TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV, V DAN VI SD NEGERI DELEGAN 2 KECAMATAN PRAMBANAN KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA

SKRIPSI

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

Oleh:
Bima Andiansyah
NIM. 13604227003

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

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta", yang disusun oleh Bima Andiansyah, NIM 13604227003 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 21 Desember 2015

Pembimbing,

Sumarjo, M. Kes
NIP. 19631217 199001 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta" benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 21 Desember 2015

Yang menyatakan

Bima Andiansyah
NIM. 13604227003

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta", yang disusun oleh Bima Andiansyah, NIM 13604227003 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 29 Desember 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Sumarjo, M.Kes	Ketua Penguji	.....	7/1 2016
Sismadiyanto, M.Pd	Sekretaris Penguji	.....	7/1 2016
Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes	Penguji I	.....	7/1 2016
R. Sunardianta, M.Kes	Penguji II	.....	7/1 2016

Yogyakarta, Januari 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Kehidupan anda akan jauh lebih baik jika anda berpegang teguh pada kebenaran (Mario Teguh).
2. Mulailah Mengerjakan sesuatu dengan menyebut nama Tuhan (Penulis).
3. Jadikan semua hal yang anda terima sebagai ilmu (Penulis).

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kupersembahkan Tugas Akhir Skripsi ini untuk Wijianingsih istriku tercinta, terimakasih atas do’a dan kasih sayang yang tiada henti.

TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV, V DAN VI SD NEGERI DELEGAN 2 KECAMATAN PRAMBANAN KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA

Oleh:
Bima Andiansyah
NIM. 13604227003

ABSTRAK

Permasalahan penelitian adalah masih ada beberapa siswa kelas IV, V, danVI di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Tujuan penelitian untuk mengetahui seberapa besar tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV, V dan kelas VI Sekolah Dasar Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan sebanyak 65 siswa. Instrumen penelitian dengan TKJI usia 10-12 tahun, terdiri dari 5 item tes, meliputi: tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Validitas tes putra 0,950 dan putri 0,923, sedangkan reliabilitas untuk putra 0,960 dan putri 0,804. Analisis data secara deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, untuk kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%; kategori “baik” sebanyak 27 siswa atau sebesar 28,42%; kategori “sedang” sebanyak 59 siswa atau sebesar 62,10%; kategori “kurang” sebanyak 9 siswa atau sebesar 9,48%; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%. (2) Tingkat kesegaran jasmani SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta berdasarkan data per kelas diketahui bahwa siswa kelas V memiliki tingkat kesegaran jasmani paling baik dibandingkan dengan siswa kelas VI dan siswa kelas IV. Melihat dari frekuensi siswa yang berada dalam kategori “baik”, siswa kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan berada pada posisi pertama dengan persentase sebesar 32,35%; posisi ke dua adalah siswa kelas VI dengan persentase sebesar 30,30%; dan posisi terakhir adalah siswa kelas IV dengan persentase sebesar 21,43%.

Kata kunci: *Kesegaran Jasmani, Siswa SD.*

KATA PENGANTAR

Tidak ada kata-kata yang pantas diucapkan selain mengucapkan syukur kehadirat Tuhan YME, atas segala limpahan rahmat dan hidayahNya, sehingga proses penyusunan skripsi yang berjudul ““Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta”, 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 mengijinkan penulis untuk kuliah di FIK UNY.
2. Bapak. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
3. Bapak. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY sekaligus sebagai Dosen Penasehat Akademik atas segala bantuan kemudahan yang diberikan.
4. Bapak. Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah menyetujui dan mengijinkan dalam pelaksanaan penelitian ini
5. Bapak. F. Suharjana, M.Pd., Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu penulis dalam permasalahan akademik dan penyusunan skripsi.

6. Bapak. Sumarjo, M.Kes., Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar dan pengertiannya dalam memberikan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
7. Bapak/ Ibu dosen yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat, serta seluruh staf karyawan FIK UNY yang telah memberikan pelayanan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
8. Bapak. Tugiran, S.Ag., Kepala Sekolah SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama penelitian berlangsung.
9. Semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan demi terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya.

Yogyakarta, 21 Desember 2015

Bima Andiansyah

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PERSETUJUAN ii

HALAMAN PERNYATAAN iii

HALAMAN PENGESAHAN iv

HALAMAN MOTTO v

HALAMAN PERSEMBAHAN vi

HALAMAN ABSTRAK vii

HALAMAN KATA PENGANTAR..... viii

HALAMAN DAFTAR ISI..... x

HALAMAN DAFTAR TABEL xii

HALAMAN DAFTAR GAMBAR..... xiii

HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN..... xiv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 6
C. Pembatasan Masalah 7
D. Perumusan Masalah..... 7
E. Tujuan Penelitian..... 7
F. Kegunaan Penelitian..... 8

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritik..... 10
1. Hakikat Kesegaran Jasmani..... 10
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani... 14
3. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas..... 18
B. Kajian yang Relevan..... 21
C. Kerangka Berpikir 24

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian..... 26

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian 26
C. Populasi Penelitian 27
D. Instrumen Penelitian 27
E. Teknik Pengumpulan Data 29
F. Teknik Analisis Data 33

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian 35
B. Hasil Penelitian 35
C. Pembahasan 41

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan 45
B. Implikasi Hasil Penelitian 45
C. Keterbatasan Hasil Penelitian 46
D. Saran 46

DAFTAR PUSTAKA 48

LAMPIRAN 50

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Populasi Penelitian 27

Tabel 2. Reliabilitas dan Validitas Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun 28

Tabel 3. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putra 32

Tabel 4. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putri 33

Tabel 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)..... 33

Tabel 6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta.. 36

Tabel 7. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta..... 37

Tabel 8. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta..... 39

Tabel 9. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta..... 40

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Lari 40 Meter 29

Gambar 2. Gantung Siku Tekuk 29

Gambar 3. Baring Duduk 30 Detik 30

Gambar 4. Loncat Tegak 30

Gambar 5. Lari 600 Meter 31

Gambar 6. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta 36

Gambar 7. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta 38

Gambar 8. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta 39

Gambar 9. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta 40

DAFTAR LAMPIRAN

halaman

Lampiran 1. Surat Pengantar Permohonan Ijin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta .. 51

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian 52

Lampiran 3. Sertifikat Peneraan Alat *Stopwatch*.. 53

Lampiran 4. Sertifikat Peneraan Alat Ban Ukur 55

Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10 – 12 Tahun..... 57

Lampiran 6. Petunjuk Menyelenggarakan Tes TKJI 67

Lampiran 7. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas IV SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta 70

Lampiran 8. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta 72

Lampiran 9. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta 74

Lampiran 10. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian 76

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan Pendidikan Jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan Pendidikan Jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial) serta pembiasan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Abdul Mukholid, 2007: 64).

Pendidikan Jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan Jasmani memiliki peran yang sangat penting karena memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Kesegaran jasmani siswa tentu sangat mempengaruhi pikiran, semangat dan hasil belajar siswa. Dengan adanya kesegaran jasmani yang baik, maka siswa akan mampu berkonsentrasi penuh terhadap pelajaran yang dipelajarinya, mampu berfikir secara optimal serta memiliki gairah dalam belajar sehingga siswa mampu mendapatkan hasil belajar yang optimal (Abdul Mukholid, 2007: 65).

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP 2006: 02), Pendidikan Jasmani bertujuan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dan perkembangan jasmani, agar dapat : (a) tercapai pertumbuhan dan perkembangan jasmani khususnya tinggi dan berat badan, (b) terbentuk sikap dan perilaku disiplin, kejujuran, kerja sama dalam mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku, (c) menyenangi aktivitas jasmani yang dipakai dalam pengisian waktu luang serta kebiasaan hidup sehat, (d) mempunyai kemampuan untuk menjelaskan manfaat Pendidikan Jasmani dan kesehatan, serta mempunyai kemampuan penampilan, keterampilan gerak yang efisien, (e) meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan, serta daya tahan tubuh terhadap penyakit.

Menurut Sukintaka (2002: 2) Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani. Sedangkan dalam Depdiknas (2006: 1), Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah termasuk

sekolah dasar, karena Pendidikan Jasmani masuk dalam kurikulum pendidikan. Pendidkan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral.

Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi tidak hanya mempengaruhi kualitas fisik saja, akan tetapi mempengaruhi kemampuan anak secara menyeluruh, baik kemampuan berfikir, minat belajar yang dapat meningkatkan kualitas belajar siswa. Semakin tinggi kesegaran jasmani yang dimiliki siswa maka semakin mudah menerima pelajaran yang disampaikan bapak ibu guru dalam proses belajar mengajar. Karena itu pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani yang dimiliki siswa harus tetap dipelihara melalui aktivitas belajar Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan.

Menurut Adang Suherman (2000: 23) tujuan Pendidikan Jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori yaitu: (1) Perkembangan fisik, (2) Perkembangan gerak, (3) Perkembangan mental dan, (4) Perkembangan sosial. Melalui Pendidikan Jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa. Pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan pendorong utama mengembangkan kesegaran jasmani siswa. Program Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan mampu memberikan sumbangan terhadap

proses pertumbuhan fisik dan perkembangan jiwa anak. Dalam Pendidikan Jasmani dibutuhkan guru – guru profesional, berkompeten sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan optimal dan penanaman karakter bangsa lewat Pendidikan Jasmani dapat tercapai.

Untuk menjadi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berkualitas dan profesionalis maka seorang guru pendidikan jasmani harus memiliki pengetahuan yang luas di bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sehingga ia dapat berperan dengan baik dibidang yang digelutinya tersebut. Guru sebagai figur di sekolah harus memiliki kemampuan atau potensi mengajar sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan (E. Mulyasa, 2005: 38).

Salah satu upaya sekolah dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa adalah dengan mengadakan senam kesegaran jasmani. Hasil observasi melalui pengamatan langsung dan wawancara dengan guru Penjasorkes, bahwa Senam Kesegaran Jasmani yang dilakukan di sekolah dirasakan belum bisa meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta Kabupaten Sleman Yogyakarta karena hanya dilaksanakan pada hari jumat saja. Kegiatn pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah merupakan salah satu cara untuk membantu meningkatkan kesegaran jasmani siswa, dengan demikian maka konsep/ desain kegiatan pembelajarannya harus berorientasi dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Peranan guru Penjasorkes di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta Kabupaten Sleman Yogyakarta yang belum maksimal dalam hal untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa di sekolah. Hal ini dikarenakan dukungan Sarpras dan fasilitas yang belum terpenuhi secara maksimal dalam proses pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Peranan guru Pendidikan Jasmani sangat penting untuk menyadarkan siswa mengenai manfaat kesegaran jasmani dalam kehidupan.

Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani rutinitas hariannya baik di sekolah ataupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk jika memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dan tidak mudah mengalami kelelahan bila ada kegiatan tambahan di sekolah. Jika siswa melakukan kegiatan rutin di rumah seperti membantu orang tuanya pun ia tidak mudah lelah karena memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Kenyataan yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas IV, V, danVI di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Perkembangan ilmu pembelajaran Pendidikan Jasmani yang selalu berkembang diharapkan guru selalu belajar menambah ilmu yang baru.

Selama ini model pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani yang berorientasi pada peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan. Seorang guru sebaiknya segera merubah paradigma

pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kesegaran jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar pengembangan kesegaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasikan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta yang hanya dilaksanakan tiap hari Jum`at saja, dirasakan belum bisa meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
2. Peranan guru Penjasorkes di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta yang belum maksimal dalam hal untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa di sekolah.
3. Dukungan Sarpras dan fasilitas yang belum terpenuhi secara maksimal dalam proses pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta.
4. Teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas IV, V, danVI di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran Penjasorkes di sekolah.

5. Pengujian melalui kegiatan penelitian belum dilakukan dalam hal untuk mengetahui tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta.

C. Pembatasan Masalah

Tidak semua masalah yang teridentifikasi di atas dapat dipecahkan melalui penelitian ini, mengingat adanya keterbatasan pada peneliti, baik dari aspek waktu, tenaga, pengetahuan, serta biaya; maka masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah mengenai: tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berapa besar tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta?
2. Bagaimana gambaran mengenai perbandingan data tingkat Kesegaran Jasmani dari siswa Kelas IV, V dan VI di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk:

1. Mengetahui besarnya tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta.

2. Mengetahui gambaran mengenai perbandingan data tingkat Kesegaran Jasmani dari siswa Kelas IV, V dan VI di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, masyarakat, dan pemerintah; yakni :

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini secara teoritis dapat digunakan :

   a. Sebagai bahan informasi bagi peneliti tentang tingkat kesehatan masyarakat dari tahun ke tahun di Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta.
   b. Memberi tambahan pengetahuan dalam bidang kesehatan, terutama faktor yang mempengaruhi tingkat kesehatan masyarakat.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Masyarakat

      Memberikan informasi dan saran kepada masyarakat pedesaan tentang tingkat kesehatan masyarakat. Dengan mengetahui tinggi atau rendahnya tingkat kesehatan yang ada di daerah yang mereka tempati, diharapkan masyarakat akan terpacu untuk meningkatkan derajat kesehatan mereka.

   b. Bagi Peneliti

      Menambah wawasan dan tambahan pengetahuan tentang tingkat kesehatan masyarakat serta sebagai bekal bagi masa depan. Dengan mengetahui tinggi atau rendahnya tingkat kesehatan di Kecamatan Prambanan Kabupaten

Sleman Yogyakarta, maka peneliti bisa berusaha mempelajari lebih dalam lagi mengenai tingkat kesehatan masyarakat beserta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritik

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani menurut Sadoso dalam Mardiyono (2013: 24) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Sedangkan Djoko Pekik (2000: 2), mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya (Yunusul Hairy, 2002 : 1.17). Depdikbud dalam Eko Saroyo (2012: 8), kesegaran jasmani diartikan sebagai kapasitas fungsioanal total seseorang untung melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil baik/memuaskan dan tanpa menglami kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan manusia dalam hal melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari secara kontinyu tanpa adanya rasa kelelahan yang berlebihan, sehingga akan masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran jasmani yang baik perlu di dukung dengan pola gaya hidup sehat.

Secara lebih khusus dijelaskan bahwa kesegaran jasmani digolongkan menjadi 3 kelompok, yaitu (Eko Saroyo, 2012: 9):

1) Kebugaran statis. Keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
2) Kebugaran dinamis. Kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus, misalnya : berjalan, berlari, melompat dan mengangkat.
3) Kebugaran motorik. Kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai beberapa komponen, oleh karena itu kita perlu mengetahui dan memahami komponen – komponen tersebut sebagai penentu baik buruknya kondisi fisik atau tingkat kebugaran seseorang atau anak didik. Komponen kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2000 : 4), meliputi:

1) Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan jantung paru menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
2) Kekuatan otot yaitu kemampuan kelompok otot – otot melawan beban

dalam satu usaha. Daya tahan otot yaitu kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang cukup lama.

3) Kelentukan yaitu kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
4) Komposisi tubuh yaitu perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan persentase lemak tubuh.

Sedangkan menurut Rusli Lutan (2003: 8) komponen kesegaran jasmani adalah: kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan.

Nurhasan (2001 : 131-132) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani terdapat beberapa komponen, yaitu :

1) *Anatomical fitness* (Kesegaran anatomi/tubuh)

   Adalah hal yang sukar untuk dikembangkan, karena untuk pengembangannya harus dimulai sejak masa pertumbuhan anak-anak banyak dan hasilnya pun sangat terbatas. Persoalan ini terbentur pada faktor keturunan yang tidak banyak dapat kita pengaruhi.

2) *Physiological fitness* (Kesegaran jasmani)

   Adalah kemampuan agar tubuh untuk menyesuaikan fungsi *fisiolagisnya* untuk mengatasi keadaan lingkungan atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot, secara: cukup efisien, tak mengalami kelelahan yang berlebihan, dan telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya.

3) *Psychological fitness* (Kesegaran jiwa/pikiran)

Menggambarkan mengenai keadaan emosi yang stabil, berguna untuk mengatasi masalah-masalah setiap hari dari lingkungannya dan cukup mempunyai kemampuan untuk mengatasi gangguan emosi yang timbul secara mendadak.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa secara umum kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Komponen dari kesegaran jasmani, meliputi: kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan. Pada penelitian ini kesegaran jasmani diartikan sebagai gambaran siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta dalam melakukan aktivitas jasmani dan terlihat saat melakukan aktivitas tidak adanya kelelahan yang berlebihan, sehingga siswa masih bisa memanfaatkan waktu luangnya.

Tes dan pengukuran dilakukan untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan kelas VI Sekolah Dasar Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta. Kesegaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta diukur dengan TKJI usia 10-12 tahun, meliputi: tes lari

40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Penjelasannya adalah sebagai berikut:

a. Siswa melakukan lari 40 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma.
b. Siswa melakukan Gantung siku tekuk, lamanya kemampuan mempertahankan posisi diukur dalam satuan detik.
c. Siswa melakukan baring duduk (*sit up*) selama 30detik.
d. Siswa melakukan loncat tegak diukur tinggi raihan dengan satuan (Cm).
e. Terakhir siswa melakukan Lari 600 meter, diukur dalam satuan menit dan detik.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang optimal maka diperlukan perencanaan sistematik melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat. Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 7), pola hidup sehat meliputi makan, istirahat dan olahraga. Berikut penjelasannya:

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi : karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti.

c. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Kesegaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani menurut Eko Saroyo (2012: 14), adalah sebagai berikut:

a. Makanan dan Gizi

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu : berat ringan aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh manusia, yaitu : karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

b. Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mungkin bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu

indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara :

1) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
2) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
3) Istirahat yang cukup.
4) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk sepeerti merokok, minum beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
5) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

d. Faktor Lingkungan

Ligkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

e. Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut berlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tidak terlatih.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa siswa di Sekolah Dasar, khususnya di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta dapat memahami tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani. Dengan memahaminya siswa akan tambah pengetahuannya yang berkaitan dengan kesegaran jasmani. Selain itu siswa juga akan dapat menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya. Faktor-faktor tersebut, antara lain meliputi: pengaturan pola makan, istirahat yang teratur, kebiasaan hidup sehat, dan aktivitas dalam berolahraga. Dengan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tersebut, diharapakan siswa SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta dapat menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Hasil identifikasi ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, yaitu:

a. Rutinitas pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta.
b. Peran/ kepedulian guru Penjasorkes di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta dalam hal untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa di sekolah.
c. Dukungan Sarpras dan fasilitas dalam proses pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta.
d. Penyampaian materi pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta yang berkaitan dengan kesegaran jasmani siswa.
e. Pola hidup sehat yang diterapkan oleh siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta dalam kehidupan sehari-hari.
f. Dukungan keluarga (orang tua siswa) dalam memperhatikan dan menjaga kesehatan anak.

3. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas

Usia siswa kelas atas Sekolah Dasar antara 10-12 tahun. Menurut Tisnowati Tamat (2006) yang dikutip oleh Sri Nur Widayati (2012: 30), bahwa karakteristik siswa kelas atas Sekolah Dasar dilihat dari segi fisik dan mental sosial, adalah sebagai berikut:

a. Segi Fisik
   1) Mereka mulai menyadari dirinya secara fisik .
   2) Pertumbuhan tubuhnya mulai lambat.

3) Waktu reaksinya semakin bagus.

4) Mereka kelihatan sehat dan kokoh.

5) Koordinasi menjadi baik.

6) Pertumbuhan tungkai lebih cepat dari pada badan bagian atas.

7) Laki-laki dan perempuan mulai kelihatan perbedaannya.

b. Segi Mental dan Sosial

1) Mereka menyenangi bentuk kegiatan yang kompetitif.

2) Lebih tertarik pada permainan beregu.

3) Belum mengenal masalah kesehatan.

4) Waktu perhatian/konsentrasi lebih panjang.

5) Mereka sangat memikirkan kelompoknya dan menghargai prestasinya.

6) Rasa dan perasaannya sesuai dengan pertumbuhan fisiknya.

7) Reaktif terhadap komentar dan kat-kata serta mudah terpancing.

8) Mereka akan bekerja keras apabila dapat dorongan dari orang dewasa.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa guru harus memahami betul karakteristik anak, karena setiap murid khususnya di Sekolah Dasar memiliki perbedaan antara satu dan lainnya. Disinilah peran dan fungsi serta tanggung jawab guru di Sekolah Dasar, selain mengajar juga perlu memperhatikan keragaman karakteristik siswa. Dengan demikian peran guru bukan hanya sebagai pengajar akan tetapi guru juga mempunyai tugas sebagai motivator atau pendorong, sebagai pembimbing, dan memberi

fasilitas belajar bagi murid-murid untuk mencapai tujuan utama dalam proses kegiatan belajar.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, secara umum karakteristik siswa kelas atas (IV, V, dan VI) SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, adalah sebagai berikut:

a. Sebagian besar siswa kelas atas (IV, V, dan VI) SD Negeri Delegan 2 berdomisili di wilayah Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta.
b. Hasil pengamatan terlihat kebiasaan siswa dalam hal berangkat sekolah, terlihat siswa kelas atas (IV, V, dan VI) SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta banyak yang berangkat sekolah dengan naik sepeda atau berjalan kaki, daripada yang berangkat sekolah dengan diantar oleh keluarganya.
c. Toleransi nampak terlihat diantara para siswa kelas atas (IV, V, dan VI) SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta (sosiologis).
d. Dalam pembelajaran Penjasorkes, terlihat siswa kelas atas (IV, V, dan VI) SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta nampak antusias dan semangat dalam mengikuti proses pembelajaran (motorik).
e. Sebagian besar siswa kelas atas (kelas IV, V, dan VI) SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta perkembangan

fisiknya mulai tampak benar-benar seimbang dan proporsional (jasmaniah).

B. Kajian Yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mardiyono. (2013). “Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan Kelas V Sekolah Dasar Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah Tahun 2012”.
   a. Instrumen tes yang digunakan untuk melakukan pengukuran dan pengumpulan data menggunakan, untuk penilaian status gizi dengan metode *antropometri* indeks BB/TB dan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) dari depdikbud (2003) untuk usia 10-12 tahun.
   b. Status gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri 01 Jatiharjo yang memiliki status gizi dengan kategori “baik” sebanyak 17 siswa (40,47%), kategori “kurang” sebanyak 18 siswa (42,86%), dan kategori “buruk” sebanyak 7 siswa (16,67%). Sedangkan hasil TKJI secara keseluruhan siswa kelas IV dan V SD Negeri 01 Jatiharjo memiliki kategori tingkat kesegaran jasmani dengan kategori “baik sekali” 0 siswa (0%), kategori “baik” sebanyak 7 siswa (16,67%), kategori “sedang” sebanyak 21 siswa

(50,00%), kategori “kurang” sebanyak 9 siswa (21,43%), dan kategori “kurang sekali” sebanyak 5 siswa (11,90%). Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

c. Pada Penelitian Mardiyono sebagai dasar bahwa pentingnya mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas atas di Sekolah Dasar. Dengan demikian peneliti memfokuskan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dengan menggunakan populasi siswa kelas atas (IV, V, dan VI) di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Eko Saroyo. (2012). “Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga”.

   a. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (pra exsperimen). Subyek dari penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga, dengan jumlah 33 siswa yang terdiri atas 16 siswa putra dan 17 siswa putri. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen berupa TKJI untuk usia 10-12 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

   b. Hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji-t mendapatkan t_{hitung} sebesar -12,295 lebih besar dari t tabel sebesar 1,669 (-12,295 > 1,669), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah

diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 4,93 dari 11,55 menjadi 16,48. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 42,68%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam kesegaran jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

c. Pada penelitian Eko Saroyo kajian teori mengenai kesegaran jasmani dijadikan dasar penulisan teori mengenai hakikat kesegaran jasmani pada penelitian ini.

d. Instrumen penelitian Eko Saroyo berupa TKJI untuk usia 10-12 tahun, dijadikan acaun dalam penelitian ini dalam hal penggunaan instrumen penelitian.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ponijah. (2014). “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta”.

   a. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 6-9 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes, yaitu: lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

   b. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten

Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, untuk kategori “baik sekali” sebanyak 11 siswa atau sebesar 9,65%; kategori “baik” sebanyak 44 siswa atau sebesar 38,60%; kategori “sedang” sebanyak 54 siswa atau sebesar 47,36%; kategori “kurang” sebanyak 5 siswa atau sebesar 4,39%; dan ketegori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%. Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

c. Pada penelitian Ponijah analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik analisis data tersebut dijadikan acuan dalam penelitian ini.

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani dalam penelitian ini digambarkan sebagai kemampuan siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan untuk dapat melakukan aktivitas baik di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Komponen kesegaran jasmani bagi siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan, meliputi: kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan**.**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, antara lain meliputi pengaturan pola makan, istirahat yang teratur, kebiasaan hidup sehat, dan aktivitas dalam berolahraga. Penting bagi siswa di Sekolah Dasar, khususnya siswa kelas atas di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani.

Dengan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tersebut, diharapkan siswa dapat menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya. Penelitian ini dengan menggunakan siswa kelas atas (IV, V, dan VI) dengan asumsi bahwa siswa kelas atas akan dapat lebih memahami dan dapat berpikir untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya, dibandingkan dengan siswa kelas bawah Sekolah Dasar.

Dalam penelitian ini pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan, direncanakan akan diukur dengan 5 item tes, yang meliputi: tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter yang bersumber dari TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) edisi tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu yang semata-mata melukiskan keadaan objek untuk mencari informasi dari suatu keadaan secara mendalam. Salah satu cirinya penelitian ini adalah tidak adanya hipotesis dan data yang terkumpul dipresentasikan. Menururt B. Syarifudin (2010: 05), penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan secara sistematik dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu. Penelitian tentang "tingkat kesegaran jasmani", dilakukan dengan menggunakan metode survey dan teknik pengumpulan datanya menggunakan teknik tes dan pengukuran. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2008: 03), variabel merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Jadi variabel merupakan gejala atau faktor yang berubah-ubah atau bervariasi yang merupakan objek penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sedangkan definisi operasional variabel merupakan definisi suatu variabel dengan cara memberikan arti menspesifikasikan kegiatan sehingga operasional (dapat diukur). Dalam penelitian ini terdapat satu variabel yaitu tingkat kesegaran jasmani.

Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah merupakan gambaran kemampuan siswa putra dan putri kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta yang memenuhi persyaratan (usia maksimal 12 tahun) dalam mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), dengan pengukuran menggunakan 5 item tes, yang meliputi: tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

C. Populasi Penelitian

Populasi menurut Sugiyono (2008: 8) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/ objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas IV, V dan kelas VI Sekolah Dasar Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta sejumlah 95 siswa. Semua siswa dijadikan sampel penelitian, sehingga penelitian ini dinamakan total *sampling*. Gambaran perincian jumlah populasi penelitian dijelaskan pada tabel 1, berikut ini:

Tabel 1. Populasi Penelitian

Nama Sekolah Dasar	**Siswa Kelas Atas**			**Jumlah**
	IV	**V**	**VI**	
SD Negeri Delegan 2	28 siswa	34 siswa	33 siswa	95 siswa

Sumber: Data Siswa SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016

D. Instrumen Penelitian

Instumen yang baik adalah instrumen yang memiliki validitas dan reliabilitas. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk

mendapatkan data itu valid (dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur), sedang instrumen yang reliabilitas adalah instumen yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono 2008: 267).

Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun. TKJI usia 10-12 tahun merupakan rangkaian beberapa materi tes yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran siswa untuk usia 10-12 tahun. TKJI dilaksanakan dalam satu rangkaian/ putaran yang terdiri dari 5 item tes (Eko Saroyo: 2012: 15). TKJI usia 10-12 tahun terdiri dari 5 item tes, yang meliputi: tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tersebut sudah baku dengan nilai reliabilitas dan validitas tes, yang dijelaskan pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Reliabilitas dan Validitas Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun

Reliabilitas Tes		**Validitas Tes**	
Putra	**Putri**	**Putra**	**Putri**
0,960	0,804	0,950	0,923

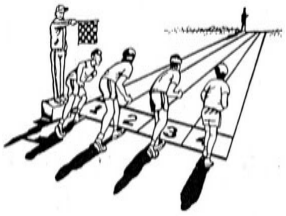
Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 03).

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan adalah, lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, *stopwatch*, bendera *start*, tiang pancang, nomor dada, palang tunggal, papan berskala, serbuk kapur, penghapus, formulir tes, peluit dan alat tulis.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan kelas VI Sekolah Dasar Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta. Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun yang terdiri atas :

1. Lari 40 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma.



Gambar 1. Lari 40 Meter

   a. Pada aba-aba " siap " peserta menagambil sikap start berdiri, pada aba-aba "YA" peserta lari secepat mungkin menuju garis finis.
   b. Dalam tes ini ada dua petugas, yang pertama sebagai pemberi aba-aba, petugas yang kedua sebagai pencatat waktu.

2. Gantung siku tekuk, lamanya kemampuan mempertahankan posisi diukur dalam satuan detik.

Gambar 2. Gantung Siku Tekuk

a. Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan perpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang, dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

b. Dalam tes ini ada satu orang petugas sebagai pencatat hasil.

3. Baring duduk (sit up) 30detik.

Gambar 3. Baring Duduk 30 Detik

a. Peserta berbaring terlentang diataas lantai, kedua lutut tangan ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan diletakan disamping telinga.

b. Pada aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 detik.

c. Dalam tes ini ada dua orang petugas, petugas pertama sebagai pencatat hasil dan petugas kedua memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

4. Loncat tegak diukur tinggi raihan (Cm)

Gambar 4. Loncat Tegak

a. Peserta berdiri tegak disamping papan skala, kaki rapat kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan skala.
b. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan.
c. Dalam tes ini ada satu orang petugas yang bertugas mencatat nilai.

5. Lari 600 meter, diukur dalam satuan menit dan detik.

Gambar 5. Lari 600 Meter

a. Pada aba-aba " SIAP" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
b. Pada aba-aba "YA" peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.
c. Dalam tes ini ada dua petugas, yang pertama sebagai pemberi aba-aba, petugas yang kedua sebagai pencatat waktu.

Prestasi dari setiap butir tes yang dicapai oleh siswa yang telah mengikuti tes disebut dengan hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai

siswa, karena satuan yang digunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

1. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan ukuran satuan waktu (menit dan detik).
2. Untuk butiran tes baring duduk mempergunakan tes satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
3. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukur tinggi (Cm)

Data yang diperoleh dari masing - masing peserta tes merupakan data kasar, kemudian diubah menjadi nilai, selanjutnya dikonversikan ke dalam tebel kesegaran jasmani untuk putra dan putri pada tabel 3 dan 4. Dari nilai yang diperoleh kemudian dijumlahkan. untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani, maka jumlah nilai dimasukkan dalam norma kesegaran jasmani seperti tabel 5.

Tabel 3. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	s.d. – 6,3“	51“ keatas	23 keatas	46 keatas	s.d. 2‘09“
4	6,4“ – 6,9“	31“ - 51“	18 – 22	38 – 45	2‘10“ - 2‘30“
3	7,0“ – 7,7“	15“ - 30“	12 – 17	31 – 37	2‘31“ - 2‘45“
2	7,8“ – 8,8“	5“ - 14“	4 – 11	24 – 30	2‘46“ - 3‘44“
1	8,9“ – dst	4“ - dst	0 – 3	23 dst	3‘45“ dst

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 24)

Tabel 4. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putri

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	s.d. – 6,7“	40“keatas	20 keatas	42 keatas	s.d. - 2‘32“
4	6,8“– 7,5“	20“ - 39“	14 – 19	34 – 41	2‘33“ - 2‘54
3	7,6“– 8,3“	8“ - 19“	7 – 13	28 – 33	2‘55“-3‘28“
2	8,4“- 9,6“	2“ - 7“	2 – 6	21 – 27	3‘29“-4‘23“
1	9,7“ – dst	0“ - 1“	0 – 1	20 dst	4‘24“ dst

Sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 24)

Tabel 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 45	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 25)

F. Teknik Analisis Data

Data yang didapat dari pelaksanaan tes dan pengukuran, kemudian dikonversikan dalam tabel kategori pelaksanaan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun. Langkah selanjutnya dianalisis dengan cara deskriptif kuantitatif dengan persentase untuk mengetahui tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Adapun teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan persentase yang diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Ket:
P : Persentase yang di cari
F : Frekuensi
N : Jumlah responden
Sumber: B. Syarifudin (2010: 112)

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Delegan 2 yang beralamat di Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Propinsi Yogyakarta. Waktu pelaksanaan penelitian dari bulan April 2015 sampai bulan Mei 2015. Pengambilan data dilaksanakan selama 3 hari, yaitu pada hari Selasa tanggal 12 Mei 2015 sampai hari Kamis tanggal 14 Mei 2015, dari pukul 07.00 wib – 09.20 wib. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV, V dan kelas VI Sekolah Dasar Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta sebanyak 95 siswa. Dengan perincian kelas IV 28 siswa, kelas V sebanyak 34 siswa, dan kelas VI sebanyak 33 siswa.

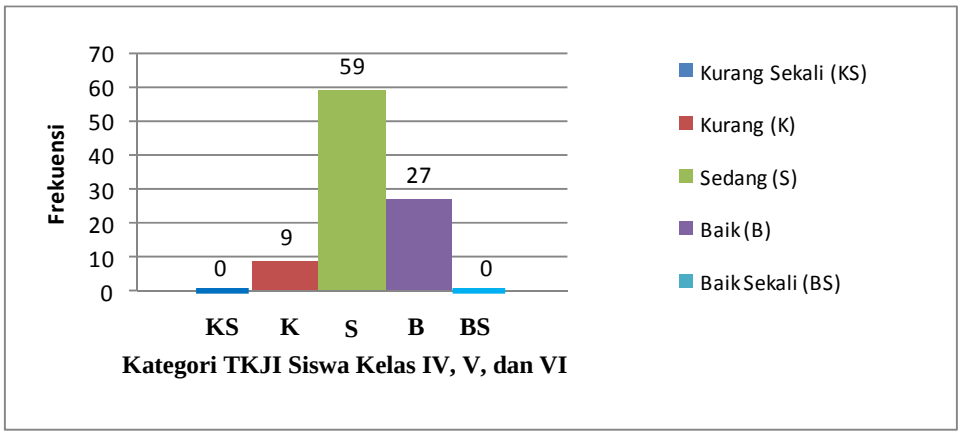
B. Hasil Penelitian

Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, diukur dengan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes, yang meliputi: tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, dijelaskan pada tabel 6 berikut ini:

Tabel 6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V Dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	27 siswa	28,42 %
3	14 – 17	Sedang (S)	59 siswa	62,10 %
4	10 – 13	Kurang (K)	9 siswa	9,48 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0 siswa	0 %
Jumlah =			**95 siswa**	**100 %**

Histogram tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, seperti pada gambar 6 berikut:



Gambar 6. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V Dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 6 di atas diketahui bahwa siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, memiliki kategori tingkat kesegaran jasmani yang meliputi: kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%; kategori “baik” sebanyak 27 siswa atau sebesar 28,42%; kategori “sedang” sebanyak 59 siswa

atau sebesar 62,10%; kategori “kurang” sebanyak 9 siswa atau sebesar 9,48%; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

Berikut akan disajikan hasil penelitian tingkat Kesegaran Jasmani siswa di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta sesuai data per kelas atas. Penjelasannya adalah seperti di bawah ini:

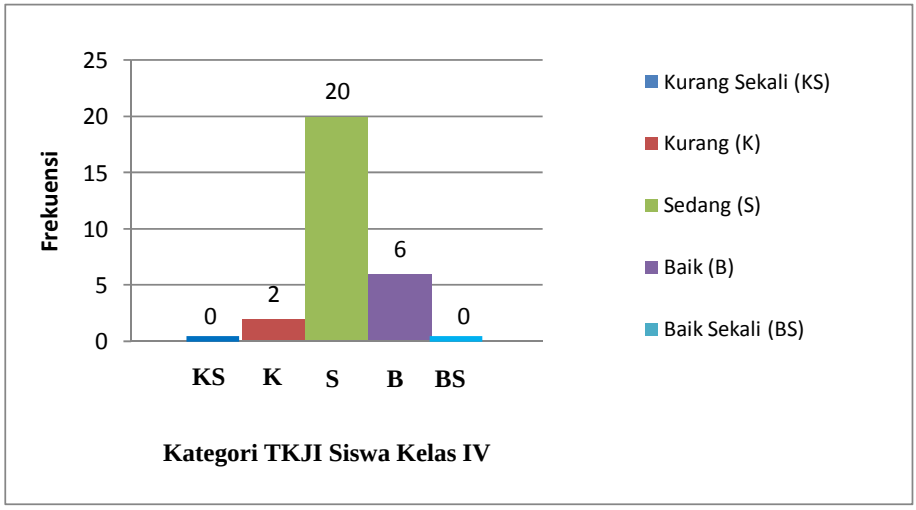
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

   Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, dijelaskan pada tabel 7 berikut ini:

   Tabel 7. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	6 siswa	21,43 %
3	14 – 17	Sedang (S)	20 siswa	71,43 %
4	10 – 13	Kurang (K)	2 siswa	7,14 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0 siswa	0 %
Jumlah =			**28 siswa**	**100 %**

   Histogram Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, seperti pada gambar 7 berikut:



Gambar 7. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 7 di atas diketahui bahwa siswa kelas IV SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, memiliki kategori tingkat kesegaran jasmani yang meliputi: kategori "baik sekali" sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%; kategori "baik" sebanyak 6 siswa atau sebesar 21,43%; kategori "sedang" sebanyak 20 siswa atau sebesar 71,43%; kategori "kurang" sebanyak 2 siswa atau sebesar 7,14%; dan kategori "kurang sekali" sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

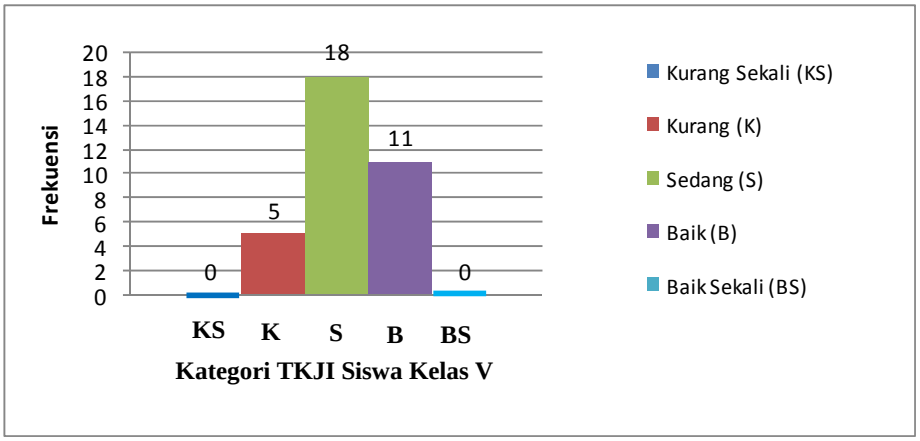
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, dijelaskan pada tabel 8 berikut ini:

Tabel 8. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	11 siswa	32,35 %
3	14 – 17	Sedang (S)	18 siswa	52,95 %
4	10 – 13	Kurang (K)	5 siswa	14,70 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0 siswa	0 %
Jumlah =			**34 siswa**	**100 %**

Histogram Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, seperti pada gambar 8 berikut:



Gambar 8. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 8 di atas diketahui bahwa siswa kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, memiliki kategori tingkat kesegaran jasmani yang meliputi: kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%; kategori “baik” sebanyak 11 siswa atau sebesar 32,35%; kategori “sedang” sebanyak 18 siswa atau sebesar 52,95%; kategori “kurang” sebanyak 5 siswa atau sebesar 14,70%; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

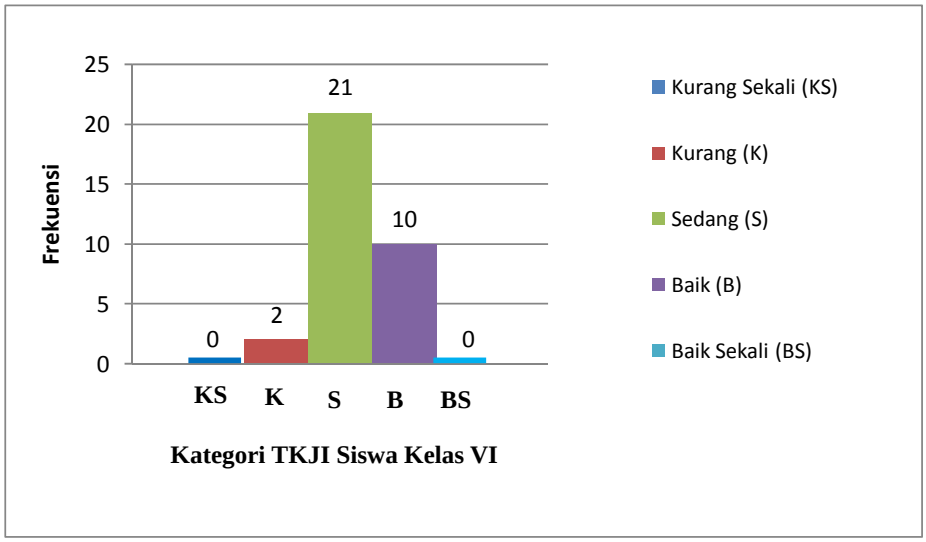
3. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, dijelaskan pada tabel 9 berikut ini:

Tabel 9. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	10 siswa	30,30 %
3	14 – 17	Sedang (S)	21 siswa	63,64 %
4	10 – 13	Kurang (K)	2 siswa	6,06 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0 siswa	0 %
Jumlah =			**33 siswa**	**100 %**

Histogram Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, seperti pada gambar 9 berikut:



Gambar 9. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 9 di atas diketahui bahwa siswa kelas VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, memiliki kategori tingkat kesegaran jasmani yang meliputi: kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%; kategori “baik” sebanyak 10 siswa atau sebesar 30,30%; kategori “sedang” sebanyak 21 siswa atau sebesar 63,64%; kategori “kurang” sebanyak 2 siswa atau sebesar 6,06%; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

Tingkat kesegaran jasmani SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta berdasarkan data per kelas diketahui bahwa siswa kelas V memiliki tingkat kesegaran jasmani paling baik dibandingkan dengan siswa kelas VI dan siswa kelas IV. Melihat dari frekuensi siswa yang berada dalam kategori “baik”, siswa kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan berada pada posisi pertama dengan persentase sebesar 32,35%; posisi ke dua adalah siswa kelas VI dengan persentase sebesar 30,30%; dan posisi terakhir adalah siswa kelas IV dengan persentase sebesar 21,43%.

C. Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berpengaruh bagi perkembangan siswa di Sekolah Dasar. Pada anak usia Sekolah Dasar khususnya siswa kelas bawah, dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi/ baik. Pada usia Sekolah Dasar, maka anak akan cenderung aktif bermain dan belajar di sekolah, sehingga diperlukan tingkat kesegaran jasmani yang akan mendukung bagi perkembangan siswa di sekolah.

Komponen dari kesegaran jasmani, meliputi: kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan. Pada penelitian ini kesegaran jasmani diartikan sebagai gambaran siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta dalam melakukan aktivitas jasmani dan terlihat saat melakukan aktivitas tidak adanya kelelahan yang berlebihan, sehingga siswa masih bisa memanfaatkan waktu luangnya.

Kesegaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes, yang meliputi: tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Melalui penelitian ini dapat diketahui gambaran mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, yaitu berkategori “sedang” dengan persentase sebesar 62,10%. Hasil yang telah di dapat tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Sebagian besar berkategori “sedang” menunjukkan siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta sudah cukup baik adalam hal pengetahuan akan pentingnya menjaga kesegaran jasmani tubuhnya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Adanya perhatian dari pihak SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, mengenai program sekolah dalam hal

pengembangan aktivitas fisik atau program pengembangan kesegaran jasmani. Program tersebut meliputi Senam Kesegaran Jasmani setiap hari Jum`at dan adanya program kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah (sepakbola dan bulutangkis). Selain itu sekolah secara rutin bekerjasama dengan pihak Puskesmas Kecamatan Prambanan dalam hal penyuluhan gaya hidup sehat bagi siswa.

3. Belum adanya evaluasi secara makro (menyeluruh) dari program sekolah dalam hal pengembangan kesegaran jasmani siswa. Evaluasi secara makro perlu dilakukan, bertujuan agar tingkat kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan lagi menjadi lebih baik, sehingga tujuan utama peningkatan kesegaran jasmani siswa dapat terealisasikan.
4. Pelaksanaan pelajaran Penjasorkes yang hanya dilakukan seminggu sekali di masing masing kelas dengan alokasi waktu yang terbatas, dirasa masih kurang/ belum bisa dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta. Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka diperlukan aktivitas fisik atau latihan secara teratur dan meningkat.
5. Pola kebiasaan hidup yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas siswa dalam berolahraga, mengakibatkan masih adanya beberapa siswa SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta yang tingkat kesegaran jasmaninya masih kurang baik. Hal tersebut dibuktikan masih adanya beberapa siswa terlihat jajan sembarangan saat jam istirahat sekolah. Selain itu dalam kegiatan pembelajaran Penjasorkes teridentifikasi beberapa siswa mengeluh mudah capek fisiknya saat berkativitas olahraga.

Dari data perkelas diketahui bahwa siswa kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta paling baik tingkat kesegaran jasmaninya dibandingkan dengan siswa kelas VI dan siswa kelas IV. Membandingkan data per kelas dengan melihat frekuensi siswa yang berada dalam kategori “baik”, terbukti siswa kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta berada pada posisi pertama dengan persentase sebesar 32,35%; posisi ke dua adalah siswa kelas VI dengan persentase sebesar 30,30%; dan posisi terakhir adalah siswa kelas IV dengan persentase sebesar 21,43%.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, untuk kategori "baik sekali" sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%; kategori "baik" sebanyak 27 siswa atau sebesar 28,42%; kategori "sedang" sebanyak 59 siswa atau sebesar 62,10%; kategori "kurang" sebanyak 9 siswa atau sebesar 9,48%; dan kategori "kurang sekali" sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.
2. Tingkat kesegaran jasmani SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta berdasarkan data per kelas diketahui bahwa siswa kelas V memiliki tingkat kesegaran jasmani paling baik dibandingkan dengan siswa kelas VI dan siswa kelas IV. Melihat dari frekuensi siswa yang berada dalam kategori "baik", siswa kelas V berada pada posisi pertama dengan persentase sebesar 32,35%; posisi ke dua adalah siswa kelas VI dengan persentase sebesar 30,30%; dan posisi terakhir adalah siswa kelas IV dengan persentase sebesar 21,43%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Implikasi dari hasil penelitian, yaitu:

1. Pelaksanaan penelitian yang telah diketahui hasilnya yaitu kesegaran jasmani siswa berkategori "sedang" dengan persentase sebesar 62,10%, maka dapat dijadikan dasar evaluasi dalam hal menyusun program-program

kegiatan pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, yang tentu saja program tersebut bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa secara maksimal.

2. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai penerapan dalam hal menjelaskan kepada siswa, sehingga tujuan utama dapat terealisasikan, yaitu siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta dapat mengetahui dan memahami akan pentingnya menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mengontrol secara maksimal, kesungguhan dari tiap siswa dalam mengikuti pelaksanaan tes kesegaran jasmani.
2. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta, pada saat dilaksanakan tes kesegaran jasmani.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Hasil tes kesegaran jasmani siswa, dapat sebagai acun bagi guru Penjasorkes dalam melakukan kegiatan mengevaluasi peserta didik.

2. Guru Penjasorkes hendaknya selalu melakukan evaluasi dengan bentuk tes secara berkala untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki tiap siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi. Selain itu dalam mengungkap seputar kesegaran jasmani siswa hendaknya digunakan faktor yang berbeda, sehingga penelitian tentang kesegaran jasmani dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Mukholid. (2007). *Pengembangan Kurikulum, Teori dan Praktek Penjasorkes*. Bandung: PT. Rosda Karya.

Adang Suherman. (2000). *Mengajar Pendidikan Jasmani, Pedekatan Pendidikan Gerak di Sekolah. Jakarta*: Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Berkerja Sama Dengan Dirjen Olahraga.

B. Syarifudin. (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan Dengan SPSS.* Yogyakarta : Grafindo Litera Media.

Depdiknas. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif Dan Aman.*Yogyakarta: Lukman Offset.

Eko Saroyo. (2012). Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK-UNY.

E Mulyasa. (2005). *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Mardiyono. (2013). Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan Kelas V Sekolah Dasar Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah Tahun 2012. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK-UNY.

Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat Direktorat Jenderal Olahraga.

Ponijah. (2014). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK-UNY.

Rusli Lutan. (2003) .*Menuju sehat dan bugar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Sri Nur Widayati. (2012). Hubungan Kecepatan Lari Dengan Jauhnya Lompatan Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas Atas SD Negeri Tonorogo Kecamatan Kalibawang Kabupaten Kulonprogro. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK-UNY.

Sugiyono. (2008). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.

Sukintaka. (2002). *Manajemen Pendidikan Jasmani.* Artikel. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Tisnowati Tamat. (2006). *Karakteristik Siswa Sekolah Dasar*. tersedia pada: http://xpresiriau.com/artikel-tulisan-pendidikan/karakteristik-siswa-sekolah-dasar/. Diakses pada tanggal 3 Mei 2015.

TKJI. (2010). *Panduan Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Yunusul Hairy. (2002). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat Direktorat Jenderal Olahraga.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengantar Permohonan Ijin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nomor : 286/UN.34.16/PP/2015 — 09 April 2015
Lamp. : 1 Eks.
H a l : Permohonan Ijin Penelitian

Yth. : Kepala Sekolah SD Negeri Delegan 2
Kecamatan Prambanan

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	:	Bima Ardiansyah
NIM	:	13604227003
Program Studi	:	PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu	:	April s.d Mei 2015
Tempat/obyek	:	SD Negeri Delegan 2
Judul Skripsi	:	Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV - V dan VI SD N Delegan 2 Kecamatan Prambanan Tahun Pelajaran 2014 / 2015

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

Dekan,

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

Tembusan :
1. Kaprodi. PGSD
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI DELEGAN 2
Alamat : Dinginan, Sumberharjo, Prambanan, Sleman, DIY 55572
Telp.(0274)4398832 Email: sd.delegan2@gmail.com, Web.sd-delegan2.blogspot.com

SURAT KETERANGAN
No: 05/Dlg.2/IV/2015

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Delegan 2 Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kabupaten Sleman, D I Yogyakarta.

Menerangkan bahwa :

Nama	:	BIMA ANDIANSYAH
NIM	:	13604227003
Program Studi	:	PGSD Penjas
Fakultas	:	Ilmu Ilmu Keolahragaan , Universitas Negeri Yogyakarta

Telah selesai melaksanakan penelitian tugas akhir skripsi yang berjudul" **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI** SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman, Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Prambanan , 30 April 2015
Kepala Sekolah

TUGIRAN, S.Ag
NIP. 19610610 198403 1 015

Lampiran 3. Sertifikat Peneraan Alat *Stopwatch*

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 : 2761 / SW - 60 / V / 2015
Number

No. Order	:	007911
Diterima tgl	:	21 Mei 2015

ALAT
Equipment

Nama *Name*	: Stopwatch	Tipe/Model *Type/Model*	: -
Kapasitas *Capacity*	: 9 jam	Nomor Seri *Serial number*	: -
Daya Baca *Accuracy*	: 0,01 detik	Merek/Buatan *Trade Mark/Manufaktur*	: Molten

PEMILIK
Owner

Nama *Name*	:	Bima Andiansyah
Alamat *Address*	:	Sorogedug Lor Madurejo Prambanan Sleman

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

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

TANGGAL DIKALIBRASI *Date of Calibrated*	:	21 Mei 2015
LOKASI KALIBRASI *Location of calibration*	:	Balai Metrologi Yogyakarta
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI *Environment condition of calibration*	:	Suhu : $30^0C \pm 2^0C$; Kelembaban : 55% ± 10%
HASIL *Result*	:	Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 21 Mei 2015
Kepala

PEMERINTAH DAERAH DIY BALAI METROLOGI DINAS PERINDAGKOP & UKM

Sgedaryono,SE
NIP. 195801 14 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

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

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Bima Andiansyah

2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

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

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian

Gono, SE. MM
NIP.19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

Lampiran 4. Sertifikat Peneraan Alat Ban Ukur

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

BALAI METROLOGI

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

SERTIFIKAT PENERAAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 2762 / UP - 232 / V / 2015
Number

No. Order : 007911
Diterima tgl : 21 Mei 2015

ALAT
Equipment

Nama *Name* : Ban Ukur
Kapasitas *Capacity* : 30 meter
Daya Baca *Readability* : 2 mm
Tipe/Model *Type/Model* : -
Nomor Seri *Serial number* : -
Merek/Buatan *Trade Mark / Manufaktur* : Fuji

PEMILIK
Owner

Nama *Name* : Bima Andiansyah
Alamat *AddresS* : Sorogedug Lor Madurejo Prambanan Sleman

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

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

TANGGAL TERA ULANG *Date of Verification* : 21 Mei 2015
LOKASI TERA ULANG *Location of Verification* : Balai Metrologi Yogyakarta
KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG *Environment condition of Verification* : Suhu : 28^{0}C ± 2^{0}C ; Kelembaban : 54% ± 10%
HASIL TERA ULANG *Result of verification* : **DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015**
DITERA ULANG KEMBALI *Reverification* : 21 Mei 2016

Yogyakarta, 21 Mei 2015
Kepala

PEMERINTAH DAERAH DIY BALAI METROLOGI DINAS PERINDUSTRIAN

Soedarjono SE
NIP. 19580114 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

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

HASIL PENERAAN
RESULT OF VERIFICATION

I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Bima Andiansyah

2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010 198203 1 023
Verificted by

II. HASIL
Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000,00
0 - 20	2000,00
0 - 30	3000,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian

Gono, SE. MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10 – 12 Tahun

1. Lari 40 Meter

   a. Tujuan

      Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

   b. Alat dan fasilitas

      1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan;
      2) Bendera *start*;
      3) Peluit;
      4) Tiang pancang;
      5) *Stopwatch*;
      6) Serbuk kapur;
      7) Alat tulis.

   c. Petugas tes

      1) Petugas keberangkatan
      2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

   d. Pelaksanaan

      1) Sikap permulaan

         Peserta berdiri di belakang garis *start*

      2) Gerakan

         a) Pada gerakan aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.

b) Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 40 meter.

3) Lari masih bisa diulang apabila :

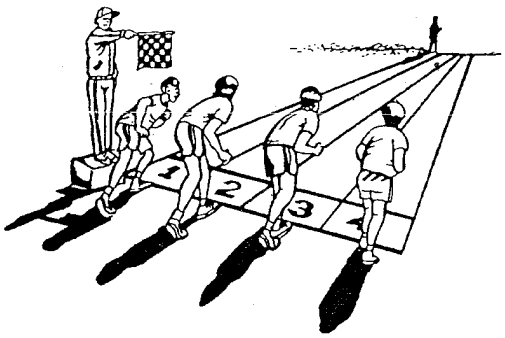
a) Pelari mencuri *start*.

b) Pelari tidak melewati garis *finish*.

c) Pelari terganggung dengan pelari lain.

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*.



e. Pencatat hasil

1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.

2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

2. Tes Gantung Siku Tekuk

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

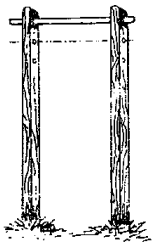
1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dinaikkan.

2) Stopwatch

3) Formulir tes dan alat tulis

4) Nomor dada

5) Serbuk kapur atau *magnesium karbonat*



c. Petugas tes

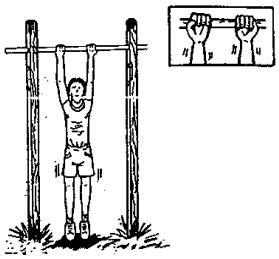
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

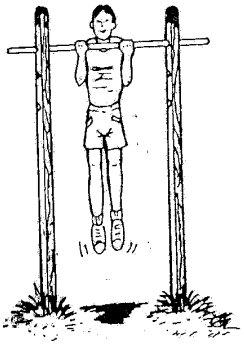
1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.



2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk. Dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.



e. Pencatatan hasil

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

Catatan :

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

3. Baring Duduk 30 Detik.

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

1) Lantai / lapangan rumput yang rata dan bersih;

2) *Stopwatch*;

3) Alat tulis;

4) Alas/tikar/matras.

c. Petugas tes

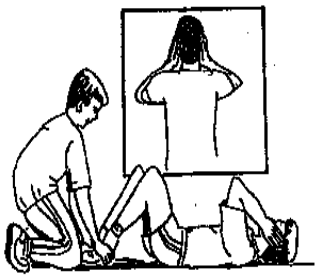
1) Pengamat waktu

2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

a) Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm$ 90^0, kedua tangan masing-masing kanan dan kiri diletakkan disamping telinga.



b) Petugas/peserta lain memgang atau menekan ke bawah pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

a) Gerakan aba-aba "YA" peserta bergerak mengayun sikap duduk sampai kedua siku menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke posisi semula.

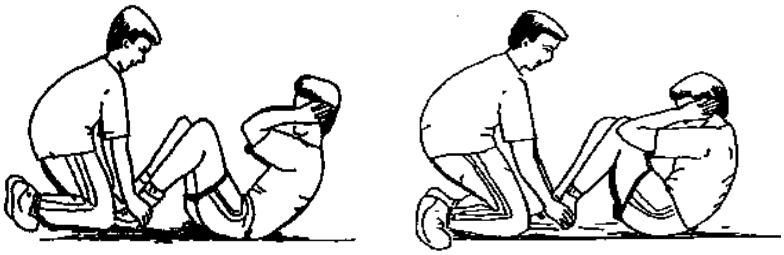
b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan tanpa istirahat (selama 30 detik).

Catatan :

(1) Gerakan tidak terhitung jika posisi tangan tidak disamping telinga

(2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha

(3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menekan tubuh



e. Pencatatan hasil

1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan yang baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

4. Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atas tenaga *eksplosif*

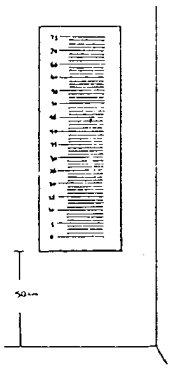
b. Alat dan fasilitas

1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm;

2) Serbuk kapur;

3) Alat penghapus;

4) Nomor dada;



c. Petugas tes

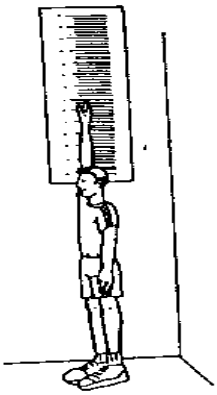
Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

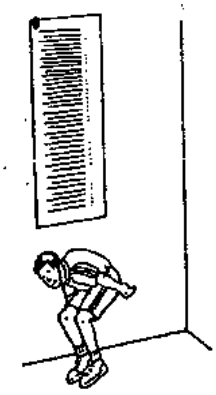
a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau *magnesium karbonat*.

b) Peserta berdiri tegak dekat dinging, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

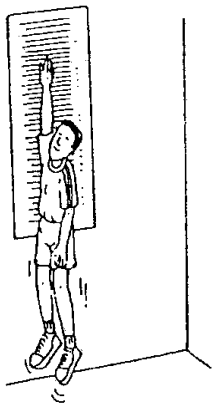


2) Gerakan

a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.



Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.



b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.

e. Pencatatan hasil

1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak;

2) Ketiga selisih raihan dicatat;

3) Nilai akhir diambil nilai tertinggi.

5. Lari 600 Meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah, dan pernafasan.

b. Alat dan fasilitas

1) Lintasan lari 600 meter;
2) *Stopwatch*;
3) Bendera *start*;
4) Peluit;
5) Tiang pancang;
6) Alat tulis.

c. Petugas tes

1) Petugas keberangkatan;
2) Pengukur waktu;
3) Pencatat hasil;
4) Pembantu umum.

d. Pelaksanaan.

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *start*

2) Gerakan

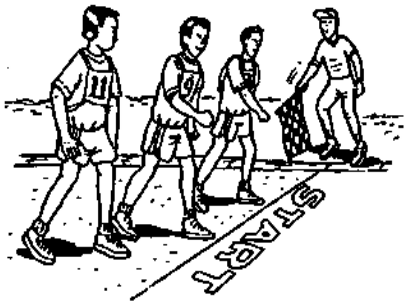
a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.

b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 600 meter.

Catatan :

(1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri *start*.

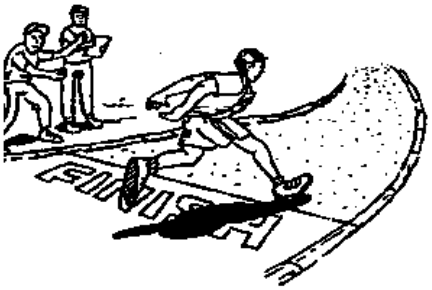
(2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis *finish*.



e. Pencatatan hasil

1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*.

2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Lampiran 6. Petunjuk Menyelenggarakan Tes TKJI

1. Prinsip dasar

   Penyelenggaraaan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar sebagai berikut ini :

   a. Seluruh butir tes dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.
   b. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
   c. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan tidak boleh diacak.

2. Mengatur pelaksanaan tes

   Untuk mengatur penyelenggaraan TKJI ada bebarapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan, yaitu :

   a. Prasarana

      Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes, khususnya lapangan untuk menyelenggarakan tes lari 40 meter maupun lari 600 meter. Jalan atau lorong dapat juga dipergunakan untuk tes lari, asal aman dari gangguan lalu lintas. Butir tes gantung siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luas dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan pada tempat yang berdekatan.

   b. Peserta

      Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila peserta campuran, maka harus diketahui juga berapa jumlah peserta putera dan berapa puteri. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

c. Waktu

Pertimbangan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes.

d. Peralatan/perlengkapan tes

Kalau jumlah peserta dan waktu yang tersedia diketahui maka pelaksanaan tes dapat dilakukan melalui beberapa gelombang. Tentukan jumlah tersedianya peralatan tes. Peralatan yang dibutuhkan minimal jumlahnya sama dengan jumlah peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang setiap gelombang, maka peralatan yang harus disediakan untuk masing-masing tes juga 5 buah. Untuk lari 40 meter 5 *stopwatch*, baring duduk 5 tempat + 1 *stopwatch*. Gantung siku tekuk 5 palang gantung (5 *stopwatch*), loncat tegak 5 papan loncat, dan untuk lari 600 meter sama dengan lari 40 meter.

Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain : bendera, *start*, nomor dada, kapur *magnesium*, tiap pancang, tali, formulir tes dengan alat tulisnya.

e. Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan TKJI yang ada, maka jumlah petugas yang diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugas tetap bertugas pada satu butir tes. Beberapa orng petugas tambahan masih perlu disiapkan.

3. Pengaturan Pelaksanaan

Untuk menghindari terjadinya penumpukan peserta pada butir tersebut dapat diatur sebagai berikut :

a. Petugas pemberangkatan lari 40 meter menahan diri untuk diberangkatkan sebelum pelaksanaan tes pada butir 2 selesai barulah petugas memberangkatkan pelari gelombang berikutnya.
b. Penumpukan pada butir ke 4 dapat diatasi dengan menambah jumlah papan berskala untuk loncat tegak, kalau semula hanya 4 buah menjadi 6 buah.
c. Pada butir tes terakhir setiap peserta yang sudah diap segera diberangkatkan untuk lari tanpa harus menunggu peserta lainnya. Dengan 1 *stopwatch* masih memungkinkan untuk mengukur waktu pelari dan rombongan per peserta, yaitu dengan menetapkan interval waktu *start*.

Lampiran 7. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas IV SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Tanggal lahir	Lari 40 Meter (Detik)		Gantung Siku tekuk (detik)		Baring duduk 30 detik		Loncat Tegak (cm)		Lari 600 Meter Mnt / dtk		Nilai Total	Klasifikasi
					Waktu	Nilai	Waktu	Nilai	Kali	Nilai	Cm	Nilai	Waktu	Nilai		
1	AKP	L	11 Th, 10 bln	21/06/2003	7,3	3	8,2	2	18	4	40	4	1'55''	5	18	Baik
2	SYS	P	11 Th, 08 bln	29/09/2003	7,9	3	9,1	3	12	3	37	4	4'18''	2	15	Sedang
3	DS	P	11 Thn, 0 bln	25/05/2004	8,7	2	19,2	3	12	3	32	3	2'63''	4	15	Sedang
4	WS	L	10 Thn, 11 bln	22/06/2004	7,3	3	7,21	2	15	3	70	5	1'85''	5	18	Baik
5	EL	L	11 Thn, 01 bln	26/04/2004	8,92	1	7,4	2	20	4	35	4	2'5''	4	15	Sedang
6	WS	P	11 Thn, 0 bln	01/05/2004	8,4	2	11,2	3	17	4	42	5	3'37''	3	17	Sedang
7	S	P	11 Thn, 0 bln	27/05/2004	7,3	3	21	4	5	2	34	4	4'38	2	15	Sedang
8	W	P	10 Thn, 08 bln	07/09/2004	8,1	3	9,2	3	13	3	27	2	2'04''	5	16	Sedang
9	ARM	P	10 Thn, 10 bln	05/10/2004	8,3	3	20	4	16	4	27	2	2'13''	5	18	Baik
10	NAR	L	10 Thn, 10 bln	31/10/2004	7,6	3	7,3	2	15	3	70	5	1'88''	5	18	Baik
11	RR	L	10 Thn, 10 bln	02/11/2004	7,25	3	15	3	11	2	36	3	2'1''	4	15	Sedang
12	AP	L	10 Thn, 10 bln	07/11/2004	7,9	3	17,1	3	10	2	28	2	2'3''	4	14	Sedang
13	ISR	P	10 Thn, 10 bln	10/11/2004	7,9	3	30,7	4	15	4	40	4	2'08''	5	20	Baik
14	AIN	P	10 Thn, 10 bln	25/11/2004	9,02	2	13	3	17	4	32	3	2'29''	5	17	Sedang
15	SZP	L	09 Thn, 08 bln	03/01/2005	8,3	2	25,9	3	18	4	35	3	2'05''	5	17	Sedang
16	ABP	L	09 Thn, 08 bln	13/01/2005	7,28	3	10,11	2	15	3	30	2	2'37''	3	13	Kurang
17	MES	L	09 Thn, 09 bln	24/02/2005	7,3	3	12,1	2	17	3	71	5	2'1''	4	17	Sedang
18	NNI	P	09 Thn, 10 bln	02/03/2005	8,5	2	8,8	3	13	3	32	3	2'13	5	16	Sedang
19	DH	L	09 Thn, 10 bln	03/03/2005	8,5	2	9,12	2	12	3	71	5	1'95''	5	17	Sedang
20	AEH	L	09 Thn, 10 bln	23/03/2005	7,1	3	18,15	3	18	4	23	1	2'22''	4	15	Sedang

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Tanggal lahir	Lari 40 Meter (Detik)		Gantung Siku tekuk (detik)		Baring duduk 30 detik		Loncat Tegak (cm)		Lari 600 Meter Mnt / dtk		Nilai Total	Klasifikasi
					Waktu	Nilai	Waktu	Nilai	Kali	Nilai	Cm	Nilai	Waktu	Nilai		
21	MIT	L	09 Thn, 10 bln	26/03/2005	7,39	3	8,8	2	9	2	29	2	2'27''	4	13	Kurang
22	OT	L	10 Thn, 05 bln	23/10/2005	8,1	2	1.03.07	5	15	3	38	4	2'1''	4	18	Baik
23	HBS	L	10 Thn, 0 bln	04/05/2005	7,1	3	10	2	18	4	30	2	2'05''	5	16	Sedang
24	DP	P	10 Thn, 0 bln	07/05/2005	8,34	2	39,3	4	11	3	28	3	2'35''	5	17	Sedang
25	AKY	L	10 Thn, 01 bln	05/06/2005	7,9	2	18,6	3	11	2	30	2	2'21''	4	13	Sedang
26	MKI	L	10 Thn, 01 bln	08/06/2005	7,2	3	24,5	3	16	3	36	3	1'58''	5	17	Sedang
27	CS	L	10 Thn, 02 bln	06/07/2005	8,2	2	8,9	2	16	3	30	2	2'08''	5	14	Sedang
28	MAS	P	10 Thn, 02 bln	25/07/2005	8,9	2	6,1	2	11	3	30	3	2'23''	5	15	Sedang

Lampiran 8. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas V SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Tanggal lahir	Lari 40 Meter (Detik)		Gantung Siku tekuk (detik)		Baring duduk 30 detik		Loncat Tegak (cm)		Lari 600 Meter Mnt / dtk		Nilai Total	Klasifikasi
					Waktu	Nilai	Waktu	Nilai	Kali	Nilai	Cm	Nilai	Waktu	Nilai		
1	HDN	L	12 Thn, 03 bln	26/08/2001	7,3	3	5,1	2	14	3	49	5	2'15''	4	17	Sedang
2	RZ	L	12 Thn, 05 bln	30/10/2002	7,3	3	7,3	2	9	2	36	3	2'2''	4	14	Sedang
3	AA	L	12 Thn, 0 bln	29/05/2003	8,92	1	10,8	2	14	3	37	3	2'39''	3	12	Kurang
4	EDS	L	12 Thn 10 bln	20/03/2002	7,6	3	37	4	18	4	37	3	2'34''	3	17	Sedang
5	JK	L	12 Thn, 08 bln	14/01/2002	7,25	3	17,8	3	18	4	31	3	1'56''	5	18	Baik
6	AS	L	11 Thn, 08 bln	26/01/2003	7,9	2	16,4	3	13	3	33	3	2'22''	4	15	Sedang
7	AS	L	11 Thn, 08 bln	26/01/2003	8,3	2	40,5	4	8	2	42	4	2,18	4	16	Sedang
8	ATA	P	12 Thn, 02 bln	24/07/2003	7,9	3	12,8	3	15	4	29	3	2,04	5	18	Baik
9	AK	L	12 Thn, 03 bln	02/08/2003	7,28	3	40,5	4	18	4	29	2	2,1	4	17	Sedang
10	RS	L	11 Thn, 08 bln	04/01/2003	7,3	3	10	2	15	3	35	3	2,15	4	15	Sedang
11	FRA	P	12 Thn, 03 bln	04/08/2003	8,5	2	27,2	3	6	2	30	3	2,38	3	13	Kurang
12	MRS	L	12 Thn, 04 bln	08/09/2003	7,1	3	1,1	1	14	3	50	5	2,14	4	16	Sedang
13	PR	L	12 Thn 05 bln	31/10/2003	7,39	3	41,4	4	13	3	33	3	2,08	5	18	Baik
14	LM	P	12 Thn, 06 bln	07/11/2003	8,1	2	3,2	1	14	3	32	3	2,29	4	13	Kurang
15	DRR	L	12 Thn, 06 bln	22/11/2003	7,1	3	36,2	4	16	3	42	4	2,15	4	18	Baik
16	TES	L	12 Thn, 06 bln	29/11/2003	7,9	2	19,5	3	13	3	26	2	2,12	4	14	Sedang
17	TVR	L	12 Thn, 07 bln	06/12/2003	7,2	3	15,1	3	17	3	31	3	2,17	4	16	Sedang
18	ASC	P	10 Thn, 08 bln	17/01/2004	8,7	2	5,6	2	14	4	34	4	2,44	4	16	Sedang
19	WYK	L	10 Thn, 09 bln	05/02/2004	8,2	2	20,7	3	16	3	19	1	2,4	3	12	Kurang
20	NWK	L	10 Thn, 10 bln	15/03/2004	7,6	3	36,2	4	17	3	33	3	2	5	18	Baik

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Tanggal lahir	Lari 40 Meter (Detik)		Gantung Siku tekuk (detik)		Baring duduk 30 detik		Loncat Tegak (cm)		Lari 600 Meter Mnt / dtk		Nilai Total	Klasifikasi
					Waktu	Nilai	Waktu	Nilai	Kali	Nilai	Cm	Nilai	Waktu	Nilai		
21	MIF	L	10 Thn, 11 bln	10/04/2004	8,3	2	4,5	1	21	4	31	3	2,22	4	14	Sedang
22	GH	L	10 Thn, 11 bln	09/04/2004	7,6	3	17,8	3	13	3	32	3	2,22	4	16	Sedang
23	RRP	L	10 Thn, 11 bln	22/04/2004	8,3	2	40,5	4	15	3	28	2	2,15	4	15	Sedang
24	RL	P	10 Thn, 11 bln	22/04/2004	8,4	2	33	5	13	3	32	3	2,28	5	18	Baik
25	RNS	P	10 Thn, 11 bln	25/04/2004	7,3	3	10,7	3	23	5	33	3	2,13	5	19	Baik
26	KS	P	10 Thn, 11 bln	28/04/2004	8,1	3	5,8	2	25	5	37	4	2,26	5	19	Baik
27	IF	L	11 Thn, 0 bln	17/05/2004	8,5	2	1,1	1	14	3	26	2	2,14	4	12	Kurang
28	AT	L	11 Thn, 0 bln	23/05/2004	7,39	3	3,2	1	16	3	33	3	2,15	4	14	Sedang
29	MN	L	11 Thn, 02 bln	08/07/2004	7,9	2	15,1	3	16	3	35	3	2,4	3	14	Sedang
30	MAA	P	11 Thn, 01 bln	22/06/2004	8,3	3	11,2	3	13	3	35	4	2,32	5	18	Baik
31	RE	P	11 Thn, 02 bln	02/07/2004	7,9	3	16,2	3	14	4	33	3	2,17	5	18	Baik
32	NAP	P	11 Thn, 04 bln	14/09/2004	9,02	2	4,6	2	15	4	26	2	2,33	4	14	Sedang
33	ANW	L	11 Thn,05 bln	10/10/2004	7,6	3	4,5	1	15	4	50	5	2,04	5	18	Baik
34	CK	P	10 Thn, 08 bln	19/01/2004	8,5	2	11	3	13	3	31	3	2,26	5	16	Sedang

Lampiran 9. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Tanggal lahir	Lari 40 Meter (Detik)		Gantung Siku tekuk (detik)		Baring duduk 30 detik		Loncat Tegak (cm)		Lari 600 Meter Mnt / dtk		Nilai Total	Klasifikasi
					Waktu	Nilai	Waktu	Nilai	Kali	Nilai	Cm	Nilai	Waktu	Nilai		
1	DS	L	13 Thn, 11 bln	04/04/2001	7,9''	3	20,7	3	30	4	55	4	3'10''	4	18	Baik
2	RD	L	15 Thn, 07 bln	26/12/2000	8,1''	3	36,2	4	29	4	66	5	3'50''	4	20	Baik
3	RPD	L	14 Thn, 05 bln	28/10/2001	7,6''	4	4,5	1	39	5	67	5	3'03''	5	20	Baik
4	DS	L	13 Thn, 0 bln	11/05/2002	8,2''	3	17,8	3	31	4	54	4	3'57''	3	17	Sedang
5	FL	P	13 Thn, 0 bln	06/05/2002	8,3''	3	5,6	2	19	4	35	3	3'57''	3	15	Sedang
6	HDW	L	13 Thn, 01 bln	05/06/2002	7,9''	3	40,5	4	29	4	43	3	4'30''	3	17	Sedang
7	RAL	L	13 Thn, 02 bln	15/07/2002	8,6''	3	1,1	1	35	4	54	4	3'55''	3	15	Sedang
8	AFS	L	14 Thn, 05 bln	07/10/2001	7,5''	4	3,2	1	39	5	67	5	3'04''	5	20	Baik
9	TJW	P	13 Thn, 04 bln	26/09/2002	7,9''	3	33	5	22	4	31	3	4'20''	3	18	Baik
10	ANH	P	13 Thn, 06 bln	23/11/2002	8,2''	3	10,7	3	20	4	30	3	4'20''	3	16	Sedang
11	ELF	P	13 Thn, 07 bln	22/12/2002	7,5''	4	5,8	2	21	4	45	4	3'50''	4	18	Baik
12	VGF	P	11 Thn, 08 bln	16/01/2003	7,8''	3	11,2	3	19	4	35	4	2'40''	3	17	Sedang
13	IS	P	11 Thn, 08 bln	31/01/2003	7,6''	3	16,2	3	17	4	38	4	2'57''	3	17	Sedang
14	DF	P	12 Thn, 07 bln	13/12/2003	7,9''	3	4,6	2	17	4	40	4	2'55''	3	16	Sedang
15	DNF	P	11 Thn, 10 bln	25/03/2003	8,1''	3	11	3	16	4	37	4	2'58''	3	17	Sedang
16	MCA	P	11 Thn, 11 bln	04/04/2003	8,1''	3	12,8	3	18	4	30	3	4'22''	2	15	Sedang
17	IMS	P	12 Thn 0 bln	14/05/2003	7,9''	3	27,2	3	15	4	29	3	3'40''	2	15	Sedang
18	MBP	L	12 Thn 0 bln	15/05/2003	7,5''	3	5,1	2	19	4	41	4	2'47''	3	16	Sedang
19	AZAP	P	12 Thn 0 bln	19/05/2003	7,8''	3	3,2	1	15	4	31	3	3'20''	3	14	Sedang
20	LS	P	12 Thn 0 bln	23/05/2003	7,5''	3	5,6	2	19	4	41	4	2'32''	5	18	Baik

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Tanggal lahir	Lari 40 Meter (Detik)		Gantung Siku tekuk (detik)		Baring duduk 30 detik		Loncat Tegak (cm)		Lari 600 Meter Mnt / dtk		Nilai Total	Klasifikasi
					Waktu	Nilai	Waktu	Nilai	Kali	Nilai	Cm	Nilai	Waktu	Nilai		
21	ASW	L	12 Thn 01 bln	12/06/2003	7,7''	3	7,3	2	18	4	43	4	2''35''	3	16	Sedang
22	MMP	P	12 Thn 01 bln	27/06/2003	8,2''	3	33	5	17	4	29	3	2'57''	3	18	Baik
23	SJS	P	12 Thn, 02 bln	05/07/2003	8,9''	2	10,7	3	13	3	28	3	4'18''	2	13	Kurang
24	NDP	P	12 Thn, 02 bln	09/07/2003	8,2''	3	5,8	2	17	4	34	4	3'29''	2	15	Sedang
25	MZAF	L	12 Thn, 02 bln	10/07/2003	7,7''	3	10,8	2	20	4	32	3	2'40''	3	15	Sedang
26	MAFM	L	12 Thn, 02 bln	13/07/2003	6,9''	4	37	4	22	4	44	4	2'25''	4	20	Baik
27	AN	L	12 Thn, 03 bln	03/08/2003	7,6''	3	17,8	3	21	4	42	4	2'28''	4	18	Baik
28	IKS	P	12 Yhn, 04 bln	10/09/2003	8,3''	3	11,2	3	16	4	25	2	4'20''	2	14	Sedang
29	NLA	L	12 Yhn, 04 bln	18/09/2003	7,2''	3	16,4	3	20	4	32	3	2'30''	4	17	Sedang
30	FIP	L	12 Yhn, 04 bln	27/09/2003	8,1''	2	40,5	4	19	4	39	4	2'50''	2	16	Sedang
31	TPM	L	12 Thn, 03 bln	25/08/2003	7,9''	2	40,5	4	18	4	35	3	2'46''	2	15	Sedang
32	BTH	L	11 Thn, 09 bln	23/02/2003	7,9''	2	10	2	16	3	26	3	3'40''	2	12	Kurang
33	WRF	L	12 Thn, 06 bln	20/11/2003	7,7''	3	1,1	1	20	4	44	4	2'40''	3	15	Sedang

Lampiran 10. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian

1. **Lokasi Penelitian**

2. **Siswa kelas IV , V dan VI melakukan Gerakan Pemanasan Strecing Statis Dinamis dan dalam bentuk permainan**