 8 orang atau 22,22%, kurang 0 orang atau 0% dan sangat kurang 0 orang atau 0%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 8. Grafik Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Umur 10-12 Tahun

9. Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 6-9 Tahun

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 24. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 6-9 Tahun

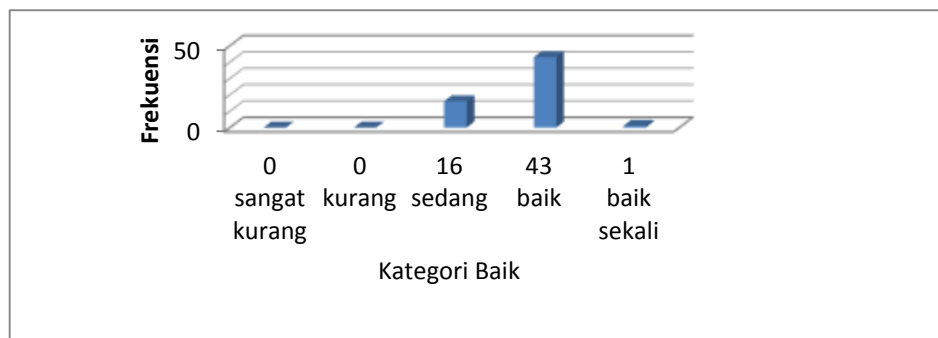
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	18.3500
<i>Median</i>	18.0000
<i>Mode</i>	19.00
<i>Std. Deviation</i>	1.40006
<i>Range</i>	7.00
<i>Minimum</i>	15.00
<i>Maximum</i>	22.00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra umur 6-9 tahun dengan rerata sebesar 18,35, nilai tengah sebesar 18, nilai sering muncul sebesar 19. Sedangkan skor tertinggi sebesar 22 dan skor terendah sebesar 15. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra umur 6-9 tahun Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 25. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 6-9 Tahun

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	21 – 25	1	1,67	Baik Sekali
2	17 – 20	43	71,67	Baik
3	13 – 16	16	26,67	Sedang
4	9 – 12	0	0	Kurang
5	5 – 8	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		60	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra umur 6-9 tahun adalah baik dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra umur 6-9 tahun yaitu 18,35. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra umur 6-9 tahun yang berkategori baik sekali 1 orang atau 1,67%, baik 43 orang atau 71,67%, sedang 16 orang atau 26,67%, kurang 0 orang atau 0% dan sangat kurang 0 orang atau 0%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 9. Grafik Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 6-9 Tahun

10. Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 10-12 Tahun

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 26. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 10-12 Tahun

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	14.5814
<i>Median</i>	14.0000
<i>Mode</i>	14.00
<i>Std. Deviation</i>	1.53115
<i>Range</i>	6.00
<i>Minimum</i>	12.00
<i>Maximum</i>	18.00

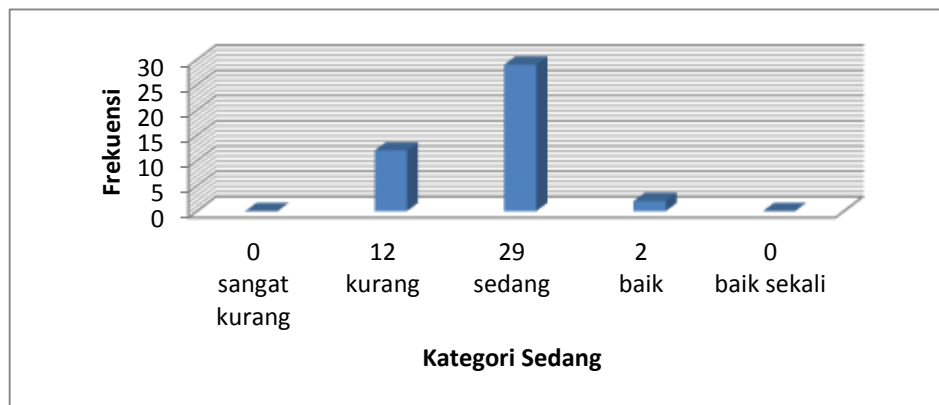
Dari data di atas dapat dideskripsikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra umur 10-12 tahun dengan rerata sebesar 14,58, nilai tengah sebesar 14, nilai sering muncul sebesar 14. Sedangkan skor tertinggi sebesar 18 dan skor terendah sebesar 12. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra umur 10-12 tahun Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 27. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 10-12 Tahun

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	21 – 25	0	0	Baik Sekali
2	17 – 20	2	4,65	Baik
3	13 – 16	29	67,44	Sedang
4	9 – 12	12	27,90	Kurang
5	5 – 8	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		43	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra umur 10-12 tahun adalah sedang dengan pertimbangan rerata

dari Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 10-12 tahun yaitu 14,58. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri umur 10-12 tahun yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 2 orang atau 4,65%, sedang 29 orang atau 67,44%, kurang 12 orang atau 12,90% dan sangat kurang 0 orang atau 0%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 10. Grafik Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 10-12 Tahun

B. Pembahasan

Sesuai dengan pendapat Afandi Kusuma tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu umur, jenis kelamin, genetik, makanan, rokok, kegiatan fisik, membahas untuk faktor umur siswa yang ada sangat potensi untuk peningkatan kesegaran jasmani sedangkan faktor jenis kelamin tidak menjadikan kendala karena hasil tesnya seimbang, untuk faktor genetik sangat mempengaruhi kususnya untuk anak-anak yang obesitas, yang sakit-sakitan, gizi kurang itu hasil tesnya akan rendah, peneliti telah melakukan tes TKJI dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto

Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta adalah sedang dengan pertimbangan rerata yaitu 17,13. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta yang berkategori baik sekali 10 orang atau 5,10%, baik 75 orang atau 38,26%, sedang 99 orang atau 50,51%, kurang 12 orang atau 6,12% dan sangat kurang 0 orang atau 0%.

Berdasarkan kajian teori yang terkait dengan prinsip-prinsip latihan kesegaran jasmani bahwa untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani seseorang perlu aktifitas jasmani yang teratur, terarah, dan terukur dengan menggunakan tata cara yang sudah diprogramkan sejak awal sehingga peningkatan kebugaran jasmaninya menghasilkan sebuah dampak yang bisa dirasakan oleh si pelaku, dari hasil penelitian siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa secara keseluruhan dari siswa SD segugus IV Donokerto Kecamatan Turi memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori sedang. Hal ini menggambarkan keadaan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa yang didasari dengan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang belum bisa menunjukkan dampak yang positif terkait dengan tingkat kesegaran jasmaninya. Keadaan ini menjadi tolok ukur seberapa tingkat kesegaran jasmani sebagai tindak lanjut dari pembelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan kegiatan aktivitas fisik yang diperoleh oleh siswa di lingkungan sekolah. Dengan pendidikan jasmani siswa akan terfasilitasi untuk melakukan aktivitas fisik sebagai sarana untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat menjadi pendukung bagi siswa untuk dapat aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani maupun pembelajaran yang lain. Kualitas tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa akan mampu mempengaruhi proses pembelajaran yang dijalani siswa. Di mana efek positif dapat dirasakan oleh siswa apabila memiliki tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal ini dikarenakan seorang siswa memiliki tugas-tugas belajar yang harus dituntaskan sehingga siswa harus memiliki faktor yang baik.

Menurut Engkos Kosasih, (1995 : 10) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti. Hal ini sejalan dengan keadaan nyata di sekolah, di mana siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memiliki kesempatan untuk mengikuti pembelajaran dengan baik. Semangat dan motivasi belajar dapat ditumbuhkan melalui pengemasan pembelajaran dan didukung dengan tingkat kebugaran jasmani. Secara kesehatan dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang

baik maka siswa akan lebih memiliki tingkat kekebalan tubuh yang baik. Hal ini bermanfaat agar siswa dalam kondisi yang sehat dan tidak mudah sakit. Kondisi ini akan memberikan kesempatan siswa yang lebih dikarenakan dapat hadir dalam pembelajaran dengan jumlah kehadiran yang lebih baik.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat dimiliki oleh siswa melalui proses latihan dan aktivitas fisik yang teratur dan terprogram. Menurut Afandi Kusuma (2009 : 1) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah umur, jenis kelamin, genetik, makanan, rokok, dan kegaitan fisik. Dalam hal ini setiap siswa memiliki pola hidup yang berbeda-beda. Akan tetapi, pada dasarnya untuk memiliki tingkat kesegaran jasmani harus dilakukan dengan memenuhi atau meningkatkan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Usia yang masih belia masih memiliki peluang yang besar untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang baik. Program latihan yang disesuaikan dengan usia dan kebutuhan serta didukung oleh faktor –faktor pendukung akan mampu mencapai hasil yang maksimal. Beberapa faktor-faktor yang secara umum mempengaruhi hasil TKJI di SD seugus Donokerto antara lain adalah program kegiatan secara khusus untuk latihan dalam meningkatkan kebugaran jasmani belum ada, hanya 1 sekolah dari 5 sekolah yang mempunyai fasilitas alat untuk tes gantung siku tekuk sehingga anak tidak terbiasa kuat untuk melakukan gerakan tersebut, pembiasaan pemanasan dengan mengacu pada peningkatan kesegaran jasmani tidak terbiasa dilakukan oleh guru dan hanya menyesuaikan dengan SK KD yang tercantum dalam kurikulum. Di sisi lain sarana prasarana kegiatan pendidikan jasmani belum memadai dengan

hanya dua SD yang dekat dengan lapangan, maka jika guru kurang kreatif dalam memanfaatkan lahan yang sempit maka anak sulit menjadi bugar. Dari faktor gizi makanan yang menjadi asupan siswa siswi tentu sangat mempengaruhi kesehatannya pola hidup sehat siswa sehingga akan mempengaruhi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta adalah sedang dengan pertimbangan rerata yaitu 17,13. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta yang berkategori baik sekali 10 orang atau 5,10%, baik 75 orang atau 38,26%, sedang 99 orang atau 50,51%, kurang 12 orang atau 6,12% dan sangat kurang 0 orang atau 0%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 Segugus IV Donokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis sebagai berikut:

1. Bagi guru, sebagai sarana evaluasi kualitas aktivitas fisik yang telah dilakukan.
2. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk siswa agar mau meningkatkan kegiatan fisiknya demi memiliki kesegaran jasmani yang baik.

C. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi guru, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar siswa tetap terjaga kesegaran jasmaninya.

2. Bagi sekolah, harus mampu memberkan fasilitas dan mendukung kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani agar siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani.

D. Keterbatasan Penelitian

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

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius.
3. Penentuan sampel, pengambilan sampel kurang akurat yang seharusnya adalah sampel diundi keseluruhan setiap undian diambil satu, sampai 196 kali undian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Muis. (2012). Survey Kesegaran Jasmani Siswa kelas V SD Negeri Tegalrejo 1 Kecamatan Tegalrejo Kota Yogyakarta. Skripsi : FIK UNY
- Afandi Kusuma. (2009). "*Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani*". [http://afand.abatasa.com/post/detail/6966/faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani](http://afand.abatasa.com/post/detail/6966/faktor-faktor%20yang%20mempengaruhi%20kebugaran%20jasmani). 7 Mei 2015.
- Depdikbud (1982). Pengukuran Kesegaran Jasmani. Jateng.
- Depdiknas. (2003). Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Bugar & Sehat dengan Berolahraga. Yogyakarta : SV Andi Offset.
- Emi Rachmawati. (2005). "Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Paguyuban Lansia Sehat di Kecamatan Candisari Semarang." <http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/skripsi/archives/HASH915c/9d25fce3.dir/doc.pdf>. 26 mei 2015.
- Endang Rini S dan Fajar Sri W. (2008). Komponen Kesegaran Jasmani. Prodi DII PGSD Penjas FIK.UNY
- Engkos Kosasih. (1985). Olahraga Tehnik Program Latihan. Jakarta: CV.Akademika Presindo.
- Giam, C.K., dan The, K.C. (1992). Ilmu Kedokteran Olahraga. (Hartono Satmoko). Jakarta : Binarupa Aksara.
- Kemdiknas. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani: Jakarta.
- Margono. (2010). "Kesegaran Jasmani". "Error!hyperlink reference not valid. 26 Oktober 2012.
- Len Kravitz. (2001). Panduan Lengkap : Bugar Total. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Pusat Pengkajian dan pengembangan Iptek Olahraga. (1999). Panduan Tehnis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani. Jakarta: Kantor Kementrian Pemuda dan Olahraga.
- Rusli Lutan. (1999). Dasar-dasar Keplatihan. Jakarta : Depdiknas.

Sugiyono (2010). Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D). Penerbit Alfabeta Bandung.

LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

Nomor : 132/PGSD/I/2015
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Dr. Sri Winarni, M.Pd**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Tri Harti
NIM : 13604227055
Judul Skripsi : Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas 4 SD Segugus IV Donokerto
Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Semester II Tahun Pelajaran
2014/2015

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 30 Januari 2015
Kapodi PGSD Penjas.

Sriawan, M.Kes.
NIP. 19580830 198703 1 003



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

Nomor : 431/UN.34.16/PP/2015 03 Juni 2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Yth : Bupati Sleman
Cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman

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 : Tri Harti
NIM : 13604227055
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s.d Juni 2015
Tempat/obyek : Turi Sleman / SD Se- Gugus IV Donokerto
Judul Skripsi : Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD Se- Gugus IV Donokerto
Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Semester II Tahun Pelajaran
2014/2015

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



Dekan,
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

- Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD
 2. Kaprodi. PGSD Penjas
 3. Pembimbing TAS
 4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA
UPT PELAYANAN PENDIDIKAN KECAMATAN TURI

Turi, Donokerto, Turi, Sleman, Yogyakarta 55551 Telepon (0274) 897440

Nomor : 893 / 062
Lamp. : -
Hal : Ijin Penelitian

Kepada:
Yth. Kepala Sekolah
SD Negeri Turi 2
Di Turi

Menindaklanjuti surat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
, Nomor :431/UN.34.16/PP/2015 tentang permohonan Ijin Penelitian.

Maka yang bertanda tangan dibawah ini :

nama : YOHANA LASARI ELFI SUDARTI, S.Pd.
NIP : 19610406 198403 2 008
pangkat ,Golongan : Penata Tk I, III/d
jabatan : Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kecamatan Turi
Instansi : Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kab.Sleman

Memberikan ijin penelitian kepada :

nama : TRI HARTI.
nomor mahasiswa : 13604227055
prodi : S 1 PGSD Penjas
judul skripsi : Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD Se Gugus IV Donokerto Kecamatan
Turi Kabupaten Sleman Semester II Tahun Pelajaran 2014/2015

Kepada pihak-pihak yang terkait untuk memberikan bantuan dan fasilitas seperlunya kepada
yang bersangkutan .
Demikian surat ijin ini dibuat agar digunakan sebagaimana semestinya.

Turi, 10 Juni 2015



Kepala UPT Pelayanan Pendidikan
Kecamatan Turi

YOHANA LASARI ELFI SUDARTI, S.Pd
NIP 19610406 198403 2 008



**KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SD NEGERI KARANGANYAR, TURI**

Alamat : Pulihrejo , Donokerto, Kec. Turi, Kode Pos. 55551, 081328044697 (HP. KS)

**SURAT KETERANGAN
TELAH MELAKUKAN PENELITIAN**

Nomor : 17 / SD Krmyr/VI/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SUMARMAN, S.Pd
NIP : 19590810 198201 1 007
Pangkat, Gol.Ruang : Pembina, IVa
Jabatan : Kepala SD Negeri Karanganyar, Kecamatan Turi

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : TRI HARTI
NIM : 13604227055
Program / Tingkat : S1 PGSD Penjas
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan Penelitian Kesegaran Jasmani pada siswa-siswi di SD Negeri Karanganyar, Turi dengan baik di semester II Tahun Pelajaran 2014/2015.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Turi, 20 Juni 2015

Kepala SD N Karanganyar, Turi



SUMARMAN, S.Pd
NIP. 19590810 198201 1 007



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA

SD NEGERI TURI 3

TERAKREDITASI "A" NO : 21.01/BAP-SM/TU/XII/2013

Alamat : Gading, Donokerto, Turi, Sleman Kode Pos 55551

e-mail : sdnegerituri3@yahoo.co.id. Telp 0274 8535637

SURAT KETERANGAN
TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 715//Tr.3/VI/2015

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : TRI HARTI, S.Pd.
NIP : 19680613 198804 2 001
Pangkat/gol. Ruang : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri Turi 3
Alamat Instansi : Gading, Donokerto, Turi, Sleman

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : TRI HARTI
NIM : 13604227055
Tingkat : S-1/ Fakultas Ilmu Keolahragaan
Instansi Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Rumah : Bangunsari, Bangunkerto, Turi, Sleman

Mahasiswa dengan nama tersebut diatas benar-benar telah melaksanakan Penelitian dalam rangka Pemenuhan Program Studi S-1 PKS-PGSD Penjas, pada bulan Mei s.d Juni 2015 di SD Negeri Turi 3, dengan Judul skripsi "***TES KESEGERAN JASMANI SISWA SD SEGUGUS IV DONOKERTO KECAMATAN TURI KABUPATEN SLEMAN SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014/2015***".

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 10 Juni 2015

Kepala Sekolah





PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI TURI 1

Alamat: Turi, Donokerto, Turi, Sleman, Kode Pos: 55551 Telp. (0274) 4461901
E-mail: sdnturi1@yahoo.com

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN
Nomor: 777/Tr.1/VII/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : NURHAYATI, M.Pd
NIP : 19700914 199401 2 001
Pangkat/Gol.Ruang : Pembina Tk.1 / IV b
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD N Turi 1
Alamat Instansi : Turi, Donokerto, Turi

Menerangkan bahwa:

Nama : TRI HARTI
NIM : 13604227055
Tingkat : S-1/ Fakultas Ilmu Keolahragaan
Instansi Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Rumah : Bangunsari, Bangukerto, Turi, Sleman

Mahasiswa dengan nama tersebut diatas benar-benar telah melaksanakan Penelitian dalam rangka Pemenuhan Program Studi S-1 PKS-PGSD Penjas, pada bulan Mei s.d Juni 2015 di SD Negeri Turi 1, dengan Judul **“TES KESEGERAN JASMANI SISWA SD SEGUGUS IV DONOKERTO KECAMATAN TURI KABUPATEN SLEMAN SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014/2015”**

Demikian Surat Keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Turi, 03 Juli 2015

Kepala Sekolah



Nurhayati, M.Pd

NIP 19700914 199401 2 001



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI TURI 2

Alamat: Kembangarum, Donokerto, Turi, Sleman, Yogyakarta 55551
Telp. (0274) 4461532, E-mail: sdnturi2@yahoo.com

SURAT KETERANGAN
TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor: 104/TR.2/Ket/VII/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SRI ISMEINI, S.Pd
NIP : 19610511 198303 2 010
Pangkat/Gol.Ruang : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD N Turi 2
Alamat Instansi : Kembangarum, Donokerto, Turi

Menerangkan bahwa:

Nama : TRI HARTI
NIM : 13604227055
Tingkat : S-1/ Fakultas Ilmu Keolahragaan
Instansi Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Rumah : Bangunsari, Bangukerto, Turi, Sleman

Mahasiswa dengan nama tersebut diatas benar-benar telah melaksanakan Penelitian dalam rangka Pemenuhan Program Studi S-1 PKS-PGSD Penjas, pada bulan Mei s.d Juni 2015 di SD Negeri Turi 2, dengan Judul ***“TES KESEGARAN JASMANI SISWA SD SEGUGUS IV DONOKERTO KECAMATAN TURI KABUPATEN SLEMAN SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014/2015”***.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Turi, 06 Juli 2015

a.n Kepala Sekolah



HERNI WIDIASTUTI, A.Md



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 : 2639 / SW - 56 / V / 2015
 Number

No. Order : 008029
 Diterima tgl : 13 Mei 2015

ALAT

Equipment
 Nama : Stopwatch
 Kapasitas : 9 jam
 Capacity
 Daya Baca : 1 detik
 Accuracy

Type/Model :
 Type/Model
 Nomor Seri :
 Serial number
 Merek/Buatan : Sewan
 Trade Mark/Manufaktur

PEMILIK

Owner
 Nama : Tri Harti
 Alamat : Bangunsari Bangunkerto Turi Sleman
 Address

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability
 Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
 Method
 Standar : Casio HS-80TW.IDF
 Standard
 Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN
 Traceability

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated : 15 Mei 2015

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

HASIL

Result : Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA TISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

1. Referensi : Tri Harti

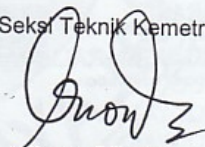
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"03
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"03
00,30'00"00	00,30'00"04
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM
NIP.19610807.198202.1.007

HASIL PENERAAN
RESULT OF VERIFICATION

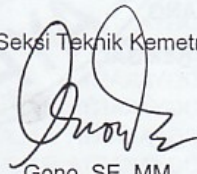
I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Tri Harti
2. Ditera ulang oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000,00
0 - 20	2000,00
0 - 30	3000,00
0 - 40	4000,00
0 - 50	5000,00
0 - 60	6000,00
0 - 70	7000,00
0 - 80	8000,00
0 - 90	9000,00
0 - 100	10000,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM
NIP. 19610807.198202.1.007



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
 DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingsamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN
 VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 2640 / UP - 213 / V / 2015

Number

No. Order	: 008029
Diterima tgl	: 13 Mei 2015

ALAT

Equipment

Nama Name	: Ban Ukur	Tipe/Model Type/Model	: -
Kapasitas Capacity	: 100 meter	Nomor Seri Serial number	: -
Daya Baca Readability	: 1 mm	Merek/Buatan Trade-Mark / Manufaktur	: Botao

PEMILIK

Owner

Nama Name	: Tri Harti
Alamat Address	: Bangunsari Bangunkerto Turi Sleman

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode Method	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Standart Standard	: Komparator 10 m
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

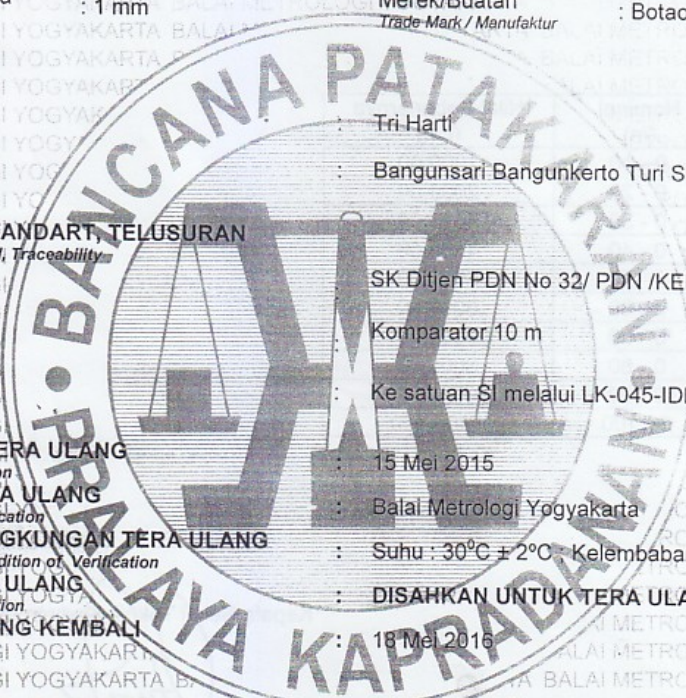
HASIL TERA ULANG

Result of verification

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 15 Mei 2015
: Balai Metrologi Yogyakarta
: Suhu : 30°C ± 2°C · Kelembaban : 55% ± 10%
: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015
: 18 Mei 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 6. Rekapitulasi Data Kasar
PUTRI 6-9 TAHUN

No	Nama	Umur	Lari 30 meter	Nilai	Gantung siku tekuk	Nilai	Baring duduk 30 detik	Nilai	Loncat Tegak	Nilai	Lari 600 meter	Nilai	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	A	6th 5 bln	6,7	3	5	2	15	5	23	3	3,21	3	16	Sedang
2	B	6th 5 bln	6,7	3	5	2	16	5	22	3	4,01	2	15	Sedang
3	C	7 th	7,0	3,0	4	2	15	5	25	3	3,25	3	16	Sedang
4	D	7 th	7,2	3	6	2	17	5	24	3	3,23	4	17	Sedang
5	E	6th 5 bln	7,3	3	7	2	16	5	26	3	3,22	4	17	Sedang
6	F	7th	6,6	4	5	2	17	5	22	3	3,2	4	18	Sedang
7	G	7 th	6,5	4	4	2	18	5	21	2	3,21	3	16	Sedang
8	H	6th 6 bln	6	4	6	2	14	4	22	3	4,03	3	16	Sedang
9	I	6 th 6 bln	6	4	5	2	14	4	22	3	4,05	3	16	Sedang
10	J	6th 8 bln	7,9	2	8	2	15	5	24	3	2,55	4	16	Sedang
11	K	6 th 8 bln	7	3	5	2	16	5	26	3	2,33	4	17	Sedang
12	L	7 th	6	4	7	2	17	5	21	2	2,21	5	18	Sedang
13	M	7 th	7,2	3	4	2	14	4	20	2	3,1	4	15	Sedang
14	N	7 th	5,9	4	9	3	16	5	22	3	3,12	4	19	Sedang
15	O	6 th 9 bln	6,3	4	5	2	18	5	25	3	3,14	4	18	Sedang
16	P	6 th 9 bln	7,8	3	4	2	14	4	26	3	3,2	4	16	Sedang
17	Q	6 th 8 bln	7,1	3	7	2	13	4	30	4	3,55	3	16	Sedang
18	R	7 th	7,2	3	6	2	16	5	31	4	3,45	3	17	Sedang
19	S	7 th	7,4	3	8	2	15	5	30	4	3,34	3	17	Sedang
20	T	7 th 2 bln	6,4	4	5	2	16	5	29	4	4,0	2	17	Sedang
21	U	7 th	6,3	4	7	2	15	5	26	3	3,24	4	18	Sedang
22	V	7 th 5 bln	6,6	4	8	2	11	4	22	3	2,54	5	18	Sedang
23	W	7 th 6 bln	6	4	8	2	12	4	23	3	2,22	5	18	Sedang
24	X	7 th 6 bln	6,1	4	7	2	11	4	22	3	2,23	5	18	Sedang
25	Y	7 th 8 bln	6,1	4	7	2	10	3	24	3	2,57	4	16	Sedang
26	Z	7 th 9 bln	6,5	4	7	2	14	4	25	3	3,1	4	17	Sedang
27	AB	8th	6,5	4	7	2	13	4	24	3	3,12	4	17	Sedang
28	AC	8th	6,7	3	6	2	14	4	22	3	3,13	4	16	Sedang
29	AD	8th	6,6	4	6	2	13	4	26	3	3,14	4	17	Sedang
30	AE	7th 9 bln	6,5	4	6	2	15	5	25	3	3,27	3	17	Sedang
31	AF	7 th 9 bln	6,8	3	6	2	13	4	26	3	3,28	3	15	Sedang
32	AG	8 th	6	4	5		11	4	23	3	3,24	3	16	Sedang

33	AH	8 th	6,3	4	6	2	14	4	24	3	3,25	3	16	Sedang
34	AI	7 th 8 bln	6,4	4	4	2	11	4	22	3	4,03	3	16	Sedang
35	AJ	8 th	6,2	4	6	2	13	4	23	3	4,05	3	16	Sedang
36	AK	8 th	6,5	4	7	2	14	4	24	3	3,23	5	17	Sedang
37	AL	8 th	6,3	4	9	3	13	4	20	2	2,15	4	18	Sedang
38	AM	8 th 2 bln	5,7	5	7	2	12	4	27	3	2,34	5	19	Sedang
39	AN	8 th	6,4	4	4	2	13	4	26	3	3,22	4	17	Sedang
40	AO	8 th 5 bln	6,8	3	7	2	12	4	27	3	3,34	3	15	Sedang
41	AP	8 th	6,6	4	6	2	14	4	28	4	2,15	5	19	Sedang
42	AQ	8 th 5 bln	6,1	4	5	2	16	5	29	4	2,16	5	20	Baik
43	AR	9b th	5,7	5	5	2	17	5	25	3	2,24	5	20	Baik
44	AS	8 th 6 bln	5,5	4	5	2	16	5	22	3	2,23	5	19	Sedang
45	AT	8 th 6 bln	5,8	4	7	2	15	5	26	3	3,11	5	18	Sedang
46	AU	8 th 8 bln	6	4	6	2	11	4	23	3	3,14	4	17	Sedang
47	AV	9 th	6,5	4	6	2	12	4	27	3	3,15	4	17	Sedang
48	AW	9 th	6,5	4	5	2	11	4	29	4	3,17	4	18	Sedang
49	AX	9 th	6,9	4	5	2	15	5	26	3	3,22	4	18	Sedang
50	AY	8 th 9 bln	6,6	4	5	2	17	5	24	3	2,55	4	18	Sedang
51	AZ	8 th 10 bln	6,7	4	7	2	16	5	23	3	2,45	5	19	Sedang
52	BA	8 th 7 bln	6,3	4	8	2	16	5	24	3	2,44	5	19	Sedang
53	BB	8 th 8 bln	6	4	7	2	15	5	25	3	2,56	4	18	Sedang
54	BC	8 th 9 bln	6,2	4	6	2	18	5	26	3	2,23	5	19	Sedang
55	BD	8 th 8 bln	6	4	6	2	15	5	24	3	2,25	5	19	Sedang
56	BE	9 th	5,7	5	5	2	13	4	27	3	3,34	3	17	Sedang
57	BF	9 th	5,9	5	7	2	16	5	28	3	3,45	3	23	Baik

PUTRI 10-12 TAHUN

No	Nama	Umur	Lari 30 meter	Nilai	Gantung siku tekuk	Nilai	Baring duduk 30 detik	Nilai	Loncat Tegak	Nilai	Lari 600 meter	Nilai	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	BG	10 th 5 bln	6.8"	4	8	3	17	4	35	4	2,22	5	20	Baik
2	BH	10 th 4 bln	6.7"	4	6	3	18	4	36	4	2,33	4	19	Sedang
3	BI	10 th	6.4"	4	8	3	19	4	33	3	3,22	3	17	Sedang
4	BJ	10 th 6 bln	6.3"	4	8	3	20	5	32	3	3,35	2	17	Sedang
5	BK	10 th 5 bln	6.0"	5	9	3	22	5	30	3	3,37	2	18	Sedang
6	BL	10 th 7 bln	6.0"	5	8	3	23	5	35	4	3,32	2	19	Sedang
7	BM	10 th	7.6"	3	10	3	15	4	32	3	3,34	2	15	Sedang
8	BN	10 th	7.6"	3	6	2	16	4	33	3	2,35	4	16	Sedang
9	BO	10 th	7.8"	3	5	2	17	4	31	3	2,34	4	16	Sedang
10	BP	10 th 2 bln	7.9"	3	6	2	16	4	30	3	2,36	4	16	Sedang
11	BQ	10 th 2 bln	8.1"	3	6	2	12	3	34	4	2,3	3	15	Sedang
12	BR	10 th 3 bln	8.2"	3	6	2	14	4	28	3	3,16	3	15	Sedang
13	BS	10 th	7.3"	4	7	2	13	3	29	3	3,2	3	15	Sedang
14	BT	10 th	7.6"	3	7	2	16	4	17	1	3,43	4	14	Kurang
15	BU	11 th	6.0"	5	7	2	18	4	30	3	3,34	4	18	Sedang
16	BV	11 th 3 bln	7.5"	3	6	2	15	4	32	3	3,45	4	16	Sedang
17	BW	11 th 5 bln	6.5"	4	9	3	20	5	34	4	2,33	4	20	Baik
18	BX	11 th 6 bln	6.7"	5	10	3	23	5	35	4	2,34	4	21	Baik
19	BY	11 th 9 bln	6.8"	4	5	2	23	5	34	4	2,36	4	19	Sedang
20	BX	11 th 10 bln	6.6"	5	6	2	22	5	33	3	2,26	5	20	Baik
21	CA	11 th	6.7"	5	6	2	21	5	36	4	2,33	4	20	Baik
22	CB	11 th	7.5"	3	6	2	22	5	37	4	2,35	4	18	Sedang
23	CC	11 th	7.6"	3	5	2	20	5	32	3	3,1	3	16	Sedang
24	CD	11 th 3 bln	7.0"	4	5	2	20	5	31	3	3,16	3	17	Sedang
25	CE	11 th 4 bln	8.5"	2	5	2	18	4	36	4	3,25	3	15	Sedang
26	CF	11 th	8.7"	2	5	2	18	4	38	4	3,36	3	15	Sedang
27	CG	11 th	8.9"	2	8	3	16	4	25	2	3,23	3	14	Kurang
28	CH	11 th 8 bln	7.6"	2	6	2	13	3	24	2	3,27	3	12	Kurang
29	CI	11 th 6 bln	7.6"	2	9	3	18	4	26	2	3,28	3	14	Kurang
30	CJ	11 th 9 bln	7.2"	4	6	2	15	4	28	3	2,55	3	16	Sedang
31	CK	11 th 11 th	7.4"	4	6	2	20	5	35	4	2,46	3	18	Sedang
32	CL	11 th 9 bln	8.0"	3	7	2	16	4	36	4	2,45	3	16	Sedang
33	CM	11 th 9 bln	8.2"	3	5	2	16	4	32	3	3,34	3	14	Kurang
34	CN	11 th	8.3"	3	5	2	17	4	35	4	3,2	3	16	Sedang
35	CO	11 th 5 bln	7.4"	4	5	2	17	4	38	4	3,21	3	17	Sedang
36	CP	11 th	6.9"	4	8	3	18	4	38	4	3,23	3	18	Sedang

PUTRA UMUR 6-9 TAHUN

No	Nama	umur	Lari 30 meter	Nilai	Gantung siku tekuk	Nilai	Baring duduk 30 detik	Nilai	Loncat Tegak	Nilai	Lari 600 meter	Nilai	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	DA	7 th	5,6	4	5	2	13	4	25	3	2,45	4	17	Sedang
2	DB	7 th	5,6	4	6	2	14	4	30	4	2,44	4	18	Sedang
3	DC	6 th 8 bln	5,8	4	6	2	16	4	31	4	2,47	4	18	Sedang
4	DD	6 th 9 bln	5,5	5	8	2	16	4	30	4	2,42	4	19	Sedang
5	DE	7 th	5,4	5	6	2	17	5	29	3	3,24	3	18	Sedang
6	DF	7 th	5,4	5	5	2	15	4	32	4	3,45	3	18	Sedang
7	DH	7 th 2 bln	5,8	4	8	2	15	4	31	4	3,44	3	17	Sedang
8	DI	7 th 4 bln	5,9	4	9	3	16	4	30	4	3,24	3	18	Sedang
9	DJ	7 th	6,3	3	5	2	18	5	32	4	2,44	4	18	Sedang
10	DK	7 th	6,4	3	10	3	19	5	30	4	2,24	5	20	Baik
11	DL	7 th 2 bln	6,6	3	11	3	14	4	32	4	2,33	5	19	Sedang
12	DM	7 th	6,7	3	5	2	15	4	30	4	2,32	5	18	Sedang
13	DN	7 th 4 bln	6,9	3	7	2	12	3	30	4	2,33	5	17	Sedang
14	DO	7 th	6,9	3	8	2	15	4	31	4	3,03	3	16	Sedang
15	DP	7 th	6,6	3	5	2	12	3	30	4	3,04	3	15	Sedang
16	DQ	7 th	5,6	4	7	2	15	4	32	4	3,33	3	17	Sedang
17	DR	6 th 9 bln	5,7	4	8	2	16	4	32	4	2,26	5	19	Sedang
18	DS	7 th	5,4	5	9	3	17	5	35	4	2,26	5	22	Baik
19	DT	7 th 3 bln	5,8	4	10	3	17	5	37	4	2,29	5	21	Baik
20	DU	7 th	5,9	4	11	3	16	4	38	5	2,22	5	21	Baik
21	DV	7 th	7,5	2	6	2	15	4	35	4	2,24	5	17	Sedang
22	DW	6 th 8 bln	6,23	3	4	2	16	4	34	4	2,22	5	18	Sedang
23	DX	8 th 1 bln	6,6	3	8	2	16	4	36	4	2,23	5	18	Sedang
24	DY	8 th	6,5	3	6	2	17	5	37	4	2,24	5	19	Sedang
25	DZ	8 th	6,3	3	9	3	16	4	36	4	3,04	4	18	Sedang
26	EA	7 th 8 bln	5,7	4	11	3	15	4	35	4	3,05	4	19	Sedang
27	EB	8 th	5,4	5	6	2	17	5	34	4	3,09	4	20	Baik
28	EC	8 th	5,5	5	8	2	17	5	35	4	3,33	3	19	Sedang
29	ED	8 th 2 bln	5,6	4	9	3	18	5	37	4	3,35	3	19	Sedang
30	EE	8 th	5,7	4	11	3	16	4	39	5	3,37	3	19	Sedang
31	EF	8 th 3 bln	6,2	3	12	3	15	4	30	4	3,32	3	17	Sedang
32	EG	8 th	6	4	10	3	16	4	29	3	3,55	3	17	Sedang
33	EH	8 th 4 bln	6,4	3	11	3	20	5	34	4	2,45	4	19	Sedang
34	EI	8 th 5 bln	6,7	3	14	3	14	4	34	4	2,45	4	18	Sedang
35	EJ	8 th	6,3	3	11	3	16	4	33	4	2,56	4	18	Sedang
36	EK	8 th	6,3	3	10	3	15	4	35	4	2,22	4	18	Sedang

37	EL	7 th 9 bln	5,2	5	8	2	15	4	33	4	2,63	4	19	Sedang
38	EM	7 th 8 bln	5,3	5	9	3	17	5	34	4	3,44	3	20	Baik
39	EN	8 th	5,4	5	6	2	18	5	36	4	3,44	3	19	Sedang
40	EO	8 th	5,6	4	9	3	18	5	34	4	2,34	5	21	Baik
41	EP	8 th 3 bln	5,7	4	10	3	16	4	30	4	2,41	4	19	Sedang
42	EQ	9 th 2 bln	6,8	3	11	3	15	4	37	4	2,44	4	18	Sedang
43	ER	9 th	6,6	3	12	3	16	4	36	4	2,46	4	18	Sedang
44	ES	8 th 9 bln	6,5	3	6	2	15	4	38	5	2,55	4	18	Sedang
45	ET	8 th 9 bln	6,3	3	8	2	14	4	36	4	3,44	3	16	Sedang
46	EU	9 th	6,2	3	10	3	15	4	35	4	3,45	3	17	Sedang
47	EV	9 th	6,4	3	12	3	14	4	37	5	3,46	2	17	Sedang
48	EW	8 th 9 bln	5,7	4	10	3	16	4	37	5	2,56	4	20	Baik
49	EX	9 th	5,6	4	11	3	17	5	38	5	3,43	2	19	Sedang
50	EY	9 th 2 bln	5,7	4	12	3	18	5	37	5	3,3	3	20	Baik
51	EZ	9 th 3 bln	5,8	4	9	3	17	5	35	4	3,22	3	19	Sedang
52	FA	9 th	5,8	4	9	3	16	4	35	4	2,55	3	19	Sedang
53	FB	9 th 3 bln	5,5	4	9	3	17	5	37	5	2,45	4	21	Baik
54	FC	9 th	5,5	4	7	2	17	5	37	5	2,41	4	20	Baik
55	FD	9 th 1 bln	5,7	4	9	3	17	5	28	3	2,42	4	19	Sedang
56	FE	9 th	5,7	4	8	2	15	4	27	3	2,46	4	17	Sedang
57	FF	9 th 2 bln	5,5	4	11	3	15	4	28	3	2,45	4	18	Sedang
58	FG	8 th 9 bln	5,9	4	10	3	17	5	29	3	3,3	4	18	Sedang
59	FH	9 th	6,2	3	9	3	19	5	27	3	3,4	3	17	Sedang
60	FI	9 th	6,2	3	9	3	18	5	27	3	3,45	3	17	Sedang

PUTRA 10-12 TAHUN

No	Nama	umur	Lari 30 meter	Nilai	Gantung siku tekuk	Nilai	Baring duduk 30	Nilai	Loncat Tegak	Nilai	Lari 600 meter	Nilai	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	FK	8 th 8 bln	6,8	4	9	2	19	4	32	3	2,33	3	16	Sedang
2	FL	10 th	7,5	3	10	2	20	4	33	3	2,55	2	14	Kurang
3	FM	9 th 6 bln	7,4	3	12		23	5	34	3	2,56	2	16	Sedang
4	FN	9 th 7 bln	7,9	2	12	2	22	4	29	2	3	2	12	Kurang
5	FO	10 th	7,5	3	10	2	20	4	28	2	3,12	2	13	Kurang
6	FP	10 th 2 bln	7,7	3	12	2	21	4	30	2	3,13	2	13	Kurang
7	FQ	10 th 2 bln	6,9	4	8	2	19	4	27	2	3,11	2	14	Kurang
8	FR	10 th	6,1	5	7	2	16	3	29	2	3,13	2	14	Kurang
9	FS	10 th	6,13	5	10	2	22	4	30	2	3,14	2	15	Sedang
10	FT	10 th	7,5	3	7	2	24	5	28	2	2,22	4	16	Sedang
11	FU	10 th	7,6	3	5	2	20	4	27	2	3,2	2	13	Kurang
12	FV	9 th 8 bln	7,4	3	6	2	21	4	32	3	3,22	2	14	Kurang
13	FW	9 th 8 bln	8,1	2	10	2	18	4	33	3	3,3	2	13	Kurang
14	FX	9 th 9 bln	8,2	2	15	3	19	4	30	2	2,45	3	14	Kurang
15	FY	9 th 11 bln	8,3	2	12	2	20	4	29	2	2,33	3	13	Kurang
16	FX	10 th	7,5	3	10	2	21	4	30	2	3,03	2	13	Kurang
17	GA	10 th	6,8	4	11	2	19	4	35	3	2,33	3	16	Sedang
18	GB	10 th	6,3	5	12	2	22	4	35	3	3,27	2	16	Sedang
19	GC	10 th 3 bln	6,7	4	10	2	19	4	36	3	3,26	2	15	Sedang
20	GD	10 th 5 bln	6,2	5	12	2	23	5	32	3	3,2	2	17	Sedang
21	GE	10 th	6,4	4	13	2	23	5	33	3	2,33	3	17	Sedang
22	GF	10 th	7,8	2	10	2	22	4	35	3	2,34	3	14	Kurang
23	GG	11 th	7,4	3	9	2	20	4	30	2	2,31	3	14	Kurang
24	GH	11 th	7,1	3	11	2	18	4	27	2	3,12	2	13	Kurang
25	GI	10 th 8 bln	6,5	4	10	2	17	3	25	2	3,13	2	13	Kurang
26	GJ	10 th 9 bln	6,2	4	14	2	20	4	30	2	3,2	2	14	Kurang
27	GK	11 th	6,2	4	15	3	22	4	31	3	2,34	3	17	Sedang
28	GL	11 th	7,6	3	12	2	21	4	33	3	2,56	3	15	Sedang
29	GM	11 th 3 bln	7,3	3	16	3	22	4	32	3	2,55	2	16	Sedang
30	GN	11 th 5 bln	6,4	4	11	2	22	4	30	2	2,45	3	15	Sedang
31	GO	11 bln	7,5	3	10	2	20	4	28	2	3,13	2	13	Kurang
32	GP	11 bln	6,9	4	11	2	23	5	29	2	3,14	2	15	Sedang
33	GQ	11 th 2 bln	7,9	2	12	2	23	5	31	3	3,15	2	14	Kurang
34	GR	11 th 5 bln	7,8	2	13	2	21	4	32	3	3,14	2	13	Kurang
35	GS	11 th	6,4	4	11	2	20	4	28	2	2,55	2	14	Kurang
36	GT	11 th	6,3	5	10	2	19	4	31	3	2,58	2	16	Sedang

37	GU	11 th 5 bln	6,5	4	14	2	19	4	30	2	3,11	2	14	Kurang
38	GV	11 th 6 bln	8,3	2	11	2	18	4	30	2	3,12	2	12	Kurang
39	GW	11 th 2 bln	8,2	2	12	2	25	5	36	3	2,4	3	15	Sedang
40	GX	11 th	6,4	4	13	2	23	5	37	3	2,37	3	18	Sedang
41	GY	11 th	6,6	4	15	3	19	4	38	4	2,35	3	18	Sedang
42	GZ	11 th 6 bln	7,5	3	15	3	22	4	36	3	2,33	3	16	Sedang
43	HA	11 th 4 bln	7,3	3	12	2	23	5	36	3	2,34	3	16	Sedang

Lampiran 7. Statistik Penelitian

Statistics

PUTRI_6_9_TAHUN

N	Valid	57
	Missing	0
Mean		16.2105
Median		16.0000
Mode		16.00
Std. Deviation		1.38534
Range		6.00
Minimum		14.00
Maximum		20.00

PUTRI_6_9_TAHUN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	4	7.0	7.0	7.0
	15	15	26.3	26.3	33.3
	16	19	33.3	33.3	66.7
	17	8	14.0	14.0	80.7
	18	7	12.3	12.3	93.0
	19	3	5.3	5.3	98.2
	20	1	1.8	1.8	100.0
Total		57	100.0	100.0	

Statistics

PUTRI_10_12_TAHUN

N	Valid	36
	Missing	0
Mean		19.6389
Median		19.5000
Mode		19.00
Std. Deviation		2.31952
Range		9.00
Minimum		15.00
Maximum		24.00

PUTRI_10_12_TAHUN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	2	5.6	5.6	5.6
	17	6	16.7	16.7	22.2
	18	3	8.3	8.3	30.6
	19	7	19.4	19.4	50.0
	20	4	11.1	11.1	61.1
	21	5	13.9	13.9	75.0
	22	6	16.7	16.7	91.7
	23	1	2.8	2.8	94.4
	24	2	5.6	5.6	100.0
Total		36	100.0	100.0	

Statistics

PUTRA_6_9_TAHUN

N	Valid	60
	Missing	0
Mean		18.3500
Median		18.0000
Mode		19.00
Std. Deviation		1.40006
Range		7.00
Minimum		15.00
Maximum		22.00

PUTRA_6_9_TAHUN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	1.7	1.7	1.7
	16	4	6.7	6.7	8.3
	17	11	18.3	18.3	26.7
	18	16	26.7	26.7	53.3
	19	19	31.7	31.7	85.0
	20	4	6.7	6.7	91.7
	21	4	6.7	6.7	98.3
	22	1	1.7	1.7	100.0
Total		60	100.0	100.0	

Statistics

PUTRA_10_12_TAHUN

N	Valid	43
	Missing	0
Mean		14.5814
Median		14.0000
Mode		14.00
Std. Deviation		1.53115
Range		6.00
Minimum		12.00
Maximum		18.00

PUTRA_10_12_TAHUN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	2	4.7	4.7	4.7
	13	10	23.3	23.3	27.9
	14	11	25.6	25.6	53.5
	15	8	18.6	18.6	72.1
	16	7	16.3	16.3	88.4
	17	3	7.0	7.0	95.3
	18	2	4.7	4.7	100.0
Total		43	100.0	100.0	

Statistics

KESELURUHAN

N	Valid	196
	Missing	0
Mean		17.1378
Median		17.0000
Mode		16.00
Std. Deviation		2.43193
Range		12.00
Minimum		12.00
Maximum		24.00

KESELURUHAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	2	1.0	1.0	1.0
	13	10	5.1	5.1	6.1
	14	15	7.7	7.7	13.8
	15	26	13.3	13.3	27.0
	16	30	15.3	15.3	42.3
	17	28	14.3	14.3	56.6
	18	28	14.3	14.3	70.9
	19	29	14.8	14.8	85.7
	20	9	4.6	4.6	90.3
	21	9	4.6	4.6	94.9
	22	7	3.6	3.6	98.5
	23	1	.5	.5	99.0
	24	2	1.0	1.0	100.0
Total		196	100.0	100.0	

Lampiran 8. Contoh Formulir TKJI

FORMULIR TKJI				
	Nama	:.....	(Putra / Putri)	
	Umur	:.....	Nama Sekolah	:.....
	Tanggal Tes	:.....	Tempat Tes	:.....
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40/ 50/ 60 meter*			
2	Gantung : a. siku tekuk b. angkat tubuh			
3	Baring duduk 30/60 detik* Loncat Tegak - Tinggi raihan :.....cm - Loncatan I :.....cm - Loncatan II :.....cm - Loncatan III :.....cm			
5	Lari 600/800/1000/1200 mtr			
6	Jumlah Nilai			
7	Klasifikasi			

*coret yang tidak perlu

Petugas Tes

Kegiatan Siswa Saat Melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia



Siswa putra melakukan start lari 30 meter



Siswa putri melakukan start lari 30 meter



Siswa putri melakukan gantung siku tekuk



Siswa putra melakukan gantung siku tekuk



Siswa putra melakukan posisi baring duduk 30 detik



Siswa putri melakukan posisi baring duduk 30 detik



Siswa putri melakukan loncat tegak



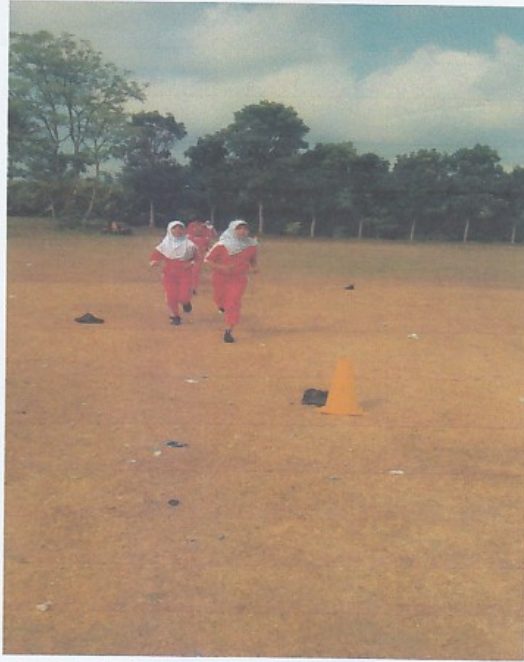
Siswa putra melakukan loncat tegak



Siswa putra melakukan star lari 600 meter



Siswa putri melakukan start lari 600 meter



Posisi siswa putri saat lari 600 meter



Posisi siswa putra saat lari 600 meter



Profil SD Negeri Turi 1



Profil SD Negeri Turi 2



Profil SD Negeri Karanganyar



Profil SD Negeri Turi 1



Profil SD Negeri Donokerto



Profil SD Negeri Karanganyar



Profil SD Negeri Turi 3



Profil SD Negeri Turi 3