

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI BERDASARKAN  
KEBIASAAN BERANGKAT SEKOLAH SISWA KELAS VI  
SD NEGERI GADINGAN KEC. WATES  
KAB. KULON PROGO TAHUN  
AJARAN 2015/2016**

**SKRIPSI**

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

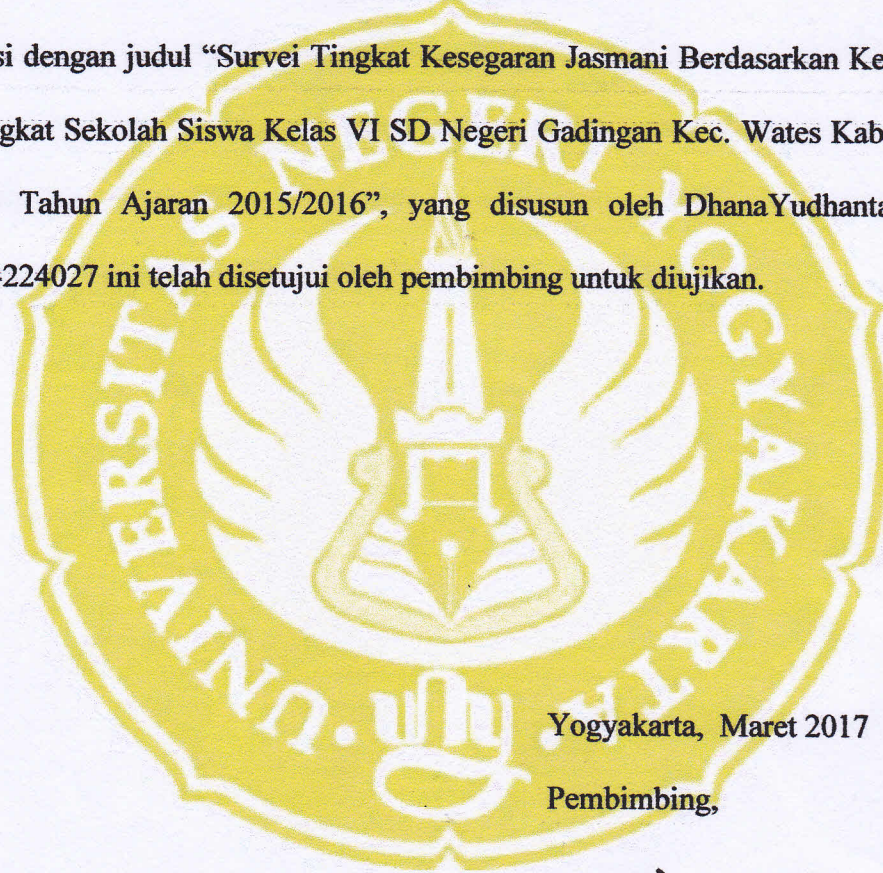


Oleh :  
Dhana Yudhanta  
NIM. 12604224027

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2017**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kesehatan Jasmani Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kec. Wates Kab. Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016”, yang disusun oleh Dhana Yudhanta, NIM 12604224027 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, Maret 2017

Pembimbing,

Hedi Ardiyanto H, S.Pd.,M.Or  
NIP. 197702182008011002

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kec. Wates Kab. Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016” 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, Maret 2017

Yang menyatakan



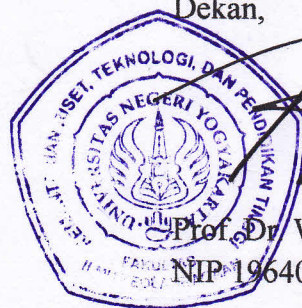
Dhana Yudhanta  
NIM. 12604224027


## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kec. Wates Kab. Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016” yang disusun oleh Dhana Yudhanta, NIM 12604224027 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 27 Maret 2017 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Ketua Penguji		10-09-2017
Nur Sita Utami, M.Or	Sekretaris Penguji		08-01-2017
F. Suharjana, M.Pd	Penguji I		07-04-2017

Yogyakarta, .....April 2017  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



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

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin maju pada era globalisasi ini yang berdampak dan berpengaruh terhadap pendidikan di segala bidang khususnya olahraga. Tuntutan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan kemampuan manusia dalam kehidupan mampu berpengaruh dalam aktivitas sehari-hari. Dampak teknologi seperti *video game*, internet, televisi bagai dua sisi mata uang, ada nilai positif dan negatif. Secara positif anak-anak memiliki pengetahuan yang lebih luas, namun disisi lain berdampak negatif pada gaya hidup aktif. Pengaruh perkembangan teknologi yang cepat memungkinkan orang-orang untuk meningkatkan kemampuan hidup dengan mengurangi penggunaan fisik, tetapi dapat berakibat timbul gangguan terhadap keseimbangan fisik dan jiwa manusia.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan, bahkan mampu melakukan kegiatan lain di luar kegiatan pokok yang dilakukan dengan sisa tenaga yang dimiliki. Kesegaran jasmani setiap individu berbeda-beda tergantung aktivitas yang dilakukan sehari-harinya.

Kesegaran jasmani merupakan aspek kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan jasmani. Apabila kesegaran jasmani seseorang baik, akan nampak pada penampilan jasmani orang tersebut. Kesegaran jasmani tidak akan berarti tanpa diimbangi dengan kesegaran

rohani dan sosial. Pengertian secara umum kesegaran jasmani adalah sumber kekuatan yang menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan kearah yang lebih baik, sehingga mendapatkan hasil yang terbaik (M. Ichsan, 1988: 54).

Seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima. Menurut Djoko Pekik Irianto (2000:4), komponen kesegaran jasmani terdiri dari: daya tahan paru jantung, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan jantung paru menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Kekuatan otot yaitu kemampuan kelompok otot-otot melawan beban dalam satu usaha. Kelentukan yaitu kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa. Sedangkan Komposisi tubuh yaitu perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan prosentase lemak tubuh.

Kesegaran jasmani seseorang satu sama lain berbeda-beda. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:7-10), faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani meliputi tiga faktor, yaitu: makanan, istirahat, dan olahraga/aktivitas fisik.

Makanan merupakan hal yang pokok dalam mempertahankan hidup. Untuk mendapatkan tubuh yang ideal diperlukan makanan yang baik. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik diperlukan makanan yang mengandung cukup nutrisi dan gizi. Mahluk hidup pastilah membutuhkan istirahat. Setelah beraktivitas, manusia pasti mengalami kelelahan. Istirahat

yang cukup dapat memulihkan tenaga yang hilang setelah beraktivitas sehingga dapat beraktivitas kembali. Aktivitas fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani. Latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak dalam tubuh dan aktivitas sehari-hari yang dilakukan juga dapat berpengaruh yang berarti pula seluruh organ tubuh yang dilatih secara teratur dapat beradaptasi dengan beban yang diberikan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani salah satu dari penjelasan tersebut adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang dihasilkan sebagai suatu pengeluaran tenaga yang meliputi pekerjaan, waktu senggang dan aktivitas sehari-hari. Seperti aktivitas yang dilakukan para pelajar sehari-hari adalah aktivitas pada saat berangkat dan pulang sekolah. Beberapa aktivitas fisik yang dilakukan siswa dalam berangkat ke sekolah adalah dilakukan dengan bersepeda, berjalan kaki, dan ada beberapa siswa berangkat sekolah dengan diantar orang tua menggunakan kendaraan bermotor.

Bersepeda adalah aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Dengan bersepeda agar mendapatkan hasil yang maksimal haruslah memperhatikan FITT yaitu *frequency*, *intensity*, *type*, dan *time*. *frequency* yang baik dalam bersepeda adalah 3 kali dalam seminggu. *intensity* dari bersepeda adalah sekitar 60-85% dari denyut jantung maksimal. *Type* untuk olahraga bersepeda dapat dilakukan dengan kebiasaan sehari-hari saat

melakukan aktivitas sekolah dengan bersepeda. *Time* atau waktu dapat dilakukan selama 20 menit.

Selain itu aktivitas sehari-hari yang pasti dilakukan oleh setiap orang adalah berjalan. Berjalan merupakan aktivitas yang tidak bisa lepas dari kehidupan sehari-hari. Hampir semua kegiatan memerlukan berjalan. “Berjalan kaki merupakan suatu bentuk gerak alamiah bagi manusia yang hidup ini. Juga merupakan unsur penting untuk memelihara kesehatannya karena adanya bentuk gerak tadi dari bagian tubuh (R.S Harisenjaya, 1984:4)”. Dengan berjalan kaki pada setiap tingkat, 2 atau 3 kali dalam 1 minggu paling tidak selama 20 menit akan meningkatkan ketahanan pembuluh jantung.

Salah satu kegiatan sehari-hari siswa dalam mendukung kesegaran jasmani adalah dengan rutinitas aktivitas fisik yang dilakukan siswa. Kegiatan berangkat sekolah dengan berjalan kaki dan bersepeda tentu saja merupakan aktivitas yang tanpa di sadari siswa akan mendukung ketahanan fisik siswa. Ketahanan fisik yang baik tentu saja akan berdampak positif terhadap siswa, yaitu siswa tidak mudah mengalami kelelahan dalam kegiatan sehari-harinya. Pernyataan tersebut sesuai dengan teori Yunusul Hairy (2002:1.17), 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 senggang dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tidak terduga.

SD N Gadingan merupakan SD yang beralamat di Jalan Durungan, Kelurahan Wates, dan Kecamatan Wates. Menurut letaknya SD Gadingan berada di tengah perkampungan namun tidak terlalu jauh dari jalan raya dan pusat kota wates. Letak wilayah yang demikian, SD Gadingan mendidik siswa dari berbagai wilayah baik itu dari dekat perkampungan dan dari kota, dengan demikian aktivitas siswa untuk berangkat dan pulang sekolah juga beragam. Aktivitas tersebut adalah dengan bersepeda, berjalan kaki, dan diantar jemput.

Hasil observasi yang dilakukan penulis mengenai aktivitas berangkat dan pulang sekolah yang ditemui pada siswa SD Negeri Gadingan ada yang berangkat dengan bersepeda, jalan kaki, dan diantar oleh orang tua. Penjelarasannya adalah sebagai berikut: aktivitas bersepeda mereka lakukan setiap berangkat dan pulang sekolah pada waktu pagi dan siang hari. Jarak yang ditempuh siswa dalam bersepeda rata-rata adalah 1 km sehingga sesuai teori resep FITT bahwa kegiatan bersepeda semacam itu paling tidak kesegaran jasmaninya sudah terbina.

Aktivitas berjalan kaki, hasil observasi menunjukkan siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki adalah terbanyak kedua setelah siswa yang bersepeda. Siswa yang berjalan kaki dengan menempuh jarak cukup jauh untuk kategori siswa, maka paling tidak sudah memenuhi syarat untuk meningkatkan ketahanan pembuluh jantung. Meningkatnya ketahanan jantung maka paling tidak siswa yang berjalan kaki mempunyai kesegaran jasmani yang baik karena ketahanan jantung termasuk dalam faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani.

Aktivitas lain yang dilakukan siswa dalam berangkat sekolah selain bersepeda dan berjalan kaki adalah dengan di antar jemput orang tua menggunakan kendaraan bermotor. Identifikasi peneliti menunjukkan aktivitas fisik mereka kurang. Kesimpulan peneliti adalah siswa lebih senang dalam berangkat dan pulang sekolah dengan menggunakan alat mesin yaitu kendaraan bermotor dengan di antar jemput orang tua. Aktivitas tersebut tentu saja akan menyebabkan turunnya tingkat kebugaran jasmani mereka sendiri, karena kurang aktivitas fisik.

Menurut pengamatan penulis dari observasi yang dilakukan pada saat PPL di SD Negeri Gadingan, keseharian siswa berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah yang pertama adalah siswa yang berangkat dengan bersepeda. Siswa yang bersepeda menurut pengamatan mempunyai pribadi yang aktif, terbukti dengan aktivitasnya ketika disekolah. Pada saat istirahat siswa yang berangkat dengan bersepeda selalu bermain di halaman sekolah yang kebetulan juga lapangan basket. Mereka bermain basket, kejar-kejaran, dan bermain sepak bola. Pada saat dikelas siswa yang berangkat sekolah dengan bersepeda kurang memperhatikan pelajaran, hal ini dikarenakan pada saat waktu istirahat selalu dihabiskan dengan aktivitas bermain di halaman sekolah.

Siswa yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki menurut pengamatan penulis mempunyai kebiasaan selalu dikelas pada saat istirahat sehingga kurang beraktivitas fisik selain jalan kaki pada saat berangkat dan pulang sekolah. Akan tetapi, siswa yang berjalan kaki saat berangkat sekolah lebih fokus saat dikelas

dan lebih aktif dalam pelajaran. Menurut penulis ini dikarenakan pada saat ada istirahat digunakan untuk belajar di kelas dari pada bermain dilapangan basket.

Kemudian pengamatan penulis dari observasi yang dilakukan pada saat PPL adalah siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan diantar-jemput. Siswa yang diantar jemput biasa beraktivitas seperti siswa yang berangkat dengan bersepeda. Siswa tersebut juga bermain pada saat istirahat. Pada saat di kelas siswa yang diantar dan jemput dapat mengikuti pelajaran dengan baik, ini mungkin karena mereka tidak terlalu lelah karena pada saat berangkat sekolah mereka diantar dengan kendaraan bermotor. Menurut penulis siswa yang diantar-jemput mempunyai kesegaran jasmani yang cukup baik karena melakukan aktivitas fisik pada saat jam istirahat.

Berdasarkan uraian beberapa permasalahan yang ada menjadikan ketertarikan bagi penulis untuk mengadakan penelitian seputar kesegaran jasmani di SD Negeri Gadingan Wates Kulon Progo. Kegiatan penelitian ini difokuskan dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan kec. Wates, kab. Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut

1. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah siswa kelas VI SD Negeri Gadingan kec. Wates, kab. Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016

2. Belum diketahui apakah siswa tahu manfaat dari bersepeda, jalan kaki, dan diantar jemput.
3. Belum diketahui jarak rumah siswa dengan sekolah sehingga harus diantar-jemput.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut dilakukan pembatasan masalah agar pembahasan fokus pada mengetahui tingkat kebugaran jasmani berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah siswa kelas VI SD Negeri Gadingan kec. Wates, kab. Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016.

### **D. Rumusan Masalah**

Permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berapa baik tingkat kebugaran jasmani berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah dengan bersepeda siswa kelas VI SD Gadingan kec. Wates, kab. Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016
2. Berapa baik tingkat kebugaran jasmani berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah dengan berjalan kaki siswa kelas VI SD Gadingan kec. Wates, kab. Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016
3. Berapa baik tingkat kebugaran jasmani berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah dengan diantar jemput siswa kelas VI SD Gadingan kec. Wates, kab. Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah dengan bersepeda siswa kelas VI SD Gadingan kec. Wates, kab. Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016.
2. Mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah dengan berjalan kaki siswa kelas VI SD Gadingan kec. Wates, kab. Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016.
3. Mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah dengan diantar jemput siswa kelas VI SD Gadingan kec. Wates, kab. Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini memberikan secara teoritis dan praktis, yaitu sebagai berikut:

1. Secara Teoritis  
Hasil pelaksanaan dapat dipergunakan sebagai informasi dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat membantu memberikan motivasi kepada siswa untuk melakukan hal yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Secara Praktis
  - a. Bagi peneliti akan di dapatkan suatu masukan mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Tahun Ajaran 2015/2016 berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah.

- b. Bagi siswa adalah siswa dapat lebih mengetahui tentang berbagai aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.
- c. Bagi Guru dapat membantu dalam memberikan wawasan pada siswa bahwa dengan banyak aktivitas dapat memperbaiki tingkat kebugaran jasmaninya.
- d. Bagi pihak sekolah adalah mendapatkan gambaran melalui hasil penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Landasan Teori**

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

Kesegaran jasmani merupakan modal pokok manusia dalam melangsungkan hidup. Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan setiap harinya. Kesegaran jasmani juga sangat berperan penting sesuai dengan profesi. Bagi olahragawan dibutuhkan kesegaran jasmani yang baik untuk mengejar prestasi juara, demikian juga untuk para pelajar agar dapat belajar dengan baik dan dapat meraih prestasi.

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). Menurut Depdikbud dalam Eko Saroyo (2012: 8), kesegaran jasmani diartikan sebagai kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil baik, memuaskan dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Djoko Pekik (2000: 13), mengatakan bahwa keberhasilan untuk mencapai kesegaran jasmani ditentukan oleh kualitas latihan meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan, sarana latihan dan dosis latihan konsep FIT (*Frekuensi, Intensity and Time*). Frekuensi adalah unit latihan persatuan waktu 3-5 kali per minggu. *Intensity* adalah berat ringannya kualitas latihan, 75% - 85% detak jantung maksimal, dihitung dengan cara  $220 - \text{umur}$  (dalam tahun). *Time* adalah durasi yang diperlukan setiap kali latihan, waktu berlatih 20-60 menit.

Penjelasan oleh Brian J. Sharkey (2003: 72 ), mengatakan bahwa kesegaran jasmani dibagi menjadi dua yaitu kesegaran aerobik dan kesegaran otot. Kesegaran aerobik berarti daya tahan atau stamina yang menggambarkan kemampuan, bagian yang diwarisi dan bagian yang dilatih untuk mempertahankan usaha yang keras dan lama atau dengan kata lain menggambarkan seberapa baik seseorang mampu mengambil oksigen dari atmosfer ke dalam paru-paru dan kemudian darah dan memompanya melalui jantung ke otot yang bekerja dimana oksigen digunakan untuk menghasilkan energi. Sedangkan kesegaran otot merupakan proses meningkatkan kekuatan otot, dengan kata lain proses membakar lemak. Komponen yang penting

dalam kesegaran otot adalah tenaga, daya tahan otot, dan *fleksibilitas*, serta mencakup kekuatan, kecepatan, ketangkasan dan keseimbangan.

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

## **2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani**

Agar mendapatkan kesegaran jasmani yang maksimal bagi tubuh diperlukan beberapa komponen-komponen pendukungnya. Komponen-komponen tersebut tentu saja saling terkait. Komponen kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), meliputi:

- a. Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan jantung paru menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
- b. 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.
- c. Kelentukan yaitu kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa. Komposisi tubuh yaitu perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan prosentase lemak tubuh.

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

- a. *Anatomical fitness* (Kebugaran anatomi/tubuh)  
*Anatomical fitness* adalah hal yang sukar untuk dikembangkan, karena untuk pengembangannya harus dimulai sejak masa pertumbuhan anak-anak t banyak dan hasilnya pun sangat terbatas. Persoalan ini terbentur pada faktor keturunan yang tidak banyak dapat kita pengaruhi.
- b. *Physiological fitness* (Kebugaran jasmani)  
*Physiological fitness* adalah kemampuan agar tubuh untuk menyesuaikan fungsi *fiologi*nya 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.
- c. *Psychological fitness* (Kebugaran jiwa/pikiran)  
*Psychological fitness* 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.

Menurut pendapat Suharto (1987: 100-103), kebugaran jasmani terdiri

dari berbagai unsur, antara lain: a). Ukuran dan komposisi tubuh, b). Kekuatan otot, c). Kecepatan (*speed*), d). *Fleksibilitas* (kelentukan), e). Kardiorespirasi atau stamina, f). Keseimbangan (*balance: body correction*), g). Keterampilan (*skil: motor correctioness*) Selain itu, secara garis besar dibagi menjadi 2 yakni kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan (Depdiknas, 2000: 53-58).

1) Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

a) Daya tahan jantung

Istilah daya tahan jantung sering juga disebut daya tahan kardiorespirasi, kapasitas aerobik, dan maximal aerobic power. Daya

tahan jantung merupakan faktor utama kesegaran jasmani. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung yaitu: keturunan, umur, jenis kelamin, dan aktivitas fisik (Depdiknas, 2000: 53).

b) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengarahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan daripada beban yang bisa digerakan oleh seseorang. (Rusli Lutan dll, 2001: 62)

c) Kekuatan otot

Kekuatan otot yaitu kontraksi otot atau sekelompok otot yang dapat dikeluarkan terhadap tahanan tertentu. Pada kontraksi otot memendek atau besarnya pemendekan tergantung dengan yang harus ditahan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot yaitu: umur, jenis kelamin dan suhu otot (Depdiknas, 2000: 54).

d) Tenaga ledak otot

Tenaga ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksplosif. Ini dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot, memindahkan sebagian atau seluruh tubuh yang dilakukan suatu saat dan secara tiba-tiba (Depdiknas, 2000: 55).

e) Kelentukan

Kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan

persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jangkauan gerak alami tiap sendi tergantung pada tendo-tendo, ligament, jaringan penghubung dan otot-otot (Rusli Lutan dll, 2000: 75).

2) Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, yaitu:

a) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari, bergerak dengan sangat cepat. Seperti kemampuan biomotorik lain, kecepatan dapat dirinci menjadi beberapa macam (Rusli Lutan dll, 2000: 75)

b) Ketangkasan

Ketangkasan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau sebagian dari tubuh tanpa gangguan dari keseimbangan. Faktor yang mempengaruhi ketangkasan adalah kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi faktor-faktor tersebut. Faktor yang lain adalah tipe tubuh, umur, jenis kelamin, dan kelelahan (Depdiknas, 2000: 55).

c) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, pusat keseimbangan (kanalis semi sirkularis ditelinga dan reseptor pada

otot) (Depdiknas, 2000: 56).

d) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima rangsangan. Hal ini berhubungan erat dengan waktu reflek, waktu gerakan dan waktu respon. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan reaksi adalah umur, jenis kelamin, kesiapan, intensitas rangsangan, latihan dan diet (Depdiknas, 2000: 57).

e) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan (Rusli Lutan dll, 2000: 77)

f) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah rasio antara massa tubuh tanpa lemak (semua jaringan tanpa lemak, seperti tulang, otot, dan organ) dengan lemak tubuh. Biasanya dinyatakan dengan presentase lemak tubuh (Rusli Lutan dll, 2002: 80)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa komponen dalam mendukung tingkat keberhasilan kebugaran jasmaninya. Secara garis besar dibagi menjadi 2 yakni kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan. Oleh karena itu penting bagi siswa kelas VI SD

Negeri Gadingan Tahun Ajaran 2015/2016 untuk dapat memahami beberapa komponen pendukung bagi kesegaran jasmaninya.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani yang memadai maka diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, yang meliputi tiga upaya menuju bugar yaitu: makan, istirahat dan olahraga. Menurut Djoko Pekik I (2004: 7-10) faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani meliputi tiga faktor:

#### **a. Makanan**

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

#### **b. Istirahat**

Istirahat yang cukup sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh manusia tersusun atas organ jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa adanya waktu untuk istirahat.

#### **c. Olahraga/ Aktivitas fisik**

Kesegaran jasmani dapat dicapai dengan latihan dengan cara sistematis menggunakan rangsangan gerak untuk meningkatkan/ mempertahankan kualitas fungsi tubuh. Kualitas fungsi tubuh merupakan daya tahan paru, jantung, otot, dan komposisi tubuh. Agar latihan dapat dilakukan secara efektif perlu adanya prinsip-prinsip latihan, antara lain:

- 1) *Overload* (beban lebih), beban latihan harus lebih kuat daripada latihan sehari-hari.
- 2) *Specifity* (kekhususan), Model latihan harus sesuai dengan tujuan yang harus dicapai
- 3) *Reversible* (kembali awal), Kesegaran yang dicapai akan menurun bahkan akan hilang jika latihan tidak dilakukan.

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

- 1) *Frequency* (Frekuensi)

Adalah banyaknya unit latihan per minggu, untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu, sebaliknya dilakukan berseling misalnya: senin-rabu-jumat sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *Recovery* (Pemulihan tenaga).

- 2) *Intensity* (intensitas)

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

- 3) *Time* (waktu)

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

Aktivitas siswa saat berangkat dan pulang sekolah ada bermacam-macam antara lain meliputi:

- 1) Bersepeda

Bersepeda sama efektifnya dengan jalan dan lari untuk menjaga kesehatan otot bagian bawah tubuh. Bersepeda juga memenuhi tambahan aerobik yang diperlukan bagi sistem jantung tetapi dengan tekanan yang kurang terhadap anggota tubuh. Bersepeda merupakan salah satu aktifitas yang terbaik untuk meningkatkan kebugaran jantung.

Kebugaraan jantung diukur dengan kapasitas aerobik yaitu kemampuan untuk melakukan latihan otot besar dan seluruh badan pada tingkat intensitas yang moderat sampai tinggi untuk periode waktu yang cukup lama. Bersepeda menyebabkan bekerjanya otot-otot kaki, pinggul, dan pantat. Bersepeda meningkatkan kemampuan oksidasi otot-otot tersebut sehingga meningkatkan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan yang luas, juga dapat mengurangi resiko terkena penyakit jantung (Cris Carmichael, 1996: 6).

Bersepeda merupakan cara terbaik untuk berlatih selama 20 sampai 30 menit setiap hari, 3 sampai 5 hari setiap minggu agar memperoleh kesehatan dan kebugaran yang baik. Bersepeda sama efektifnya dengan jalan dan lari untuk menjaga kesehatan otot bagian bawah tubuh. Bersepeda juga memenuhi tambahan aerobik yang diperlukan bagi sistem jantung tetapi dengan tekanan yang kurang terhadap anggota tubuh anda. (Cris Carmichael, 1996: 9)

## 2) Jalan Kaki

Arti kata berjalan hubungannya dengan kaki adalah melangkahkan kaki yang satu lalu disusul lagi dengan kaki yang satunya lagi sambil bergerak maju dari satu titik (tempat berpijak) menuju kepada titik (tempat berpijak) lainnya. Berjalan mengandung arti pula tidak menggunakan kendaraan dalam melaksanakan gerakan kaki di jalan, tapi dengan menggunakan kaki. Berjalan kaki merupakan keharusan di alam

bagi yang mampu melaksanakan (tidak cacat). Berjalan kaki merupakan suatu bentuk gerak alamiah bagi manusia yang hidup ini. Juga merupakan unsur penting untuk memelihara kesehatannya karena adanya bentuk gerak tadi dari bagian tubuh. Melaksanakan berjalan kaki sangat berhubungan erat dengan aktifitas jantung, paru-paru, kaki. Lagi pula dapat mengontrol timbangan BB (berat badan) dan denyut nadi (R.S Harisenjaya 1984: 4).

### 3) Diantar-jemput

Dewasa ini kemajuan teknologi sangat mengagumkan, hampir semua peralatan yang diperlukan manusia serba otomatis elektronik. Kehidupan sehari saat ini diwarnai dengan duduk, berbaring atau berkendara.

Aktifitas siswa berangkat dan pulang sekolah banyak yang berkendara atau naik angkutan umum sehingga siswa menjadi kurang gerak dan mengakibatkan rangsangan alamiah yang sangat vital bagi kehidupan lewat kerja jasmaniah sebagian besar telah lenyap dan mengakibatkan kemunduran karena kurang gerak (hipokinesis). Akibat yang ditimbulkan karena kurang gerak antara lain penyakit jantung koroner, tekanan darah meninggi dan kegemukan (Sudarno Sp, 1992:2).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: makanan, istirahat, dan olahraga/ aktivitas fisik. Mengenai faktor aktivitas

fisik adalah berpengaruh karena dengan cara sistematis menggunakan rangsangan gerak untuk meningkatkan/ mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang terkait dengan kebugaran jasmani. Oleh karena itu aktivitas sehari-hari siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Tahun Ajaran 2015/2016 dalam berangkat sekolah juga akan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya.

#### **4. Jenis-Tenis Tes Kebugaran Jasmani**

Pada dasarnya tes kebugaran jasmani bertujuan untuk mengetahui keadaan jasmani seseorang. Ada dua manfaat atau maksud mengukur kebugaran jasmani seseorang yaitu:

- a. Untuk mengetahui kondisi atau status kebugaran jasmani seseorang, sekaligus diupayakan program latihan yang sesuai untuk pemeliharaan atau peningkatan kebugaran jasmaninya.
- b. Sebagai cara untuk mengevaluasi keberhasilan atau kegagalan program latihan fisik yang dilakukan.

Jenis- jenis tes kebugaran jasmani menurut para ahli, antara lain meliputi:

- a. *Multi Stage Fitne Tes / Bleep Test*

Test ini tepat untuk mengetahui komponen daya tahan. Test ini menggunakan areal yang luas dan bisa dilakukan secara masal. Berikut petunjuk pelaksanaan *Multi Stage Fitne Tes*:

- 1) Perlengkapan
  - a) Lapangan yang tidak licin sepanjang 22 meter atau lebih
  - b) Sound system
  - c) Pita kaset
  - d) Meteran untuk membuat lintasan
  - e) Stopwatch
- 2) Pesiapan Test
  - a) Panjang lapangan yang standar/baku adalah 20 meter dengan lebar tiap lintasan antara 1 sampai dengan 1.5 meter.
  - b) Lakukan pemanasan dengan peregangan dan menggerakkan anggota tubuh; terutama tungkai.
  - c) Jangan makan 2 jam sebelum tes
  - d) Gunakan pakaian olahraga
  - e) Hindari merokok/ alkohol sebelum melakukan tes
  - f) Jangan melakukan tes setelah latihan berat
- 3) Pelaksanaan Tes
  - a) Cek bahwa bunyi dua “bleep” yang menjadi standar untuk pengukuran lapangan adalah satu menit (enam puluh detik) apabila kaset telah meregang/mulut atau menyusut maka pembuatan lapangan mengacu pada standar yang berlaku

- b) Testi harus berlari dan menyentuh/ menginjak salah satu kaki pada garis akhir dan berputar untuk kembali berlari setelah bunyi bleep terdengar (tunggu bunyi *bleep* terdengar)
- c) Lari bolak balik terdiri dari beberapa tingkatan. Setiap tingkatan ditandai dengan bunyi "*bleep*"
- d) Testi dianggap tidak mampu apabila dua kali berturut-turut tidak dapat menyentuh/ menginjak kakinya pada garis
- e) Untuk mempermudah memantau testi, gunakan format terlampir
- f) Lakukan pendinginan setelah selesai tes. Jangan langsung duduk  
(Mulyana, 2011:30)

b. *Harvad Step Test*

*Harvad Step Test* adalah tes yang bertujuan untuk mengukur fungsi kardiovaskuler dengan naik turun bangku harvard. Prosedur pelaksanaan test:

- 1) Test ini dilakukan dengan menggunakan bangku Havard dengan tinggi 19 inci untuk laki-laki dan 17 inci untuk perempuan dan harus ada stopwatch, metronom dan formulir serta alat tulis.
- 2) Tes ti laki-laki dan perempuan umur 17-60 tahun.
- 3) Harus berpakaian olahraga yang sesuai.
- 4) Harus makan terlebih dahulu, minimal 2-3 jam dan tidak boleh melakukan aktivitas fisik yang berat sebelum tes dimulai.
- 5) Harus mengerti dan memahami cara pelaksanaan test.

- 6) Harus pemanasan terlebih dahulu.
- 7) Tes berdiri menghadap bangku harvard dalam keadaan siap untuk melaksanakan tes.
- 8) Setelah aba-aba “ya” testi mulai menaikan kaki kanan pada bangku diikuti oleh kaki kiri dan diletakkan disamping kaki kanan, kemudian turun mulai dari kaki kanan dan diikuti oleh kaki kiri, demikian seterusnya sesuai dengan iramametronom yang telah diatur 120X per menit.
- 9) Setelah selesai melakukan test, testi dipersilahkan duduk santai untuk melanjutkan diperiksa denyut nadinya

c. Tes A.C.S.P.F.T

Tes ini dipergunakan untuk putra dan putri yang beumur 6-32 tahun. Adapun rangkaian test tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Lari cepat 50 meter (*dash sprint*)
- 2) Lompat jauh tanpa awalan (*satnding brost jump*)
- 3) Lari jauh (*distance run*)
  - a) 600 m (untuk putra dan putri yang berumur kurang dari 12 tahun)
  - b) 800 m (untuk putri yang berumur 12 tahun ke atas)
  - c) 1000 m (untuk putra yang berumur 12 tahun ke atas)

- 4) (1) bergantung angkat badan (*pull-up* untuk putra berumur 12 tahun keatas) (2) bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*, untuk putra dan putri yang berumur kurang dari 12 tahun).
- 5) Kekuatan peras (*grip strenght*)
- 6) Lari hilir-mudik (*shuttle run*) 4 X 10 meter
- 7) Baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik
- 8) Latuk togok ke muka (*forward flexion of trunk*).

(Aip Saifudin dan J. Matakupan, 1979:34)

d. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Edisi 2003 Untuk Anak Umur:

- 1) 6-9 tahun
- 2) 10-12 tahun
- 3) 13-15 tahun
- 4) 16-19 tahun

Materi dalam TKJI edisi 2003, meliputi :

- 1) Lari 40 meter
- 2) Tes gantung siku tekuk
- 3) Baring duduk 30 detikLoncat tegak
- 4) Loncat tegak
- 5) Lari 600 meter

Pada penelitian ini digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 10-12 tahun, karena merupakan tes yang sudah baku (valid dan reliabel), mempunyai norma yang berlaku bagi masyarakat Indonesia. Dan materi tes telah sesuai untuk karakter anak kelas atas siswa Sekolah Dasar khususnya siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Tahun Ajaran 2015/2016.

## 5. Karakteristik Siswa Kelas VI

Seperti telah kita ketahui bersama, bahwa dalam dunia pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan. Artinya bahwa bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah, memiliki kedudukan yang sama seperti bidang studi yang lain, dalam upaya membawa siswa untuk mencapai tujuan pendidikan. Dengan demikian, maka guru pengampu mata pelajaran pendidikan jasmani juga memiliki tugas dan tanggung jawab yang sama seperti guru pengampu bidang studi lainnya. Menurut J Matakupan (1996: 12), anak kelas atas di Sekolah Dasar adalah anak yang berusia 10-12 tahun, disini adalah anak yang duduk dikelas IV, V, dan VI. Agar kegiatan dapat mencapai sasaran, bukan hanya melatih fisik dan kebugaran tetapi lebih dari itu adalah faktor psikologi, arena faktor psikologi berpengaruh besar terhadap penampilan fisik seseorang. Karakteristik siswa kelas atas Sekolah Dasar menurut Heru Suranto, dkk (1994: 247) pada umur 10-12 tahun antara lain:

### a. Karakter Fisik

- 1) Otot-otot telah lebih berkembang.
- 2) Anak-anak menyukai jenis-jenis permainan yang bersifat lebih aktif.
- 3) Peningkatan kekuatan otot tidak secepat pertumbuhan ukurannya.
- 4) Kecepatan reaksi makin cepat.

- 5) Mulai menyukai terhadap jenis-jenis olahraga pertandingan dan secara fisik mereka telah siap melakukan jenis-jenis olahraga pertandingan.
  - 6) Perbedaan kemampuan antara laki-laki dan perempuan mulai nampak.
  - 7) Koordinasi semakin baik.
  - 8) Nampak lebih kuat dan sehat.
  - 9) Pertumbuhan tubuh bagian bawah yaitu kaki, lebih dibandingkan dengan pertumbuhan bagian atas.
  - 10) Perbedaan yang lebih menonjol antara laki-laki dan perempuan terutama dalam hal kekuatan.
- b. Karakteristik Psikologi anak usia 10-12 tahun
- 1) Meningkatnya tingkat pemahaman terhadap permainan yang sudah teratur dengan ketentuan yang pasti atau jenis permainan yang sudah terorganisasi dengan baik.
  - 2) Senang mengagumi kehebatan pahlawan.
  - 3) Jangka waktu perhatian mereka lebih lama.
  - 4) Memiliki kebanggaan yang tinggi terhadap keterampilannya, kemampuannya, atau sesuatu yang dicapai.
  - 5) Memiliki perhatian yang tinggi terhadap teman-teman di kelompoknya.

- 6) Mudah berkecil hati dalam kegagalan sehingga memungkinkan mereka akan berhenti melakukan kegiatan yang menyebabkan mereka gagal.
- 7) Memiliki kepercayaan yang besar terhadap orang-orang yang lebih dewasa.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa kelas atas Sekolah Dasar ada dua faktor perkembangan yang harus diperhatikan yaitu perkembangan fisiologis dan perkembangan psikologis. Kedua-duanya harus ddiberikan secara berimbang karena akan mempengaruhi perkembangan fisik dan karakter mental anak. Dalam memberikan aktivitas fisik dalam pembelajaran Penjasorkes dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani bagi siswa SD, sebaiknya guru juga dengan memperhatikan dan mempertimbangkan dari karakteristik anak SD.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti, secara umum karakteristik siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Tahun ajaran 2016/2017, adalah sebagai berikut:

- a. Hasil observasi Siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Tahun ajaran 2016/2017 menurut aktivitas berangkat dan pulang sekolah, siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Tahun ajaran 2016/2017 mempunyai kebiasaan berangkat dan pulang sekolah dengan bersepeda, berjalan kaki dan diantar- jemput.

- b. Sebagian besar siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Tahun ajaran 2016/2017 perkembangan fisiknya mulai Nampak seimbang dan proporsional (jasmaniah).

## **B. Penelitian yang Relevan**

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yuli Murdaningrum (2003) dalam judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Blunyan I Pendowoharjo, Sewon, Bantul”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei. Teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Populasi penelitian sebanyak 92 siswa kelas IV, V, dan VI SD Blunyan I. teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif berdasarkan norma kesegaran jasmani dari TKJI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa Blunyan I kelas atas, sebagai berikut: (1). Siswa kelas IV terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% dalam klasifikasi baik, 48,49% siswa dalam klasifikasi sedang, 33,33% siswa dalam klasifikasi kurang dan 18,18% siswa dalam klasifikasi kurang sekali; (2). Siswa kelas V terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 28,57% siswa dalam klasifikasi sedang, 60,72% siswa dalam klasifikasi kurang dan 10,71% siswa dalam klasifikasi kurang

sekali; (3). Siswa kelas IV terdapat 0% siswa dalam klasifikasi sedang, 29,03% siswa dalam klasifikasi kurang dan 3,23% siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Marwanto (2000) dalam penelitiannya yang berjudul *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD di Kecamatan Seyegan*. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survey. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dari Saroni dkk. Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah siswa kelas 5 dan 6 SD di Kecamatan Seyegan. Besarnya sampel 119 siswa dan teknik pengambilan sampel dengan *Multi Stage Random Sampling*. Hasil analisis tingkat kesegaran jasmani siswa SD di Kecamatan Seyegan adalah 0,84% termasuk kategori baik sekali, 11,77% termasuk kategori baik, 70,59% termasuk kategori sedang, 16,8% termasuk kategori kurang, dan 0% termasuk kategori kurang sekali.

### **C. Kerangka Berfikir**

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga untuk menikmati waktu senggang. Komponen kesegaran dibagi menjadi dua garis besar yaitu komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, tenaga ledak otot, dan kelentukan. Komponen yang berhubungan

dengan keterampilan meliputi kecepatan, ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi, dan komposisi tubuh. Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh faktor makanan, istirahat, dan olahraga/ aktivitas fisik.

Aktivitas sehari-hari siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Tahun Ajaran 2015/2016 dalam berangkat sekolah juga akan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya. Penelitian ini untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri Gadingan tahun ajaran 2015/2016 berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah, yaitu: bersepeda, berjalan kaki, dan dianter-jemput. Pengukurannya dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 10-12 tahun, yang meliputi materi tes: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian tanpa ada uji hipotesis, penelitian untuk menggambarkan keadaan data apa adanya. Teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Tes yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Pelaksanaan Tes pada bulan oktober tahun 2016 bertempat di SD N Gadingan kec. Wates kab. Kulon Progo.

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

Kesegaran jasmani siswa adalah kemampuan siswa dalam melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kesegaran jasmani siswa di ukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10 sampai 12 tahun. Dalam penelitian ini terdapat satu variable yaitu tingkat kesegaran jasmani.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi Penelitian**

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Tahun Ajaran 2015/2016 yang berjumlah 36 siswa.

## **2. Sampel Penelitian**

Tehnik *sampling* yang digunakan dalam penelitian adalah teknik sampel bersyarat yaitu fokus hanya pada siswa kelas VI SD Negeri Gadingan tahun ajaran 2015/2016 yang berusia 10-12 tahun.

## **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja usia 10 – 12 tahun, karena usia anak SD berkisar antara 10 – 12 tahun. Adapun rangkaian tes sebagai berikut:

1. Lari 40 meter untuk mengukur kecepatan dengan satuan ukuran detik.
2. Gantung siku tekuk untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.
3. Baring duduk selama 30 detik untuk kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak untuk daya ledak otot dan tenaga.
5. Lari jauh 600 meter untuk mengukur daya tahan jantung paru dengan satuan ukuran detik.

Tes ini merupakan rangkaian tes, yaitu harus berurutan. Siswa yang tidak dapat meaksanakan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal. Sela waktu untuk tes satu ke berikutnya tidak boleh lebih dari 3 menit. Yang mempunyai nilai reliabilitas untuk putra 0,911 dan putri 0,942; sedangkan validitas putra sebesar 0,884 dan putri 0,897.

## **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 VI SD Negeri Gadingan Tahun Ajaran

2015/2016. Dan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun yang terdiri atas:

1. Lari cepat 40 meter
  - a. Tujuan  
Tes ini bertujuan mengukur kecepatan yang di miliki siswa.
  - b. Alat dan fasilitas  
Lintasan lurus datar, rata, tidak licin, jarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, bendera *start*, garis *start* dan *finish* yang jelas, *Stop Watch*, serta formulir hasil tes.
  - c. Petugas  
Petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil.
  - d. Pelaksanaan
    - 1) Peserta berdiri di belakang garis *start*.
    - 2) Pada aba – aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri.
    - 3) Pada aba – aba “ Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*.
  - e. Pengukuran waktu  
Pengukuran waktu di lakukan dari *start* bendera di angkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan waktu detik.
  
2. Tes Gantung siku tekuk untuk putra, gantung siku tekuk untuk putri.
  - a. Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
  - b. Alat dan Fasilitas  
Palang tunggal, *Stop Watch*, nomor dada, formulir hasil tes, peluit.
  - c. Petugas  
Pengukur waktu, penghitung gerakan , pencatat hasil.
  - d. Pelaksanaan
    - 1) Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.
    - 2) Sikap permulaan  
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.
    - 3) Gerakan  
Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk. Daggu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.
    - 4) Pencatatan hasil

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

3. Baring duduk 30 detik
  - a. Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
  - b. Alat dan Fasilitas  
Lantai atau rumput yang bersih dan rata, *Stop Watch*, nomor dada, dan formulir hasil tes.
  - c. Petugas  
Pengukur waktu, penghitung gerakan, dan pencatat hasil.
  - d. Pelaksanaan
    - 1) Peserta berbaring terlentang dengan lutut di tekuk, kedua tangan dengan jari-jarinya berselang selip di tekan di belakang kepala, peserta lain memegang pergelangan kaki agar tidak terangkat.
    - 2) Begitu peluit di tiup pesereta mulai melakukan gerakan mengambil sikap duduk sehingga kedua siku menyentuh kedua paha kemudian kembali ke sikap permulaan, gerakan ini di hitung satu kali.
    - 3) Hasil yang dihitung adalah gerakan yang dilakukan siswa secara sempurna dalam waktu 30 detik.
  
4. Loncat Tegak
  - a. Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
  - b. Alat dan Fasilitas  
Papan berskala centimeter berwarna gelap yang dipasang di dinding, Serbuk kapur, Alat penghapus, Nomor dada, dan Formulir hasil tes.
  - c. Petugas  
Pengamat gerakan, pencatat waktu.
  - d. Pelaksanaan
    - 1) Ujung jari peserta di olesi serbuk kapur terlebih dulu. Peserta berdiri tegak di samping kiri atau kanan papan berskala kemudian tangan yang ada di dekat papan di angkat lurus ditempelkan ke papan berskala hingga meninggalkan bekas.
    - 2) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang tadi sehingga menimbulkan bekas.
    - 3) Hasil yang di catat adalah tinggi raihan dengan loncatan atau raihan kedua di kurangi dengan tinggi raihan pertama tanpa loncatan
  
5. Lari 600 meter untuk putra dan 600 meter untuk putri
  - a. Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

- b. Alat dan Fasilitas  
Lintasan lari berjarak 600 meter untuk putra dan 600 meter untuk putri, *Stop Watch*, bendera *start*, garis *start* dan *finish*, nomor dada, dan Formulir hasil tes.
- c. Petugas  
Petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil, dan pembantu umum.
- d. Pelaksanaan
  - 1) Peserta berdiri di belakang garis *start*.
  - 2) Pada aba – aba "Siap" peserta mengambil sikap *start* berdiri mengambil sikap untuk lari.
  - 3) Pada aba – aba " Ya" pelari lari menuju garis *finish* secepat mungkin.
  - 4) Hasil yang di catat adalah waktu yang di tempuh oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter untuk putra dan 600 meter untuk putri tanpa melakukan kesalahan seperti mencuri *start* dan lain-lain.

Prestasi dari setiap tes yang di capai oleh siswa yang telah mengikuti tes tersebut dengan hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani siswa tidak dapat di nilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah di capai siswa, karena satuan yang digunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

1. Untuk butir tes lari 40 meter dan tes gantung siku tekuk mempergunakan ukuran satuan detik.
2. Untuk butir tes baring duduk selama 30 detik mempergunakan ukuran satuan jumlah kemampuan melakukan.
3. Untuk butir tes loncat tegak mempergunakan ukuran satuan cm.
4. Untuk butir tes lari 600 meter mempergunakan ukuran satuan menit.

Data yang diperoleh dari masing-masing peserta tes merupakan data kasar, kemudian di ubah menjadi nilai, selanjutnya dikonveksikan ke dalam tabel kesegaran jasmani untuk putra dan putri pada tabel 1 dan 2. Dari nilai yang di peroleh kemudian di jumlahkan untuk mengklasifikasikan tingkat

kesegaran jasmani, maka jumlah nilai di masukkan dalam norma kesegaran jasmani seperti pada tabel 3.

**Tabel 1. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak (cm)	Lari 600 meter
5	s/d – 6'3''	51'' keatas	23 keatas	46 keatas	Sd 2'09''
4	6'4''-6'9''	31''-51''	18-22 kali	38-45	2'10''-2'30''
3	7'0''-7'7''	15''-30''	12-17 kali	31-37	2'31''-2'45''
2	7'8''-8'8''	05''-14''	04-11 kali	24-30	2'46''-3'44''
1	8'9''-dst	00''-04''	00-03 kali	< 24	< 3'44''

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 24)

**Tabel 2. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak (cm)	Lari 600 meter
5	Sd – 6'7''	40''keatas	20 keatas	42 keatas	Sd 2'32''
4	6'8'' – 7'5''	20'' – 39''	14-19 kali	34-41	2'33''-2'54''
3	7'6'' – 8'3''	08'' – 19''	07-13 kali	28-33	2'55''-3'28''
2	8'4'' – 9'6''	02'' – 07''	02-06 kali	21-27	3'29''-4'22''
1	9'7'' – dst	00'' – 01''	00-01 kali	< 21	< 4'22''

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 24)

**Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ( 2010: 25)

## F. Teknik Analisis Data

Data yang di dapat dari peaksanaan tes dan pengukuran, kemudian dikonveksikan dalam tabel kategori pelaksanaan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun. Langkah yang kedua di analisis dengan cara deskriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri Gadingan berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah tahun ajaran 2015/2016.

Adapun teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan presentase yang di peroleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Ket:

P : Presentase yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

Sumber: B. Syarifudin (2010: 112)

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil Penelitian**

Berikut akan disajikan terlebih dahulu mengenai data siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 berdasarkan kebiasaannya dalam berangkat sekolah, seperti pada tabel 4 berikut ini:

**Tabel 4. Data Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Dalam Berangkat Sekolah**

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Kebiasaan Berangkat Sekolah
1	Ahmad Adithiya P.	L	Kelas VI	Bersepeda
2	Alsya Satya Nugraha	L	Kelas VI	Bersepeda
3	Alvin Junma Arlynacrys	L	Kelas VI	Bersepeda
4	Alvino Gilang Pratama	L	Kelas VI	Bersepeda
5	Aninda Fatwa Pramesti	P	Kelas VI	Bersepeda
6	Ardiansyah	L	Kelas VI	Bersepeda
7	Athar Aruna Gana E	L	Kelas VI	Bersepeda
8	Deni Idha Rowiyan	L	Kelas VI	Bersepeda
9	Desi Nurdiyati	P	Kelas VI	Bersepeda
10	Devi Hendri Anggraini	P	Kelas VI	Bersepeda
11	Dina Oktalisa Elisa	P	Kelas VI	Bersepeda
12	Evan Fajar Suratama	L	Kelas VI	Bersepeda
13	Firdhasari Kusumadewi	P	Kelas VI	Bersepeda
14	Hafish Rizaldi	L	Kelas VI	Bersepeda
15	Hernanda Bima S	L	Kelas VI	Bersepeda
16	Husin	L	Kelas VI	Bersepeda
17	Imam Ahmad Maulana	L	Kelas VI	Bersepeda
18	Kharisma Adha A	L	Kelas VI	Bersepeda
19	Khoiri Ainur Maryam	P	Kelas VI	Bersepeda
20	Nareswari Laras N	P	Kelas VI	Bersepeda
21	Nasrul Gani Indra P	L	Kelas VI	Bersepeda
22	Oktaviani Pun R	P	Kelas VI	Bersepeda
23	Pritynda Nanda P	P	Kelas VI	Bersepeda
24	Rahmad Dwi Setiawan	L	Kelas VI	Bersepeda
25	Ridho Huda Aditya	L	Kelas VI	Bersepeda
26	Ryanda Restu F	L	Kelas VI	Bersepeda
27	Sella Desnita Putri	P	Kelas VI	Bersepeda

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Kebiasaan Berangkat Sekolah
28	Teduh Firman Pratama	L	Kelas VI	Bersepeda
29	Aldi Saputra	L	Kelas VI	Berjalan Kaki
30	Amelya Candra	P	Kelas VI	Berjalan Kaki
31	Pramanda Ibnuandi Putra	L	Kelas VI	Berjalan Kaki
32	Sakti Ivan Riva`i	L	Kelas VI	Berjalan Kaki
33	Aghesta Nosa Praditya	L	Kelas VI	Antar Jemput
34	Aji Wira Nugroho	L	Kelas VI	Antar Jemput
35	Dwi Suryo Sentono	L	Kelas VI	Antar Jemput
36	Safira Nandia Wiratama	P	Kelas VI	Antar Jemput

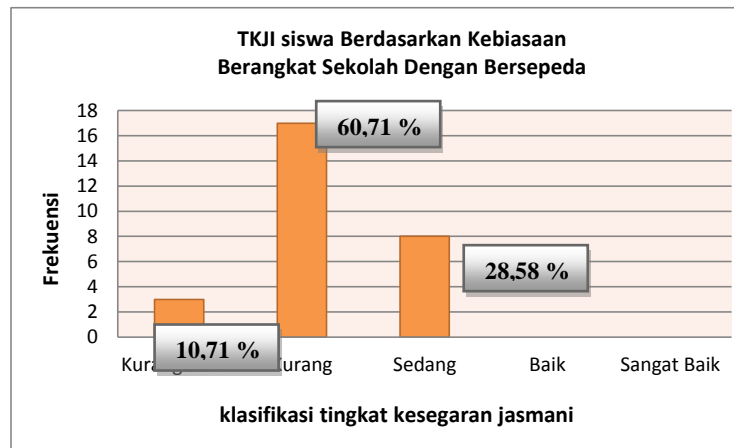
Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016, diukur dengan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes, yaitu: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 berdasarkan kebiasaannya dalam berangkat sekolah, adalah sebagai berikut:

1. TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Dengan Bersepeda

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Dengan Bersepeda**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	0 siswa	0 %
3	14 – 17	Sedang (S)	8 siswa	28,58 %
4	10 – 13	Kurang (K)	17 siswa	60,71 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	3 siswa	10,71 %
<b>Jumlah =</b>			<b>28 siswa</b>	<b>100 %</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar 1 di bawah ini:



**Gambar 1. Diagram Batang TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Dengan Bersepeda**

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 1 di atas diketahui bahwa siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah dengan bersepeda, memiliki kategori tingkat kesegaran jasmani yang meliputi: kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %; kategori “baik” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %; kategori “sedang” sebanyak 8 siswa atau sebesar 28,58 %; kategori “kurang” sebanyak 17 siswa atau sebesar 60,71 %; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 3 siswa atau sebesar 10,71 %. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 berdasarkan

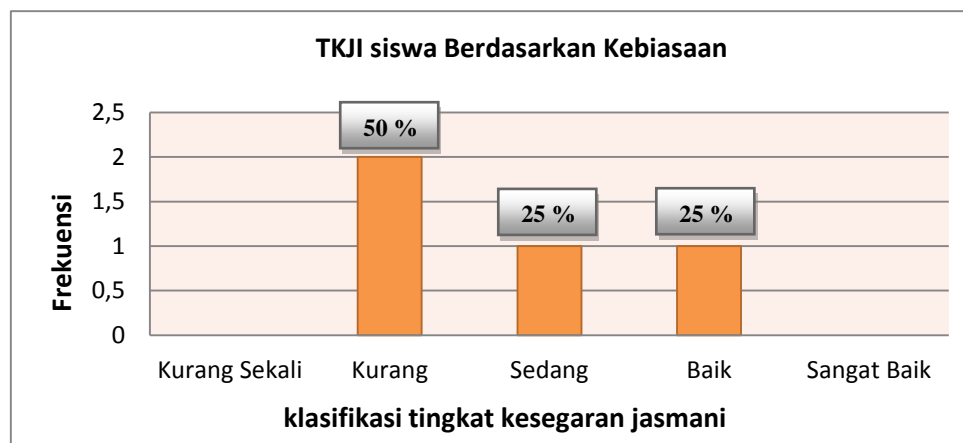
kebiasaan berangkat sekolah dengan bersepeda adalah berkategori “kurang”.

- TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Dengan Berjalan Kaki

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Dengan Berjalan Kaki**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	1 siswa	25 %
3	14 – 17	Sedang (S)	1 siswa	25 %
4	10 – 13	Kurang (K)	2 siswa	50 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0 siswa	0 %
<b>Jumlah =</b>			<b>4 siswa</b>	<b>100 %</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar 2 di bawah ini:



**Gambar 2. Diagram Banteng TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Dengan Berjalan Kaki**

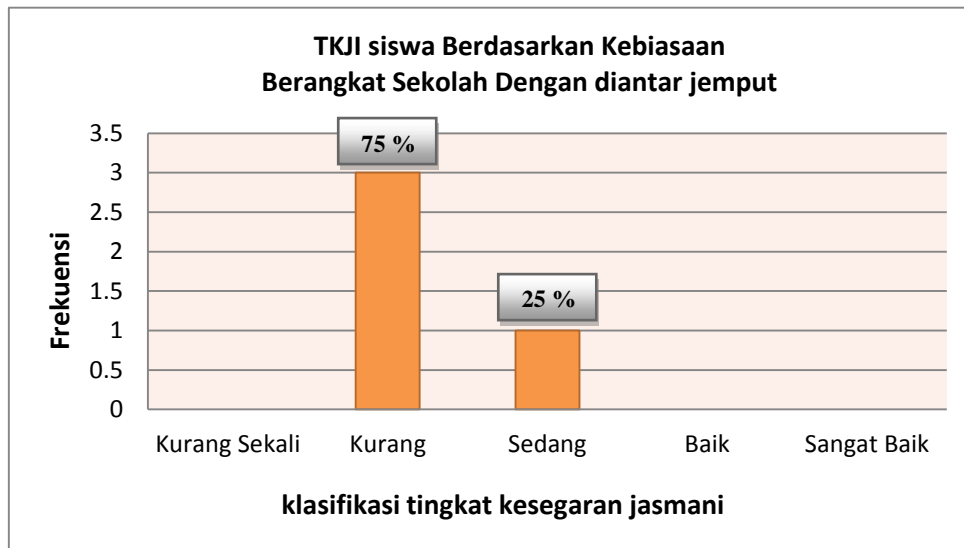
Berdasarkan tabel 6 dan gambar 2 di atas diketahui bahwa siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah dengan berjalan kaki, memiliki kategori tingkat kesegaran jasmani yang meliputi: kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %; kategori “baik” sebanyak 1 siswa atau sebesar 25 %; kategori “sedang” sebanyak 1 siswa atau sebesar 25 %; kategori “kurang” sebanyak 2 siswa atau sebesar 50 %; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah dengan berjalan kaki adalah berkategori “kurang”.

3. TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Dengan Diantar Jemput

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Dengan Diantar Jemput**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	0 siswa	0 %
3	14 – 17	Sedang (S)	1 siswa	25 %
4	10 – 13	Kurang (K)	3 siswa	75 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0 siswa	0 %
<b>Jumlah =</b>			<b>4 siswa</b>	<b>100 %</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar 3 di bawah ini:



**Gambar 3. Diagram Batang TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Dengan Diantar Jemput**

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 3 di atas diketahui bahwa siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah dengan diantar jemput, memiliki kategori tingkat kesegaran jasmani yang meliputi: kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %; kategori “baik” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %; kategori “sedang” sebanyak 1 siswa atau sebesar 25 %; kategori “kurang” sebanyak 3 siswa atau sebesar 75 %; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah dengan diantar jemput adalah berkategori “kurang”.

## **B. Pembahasan**

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

Penelitian ini telah dapat mengetahui gambaran mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016. Berdasarkan dari kebiasaan berangkat sekolah siswa kelas VI di SD Negeri Gadingan Kulonprogo yang dilakukan dengan bersepeda, berjalan kaki, dan diantar jemput. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa:

Tingkat kesegaran jasmani peserta didik usia 10-12 tahun berdasarkan aktivitas berangkat sekolah SD Negeri Gadingan kec. Wates kab. Kulon Progo berada pada kategori “kurang”. Siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan bersepeda berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 10.71% (3 peserta didik), kategori kurang dengan persentase 60.71% (17 peserta didik), kategori sedang dengan persentase 20.58% (8 peserta didik), kategori baik dengan persentase 0% (tidak ada peserta didik), dan kategori baik sekali dengan persentase 0% (tidak ada peserta didik). Dari data siswa yang berangkat sekolah dengan bersepeda

menunjukkan pada kategori kurang. Siswa yang berangkat sekolah dengan bersepeda belum diketahui jarak yang ditempuh untuk berangkat ke sekolah, jika jarak yang ditempuh dekat maka kebugaran jasmaninya belum terbiasa.

Siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada peserta didik), kategori kurang dengan persentase 50% (2 peserta didik), kategori sedang dengan persentase 25% (1 peserta didik), kategori baik dengan persentase 25% (1 peserta didik), dan kategori baik sekali dengan persentase 0% (tidak ada peserta didik). Siswa yang berangkat dengan berjalan kaki secara keseluruhan berada pada kategori kurang. Pertimbangan siswa untuk berjalan kaki menuju sekolah bisa dikarenakan karena jarak yang dekat sehingga tidak perlu dengan bersepeda dan diantar jemput. Sehingga jika jarak yang dekat maka tidak berpengaruh untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan diantar dan dijemput berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada peserta didik), kategori kurang dengan persentase 75% (3 peserta didik), kategori sedang dengan persentase 25% (1 peserta didik), kategori baik dengan persentase 0% (tidak ada peserta didik), dan kategori baik sekali dengan persentase 0% (tidak ada peserta didik). Siswa yang berangkat sekolah dengan diantar-jemput secara keseluruhan berada pada kategori kurang. Diantar dan dijemput dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa karena kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 yang berangkat dengan bersepeda, menunjukkan untuk kategori “baik sekali” 0 %; kategori “baik” 0 %; kategori “sedang” 28,58 %; kategori “kurang” 60,71 %; dan kategori “kurang sekali” 10,71 %.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 yang berangkat dengan berjalan kaki, menunjukkan untuk kategori “baik sekali” 0 %; kategori “baik” 25 %; kategori “sedang” 25 %; kategori “kurang” 50 %; dan kategori “kurang sekali” 0 %.
3. Tingkat kesegaran jasmani siswa VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 yang berangkat dengan diantar jemput, menunjukkan untuk kategori “baik sekali” 0 %; kategori “baik” 0 %; kategori “sedang” 25 %; kategori “kurang” 75 %; dan kategori “kurang sekali” 0 %.

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Pelaksanaan penelitian yang telah dapat diketahui hasilnya berdasarkan kebiasaan siswa dalam berangkat sekolah yang menunjukkan tingkat kesegaran jasmani berkategori “kurang”, maka dapat dijadikan dasar pelaksanaan evaluasi dalam hal menyusun program-program kegiatan pembelajaran Penjasorkes khususnya bagi siswa kelas VI di SD Negeri Gadingan Kulon Progo. Tentu saja penyusunan program sekolah tersebut bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa secara maksimal.
2. Melalui hasil penelitian ini dapat sebagai penerapan dalam hal menjelaskan kepada siswa, sehingga tujuan utama dapat terealisasi yaitu siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 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 kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 dalam mengikuti pelaksanaan tes kesegaran jasmani.
2. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016, pada saat dilaksanakan tes kesegaran jasmani yang melibatkan keseluruhan siswa tersebut.

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

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

1. Hasil tes kebugaran jasmani siswa dapat sebagai acuan bagi guru Penjasorkes dalam melakukan kegiatan mengevaluasi peserta didik.
2. Guru Penjasorkes selalu melakukan evaluasi dengan bentuk tes secara berkala untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki tiap siswa.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar menambah sampel penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi. Selain itu dalam mengungkap seputar kebugaran jasmani siswa digunakan faktor yang berbeda, sehingga penelitian tentang kebugaran jasmani dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- B. Syarifudin. (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan Dengan SPSS*. Yogyakarta : Grafindo Litera Media.
- Cris Carmichael. (1996). *Bugar Dengan Bersepeda*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Pedoman Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto, (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- \_\_\_\_\_, (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi
- Heru Suranto. (1944). *Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- J. Matakupan. (1996). *Teori Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mardiyono. (2013). *Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan Kelas V Sekoah Dasar Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah Tahun 2012*. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- M. Ichsan M. P. H. (1998). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Dedikbud.
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat Direktorat Jenderal Olahraga.
- R. S. Harisenjaya. (1984). *Dasar dan Teknik Lomba Gerak Jalan*. Bandung: Angkasa.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sekar dan Bugar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Rusli, Hartono & Tomliyus (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Dediknas Olahraga. Jakarta: Pustaka KGU.
- Sudarno SP. 1992 . *Pendidikan Kesegaran Jasmani* . Jakarta

Suharto, Soekaptidi (1987). *Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kuantitas Jasmani.

Sharkey, B J. (2003). *Bahasa Kebugaran dan Kesehatan*. (Alih bahasa: Eri Desmarini Nasution). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persad

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 RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 397/UN.34.16/PP/2016. 06 September 2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.


Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Dhana Yudhanta.  
NIM : 12604224027.  
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 15 September s.d 15 Oktober 2016.  
Tempat/Obyek : SD N Gadingan.  
Judul Skripsi : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Tahun Ajaran 2015/2016.

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

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

Tembusan :

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

## Lampiran 2. Surat Keterangan/ Izin Pelaksanaan Penelitian dari Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu Pemerintah Kabupaten Kulon Progo



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

### SURAT KETERANGAN / IZIN

Nomor : 070.2 /00776/IX/2016

Memperhatikan : Surat dari Sekretariat Daerah Provinsi DIY Nomor:070/REG/v/73/9/2016, Tanggal: 06 September 2016, Perihal: Izin Penelitian

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

Diizinkan kepada : **DHANA YUDANTA**  
NIM / NIP : **12604224027**  
PT/Instansi : **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
Keperluan : **IZIN PENELITIAN**  
Judul/Tema : **SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VI SD NEGERI GADINGAN BERDASARKAN KEBIASAAN BERANGKAT SEKOLAH TAHUN AJARAN 2015/2016**

Lokasi : **SD NEGERI GADINGAN WATES KULON PROGO**

Waktu : **06 September 2016 s/d 06 Desember 2016**

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

Ditetapkan di : **Wates**  
Pada Tanggal : **08 September 2016**



Tembusan kepada Yth. :

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

**Lampiran 3. Sertifikat Detikbrasi Alat Stopwatch dari Balai Meteorologi Pemda Daerah Istimewa Yogyakarta**



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN**  
**BALAI METROLOGI**  
**Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062**

---

**SERTIFIKAT KALIBRASI**  
**CALIBRATION CERTIFICATE**

**Nomor : 6393 / SW - 28 / IX / 2016**  
**Number**

<b>No. Order</b> : 010129
<b>Diterima tgl</b> : 13 September 2016

<p><b>ALAT</b>  <b>Equipment</b></p> <p><b>Nama</b> : Stopwatch</p> <p><b>Kapasitas</b>  <b>Capacity</b> : 9 jam</p> <p><b>Daya Baca</b>  <b>Accuracy</b> : 1 detik</p>	<p><b>Tipe/Model</b>  <b>Type/Model</b></p> <p><b>Nomor Seri</b>  <b>Serial number</b></p> <p><b>Merek/Buatan</b>  <b>Trade Mark/Manufaktur</b> : Any Time</p>
---	--

**PEMILIK**  
**Owner**

**Nama** : Dhana Yudhanta

**Alamat**  
**Address** : Jaranan, Argomulyo, Cangkringan, 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 DICALIBRASI**  
**Date of Calibrated** : 13 September 2016

**LOKASI KALIBRASI**  
**Location of calibration** : Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI**  
**Environment condition of calibration** : Suhu : 30°C + 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

**HASIL**  
**Result** : Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 13 September 2016



**M. Si**  
**Disperindag**  
**NP 19591201098401 1 003**

Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-02.T
--------------------------	-------------

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

**HASIL KALIBRASI**  
RESULT OF CALIBRATION

**I. DATA KALIBRASI**

*Calibration data*

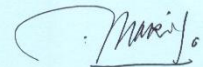
1. Referensi : Dhana Yudhanta
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**

*Result of Calibration*

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

Penera



Marsudi Harjono  
NIP. 19591117.198401.1.002

**Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala Sekolah SD Negeri Gadingan Kulon Progo**



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SD NEGERI GADINGAN**  
Alamat : Durungan, Wates, Kulon Progo, Kode Pos 55611  
Telp.0274 773987

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 01/S.Ket.Gad//2017

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD NEGERI GADINGAN Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama	: DHANA YUDHANTA
NIM	: 12604224027
Prodi	: PGSD Penjas
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
PT	: Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di SD Negeri Gadingan untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dengan judul " SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VI SD NEGERI GADINGAN BERDASARKAN KEBIASAAN BERANGKAT SEKOLAH TAHUN AJARAN 2015/2016 "

Waktu : 18 Oktober 2016

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Wates, 11 Januari 2017  
Kepala Sekolah

**NGADINO, S.Pd.**  
NIP 19641115 198703 1 007

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

### 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

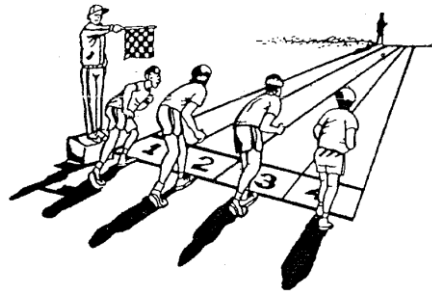
Peserta berdiri di belakang garis *start*

##### 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 terganggu dengan pelari lain.
- 4) Pengukuran waktu

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



Gambar 4. Posisi start 40 meter  
Sumber: (kemdiknas, 2010:7)

- 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.

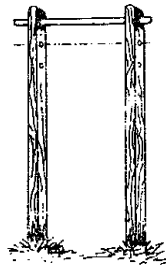
## 2. Tes Gantung Siku Tekuk

### 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*



Gambar 5. Palang tunggal  
Sumber: (kemdiknas, 2010:8)

### c. Petugas tes

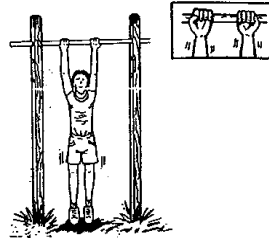
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

### d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

- 1) Sikap permulaan

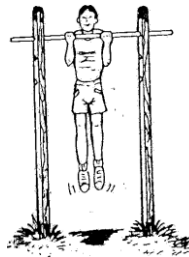
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.



Gambar 6. Sikap permulaan gantung siku tekuk  
Sumber: (kemdiknas, 2010:9)

## 2) Gerakan

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



Gambar 7. Sikap bergantung siku tekuk  
Sumber: (kemdiknas, 2010:9)

## 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.

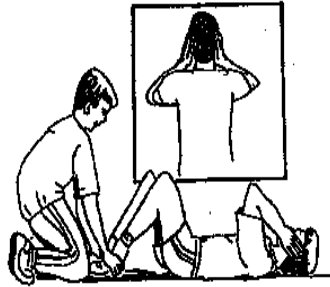
#### c. Petugas tes

- 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.

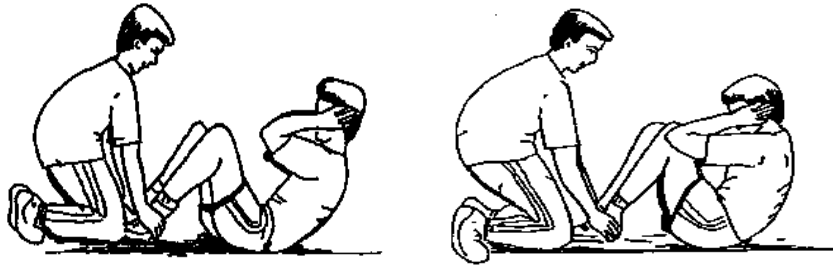


Gambar 8. Sikap permulaan baring duduk  
Sumber: (kemdiknas, 2010:11)

- b) Petugas/peserta lain memegang 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



Gambar 9. gerakan baring menuju sikap duduk  
Sumber: (kemdiknas, 2010:12)

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)

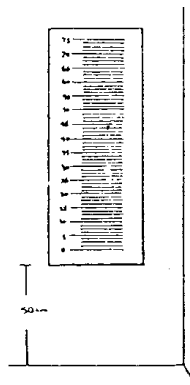
#### 4. Loncat Tegak

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;



Gambar 10. Papan loncat tegak  
Sumber: (kemdiknas, 2010:13)

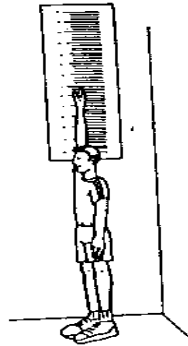
c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

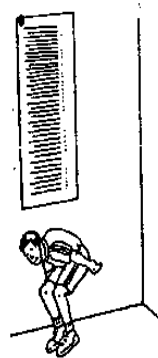
- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau *magnesium karbonat*.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Gambar 11. Sikap menentukan raihan tegak  
Sumber: (kemdiknas, 2010:14)

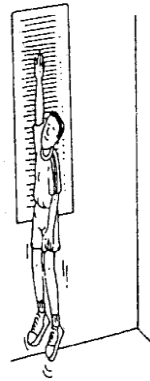
2) Gerakan

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



Gambar 12. Sikap awal loncat tegak  
Sumber: (kemdiknas, 2010:15)

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



Gambar 13. Gerakan meloncat tegak  
Sumber: (kemdiknas, 2010:15)

- 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

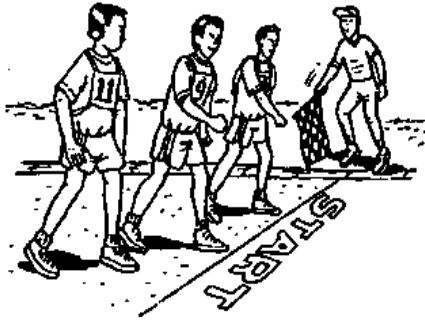
a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.

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

Catatan :

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

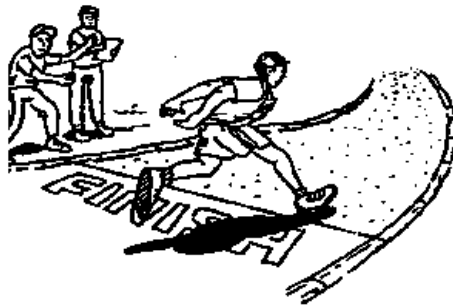
(2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis *finish*.



Gambar 14. Posisi start lari 600 meter  
Sumber: (kemdiknas, 2010:17)

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.



Gambar 15. Lari 600 meter  
Sumber: (kemdiknas, 2010:18)

## **Lampiran 6. Petunjuk Menyelenggarakan Tes TKJI**

### 1. Prinsip dasar

Penyelenggaraan 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 beberapa 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 putra dan berapa putri. 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 orang 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 siap 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. Data Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah**

1. Data Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berangkat Sekolah Dengan Bersepeda

No	Nama	Tanggal Lahir	Jenis Kelamin	Kelas	Kebiasaan Berangkat Sekolah
1	AAP	12 Maret 2004	L	Kelas VI	Bersepeda
2	ASN	5 Agustus 2004	L	Kelas VI	Bersepeda
3	AJA	23 Sept 2004	L	Kelas VI	Bersepeda
4	AGP	16 Mei 2004	L	Kelas VI	Bersepeda
5	AFP	5 Mei 2004	P	Kelas VI	Bersepeda
6	ADS	22 Oktober 2004	L	Kelas VI	Bersepeda
7	AAG	7 Februari 2004	L	Kelas VI	Bersepeda
8	DIR	27 Juli 2004	L	Kelas VI	Bersepeda
9	DNY	25 Des 2004	P	Kelas VI	Bersepeda
10	DHA	8 Nov 2004	P	Kelas VI	Bersepeda
11	DOE	3 Des 2004	P	Kelas VI	Bersepeda
12	EFS	21 Januari 2004	L	Kelas VI	Bersepeda
13	FKD	28 Maret 2004	P	Kelas VI	Bersepeda
14	HRZ	17 Maret 2004	L	Kelas VI	Bersepeda
15	HBS	9 Des 2004	L	Kelas VI	Bersepeda
16	HSN	19 Oktober 2004	L	Kelas VI	Bersepeda
17	IAM	27 April 2004	L	Kelas VI	Bersepeda
18	KAA	5 Februari 2004	L	Kelas VI	Bersepeda
19	KAM	19 Agustus 2004	P	Kelas VI	Bersepeda
20	NLN	23 Sept 2004	P	Kelas VI	Bersepeda
21	NGI	7 Februari 2004	L	Kelas VI	Bersepeda
22	OPR	21 Mei 2004	P	Kelas VI	Bersepeda
23	PNP	4 April 2004	P	Kelas VI	Bersepeda
24	RDS	6 Oktober 2004	L	Kelas VI	Bersepeda
25	RHA	13 April 2004	L	Kelas VI	Bersepeda
26	RRF	19 Des 2004	L	Kelas VI	Bersepeda
27	SDP	25 Agustus 2004	P	Kelas VI	Bersepeda
28	TFP	6 Maret 2004	L	Kelas VI	Bersepeda

2. Data Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berangkat Sekolah Dengan Berjalan Kaki

No	Nama	Tanggal Lahir	Jenis Kelamin	Kelas	Kebiasaan Berangkat Sekolah
1	ASP	15 Sept 2004	L	Kelas VI	Berjalan Kaki
2	ACD	22 Nov 2004	P	Kelas VI	Berjalan Kaki
3	PIP	11 Januari 2004	L	Kelas VI	Berjalan Kaki
4	SIR	18 Mei 2004	L	Kelas VI	Berjalan Kaki

3. Data Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berangkat Sekolah Dengan Diantar Jemput

No	Nama	Tanggal Lahir	Jenis Kelamin	Kelas	Kebiasaan Berangkat Sekolah
1	ANP	19 Maret 2004	L	Kelas VI	Antar Jemput
2	AWN	26 Oktober 2004	L	Kelas VI	Antar Jemput
3	DSS	24 Juli 2004	L	Kelas VI	Antar Jemput
4	SNW	12 Juni 2004	P	Kelas VI	Antar Jemput

**Lampiran 8. Tabulasi Data TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah**

1. Tabulasi Data TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Dengan Bersepeda

No	Nama	Tanggal Lahir	L / P	Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)				
				lari 40 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk (jumlah)	loncat tegak (cm)	lari 600 meter (menit)
1	AAP	12 Maret 2004	L	7,3 detik	2 detik	19 kali	32 cm	6,47 menit
2	ASN	5 Agustus 2004	L	8,7 detik	2 detik	23 kali	30 cm	8,30 menit
3	AJA	23 Sept 2004	L	7,8 detik	7 detik	22 kali	41 cm	4,24 menit
4	AGP	16 Mei 2004	L	10,8 detik	2 detik	13 kali	25 cm	9,02 menit
5	AFP	5 Mei 2004	P	9,0 detik	3 detik	17 kali	29 cm	7,37 menit
6	ADS	22 Oktober 2004	L	7,2 detik	2 detik	22 kali	38 cm	9,03 menit
7	AAG	7 Februari 2004	L	7,7 detik	3 detik	17 kali	33 cm	5,08 menit
8	DIR	27 Juli 2004	L	7,2 detik	10 detik	20 kali	35 cm	5,01 menit
9	DNY	25 Des 2004	P	8,8 detik	1 detik	17 kali	29 cm	6,02 menit
10	DHA	8 Nov 2004	P	8,8 detik	2 detik	19 kali	31 cm	6,31 menit
11	DOE	3 Des 2004	P	9,5 detik	1 detik	14 kali	26 cm	7,02 menit
12	EFS	21 Januari 2004	L	8,0 detik	1 detik	18 kali	28 cm	4,20 menit
13	FKD	28 Maret 2004	P	7,6 detik	4 detik	18 kali	36 cm	4,32 menit
14	HRZ	17 Maret 2004	L	7,4 detik	3 detik	14 kali	33 cm	6,45 menit
15	HBS	9 Des 2004	L	7,1 detik	10 detik	20 kali	38 cm	6,44 menit
16	HSN	19 Oktober 2004	L	6,6 detik	4 detik	18 kali	44 cm	5,24 menit
17	IAM	27 April 2004	L	7,7 detik	1 detik	13 kali	33 cm	4,09 menit
18	KAA	5 Februari 2004	L	7,0 detik	8 detik	23 kali	52 cm	4,04 menit
19	KAM	19 Agustus 2004	P	7,6 detik	6 detik	15 kali	34 cm	4,42 menit
20	NLN	23 Sept 2004	P	9,2 detik	1 detik	12 kali	29 cm	4,52 menit
21	NGI	7 Februari 2004	L	7,9 detik	4 detik	11 kali	28 cm	6,38 menit
22	OPR	21 Mei 2004	P	7,8 detik	4 detik	20 kali	30 cm	5,25 menit
23	PNP	4 April 2004	P	8,2 detik	1 detik	17 kali	38 cm	7,35 menit
24	RDS	6 Oktober 2004	L	6,5 detik	2 detik	16 kali	47 cm	5,12 menit
25	RHA	13 April 2004	L	7,4 detik	3 detik	15 kali	38 cm	4,14 menit
26	RRF	19 Des 2004	L	7,8 detik	4 detik	20 kali	37 cm	5,34 menit
27	SDP	25 Agustus 2004	P	9,9 detik	1 detik	11 kali	30 cm	7,40 menit
28	TFP	6 Maret 2004	L	7,6 detik	8 detik	18 kali	40 cm	4,14 menit

2. Tabulasi Data TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Dengan Berjalan Kaki

No	Nama	Tanggal Lahir	L / P	Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)				
				lari 40 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk (jumlah)	loncat tegak (cm)	lari 600 meter (menit)
1	ASP	15 Sept 2004	L	7,4 detik	3 detik	17 kali	33 cm	4,40 menit
2	ACD	22 Nov 2004	P	7,7 detik	3 detik	20 kali	39 cm	5,58 menit
3	PIP	11 Januari 2004	L	7,0 detik	4 detik	10 kali	41 cm	5,16 menit
4	SIR	18 Mei 2004	L	6,2 detik	13 detik	30 kali	60 cm	3,48 menit

3. Tabulasi Data TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Dengan Diantar Jemput

No	Nama	Tanggal Lahir	L / P	Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)				
				lari 40 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk (jumlah)	loncat tegak (cm)	lari 600 meter (menit)
1	ANP	19 Maret 2004	L	8,1 detik	2 detik	16 kali	34 cm	4,55 menit
2	AWN	26 Oktober 2004	L	6,7 detik	9 detik	20 kali	48 cm	8,23 menit
3	DSS	24 Juli 2004	L	7,7 detik	6 detik	13 kali	31 cm	6,46 menit
4	SNW	12 Juni 2004	P	8,8 detik	2 detik	13 kali	37 cm	7,04 menit

**Lampiran 9. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah**

1. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Dengan Bersepeda

No	Nama	L/ P	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
			Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)	Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (jumlah)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)		
1	AAP	L	7,3 detik	2 detik	19 kali	32 cm	6,47 menit	3	1	4	3	1	12	<b>Kurang</b>
2	ASN	L	8,7 detik	2 detik	23 kali	30 cm	8,30 menit	2	1	5	2	1	11	<b>Kurang</b>
3	AJA	L	7,8 detik	7 detik	22 kali	41 cm	4,24 menit	2	2	4	4	1	13	<b>Kurang</b>
4	AGP	L	10,8 detik	2 detik	13 kali	25 cm	9,02 menit	1	1	3	2	1	8	<b>Kurang Sekali</b>
5	AFP	P	9,0 detik	3 detik	17 kali	29 cm	7,37 menit	2	2	4	3	1	12	<b>Kurang</b>
6	ADS	L	7,2 detik	2 detik	22 kali	38 cm	9,03 menit	3	1	4	4	1	13	<b>Kurang</b>
7	AAG	L	7,7 detik	3 detik	17 kali	33 cm	5,08 menit	3	1	3	3	1	11	<b>Kurang</b>
8	DIR	L	7,2 detik	10 detik	20 kali	35 cm	5,01 menit	3	2	4	3	1	13	<b>Kurang</b>
9	DNY	P	8,8 detik	1 detik	17 kali	29 cm	6,02 menit	2	1	4	3	1	11	<b>Kurang</b>
10	DHA	P	8,8 detik	2 detik	19 kali	31 cm	6,31 menit	2	2	4	3	1	12	<b>Kurang</b>
11	DOE	P	9,5 detik	1 detik	14 kali	26 cm	7,02 menit	2	1	4	2	1	10	<b>Kurang</b>
12	EFS	L	8,0 detik	1 detik	18 kali	28 cm	4,20 menit	2	1	4	2	1	10	<b>Kurang</b>
13	FKD	P	7,6 detik	4 detik	18 kali	36 cm	4,32 menit	3	2	4	4	1	14	<b>Sedang</b>
14	HRZ	L	7,4 detik	3 detik	14 kali	33 cm	6,45 menit	3	1	3	3	1	11	<b>Kurang</b>

No	Nama	L/ P	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
			Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)	Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (jumlah)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)		
15	HBS	L	7,1 detik	10 detik	20 kali	38 cm	6,44 menit	3	2	4	4	1	14	<b>Sedang</b>
16	HSN	L	6,6 detik	4 detik	18 kali	44 cm	5,24 menit	4	1	4	4	1	14	<b>Sedang</b>
17	IAM	L	7,7 detik	1 detik	13 kali	33 cm	4,09 menit	3	1	3	3	1	11	<b>Kurang</b>
18	KAA	L	7,0 detik	8 detik	23 kali	52 cm	4,04 menit	3	2	5	5	1	16	<b>Sedang</b>
19	KAM	P	7,6 detik	6 detik	15 kali	34 cm	4,42 menit	3	2	4	4	1	14	<b>Sedang</b>
20	NLN	P	9,2 detik	1 detik	12 kali	29 cm	4,52 menit	2	1	3	3	1	10	<b>Kurang</b>
21	NGI	L	7,9 detik	4 detik	11 kali	28 cm	6,38 menit	2	1	2	2	1	8	<b>Kurang Sekali</b>
22	OPR	P	7,8 detik	4 detik	20 kali	30 cm	5,25 menit	3	2	5	3	1	14	<b>Sedang</b>
23	PNP	P	8,2 detik	1 detik	17 kali	38 cm	7,35 menit	3	1	4	4	1	13	<b>Kurang</b>
24	RDS	L	6,5 detik	2 detik	16 kali	47 cm	5,12 menit	4	1	3	5	1	14	<b>Sedang</b>
25	RHA	L	7,4 detik	3 detik	15 kali	38 cm	4,14 menit	3	1	3	4	1	12	<b>Kurang</b>
26	RRF	L	7,8 detik	4 detik	20 kali	37 cm	5,34 menit	2	1	4	3	1	11	<b>Kurang</b>
27	SDP	P	9,9 detik	1 detik	11 kali	30 cm	7,40 menit	1	1	3	3	1	9	<b>Kurang Sekali</b>
28	TFP	L	7,6 detik	8 detik	18 kali	40 cm	4,14 menit	3	2	4	4	1	14	<b>Sedang</b>

2. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Dengan Berjalan Kaki

No	Nama	L/ P	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
			Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)	Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (jumlah)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)		
1	ASP	L	7,4 detik	3 detik	17 kali	33 cm	4,40 menit	3	1	3	3	1	11	<b>Kurang</b>
2	ACD	P	7,7 detik	3 detik	20 kali	39 cm	5,58 menit	3	2	5	4	1	15	<b>Sedang</b>
3	PIP	L	7,0 detik	4 detik	10 kali	41 cm	5,16 menit	3	1	2	4	1	11	<b>Kurang</b>
4	SIR	L	6,2 detik	13 detik	30 kali	60 cm	3,48 menit	5	2	5	5	1	18	<b>Baik</b>

3. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Dengan Diantar Jemput

No	Nama	L/ P	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
			Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)	Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (jumlah)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)		
1	ANP	L	8,1 detik	2 detik	16 kali	34 cm	4,55 menit	2	1	3	3	1	10	<b>Kurang</b>
2	AWN	L	6,7 detik	9 detik	20 kali	48 cm	8,23 menit	4	2	4	5	1	16	<b>Sedang</b>
3	DSS	L	7,7 detik	6 detik	13 kali	31 cm	6,46 menit	3	2	3	3	1	12	<b>Kurang</b>
4	SNW	P	8,8 detik	2 detik	13 kali	37 cm	7,04 menit	2	2	3	4	1	12	<b>Kurang</b>

## Lampiran 10. Persentase Pengkategorian Hasil Analisis Data

1. Persentase Pengkategorian Hasil Analisis Data Tes TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Dengan Bersepeda

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	0 siswa	0 %
3	14 – 17	Sedang (S)	8 siswa	28,58 %
4	10 – 13	Kurang (K)	17 siswa	60,71 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	3 siswa	10,71 %
<b>Jumlah =</b>			<b>28 siswa</b>	<b>100 %</b>

2. Persentase Pengkategorian Hasil Analisis Data Tes TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Dengan Berjalan Kaki

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	1 siswa	25 %
3	14 – 17	Sedang (S)	1 siswa	25 %
4	10 – 13	Kurang (K)	2 siswa	50 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0 siswa	0 %
<b>Jumlah =</b>			<b>4 siswa</b>	<b>100 %</b>

3. Persentase Pengkategorian Hasil Analisis Data Tes TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri Gadingan Kulon Progo Tahun Ajaran 2015/2016 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Dengan Diantar Jemput

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	0 siswa	0 %
3	14 – 17	Sedang (S)	1 siswa	25 %
4	10 – 13	Kurang (K)	3 siswa	75 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0 siswa	0 %
<b>Jumlah =</b>			<b>4 siswa</b>	<b>100 %</b>

**Lampiran 11. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian**



Gambar 16. Pelaksanaan Tes Lari 40 Meter



Gambar 17. Pelaksanaan Tes Lari 40 Meter



Gambar 18. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk



Gambar 19. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk



Gambar 20. Pelaksanaan Tes Baring Duduk



Gambar 21. Pelaksanaan Tes Baring Duduk



Gambar 22. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak



Gambar 23. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak



Gambar 24. Pelaksanaan Tes Lari 600 Meter

**Lampiran 12. Kartu Bimbingan Tugas Akhir skripsi**

**KARTU BIMBINGAN  
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Nama Mahasiswa : Dhara Yudhaneka  
 NIM : 12609224027  
 Program Studi : PGSD Penjas  
 Jurusan : POR  
 Pembimbing : Hedi Ardyanto H, SPd., M.Or

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	02-05-2016	Revisi Bab I	gntu
2.	09-05-2016	Latar Belakang & partajam.	gntu
3	13-05-2016	Kajian teori tentang latihan yg meningkatkan kejas & pnbanyak	gntu
		Revisi Bab II	gntu
4.	18-08-2016	Kerjakan Bab III	gntu
5.	29-08-2016	Instrumen di cari & dipelajari	gntu
6.	19-12-2016	unrs jin penelitian	gntu
7	19-12-2016		gntu
8.	13-01-2017	Kerjakan Bab IV & V	gntu
9.	22-02-2017	pembahasan & kaitkan dengan teori	gntu
10.	26-02-2017	Ensun Laporan lengkap	gntu
11.	14-03-2017	Review akhir & Ace gian	gntu

Mengetahui  
 Kaprodi PGSD Penjas,

Dr. Guntur, M.Pd  
 NIP 19810926 200604 1 001