

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV & V DAERAH
RAWAN BENCANA GUNUNG MERAPI DI KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
ASEP TRIYONO
NIM 13601244055

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul
**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS IV & V DAERAH RAWAN BENCANA GUNUNG MERAPI
DI KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh:

ASEP TRIYONO
NIM 13601244055


Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan,

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 198109262006041001

Yogyakarta, 28 Juni 2018
Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Drs. F. Suharjana, M.Pd
NIP. 195807061984031002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV & V DAERAH RAWAN BENCANA GUNUNG MERAPI DI KABUPATEN SLEMAN

Disusun Oleh:

Asep Triyono
NIM. 13601244055

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 28 Juni 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Drs. F. Suharjana, M.Pd
Ketua Penguji/Pembimbing

Nurhadi Santoso, M.Pd
Sekretaris

Dr. Guntur, M.Pd
Penguji


.....

18/7/2018

17/2018

03/7/2018

Yogyakarta, Juli 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed

NIP. 19640707 198812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini;

Nama : Asap Triyono
NIM : 13601244055
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul T.A.S : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV & V
Daerah Rawan Bencana Gunung Merapi di Kabupaten
Sleman.

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 28 Juni 2018

Yang Menyatakan,



Asap Triyono

NIM. 13601244055

MOTTO

1. “Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah.” (Lessing)
2. “Apabila Anda berbuat kebaikan kepada orang lain, maka anda telah berbuat baik terhadap diri sendiri.” (Benyamin Franklin)
3. “Kebanyakan dari kita tidak mensyukuri apa yang sudah di miliki, tetapi kita selalu menyesali apa yang belum kita capai.” (schopenhaeur)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, dengan ini saya persembahkan karya ini untuk:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Mulyono dan Ibu Kamirah yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku.
2. Untuk kedua kakak saya Saryono, M.Or dan Yuliyono, S.Pd.Jas yang telah memberikan doa dan dukungannya untuk membuatku terus semangat dalam menuntaskan penyelesaian tugas akhir skripsi ini.
3. Vita Kusuma Dewi yang telah memberi motivasi dan semangat tanpa putus asa untuk mengerjakan tugas akhir skripsi hingga akhir.

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV & V DAERAH RAWAN BENCANA GUNUNG MERAPI DI KABUPATEN SLEMAN

Oleh
Asep Triyono
13601244055

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV & V daerah rawan yang terdampak bencana Gunung Merapi di Kabupaten Sleman khususnya di Kecamatan Cangkringan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V di 15 Sekolah Dasar di Kecamatan Cangkringan tahun 2017 yang diambil sampelnya dengan jumlah keseluruhan 760 siswa, menggunakan jenis penelitian deskriptif. Sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun dari pusat kesegaran jasmani dan rekreasi. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode sampel purposif (*puropsif sampling*) dengan dibantu menggunakan metode survei.

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang telah dikemukakan maka dapat diketahui hasilnya bahwa dari jumlah 719 peserta didik kelas IV dan V, dari 390 peserta didik putra tingkat kebugaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali 0 (0%), kategori baik 19 (4,9%), kategori sedang 151 (38,7%), kategori kurang 184 (47,2%) dan kategori kurang sekali sejumlah 36 (9,2%). Sedangkan untuk peserta didik putri tingkat kebugaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), kategori sedang 48 (14,6%), kategori kurang 213 (64,7%) dan kategori kurang sekali sejumlah 68 (20,7%). Dari data tersebut diatas dapat kita jabarkan dengan gambar tabel yang menunjukkan bahwa *presentase* tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar, Peserta Didik

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV & V Daerah Rawan Bencana Gunung Merapi di Kabupaten Sleman” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Drs. F. Suharjana, M.Pd, Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Guntur, M.Pd Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Kepala sekolah di Sekolah Dasar di Kecamatan Cangkringan, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf di Sekolah Dasar di Kecamatan Cangkringan yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua teman-teman kelas PJKRE 2013 dan teman lainnya yang selalu memberikan semangat, serta buat seseorang yang selalu memberikan motivasi, doa, dan dorongan.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 28 Juni 2018
Penulis,

Asep Triyono
NIM. 13601244055

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	11
B. Penelitian yang Relevan	34
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	37
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	40
E. Teknik Analisis Data.....	42
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	45
B. Hasil Penelitian	48
C. Pembahasan	72
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	79
B. Implikasi	80
C. Keterbatasan Penelitian	80
D. Saran	80

DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Daftar Sekolah Dasar di SD Sampel di Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman.	40
Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 – 12 Tahun Putera	43
Tabel 3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Usia 10 – 12 Tahun Puteri.....	453
Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 – 12 Tahun Pa/Pi.....	44
Tabel 5. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di Kecamatan Cangkringan.....	48
Tabel 6. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD N Cangkringan 1.....	50
Tabel 7. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD N Cangkringan 2.....	51
Tabel 8. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD N Bronggang.....	53
Tabel 9. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD N Bronggang Baru.....	54
Tabel 10. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD N Kiyaran 1.....	56
Tabel 11. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD N Kiyaran 2.....	57
Tabel 12. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD N Banaran.....	59
Tabel 13. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD N Pusmalang.....	.60
Tabel 14. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD N Watuadeg.....	62

Tabel 15 Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD N Umbulhajo 2.....	63
Tabel 16. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD N Gungan.....	65
Tabel 17. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD N Glagaharjo.....	66
Tabel 18. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD N Cangangan.....	68
Tabel 19. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD N Kepuharjo.....	69
Tabel 20. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD IT Baitussalam.....	71
Tabel 21. Data Tingkat Kebugaran Jasmani di 15 Sekolah Dasar Kcamatan Cangkringan	72

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Seluruh SD Kecamatan Cangkringan.....	49
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD N Cangkringan 1	50
Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD N Cangkringan 2.....	52
Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD N Bronggang	53
Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD N Bronggang Baru.....	55
Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD N Kiyaran 1.....	56
Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD N Kiyaran 2.....	58
Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD N Banaran.....	59
Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD N Pusmalang.....	61
Gambar 10. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD N Watuadeg.....	62
Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD N Umbulharjo 2.....	64
Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD N Gungan.....	65
Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD N Glagaharjo.....	67
Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD N Kepuharjo.....	68

Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD N Cancangan.....	70
Gambar 16. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD IT Baitussalam.....	71
Gambar 17. Pemanasan sebelum melakukan test kebugaran.....	135
Gambar 18. Pemanasan 5 Sekolah Dasar melakukan Test Kebugaran dengan serentak.....	135
Gambar 19. Start lari cepat 40 meter yang dilakukan di lapangan.....	136
Gambar 20. Proses Gantung Siku tekuk peserta didik Putri.....	136
Gambar 21. Proses Gantung Siku tekuk peserta didik Putri.....	137
Gambar 22. Pos saat melakukan <i>Push up</i> (Baring duduk).....	137
Gambar 23. Proses melakukan loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	138
Gambar 24. Proses melakukan lari 600 meter.....	138

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari FIK.....	85
Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Kesbangpol Sleman....	86
Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi StopWatch.....	87
Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi Meteran.....	89
Lampiran 5. Surat Keterangan dari SD N Cancangan.....	90
Lampiran 6. Surat Keterangan dari SD N Cangkringan 1.....	91
Lampiran 7. Surat Keterangan dari SD N Bronggang Baru.....	92
Lampiran 8. Surat Keterangan dari SD N Bronggang.....	93
Lampiran 9. Surat Keterangan dari SD N Banaran.....	94
Lampiran 10. Surat Keterangan dari SD N Kepuharjo.....	95
Lampiran 11. Surat Keterangan dari SD N Watuadeg.....	96
Lampiran 12. Surat Keterangan dari SD N Umbulharjo 2.....	97
Lampiran 13. Surat Keterangan dari SD N Kiyaran 1.....	98
Lampiran 14. Surat Keterangan dari SD N Gungan.....	99
Lampiran 15. Petunjuk Pelaksanaan TKJI.....	100
Lampiran 16. Formulir TKJI.....	112
Lampiran 17. Daftar Peserta & Hasil Penlitian TKJI.....	113
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian.....	132

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap peserta didik, agar mereka dapat belajar bergerak, dan belajar melalui gerak, serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rokhani. Dalam proses pembelajaran penjas di sekolah, siswa merupakan subjek dan sekaligus merupakan titik sentral yang harus mendapatkan perhatian sungguh-sungguh. Menurut Depdiknas (2004 : 11) “Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistim pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan jasmani sebenarnya adalah keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), serta pembiasaan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Banyak orang melakukan aktivitas jasmani yang diwujudkan dalam bentuk olahraga namun hampir semua kadang tidak memahami tentang manfaatnya. Peserta didik melakukan olahraga maupun permainan hanya untuk memperoleh kesenangan, sehingga dalam melakukan olahraga tidak sesuai dengan program latihan yang baik.

Adapun olahraga pendidikan memiliki tujuan seperti yang disampaikan oleh undang-undang Republik Indonesia tentang sistem keolahragaan nasional

pada bab I satu nomor 11 yang menyatakan bahwa olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani (UUSKN No 3, 2005 : 3)

Adapun manfaat olahraga sebenarnya memiliki berbagai tujuan. Salah satunya menurut Mohamad Sajoto (1988:1) bahwa tujuan seseorang melakukan olahraga ada 4 {empat} macam yaitu untuk rekreasi, pendidikan, mencapai tingkat kebugaran jasmani dan prestasi. Dijelaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Dasar adalah membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian. Menurut penjelasan yang terdapat dalam Garis-Garis Besar Program Pengajaran (GBPP) Depdikbud (1994: 1), yaitu mengenai tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Dasar ialah membantu peserta didik untuk perbaikan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian Pengembangan sikap positif, keterampilan gerak dasar, serta berbagai aktivitas jasmani, agar dapat sebagai berikut:

1. Memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan dan berat badan secara harmonis.
2. Mengembangkan kesehatan dan kesegaran jasmani, keterampilan gerak dan cabang olahraga.
3. Mengerti akan pentingnya kesehatan, kesegaran jasmani dan mental.
4. Mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip mengutamakan pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan dan keselamatan dalam kehidupan sehari-hari.
5. Menumbuhkan sikap positif yang mampu mengisi waktu luang dengan bermain.

Daerah Istimewa Yogyakarta biasa disebut kota pelajar yang mutu pendidikannya sangat terjamin. Yogyakarta merupakan kota pelajar yang mayoritas mempunyai banyak tempat untuk melaksanakan kegiatan pendidikan seperti SD/SMP/SMA/K, dan Perguruan Tinggi yang sangat bervariasi sehingga membuat Provinsi ini sangat diminati oleh pendatang yang ingin melaksanakan *study*.

Berdasarkan letak geografis, Yogyakarta terbagi menjadi lima Kabupaten yaitu Kabupaten Sleman, Kota Yogyakarta, Kabupaten Kulonprogo, Kabupaten Gunungkidul dan Kabupaten Bantul. Dalam hal ini kabupaten Sleman adalah kabupaten yang sangat menarik, karena penduduk di Kabupaten Sleman mayoritas adalah petani terutama di daerah lereng Gunung Merapi.

Gunung Merapi terletak pada posisi 7° 32,5' Bujur Timur yang secara administratif terletak di wilayah Kabupaten Sleman (D.I.Yogyakarta), Kabupaten Magelang (Jawa Tengah), Kabupaten Boyolali (Jawa Tengah) dan Kabupaten Klaten (Jawa Tengah). Pada tanggal 19 November 2010, Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) menetapkan wilayah kecamatan dalam zona ancaman Gunung Merapi yang meliputi radius 15 Kilometer dari kawah Gunung Merapi. Daerah tersebut adalah Kecamatan Srumbung, Kecamatan Dukun dan Kecamatan Sawangan di Kabupaten Magelang Jawa Tengah. Adapun yang termasuk zona ancaman Gunung Merapi di Kabupaten Boyolali adalah Kecamatan Selo, Kecamatan Cepogo dan Kecamatan Musuk. Sementara itu hanya satu kecamatan di Kabupaten Klaten yang termasuk dalam

daerah zona ancaman Gunung Merapi yaitu Kecamatan Kemalang. Provinsi Yogyakarta zona ancaman Gunung Merapi berada di Kabupaten Sleman yang mencakup empat Kecamatan yaitu Kecamatan Ngemplak, Kecamatan Turi, Kecamatan Pakem dan Kecamatan Cangkringan.

Kecamatan Cangkringan beriklim seperti layaknya daerah dataran tinggi di daerah tropis dengan cuaca sejuk sebagai ciri khasnya. Bentangan wilayah di Kecamatan Cangkringan berupa tanah yang berombak dan berbukit sehingga sarana transportasi umum di Kecamatan tersebut efektif. Dengan keadaan wilayah yang seperti itu seharusnya kegiatan pendidikan di Cangkringan berjalan baik, Daerah perdesaan membuat peserta didik lebih nyaman untuk melaksanakan pendidikan dan di sisi lain transportasi yang ada dan sekolah yang terjangkau membuat peserta didik dapat melaksanakan pendidikan dengan baik. Sarana prasarana dalam kegiatan pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga di Cangkringan sangat membantu untuk peningkatan kemampuan tiga aspek yaitu kognitif, Afektif dan Psikomotornya. Untuk menunjang tiga aspek itu harus diimbangi dengan guru pendidikan jasmani yang kompeten.

Pada dasarnya guru pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat berpengaruh sekali untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani siswa, dan oleh sebab itu guru pendidikan jasmani harus mampu membawa pengaruh besar dalam situasi yang sangat menyenangkan di setiap pembelajaran. Program pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah merupakan program dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani

para peserta didik. Kebugaran jasmani yang baik akan mempengaruhi kemampuan fisik peserta didik. Hal itu diindikasikan jika kebugaran peserta didik baik, maka akan mempengaruhi ketahanan belajar peserta didik. Namun sebaliknya, peserta didik yang tidak bugar akan cenderung mudah lelah dan daya tahan belajar rendah.

Pada kenyataannya di Cangkringan yang mayoritas adalah daerah perdesaan, peserta didik ini berangkat menuju sekolah dengan diantar oleh orangtuanya walaupun sekolah terjangkau dan dekat dengan rumah peserta didik itu sendiri. Sarana prasarana di Cangkringan sebenarnya sudah baik dan cukup namun tidak dimanfaatkannya sarana prasarana yang sudah ada menjadikan sarana prasarana itu sendiri menjadi terbengkalai dan tidak terawat, banyak lapangan yang dijadikan lahan parkir untuk truk pasir maupun bus wisata. Guru pendidikan jasmani yang seharusnya berperan penting untuk kebugaran peserta didiknya namun dalam kenyataannya guru-guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) di Cangkringan masih belum menguasai kurikulum yang mencakup kompetensi inti dan dasar tentang kebugaran jasmani, kemudian adanya perbedaan penggunaan kurikulum dalam hal waktu mengajar karena ada beberapa sekolah dasar (SD) yang menggunakan Kurikulum 2013 dan masih ada juga yang menggunakan KTSP. Perbedaan tersebut didasari dengan alasan terdapat guru yang merasa nyaman menggunakan KTSP karena waktu pengajaran yang lebih efisien tanpa harus menjelaskan dengan teori terlebih dahulu, sedangkan yang menggunakan Kurikulum 2013 mengikuti aturan yang ditetapkan dari pemerintah.

Adapun sebenarnya keberhasilan pendidikan jasmani menurut Sarifudin (1997: 2) “bahwa aktivitas gerak program pendidikan jasmani tidak hanya menekankan pada penguasaan keterampilan gerak, melainkan juga dapat membantu tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dengan di imbangi dengan pola hidup yang benar dan pola makan yang baik, sehingga diharapkan menjadi dasar bagi siswa untuk mencapai prestasi belajar yang optimal”. Dengan demikian betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi seorang siswa dalam kehidupannya guna menuntut ilmu dan pengetahuan di lingkungan sekolah. Keberhasilan program pendidikan jasmani dan kesehatan yang di laksanakan di sekolah perlu untuk diketahui khususnya oleh guru pendidikan jasmani dan kesehatan. Informasi tentang keberhasilan suatu program dapat di jadikan sebagai bahan evaluasi dalam meningkatkan program kegiatan agar lebih baik dari sebelumnya.

Seharusnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan kesehatan perlu mengetahui tentang keadaan kebugaran jasmani siswa baik secara individu maupun secara keseluruhan di sekolahnya. Pengetahuan ini berguna untuk menentukan aktivitas jasmani apa yang harus diberikan dan berapa intensitasnya dalam aktivitas jasmani tersebut dalam setiap pembelajaran. Rusli Ibrahim (2002: 59) menyatakan “bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik, sebagai akibat dari latihan fisik yang teratur dan dalam dosis yang rendah sampai sedang akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif, seperti (1) kemampuan mengingat, (2) memecahkan angka-angka, dan (3) kecermatan”.

Tingkat perkembangan jasmani yang baik, tercermin dalam tingkat kebugaran yang baik pula dan berkaitan dengan penampilan dan kerja mental, seperti: kecermatan, ketepatan, dan kecepatan menyelesaikan masalah selama dan setelah sesi latihan. Dengan memperhatikan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani sangat penting diberikan di Sekolah Dasar karena di samping merupakan bagian yang integral dari pendidikan secara keseluruhan juga merupakan bidang ilmu. Pendidikan jasmani di sekolah dilaksanakan secara terencana dan sistematis dengan harapan agar peserta didik dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat.

Dengan melihat permasalahan tersebut maka penulis perlu memperoleh data dengan melakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V daerah rawan bencana Gunung Merapi di Kabupaten Sleman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah yang muncul maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V di daerah rawan bencana gunung Merapi di Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman.
2. Kurangnya pemahaman guru dalam melaksanakan kegiatan Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di daerah rawan bencana gunung Merapi.

3. Kurangnya sarana dan prasarana dalam menunjang kegiatan kebugaran jasmani.
4. Pengaruh status sosial ekonomi orangtua yang menyebabkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V Sekolah Dasar di Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2016/2017 berbeda-beda.
5. Penurunan tingkat kebugaran jasmani menyebabkan turunnya nilai penjasorkes peserta didik kelas IV dan V Sekolah Dasar di Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman.

C. Batasan masalah

Karena banyaknya masalah maka dibatasi agar lebih fokus dalam permasalahan yang dianalisa. Permasalahan dalam penelitian ini akan dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas dengan rentan usia 10-12 tahun di daerah rawan bencana Gunung Merapi Kabupaten Sleman karena siswa kelas atas yang rentan usia antara 10-12 tahun harus memahami dasar-dasar kebugaran itu sendiri dan rata-rata siswa kelas atas adalah kelas V dan VI yang sudah banyak beraktivitas diluar ruangan dan menuju kemandirian.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V daerah rawan bencana Gunung Merapi di kabupaten Sleman”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V di daerah rawan bencana gunung Merapi di Kabupaten Sleman .

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

Dapat mengetahui tentang keadaan kebugaran jasmani siswa baik secara individu maupun secara keseluruhan di sekolahnya. Pengetahuan ini berguna untuk menentukan aktivitas jasmani apa yang harus diberikan dan berapa intensitasnya dalam aktivitas jasmani tersebut dalam setiap pembelajaran serta pengetahuan untuk guru-guru yang memang belum mamahami atau belum melaksanakan kebugaran jasmani yang sudah tertera dalam silabus sekolah dasar.

2. Secara Praktis

- a. Bagi sekolah yang bersangkutan dapat digunakan untuk bahan pertimbangan dan mengembangkan mutu dan kualitas peserta didiknya.
- b. Bagi guru, dapat sebagai data untuk mengevaluasi terhadap pembelajaran penjasorkes.
- c. Bagi peserta didik, dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam mengetahui kebugaran jasmani dirinya sendiri

d. Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan gagasan baru dan berusaha memperoleh suatu penyelesaian mengenai tingkat kebugaran jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

Aktivitas belajar menuntut tingkat kebugaran jasmani yang prima. Tanpa kebugaran dan kebugaran tersebut, aktivitas akan menjadi kurang maksimal. Mungkin inilah mengapa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dikatakan bagian tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Menurut Muhajir (2007: 57), “Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja dan tugas yang dilakukan setiap harinya) secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan”. Kemudian menurut Sadoso Sumosardjono (1996: 1), bahwa “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa rasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak”. Sedangkan Nurhasan (2004: 622) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan bagian dari total *fitness*. Dalam *fitness* terdapat beberapa komponen yaitu:

- a. Anatomi *fitness* adalah suatu hal yang sukar dapat dikembangkan oleh karena untuk pengembangannya harus dimulai sejak masa pertumbuhan anak-anak, sehingga akan memerlukan waktu yang sangat banyak dan hasilnya sangat minim sekali, karena kita akan terbentur pada faktor heriditer yang tidak banyak dapat kita pengaruhi.
- b. *Physiological fitness* adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya terhadap keadaan lingkungan dan atau terhadap tugas fisik yang memerlukan tugas otot secara: efisien, tak

mengalami kelelahan yang berlebihan dan telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas pada hari berikutnya.

- c. *Psychological fitness* adalah menggambarkan keadaan emosi yang stabil, berguna untuk mengatasi masalah-masalah setiap hari dan lingkungan serta cukup mempunyai kemampuan untuk mengatasi gangguan emosi yang timbul secara mendadak.

Aktivitas jasmani dapat memberikan sumbangan yang besar untuk meningkatkan kebugaran jasmani, setidaknya memelihara kesetabilan fisik. Latihan gerak yang terbaik adalah jenis latihan yang mengikutsertakan gerak otot sebanyak-banyaknya, tidak terlokalisasi pada otot-otot tertentu saja, dan disamping itu dapat merangsang secara cepat kerja jantung dan paru-paru.

Di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, tidak hanya merupakan tugas dari orang tua saja tetapi juga merupakan tugas atau tanggung jawab bersama yaitu mulai dari orangtua, guru, dan lingkungan sekitar atau bisa disebut masyarakat. Di sekolah guru pendidikan jasmani mempunyai peran yang sangat penting untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani siswa, karena kebugaran jasmani siswa merupakan salah satu komponen untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani harus dimiliki oleh setiap individu, karena kebugaran jasmani akan menjadi modal dasar setiap individu untuk melakukan setiap aktivitas, walaupun aktivitas setiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas dan profesinya. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk dapat melaksanakan tugas tertentu sesuai dengan tugas fisik tersebut, maka

keadaan fisik seseorang juga harus di perhatikan agar kebugaran tubuh selalu terjaga.

2. Komponen kebugaran jasmani

Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademik. Banyak komponen kebugaran jasmani, seperti yang dikemukakan oleh Yanusul Hairy (2004: 10.3), bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri atas:

- a. Kebugaran yang berhubungan dengan dinamik yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yang terdiri atas: daya tahan kardiovaskuler, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh.
- b. Kebugaran yang berhubungan dengan motorik yaitu kebugaran yang berhubungan dengan gerak seperti berjalan, beralari dan melompat.

Menurut Endang Rini S. & Fajar Sri W. (2008:2) komponen kebugaran dikelompokkan menjadi 4 yaitu :

- a. Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*)

Ketahanan jantung dan peredaran darah kemampuannya dapat diukur dari dan melalui tugas yang berat secara terus-menerus yang mengikutsertakan golongan otot-otot yang besar dalam waktu yang lama. Dalam hal ini, peredaran darah kita harus dapat mensuplai oksigen yang cukup kepada otot-otot agar dapat menjalankan fungsinya. Semakin baik ketahanan jantung dan peredaran darah kita, otot-otot semakin dapat bertahan lebih lama menjalankan fungsinya.

Untuk memperbaiki ketahanan jantung dan peredaran darah, maka kita harus melakukan latihan-latihan olahraga secara terus-menerus dan teratur paling sedikit 20-30 menit, pada keadaan denyut jantung 70% dari denyut jantung maksimal. Denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu melakukan latihan olahraga 220 dikurangi umur yang dinyatakan dalam satu tahun. Misalnya orang berumur lima tahun, maka denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu melakukan olahraga adalah $220 - 50 = 170$ denyut per menit. Jadi sebaiknya berlatih sampai denyut jantung $70/100 \times 170 = 119$ denyut per menit.

b. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah kemampuan maksimal seseorang untuk mengangkat suatu beban. Anggapan yang salah adalah pemikiran bahwa jika dari golongan otot-otot kita kuat, maka ini mencerminkan kekuatan seluruh tubuh kita. Oleh karena itu, agar jasmani kita bugar, maka semua otot menjadi maksimal, jika kita melakukan latihan, sebaiknya mengikutsertakan semua otot tubuh.

c. Ketahanan otot (*muscular endurance*)

Ketahanan otot sangat erat hubungannya dengan kekuatan, ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang atau berkontraksi pada waktu yang lama. Apabila kita ingin memperbaiki ketahanan otot, kita harus melakukan latihan beban, dengan beban yang ringan tetapi sering diulang.

d. Kelenturan (*fleksibility*)

Kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi di samping elastisitas otot-otot. Kelenturan sangat penting bagi hampir semua cabang olahraga karena itu dapat mengurangi kemungkinan cedera otot dan sendi, mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan, menghemat penggunaan tenaga, dan memperbaiki sikap tubuh.

Menurut Djoko Pekik (2004: 4) kebugaran berhubungan dengan kesehatan yang memiliki 4 komponen dasar, meliputi:

- a. Daya Tahan Paru Jantung, yaitu kemampuan paru dan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot, yaitu kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha.
- c. Kelenturan, yaitu kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- d. Komposisi tubuh, yaitu perbandingan berat tubuh lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

Dari para pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh atau jasmani seseorang untuk melakukan berbagai aktifitas tanpa kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga atau energi untuk melakukan aktifitas lainnya. Adapun komponen-komponen dalam kebugaran jasmani yaitu segala bentuk keadaan fisik dalam tubuh yang terbagi dalam ketahanan tubuh seperti ketahanan jantung dan paru, ketahanan otot dan kelenturan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Ada dua faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Perry Allen Howard (1997:

37-38) “faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat di dalam tubuh manusia yang memiliki sifat menetap sedangkan faktor internal adalah faktor yang datangnya dari luar tubuh manusia itu sendiri”.

a. Pengaruh Faktor Internal

1) Genetik

Pengaruh Genetik pada kekuatan otot pada umumnya berhubungan dengan komposisi serat otot yang terdiri dari serat merah dan putih. Seseorang yang banyak memiliki serat otot yang berwarna merah, lebih tepat untuk melakukan kegiatan yang bersifat aerobik.

Pengaruh keturunan terhadap komposisi tubuh adalah secara umum dihubungkan dengan tipe tubuh. Seseorang yang memiliki tipe tubuh endomorph yaitu tubuh yang gemuk, bulat dan pendek cenderung memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dibandingkan dengan tipe tubuh eksomorp, yaitu tubuh yang sangat kecil kerempeng tinggi.

2) Umur

Umur juga dapat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani. Pada daya tahan kardiovaskuler, maka sejak usia anak-anak sampai sekitar usia 20 tahun terjadi peningkatan mencapai usia maksimal 20-30 tahun, daya tahan tersebut akan mengalami penurunan sejalan dengan bertambahnya usia, namun penurunan dapat diminimalkan

apabila seseorang dapat berolahraga secara teratur sejak dini (Moeloek, 1984: 3).

Pengaruh usia terhadap kelenturan dan komposisi tubuh pada umumnya terjadi karena proses penuaan yang disebabkan oleh menurunnya daya elastisitas karena telah berkurangnya aktivitas dan pengapuran pada usia tua.

3) Jenis Kelamin

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita itu berbeda, hal ini disebabkan oleh adanya perbedaan ukuran tubuh terutama terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada masa anak-anak antara laki-laki dan perempuan tidak berbeda, namun setelah masuk pada masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak lebih besar dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibanding laki-laki. Hal yang sama juga terjadi pada ukuran otot, karena perbedaan kekuatan pria dan wanita baik dari ukuran otot maupun proporsinya dalam tubuh. Besar kecilnya otot sangat berpengaruh dan berperan dalam daya tahan otot (Moeloek, 1984 : 5).

4) Motivasi

Yaitu kemauan yang timbul dari dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu atau dorongan-dorongan baik dari luar maupun dari dalam diri manusia itu sendiri yang menyebabkan seseorang melakukan perbuatan.

b. Pengaruh Faktor Eksternal

1) Faktor Makanan dan Gizi

Makanan bergizi mempengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani, makanan bergizi tidak harus mahal dan banyak, yang penting cukup mempunyai kandungan gizi yang tinggi akan lebih banyak mempengaruhi terhadap kesehatan. Golongan makanan yang bergizi harus mengandung beberapa unsur yang dibutuhkan oleh tubuh antara lain :

- a. Protein
- b. Karbohidrat
- c. Lemak
- d. Mineral
- e. Vitamin
- f. Air

Makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat gizi yang diperlukan tubuh. Selain ditinjau dari kelengkapan gizinya, juga ditinjau dari kalornya. Menu yang mengandung cukup zat, gizi dan kalori membantu manusia untuk dapat hidup sehat serta dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan mempunyai daya tahan yang kuat.

2) Kegiatan Fisik dan Olahraga

Kegiatan atau aktifitas fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani. Latihan yang bersifat aerobik yang

dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan cardiovascular dan dapat mengurangi lemak dalam tubuh.

Latihan olahraga dapat merangsang pertumbuhan badan, seperti yang di terangkan oleh (Moeloek 1984: 12) sebagai berikut: “Latihan fisik adalah sesuatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran peningkatan kebugaran jasmani, yang diperoleh antara lain berupa peningkatan gerak, tidak cepat lelah, peningkatan keterampilan dan sebagainya”

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Kebiasaan hidup sehat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani (Moeloek 1984: 12), keterbiasaan tersebut antara lain :

- a. Istirahat yang cukup sekurang-kurangnya tidur 8 jam dimalam hari.
- b. Mengonsumsi makanan pokok yang sehat seperti nasi, sayur, lauk hewani dan nabati serta buah-buahan.
- c. Selalu menjaga kesehatan pribadi seperti cuci tangan sebelum makan dan sesudah makan, mandi 2 kali sehari, menggosok gigi dan sebagainya.

4) Faktor Lingkungan

Kesehatan badan kita dipengaruhi oleh lingkungan yang ada disekitar kita. Lingkungan hidup manusia yang dibedakan menjadi 3 bagian yaitu :

- a. Lingkungan fisik yang meliputi alam dan isinya
- b. Lingkungan mental yaitu sesuai kejiwaan yang meliputi kehidupan seseorang

c. Lingkungan hidup sosial yaitu keadaan masyarakat dimana kita tinggal dan hidup bermasyarakat.

4. Perkembangan Karakteristik Anak Sekolah Dasar Kelas IV dan V

Anak yang berada di kelas atas khususnya kelas IV dan V Sekolah Dasar adalah anak yang berada pada rentangan usia dini dan merupakan masa perkembangan anak yang pendek tetapi merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupannya. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal. Karakteristik perkembangan anak pada kelas satu, dua dan tiga sekolah dasar biasanya pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan, peserta didik telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya. Peserta didik telah dapat melompat dengan kaki secara bergantian, dapat mengendarai sepeda roda dua, dapat menangkap bola dan telah berkembang koordinasi tangan dan mata untuk dapat memegang pensil maupun memegang gunting. Selain itu, perkembangan anak dari sisi sosial, terutama anak yang berada pada usia kelas awal sekolah dasar. Antara lain telah dapat menunjukkan kepehamannya tentang jenis kelaminnya, telah mulai berkompetisi dengan teman sebaya, mempunyai sahabat, telah mampu berbagi, dan mandiri.

Perkembangan anak usia 6-8 tahun dari sisi emosi antara lain anak telah dapat mengekspresikan reaksi terhadap orang lain, telah dapat mengontrol emosi, sudah mampu berpisah dengan orang tua dan telah mulai belajar tentang konsep nilai misalnya benar dan salah. Untuk perkembangan kecerdasannya anak usia kelas awal sekolah dasar ditunjukkan dengan

kemampuannya dalam melakukan seriasi, mengelompokkan obyek, berminat terhadap angka dan tulisan, meningkatnya perbendaharaan kata, senang berbicara, memahami sebab akibat dan berkembangnya pemahaman terhadap ruang dan waktu. Anak Sekolah Dasar merupakan anak dengan katagori banyak mengalami perubahan yang sangat drastis baik mental maupun fisik. Usia anak Sekolah Dasar yang berkisar antara 6 – 12 tahun.

Perkembangan anak usia sekolah dasar menurut Hurlock (2000: 23), sebagai berikut:

a. Perkembangan fisik

Sampai dengan usia sekitar enam tahun terlihat bahwa badan anak bagian atas berkembang lebih lambat daripada bagian bawah. Anggota-anggota badan relatif masih pendek, kepala dan perut relatif masih besar. Selama masa akhir anak-anak, tinggi bertumbuh sekitar 5% hingga 6% dan berat bertambah sekitar 10% setiap tahun. Pada usia 6 tahun tinggi rata-rata anak adalah 46 inchi dengan berat 22,5 kg. Kemudian pada usia 12 tahun tinggi anak mencapai 60 inchi dan berat 40-42,5 kg.

Jadi, pada masa ini peningkatan berat badan anak lebih banyak daripada panjang badannya. Kaki dan tangan menjadi lebih panjang, dada dan panggul lebih besar. Peningkatan berat badan anak selama masa ini terjadi terutama karena bertambahnya ukuran sistem rangka dan otot, serta ukuran beberapa organ tubuh. Pada saat yang sama, masa dan kekuatan otot-otot seacar berangsur-angsur bertambah. Pertambahan kekuatan otot ini adalah karena faktor keturunan dan lathan (olahraga). Karena

perbedaan jumlah sel-sel otot, maka umumnya anak laki-laki lebih kuat daripada anak perempuan.

b. Perkembangan kognitif

Menurut pada teori kognitif Piaget, pemikiran anak-anak usia sekolah dasar masuk dalam tahap pemikiran konkret-operasional (*concrete operational thought*), yaitu masa di mana aktifitas mental anak tefokus pada objek-objek yang nyata atau pada berbagai kejadian yang pernah dialaminya ini. Berarti bahwa anak usia sekolah dasar sudah memiliki kemampuan untuk berpikir melalui urutan sebab akibat dan mulai mengenali banyaknya cara yang bisa ditempuh dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Anak usia ini juga dapat mempertimbangkan secara logis hasil dari sebuah kondisi atau situasi serta tahu beberapa aturan atau setrategi berpikir, seperti penjumlahan, pengurangan, penggandaan, mengurutkan sesuatu secara berseri dan mampu memahami operasi dalam sejumlah konsep, seperti $5 \times 6 = 30$; $30 : 6 = 5$.

Dalam upaya memahami alam sekitarnya peserta didik tidak lagi terlalu mengandalkan informasi yang bersumber dari panca indra, karena ia mulai kemampuan untuk membedakan apa yang tampak oleh mata dengan kenyataan yang sesungguhnya, dan antara yang bersifat sementara dengan yang bersifat menetap. Misalnya, akan tahu bahwa air dalam gelas besar pendek dipindahkan ke dalam gelas kecil yang tinggi, jumlahnya akan tetap sama karena tidak satu tetes pun yang tumpah. Hal ini adalah

karena mereka tidak lagi mengandalkan persepsi penglihatannya, melainkan sudah mampu menggunakan logikanya.

Pemahaman tentang waktu dan ruang (spatial relations) anak usia sekolah dasar juga semakin baik. Karena itu, peserta didik dapat dengan mudah menemukan jalan keluar di ruangan yang lebih kompleks daripada sekedar ruangan di rumahnya sendiri. Anak usia SD telah memiliki struktur kognitif yang memungkinkannya dapat berpikir untuk melakukan suatu tindakan, tapi ia sendiri bertindak secara nyata. Hanya saja, apa yang dipikirkan oleh anak masih terbatas pada hal-hal yang ada hubungannya dengan sesuatu yang konkret, suatu realitas secara fisik, benda-benda yang benar-benar nyata. Sebaliknya, benda-benda atau peristiwa-peristiwa yang tidak ada hubungannya secara jelas dan konkret secara realitas, masih sulit dipikirkan oleh anak.

Keterbatasan lain yang terjadi dalam kemampuan berfikir konkret anak ialah egosentrisme. Artinya, anak belum mampu membedakan antara perbuatan-perbuatan dan objek-objek yang secara langsung dialami dengan perbuatan-perbuatan yang objek-objek yang hanya ada dalam pikirannya. Misalnya, ketika anak diberikan soal untuk memecahkan, peserta didik tidak akan mulai dari sudut objeknya, melainkan peserta didik akan mulai dari dirinya sendiri. Egosentrisme pada anak terlihat dari ketidakmampuan anak untuk melihat pikiran dan pengalaman sebagai dua gejala yang masing masing berdiri sendiri.

Terlepas dari keterbatasan tersebut, pada masa akhir usia sekolah (10-12 tahun) atau pra-remaja, anak-anak terlihat semakin mahir menggunakan logikanya. Hal ini di antaranya terlihat dari kemahirannya dalam menghitung yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

c. Perkembangan Konsep Diri

Pada awal-awal masuk sekolah dasar, terjadi penurunan dalam konsep diri anak. Hal ini disebabkan oleh tuntutan baru dalam akademik dan perubahan sosial yang muncul di sekolah. Sekolah dasar banyak memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk membandingkan diri dengan temannya. Sehingga penilaian dirinya menjadi realistis. Anak-anak yang secara rutin lebih mungkin untuk melakukan langkah-langkah yang dapat mempertahankan keutuhan harga dirinya. Peserta didik sering memfokuskan perhatian pada bidang dimana unggul seperti olahraga atau hobi, dan kurang perhatiannya pada bidang yang memberi kesukaran pada dirinya. Hal itu disebabkan karena peserta didik telah menguasai sejumlah bidang dan pengalaman untuk memperhitungkan kekuatan dalam penampilan diri peserta didik, maka kebanyakan anak berusaha mempertahankan kestabilan harga diri selama bersekolah.

d. Perkembangan Spiritual

Sebagai anak yang tengah berada dalam tahap pemikiran operasional konkret, maka anak-anak usia sekolah dasar akan memahami segala sesuatu yang abstrak dengan interpretasi secara konkret. Hal ini juga berpengaruh terhadap pemahamannya mengenai konsep-konsep

keagamaan. Misalnya gambaran tentang tuhan, pada awalnya anak-anak akan memahami tuhan sebagai sebuah konsep konkret yang mempunyai perwujudan real, serta memiliki sifat pribadi seperti manusia. Namun seiring perkembangan kognitifnya, konsep ketuhanan yang bersifat konkret ini mulai berubah menjadi abstrak. Dengan demikian, gagasan-gagasan keagamaan, yang bersifat abstrak dipahami secara konkret, seperti tuhan itu satu, tuhan itu amat dekat, tuhan itu ada di mana-mana, mulai dapat dipahami.

e. Perkembangan Bahasa

Usia sekolah dasar merupakan berkembang pesatnya mengenal pembendaharaan kata. Pada awal masa sekolah, anak menguasai kurang lebih 2500 kata dan pada masa akhir sekolah menguasai kurang lebih 30.000 kata. Sehingga pada anak ini mulai gemar membaca dan berkomunikasi dengan orang lain.

Faktor yang mempengaruhi komunikasi pada masa sekolah yaitu kematangan organ bicara dan proses belajar. Usia sekolah dasar ditandai dengan perluasan hubungan sosial. Anak mulai keluar dari keluarga menuju masyarakat, anak mulai dapat bekerja sama dengan teman, dan membentuk kelompok sebaya. Kematangan perkembangan sosial pada anak sekolah dasar dapat dimanfaatkan untuk memberikan tugas-tugas kelompok. Melalui kerja kelompok ini, anak dapat belajar tentang sikap dan kebiasaan dalam bekerja sama, saling menghormati, tenggang rasa dan bertanggung jawab.

f. Perkembangan Emosi

Anak sekolah dasar mulai menyadari bahwa pengungkapan emosi secara kasar tidak dapat diterima dalam masyarakat, maka mereka mulai belajar mengendalikan dan mengontrol ekspresi emosinya. Kemampuan mengontrol emosi pada anak, dipengaruhi oleh suasana kehidupan ekspresi emosi didalam keluarga. Berbagai emosi yang dialami anak sekolah dasar adalah marah, takut, cemburu, rasa ingin tahu dan kegembiraan yang meluap.

g. Perkembangan Motorik

Seiring dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang, maka perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Pada masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktifitas motorik. Oleh karena itu, usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik, seperti menulis, menggambar, melukis, berenang, main bola dan atletik. Perkembangan fisik yang normal merupakan salah satu faktor penentu kelancaran proses belajar baik dalam bidang pengetahuan maupun keterampilan.

h. Perkembangan Moral

Pada usia sekolah dasar anak sudah dapat mengikuti pertautan atau tuntutan dari orang tua atau lingkungan sosialnya. Pada akhir usia ini anak sudah dapat memahami alasan mendasari suatu peraturan. Di samping itu,

anak sudah dapat mengasosiasikan setiap bentuk perilaku dengan konsep benar-salah atau baik-buruk.

Peranan guru penjas sangat besar dalam memberi pengarahan dan bimbingan pada anak besar. Sesuai dengan sifat psiko-sosial anak, guru bisa menempatkan dirinya sebagai orang dewasa yang bias dipercaya, memberikan perhatian, persetujuan dan dorongan kepada anak untuk berbuat sebaik-baiknya.

Dalam karakteristik tersebut perkembangan anak di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman sudah menyerupai karakteristik yang sudah di jelaskan di atas, hanya saja Anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Karakteristik anak usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar di Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman, yaitu anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Keadaan letak geografis dan keadaan sosial di Kecamatan Cangkringan sangat berbeda dengan yang sudah dipaparkan. Karena letak geografis yang berada di daerah dataran tinggi dengan lenggangnya suasana karena yang jauh dari daerah perkotaan menyebabkan anak-anak lebih baik dalam berkembang dan dapat belajar dengan alam, peserta didik hanya bisa bermain di lapangan, taman, hutan, pertanian. Berbeda dengan keadaan yang berada di perkotaan yang mungkin ruang lingkup untuk bermain lebih sedikit dan lebih padat penduduk. Keadaan sosial di Kecamatan Cangkringan

Kabupaten Sleman sangat bervariasi, namun sebagian besar orangtua di Kecamatan Cangkringan bermata pencaharian sebagai petani maka sangat mungkin bahwa anak-anak disana lebih mandiri dalam melakukan kegiatan di dalam kesehariannya.

5. Pengukuran Kebugaran Jasmani

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut Ismaryati (2006:10) tes adalah alat pengukur yang mempunyai standar yang objektif sehingga dapat digunakan secara meluas, serta dapat betul-betul dapat digunakan untuk mengukur dan membandingkan keadaan psikis dan tingkah laku individu.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tes adalah cara yang dapat digunakan atau prosedur yang harus di tempuh dalam rangka pengukuran dan penilaian dibidang pendidikan yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau perintah yang harus dilakukan, sehingga dapat di hasilkan nilai yang diwujudkan dalam tingkah laku atau prestasi. Ada beberapa macam test kebugaran yaitu :

a. Tes Balke

Merupakan tes lari 15 menit maksimal di lapangan, tes ini merupakan tes lapangan yang baik dan sering digunakan untuk tes kebugaran atlet Tes Balke secara luas banyak dipakai untuk memeriksa kebugaran atlet atau masyarakat yang berolahraga.

b. Harvard Step Tes

Adalah pengukuran untuk mengetahui kemampuan aerobik inti dari pelaksanaan tes ini adalah dengan cara naik turun bangku selama lima menit. tes harus betul-betul dalam keadaan sehat yang dinyatakan oleh dokter. Prosedur pelaksanaan tes:

- 1) Tes ini dilakukan dengan mempergunakan bangku Harvard dengantinggi 19 inci untuk laki-laki dan 17 inci untuk perempuan dan harus ada stopwatch, metronom dan formulir serta alat tulis.
- 2) Tes laki-laki dan perempuan umur 17-60 tahun.
- 3) Harus berpakaian olahraga yang sesuai.
- 4) Harus sudah makan, minimal 2-3 jam dan tidak boleh melakukan aktivitas fisik yang berat sebelum tesdimulai.
- 5) Harus mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- 6) Harus melakukan pemanasan sebelum mulai tes.
- 7) Tes berdiri menghadap bangku harvard dalam keadaan siap untuk melakukan tes.
- 8) Setelah aba-aba “ya” testi mulai menaikkan kaki kanan pada bangku diikuti oleh kaki kiri dan diletakan di samping kaki kanan, kemudian turun mulai dari kaki kanan dan diikuti oleh kaki kiri, demikian seterusnya sesuai dengan irama metronom yang telah diatur 120 x permenit.
- 9) Testi harus naik turun bangku selama 5 menit, kecuali bila meras lelah atau sesuatu yang tidak bisa terjadi, tes boleh dihentikan.
- 10) Setelah selesai melakukan tes, testi disuruh duduk santai untuk melanjutkan diperiksa denyut nadinya.

c. ACSPFT

Tes ini untuk mengukur kebugaran jasmani dalam berbagai bentuk tes, yaitu : Lari cepat 50 meter, sit up 30 detik dan lari sutle run. Tes ini diperuntukkan bagi putera dan puteri yang berumur 6-32 tahun. Adapun rangkaian tes tersebut adalah :

- 1) Lari cepat 50 meter (*dash sprint*)
- 2) Lompat jauh tanpa awalan (*standing brost jump*)
- 3) Lari jauh (*distance run*). Jaraknya adalah:
 - a. 600 m (untuk putra dan putri yang berumur kurang dari 12 dari tahun)
 - b. 800 m (untuk putri yang berumur dari 12 tahun ke atas)
 - c. 1000 m (untuk putra yang berumur 12 tahun ke atas).
- 4) Bergantung angkat badan (*pull-up* untuk putra berumur 12 tahun ke atas), Bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*, untuk putri dan untuk putra yang berumur kurang dari 12 tahun).
- 5) Kekuatan peras (*grip strength*)
- 6) Lari hilir-mudik (*shuttle run*) 4 X 10 meter.
- 7) Baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik.
- 8) Lantuk togok ke muka (*Forward flexion of trunk*).

d. Cooper Test

Cara melakukannya adalah atlet melakukan lari/jalan selama 12 menit pada lintasan lari sepanjang 400 meter. Setelah waktu habis jarak yang dicapai oleh atlet tersebut dicatat.

e. Test Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Kegunaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan tes tergolong yaitu TKJI untuk anak umur 6-9 tahun, TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, TKJI untuk anak umur 13-15 tahun, dan TKJI untuk anak umur 16-19 tahun. Berikut ini akan dijelaskan tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI):

1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak laki-laki dan perempuan

berupa serangkaian tes yang terdiri dari:

- a. Lari 30/40/50
- b. Gantung siku tekuk
- c. Baring duduk 30/60
- d. Lari 600/1000

2) Kegunaan dari Tes kesegaran Jasmani Indonesia ini adalah untuk

mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak.

3) Tes Kesegaran jasmani Indonesia ini memerlukan alat dan fasilitas yang

diantaranya:

- a. Lintas lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin.

- b. Stopwatch
- c. Bendera setar (bila perlu)
- d. Tiang pancang
- e. Nomor dada (bila perlu)
- f. Palang tunggal
- g. Papan berskala untuk loncat tegak
- h. Serbuk kapur
- i. Penghapus
- j. Formulir isian dan alat tulis
- k. Pluit

4) Karena Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan rangkaian tes oleh karena itu semua item tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

- a. Pertama : lari 30/40/50 meter
- b. Kedua : gantung siku tekuk
- c. Ketiga : baring duduk 30/60 detik
- d. Ke empat : loncat tegak
- e. Kelima : lari 600/1000 meter

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa instrumen tes kebugaran jasmani yang tepat dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari tahun 2010. Hal tersebut didasari pada:

- 1) Dalam TKJI intrumennya atau item tesnya sudah atau lebih mewakili dari komponen kebugaran jasmani.
- 2) Dalam TKJI sudah dijelaskan kategori usia dan petunjuk pelaksanaan tes untuk masing-masing instrumen.
- 3) TKJI ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus.
- 4) Sesuai dengan karakteristik anak Indonesia
- 5) Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah Test Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri atas lima tes antara lain:

- a. Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c. Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- e. Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Alasan penulis memilih menggunakan TKJI dalam menentukan kebugaran jasmani peserta didik adalah karena pemakaian instrument Test Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan alat yang sudah memenuhi standar untuk mengukur atau menilai keberhasilan tugas dalam mengajar untuk guru pendidik, penilaiannya lebih obyektif karena peningkatan potensi peserta didik dapat di nilai dengan angka yang berdasarkan hasil pengukuran.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh:

1. Said Erwan, Susanto. (2017) penelitian ini dilatar belakangi belum adanya data tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas I, II, III, IV, V dan VI di SD Negeri Kepek. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V tahun ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo sejumlah 65 siswa. Instrumen penelitian adalah TKJI 2010 untuk anak usia 10 – 12 tahun, dengan nilai reliabilitas putra 0,911 dan putri 0,942; sedangkan validitas putra sebesar 0,884 dan putri 0,897. Item tes meliputi: lari 40 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari

600 meter. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Secara keseluruhan siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori “baik sekali” sebesar 0 %; kategori “baik” sebesar 12,31 %; kategori “sedang” sebesar 55,38 %; kategori “kurang” sebesar 20,00 %; dan kategori “kurang sekali” sebesar 12,31 %. (2) Siswa kelas IV SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori “baik sekali” sebesar 0 %; kategori “baik” sebesar 9,68 %; kategori “sedang” sebesar 58,06 %; kategori “kurang” sebesar 22,58 %; dan kategori “kurang sekali” sebesar 9,68 %. (3) Siswa kelas V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori “baik sekali” sebesar 0 %; kategori “baik” sebesar 14,70 %; kategori “sedang” sebesar 52,95 %; kategori “kurang” sebesar 17,65 %; dan kategori “kurang sekali” sebesar 14,70 %.

2. Ervin Nurhidayati (2012) Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa SD kelas atas umur 10-12 tahun yang berada di daerah dataran tinggi dan daerah dataran rendah Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo Jawa Tengah.

Penelitian ini dilaksanakan dengan metode deskriptif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri Banyumudal (mewakili SD daerah dataran tinggi) dan SD Negeri Sapuran Kecamatan Sapuran (mewakili SD daerah dataran rendah) Kabupaten Wonosobo tahun

2012 dengan jumlah keseluruhan 127 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun dari pusat kesegaran jasmani dan rekreasi. Analisis data menggunakan norma kesegaran jasmani dari TKJI Puskesmasrek.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Banyumudal dan SD Negeri Sapuran kelas IV dan V umur 10-12 tahun, terdapat 1 siswa (0,78%), dalam klasifikasi baik sekali (BS). 11 siswa (6,61%) dalam klasifikasi baik (B). 38 siswa (9,92%) dalam klasifikasi sedang (S), 66 siswa (51,9%) dalam klasifikasi kurang (K), dan 11 siswa (6,6%) dalam klasifikasi kurang sekali (KS). Sedangkan untuk hasil penelitian masing-masing SD sebagai berikut: SD di daerah dataran rendah terdapat 1 siswa (1,40%) dalam klasifikasi baik sekali (BS), 7 siswa (9,85%) dalam klasifikasi baik (B), 17 siswa (23,94%) dalam klasifikasi sedang (S), 39 siswa (54,92%) dalam klasifikasi kurang (K), dan 7 siswa (9,85%) dalam klasifikasi kurang sekali (KS). SD di daerah dataran tinggi terdapat 0% klasifikasi baik sekali (BS), 4 siswa (7,14%) dalam klasifikasi baik (B), 21 siswa (37,5%) dalam klasifikasi sedang, 27 siswa (48,2%) dalam klasifikasi kurang (K), dan 4 siswa (7,14%) dalam klasifikasi kurang sekali (KS). Sehingga dalam penelitian ini siswa SD di daerah dataran rendah lebih baik dari pada siswa SD di daerah dataran tinggi. Berdasarkan Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa TKJI siswa SD di daerah dataran tinggi (SDN Banyumudal).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian yang berjudul Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar di Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. (Suharsimi Arikunto, 2006: 56) menyatakan, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Tempat dan waktu penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman, sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November ketika penelitian.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu variabel kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V yang dilaksanakan di Sekolah Dasar (SD) di daerah rawan bencana Gunung Merapi di Kabupaten Sleman. Tingkat kebugaran jasmani ini dapat dilihat dari daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kelentukan. Tes kebugaran jasmani ini dilakukan dengan menggunakan tes standar yaitu menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia)

Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V Sekolah Dasar di Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman. Kebugaran jasmani

adalah kemampuan peserta didik Sekolah Dasar (SD) kelas IV dan V di daerah rawan bencana Gunung Merapi Kabupaten Sleman yang berumur 10-12 tahun dalam melakukan tes kebugaran jasmani Indonesia yang terdiri dari lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, serta masih mempunyai cadangan simpanan energi untuk aktifitas selanjutnya.

Untuk mengungkap tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V Sekolah Dasar di Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman tersebut dapat di ukur dengan menggunakan tes kebugaran jasmani yang sudah ada yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari 5 (lima) jenis tes, yaitu : Lari 40 meter, gantung siku tekuk, Baring duduk 30 detik, Loncat tegak, Lari 600 meter.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian diskriptif kuantitatif dari subjek penelitian tes kebugaran jasmani untuk sekolah dasar (SD) yang ada dalam wilayah Cangkringan. Populasi dari penelitian yang dilakukan sebanyak 35 Sekolah Dasar di Kecamatan Cangkringan dengan jumlah siswa sebanyak 1654 siswa. sehingga seluruh anggota populasi yang memenuhi syarat dijadikan sampel yaitu sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelas IV dan V yang terdiri dari :

- 1) Populasi : 35 Sekolah Dasar di Kecamatan Cangkringan dengan jumlah sebanyak 1654 siswa.

- 2) Sample : 15 Sekolah Dasar di Kecamatan Cangkringan dengan jumlah sebanyak 760 siswa.

Teknik Sampling yang penulis ambil adalah dengan teknik purposif atau disebut dengan sampling pertimbangan. Dalam pertimbangan ini yaitu :

- 1) Sekolah Dasar yang berada di daerah rawan bencana Gunung Merapi di Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman.
- 2) Peserta didik kelas IV dan V.
- 3) Umur 10 – 12 tahun.
- 4) Sekolah Dasar di Kecamatan Cangkringan, Kabupaten Sleman.
- 5) Bersedia di jadikan maupun di izinkan pihak sekolah untuk dijadikan penelitian.

Dari total 15 sekolah yang dijadikan sampel maka peserta didik berjumlah 760 anak. Adapun 15 sekolah tersebut sudah memiliki persetujuan kepala sekolah untuk dijadikan penelitian dan sudah mewakili dari keseluruhan Sekolah Dasar di daerah rawan bencana Gunung Merapi.

Sekolah Dasar di Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman yang menjadi sampel yaitu:

Tabel 1. Daftar Sekolah Dasar di SD Sampel di Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman.

No	Nama Sekolah	Siswa Kelas IV		Siswa Kelas V		Total Siswa
		Putra	Putri	Putra	Putri	
1	SD N CANGKRINGAN 1	17	7	14	10	48
2	SD N CANGKRINGAN 2	15	12	12	8	47
3	SD N BRONGANG	17	15	8	8	48
4	SD N BRONGANG BARU	18	15	11	17	61
5	SD N KIYARAN 1	7	19	10	9	45
6	SD N KIYARAN 2	5	9	8	12	34
7	SD N BANARAN	13	12	10	6	41
8	SD N PUSMALANG	9	10	16	9	44
9	SD N WATUADEG	12	16	10	8	46
10	SD N UMBULHARJO 2	23	17	12	18	70
11	SD N GUNGAN	13	3	11	6	33
12	SD N GLAGAHARJO	10	16	13	10	49
13	SD N CANGCANGAN	17	9	15	9	50
14	SD N KEPUHARJO	20	10	24	11	65
15	SD IT BAITUSSALAM	21	25	15	18	79
Total Keseluruhan						760

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim dan sudah dijadikan pacuan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

Adapun realibilitas dan validitas tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas:

- a) Untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.911.
- b) Untuk putri reliabilitasnya sebesar 0.942.
- 2) Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas:
 - a) Untuk putra validitas sebesar 0.884
 - b) Untuk putri validitas sebesar 0.897

Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia yaitu :

- a) Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan di hitung menggunakan stopwatch dengan satuan detik dan menit.
- b) Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu di hitung menggunakan stopwatch dan maksimal 1 menit dengan satuan detik dan menit.
- c) Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut di hitung menggunakan stopwatch dengan satuan detik dan menit.
- d) Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif di hitung lompatan yang tertinggi selama tiga kali.
- e) Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan di hitung menggunakan stopwatch dengan satuan centimeter dan meter.

E. Teknik Analisis Data

Suatu data yang telah dikumpulkan dalam penelitian akan menjadi tidak bermakna apabila tidak dianalisis yakni diolah dan diinterpretasikan kemudian teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) anak Sekolah Dasar.

Dalam suatu penelitian yang telah diteliti yaitu data kasar kemudian dari data kasar dikonversikan ke tabel nilai kebugaran jasmani, dari tabel nilai tersebut dapat di tentukan hasil dari kebugaran jasmani peserta didik dan kemudian di jumlah mnggunakan norma kebugaran jasmani untuk menentukan hasil klasifikasi kebugaran jasmani setelah itu di simpulkan menggunakan rumus penelitian yang sudah ada.

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai (Tabel 2 & 3) pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24).

Dikarenakan instrument analisis kebutuhan yang digunakan adalah angket dengan skala *Likert*. Maka berkenan dengan analisis data skala *Likert*, Data yang diperoleh disajikan dengan bentuk tabel dengan tujuan untuk mengetahui presentase dan frekuensi data nilai kebugaran jasmani. Hasil angket di analisis dengan mencari presentase masing-masing nilai dalam norma kebugaran jasmani, yaitu dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = f / n \times 100 \%$$

Keterangan :

P = angka persentase

f = frekuensi nilai

n = banyaknya responden

Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia yang sudah paten dan ditetapkan dan tidak dapat dirubah. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 – 12 Tahun Putera.

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d. – 6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d. – 2'09"	5
6.4" – 6.9"	31" – 50"	18 – 19	38 – 45	2'10" – 2'30"	4
7.0" – 7.7"	15" – 30"	12 – 17	31 – 37	2'31" – 2'45"	3
7.8" – 8.8"	05" – 14"	04 – 11	24 – 30	2'46" – 3'44"	2
8.9" – dst	04" dst	0 – 03	23 dst	3'45" – dst	1

(Sumber Dekdikbud, 1995: 28)

Tabel 3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Usia 10 – 12 Tahun Puteri

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d. – 6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d. – 2'32"	5
6.8" – 7.5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'33" – 2'54"	4
7.5" – 8.3"	08" – 19"	07 – 13	28 – 33	2'55" – 3'28"	3
8.4" – 9.6"	02" – 07"	02 – 06	21 – 27	3'29" – 4'22"	2
9.7" – dst	0" - 0.1"	0 – 01	20 dst	4'23" – dst	1

(Sumber Dekdikbud, 1995: 28)

Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 – 12 Tahun Pa/Pi

Nomor	Jumlah Nilai	Klasifikasi
A	22 – 25	Baik Sekali
B	18 – 21	Baik
C	14 – 17	Sedang
D	10 – 13	Kurang
E	05 – 09	Kurang Sekali

(Sumber Dekdiknas, 2003: 25)

Penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun yang diterbitkan Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi, Jakarta 2010.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Daerah Istimewa Yogyakarta biasa disebut kota pelajar yang mutu pendidikannya sangat terjamin. Yogyakarta merupakan kota pelajar yang mayoritas mempunyai banyak tempat untuk melaksanakan kegiatan pendidikan seperti SD/SMP/SMA/K, dan Perguruan Tinggi yang sangat bervariasi sehingga membuat Provinsi ini sangat diminati oleh pendatang yang ingin melaksanakan *study*.

Berdasarkan letak geografis, Yogyakarta terbagi menjadi lima Kabupaten yaitu Kabupaten Sleman, Kota Yogyakarta, Kabupaten Kulonprogo, Kabupaten Gunungkidul dan Kabupaten Bantul. Dalam hal ini kabupaten Sleman adalah kabupaten yang sangat menarik, karena penduduk di Kabupaten Sleman mayoritas adalah petani terutama di daerah lereng Gunung Merapi.

Gunung Merapi terletak pada posisi 7° 32,5' Bujur Timur yang secara administratif terletak di wilayah Kabupaten Sleman (D.I.Yogyakarta), Kabupaten Magelang (Jawa Tengah), Kabupaten Boyolali (Jawa Tengah) dan Kabupaten Klaten (Jawa Tengah). Pada tanggal 19 November 2010, Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) menetapkan wilayah kecamatan dalam zona ancaman Gunung Merapi yang meliputi radius 15 Kilometer dari kawah Gunung Merapi. Daerah tersebut adalah Kecamatan Srumbung, Kecamatan Dukun dan Kecamatan Sawangan di Kabupaten Magelang Jawa Tengah. Adapun yang termasuk zona ancaman Gunung

Merapi di Kabupaten Boyolali adalah Kecamatan Selo, Kecamatan Cepogo dan Kecamatan Musuk. Sementara itu hanya satu kecamatan di Kabupaten Klaten yang termasuk dalam daerah zona ancaman Gunung Merapi yaitu Kecamatan Kemalang. Provinsi Yogyakarta zona ancaman Gunung Merapi berada di Kabupaten Sleman yang mencakup empat Kecamatan yaitu Kecamatan Ngemplak, Kecamatan Turi, Kecamatan Pakem dan Kecamatan Cangkringan.

Kecamatan Cangkringan beriklim seperti layaknya daerah dataran tinggi di daerah tropis dengan cuaca sejuk sebagai ciri khasnya. Bentangan wilayah di Kecamatan Cangkringan berupa tanah yang berombak dan berbukit sehingga sarana transportasi umum di Kecamatan tersebut efektif. Dengan keadaan wilayah yang seperti itu seharusnya kegiatan pendidikan di Cangkringan berjalan baik, Daerah perdesaan membuat peserta didik lebih nyaman untuk melaksanakan pendidikan dan di sisi lain transportasi yang ada dan sekolah yang terjangkau membuat peserta didik dapat melaksanakan pendidikan dengan baik. Sarana prasarana dalam kegiatan pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga di cangkringan sangat membantu untuk peningkatan kemampuan tiga aspek yaitu kognitif, Afektif dan Psikomotornya. Untuk menunjang tiga aspek itu harus diimbangi dengan guru pendidikan jasmani yang kompeten.

Yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data Kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan tes TKJI tahun 2010. Data yang diperoleh berasal dari lima item tes terdiri atas: (1) lari 50 m; (2) gantung angkat

tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri; (3) baring duduk; (4) loncat tegak; dan (5) lari 1000 m untuk putra sedangkan 800 m untuk putri. Kelima data tersebut diubah menjadi nilai menggunakan tabel nilai dijumlah kemudian dimasukkan dalam kategori status kesegaran jasmani dari 15 sekolah yang terdapat di kecamatan Cangkringan dengan disertai tabel hasil presentase dari setiap komponen dalam tes tersebut.

Dalam hasil yang telah dilaksanakan dari data tingkat kebugaran jasmani kelas IV dan V Sekolah Dasar di daerah rawan bencana Gunung Merapi di Kabupaten Sleman (Kecamatan Cangkringan) sebanyak 15 Sekolah Dasar (SD) dengan peserta didik sejumlah 760 siswa dengan keterangan ada beberapa yang tidak mengikuti tes tersebut dikarenakan sakit dan tidak masuk, yaitu 1,05% dari jumlah keseluruhan siswa . Dari data yang sudah diambil dapat di ketahui bahwa nilai tertinggi dari keseluruhan Sekolah Dasar total klasifikasinya adalah 18 (baik), kemudian nilai terendah dari keseluruhan total klasifikasinya adalah 5 (kurang sekali).

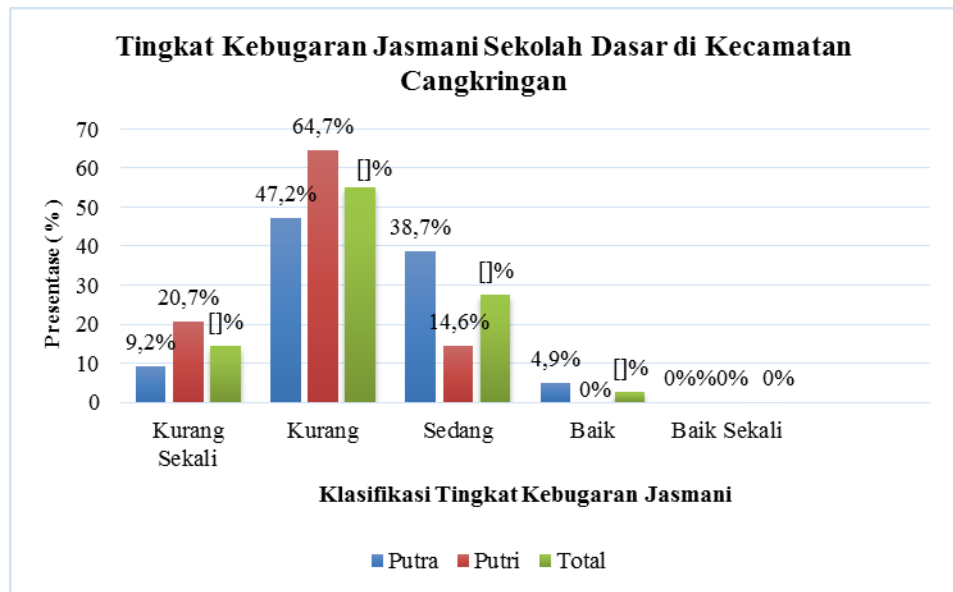
B. Hasil Penelitian

Tabel 5. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di Kecamatan Cangkringan.

T Kategori	Jenis Kelamin				Total	
	Putra		Putri			
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
i Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
Baik	19	4,9%	0	0%	19	2,6%
nSedang	151	38,7%	48	14,6%	199	27,7%
Kurang	184	47,2%	213	64,7%	397	55,2%
gKurang Sekali	36	9,2%	68	20,7%	104	14,5%
Jumlah	390	100%	329	100%	719	100%

Tingkat kebugaran jasmani siswa pada kelas IV dan V di daerah rawan bencana Kabupaten Sleman yaitu dari 390 peserta didik putra tingkat kebugaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali 0 (0%), kategori baik 19 (4,9%), kategori sedang 151 (38,7%), kategori kurang 184 (47,2%) dan kategori kurang sekali sejumlah 36 (9,2%). Sedangkan untuk peserta didik putri sebanyak 329 peserta didik tingkat kebugaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), kategori sedang 48 (14,6%), kategori kurang 213 (64,7%) dan kategori kurang sekali sejumlah 68 (20,7%). Kemudian dari total data putra dan putri yang sebanyak 719 peserta didik dapat dikategorikan **baik** sekali 0 (0%), kategori baik 19 (2,6%), kategori sedang 199 (27,7%), kategori kurang 397 (55,2%) dan kategori kurang sekali sejumlah 104 (14,5%)

Dari keterangan tabel 5 tersebut dapat dibuat dengan gambar diagram yang menunjukkan bahwa *presentase* tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang.



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah Dasar di Kecamatan Cangkringan.

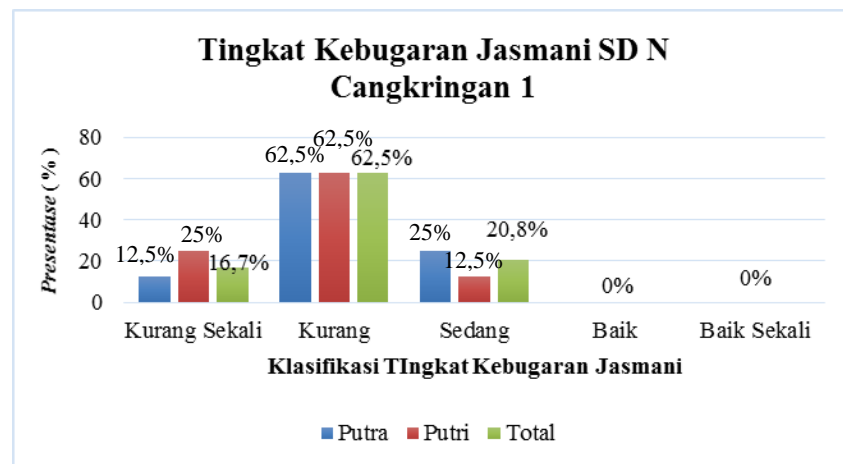
1. Kebugaran Jasmani SD Negeri Cangkringan 1

Data SD Negeri Cangkringan 1 yaitu mempunyai peserta didik kelas IV sebanyak 8 putra dan 3 putri kemudian kelas V mempunyai peserta didik kelas V sebanyak 9 putra dan 4 putri dari total 24 peserta didik dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 5 (20,8%), kurang 15 (62,5%), kurang sekali 4 (16,7%) yang tergabung dalam syarat umur 10-12 tahun untuk melakukan test kebugaran jasmani, yaitu dengan data nilai tertinggi dengan skor test total 15 dengan klasifikasi sedang dan nilai terendah dengan skor test total 5 dengan klasifikasi kurang sekali.

Tabel 6. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Cangkringan 1.

Kategori	Jenis Kelamin				Total	
	Putra		Putri			
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
Baik	0	0%	0	0%	0	0%
Sedang	4	25%	1	12,5%	5	20,8%
Kurang	10	62,5%	5	62,5%	15	62,5%
Kurang Sekali	2	12,5%	2	25%	4	16,7%
Jumlah	16	100%	8	100%	24	100%

Keterangan tabel 6 tersebut dapat dibuat dengan gambar diagram di bawah ini yang menunjukkan bahwa *presentase* tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang.



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri Cangkringan 1

2. Kebugaran Jasmani SD Negeri Cangkringan 2

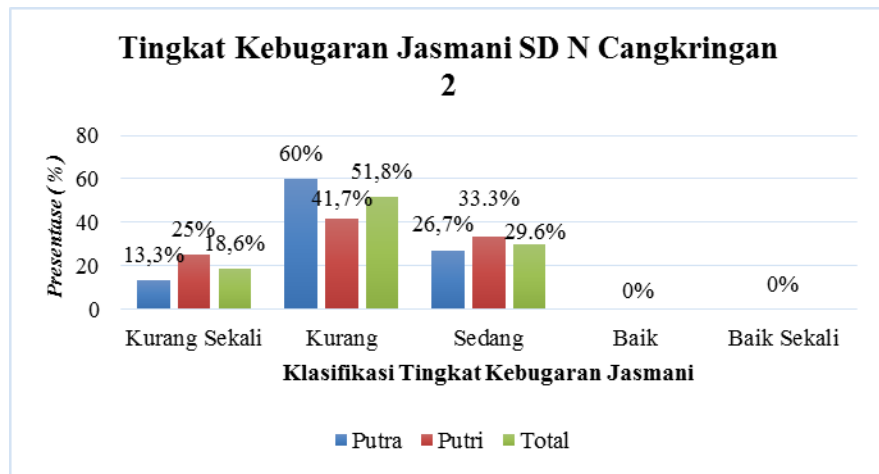
Data SD Negeri Cangkringan 2 yaitu mempunyai peserta didik kelas IV sebanyak 5 putra dan 10 putri kemudian kelas V mempunyai peserta didik sebanyak 10 putra dan 2 putri dari total 27 peserta didik dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0

(0%), sedang 8 (29,6%), kurang 14 (51,8%), kurang sekali 5 (18,6%) yang tergabung dalam syarat umur 10-12 tahun untuk melakukan test kebugaran jasmani, yaitu dengan data nilai tertinggi dengan skor test total 15 dengan klasifikasi sedang dan nilai terendah dengan skor test total 7 dengan klasifikasi kurang sekali.

Tabel 7. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Cangkringan 2.

Kategori	Jenis Kelamin				Total	
	Putra		Putri			
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
Baik	0	0%	0	0%	0	0%
Sedang	4	26,7%	4	33,3%	8	29,6%
Kurang	9	60%	5	41,7%	14	51,8%
Kurang Sekali	2	13,3%	3	25%	5	18,6%
Jumlah	15	100%	12	100%	27	100%

Keterangan tabel 7 tersebut dapat dibuat dengan gambar diagram di bawah ini yang menunjukkan bahwa *presentase* tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang.



Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri Cangkringan 2

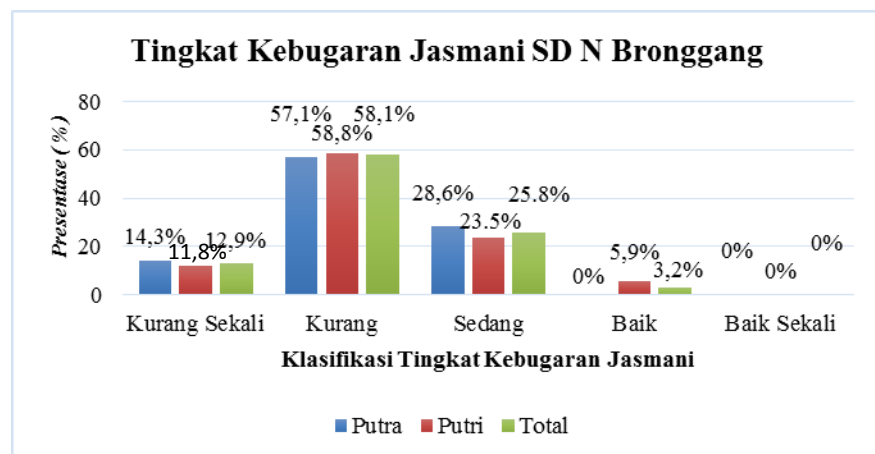
3. Kebugaran Jasmani SD Negeri Bronggang

Data SD Negeri Bronggang yaitu mempunyai peserta didik kelas IV sebanyak 17 putra dan 17 putri kemudian kelas V mempunyai peserta didik kelas V sebanyak 11 putra dan 17 putri dari total 62 peserta didik dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 2 (5,9%), sedang 16 (25,8%), kurang 36 (58,1%), kurang sekali 8 (12,9%) yang tergabung dalam syarat umur 10-12 tahun untuk melakukan test kebugaran jasmani, yaitu dengan data nilai tertinggi dengan skor test total 16 dengan klasifikasi sedang dan nilai terendah dengan skor test total 5 dengan klasifikasi kurang sekali.

Tabel 8. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Bronggang.

Kategori	Jenis Kelamin				Total	
	Putra		Putri			
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
Baik	0	0%	2	5,9%	2	3,2%
Sedang	8	28,6%	8	23,5%	16	25,8%
Kurang	16	57,1%	20	58,8%	36	58,1%
Kurang Sekali	4	14,3%	4	11,8%	8	12,9%
Jumlah	28	100%	34	100%	62	100%

Keterangan tabel 8 tersebut dapat dibuat dengan gambar diagram di bawah ini yang menunjukkan bahwa *presentase* tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang.



Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri Bronggang

4. Kebugaran Jasmani SD Negeri Bronggang Baru

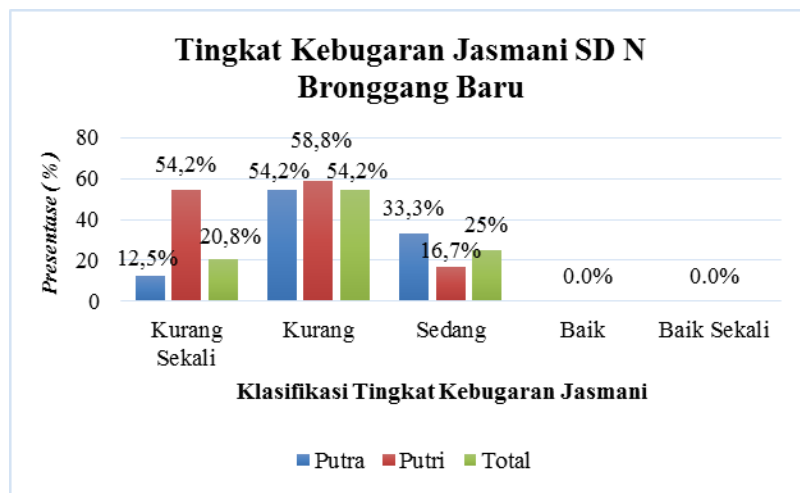
Data SD Negeri Bronggang Baru yaitu mempunyai peserta didik kelas IV sebanyak 17 putra dan 15 putri kemudian kelas V mempunyai peserta didik kelas V sebanyak 8 putra dan 8 putri dari

total 48 peserta didik dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 12 (25%), kurang 26 (54,2%), kurang sekali 10 (20,8%) yang tergabung dalam syarat umur 10-12 tahun untuk melakukan test kebugaran jasmani, yaitu dengan data nilai tertinggi dengan skor test total 18 dengan klasifikasi baik dan nilai terendah dengan skor test total 7 dengan klasifikasi kurang sekali.

Tabel 9. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Bronggang Baru.

Kategori	Jenis Kelamin				Total	
	Putra		Putri			
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
Baik	0	0%	0	0%	0	0%
Sedang	8	33,3%	4	16,7%	12	25%
Kurang	13	54,2%	13	58,8%	26	54,2%
Kurang Sekali	3	12,5%	7	54,2%	10	20,8%
Jumlah	24	100%	24	100%	48	100%

Keterangan tabel 9 tersebut dapat dibuat dengan gambar diagram di bawah ini yang menunjukkan bahwa *presentase* tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang.



Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani
SD Negeri Bronggang Baru

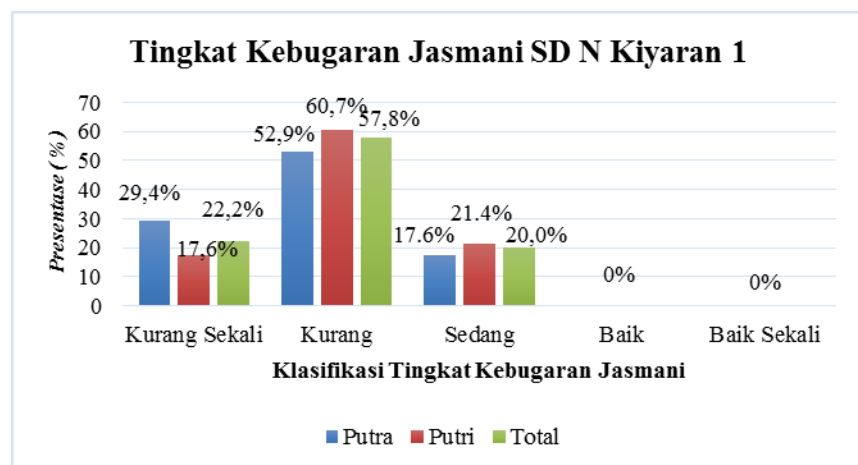
5. Kebugaran Jasmani SD Negeri Kiyaran 1

Data SD Negeri Kiyaran 1 yaitu mempunyai peserta didik kelas IV sebanyak 7 putra dan 19 putri kemudian kelas V mempunyai peserta didik kelas V sebanyak 10 putra dan 9 putri dari total 45 peserta didik dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 9 (20%), kurang 26 (57,8%), kurang sekali 10 (22,2%) yang tergabung dalam syarat umur 10-12 tahun untuk melakukan test kebugaran jasmani, yaitu dengan data nilai tertinggi dengan skor test total 17 dengan klasifikasi sedang dan nilai terendah dengan skor test total 6 dengan klasifikasi kurang sekali.

Tabel 10. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kiyaran 1.

Kategori	Jenis Kelamin				Total	
	Putra		Putri			
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
Baik	0	0%	0	0%	0	0%
Sedang	3	17,6%	6	21,4%	9	20,0%
Kurang	9	52,9%	17	60,7%	26	57,8%
Kurang Sekali	5	29,4%	5	17,6 %	10	22,2%
Jumlah	17	100%	28	100%	45	100%

Keterangan tabel 10 tersebut dapat dibuat dengan gambar diagram di bawah ini yang menunjukkan bahwa *presentase* tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang.



Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri Kiyaran 1

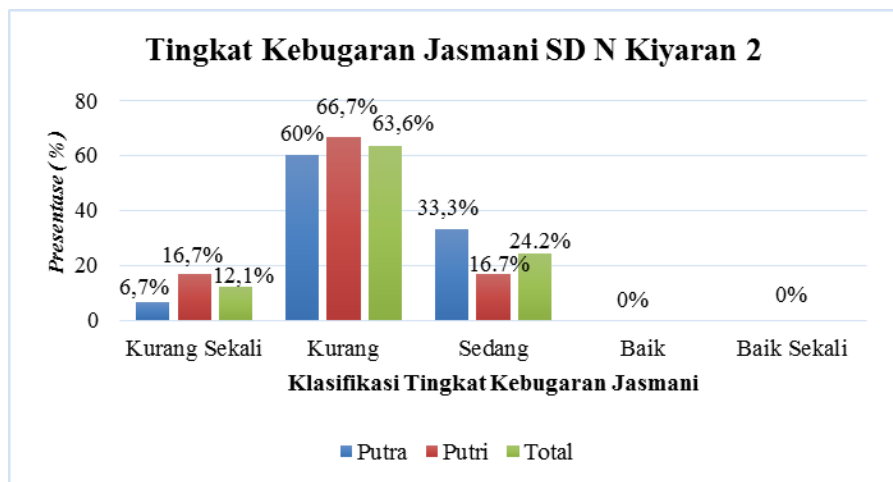
6. Kebugaran Jasmani SD Negeri Kiyaran 2

Data SD N Kiyaran 2 yaitu mempunyai peserta didik kelas IV sebanyak 5 putra dan 9 putri kemudian kelas V mempunyai peserta didik kelas V sebanyak 10 putra dan 9 putri dari total 33 peserta didik dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 8 (24,2%), kurang 21 (63,6%), kurang sekali 4 (12,1%) yang tergabung dalam syarat umur 10-12 tahun untuk melakukan test kebugaran jasmani, yaitu dengan data nilai tertinggi dengan skor test total 17 dengan klasifikasi sedang dan nilai terendah dengan skor test total 8 dengan klasifikasi kurang sekali.

Tabel 11. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kiyaran 2.

Kategori	Jenis Kelamin				Total	
	Putra		Putri			
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
Baik	0	0%	0	0%	0	0%
Sedang	5	33,3%	3	16,7%	8	24,2%
Kurang	9	60%	12	66,7	21	63,6%
Kurang Sekali	1	6,7%	3	16,7%	4	12,1%
Jumlah	15	100%	18	100%	33	100%

Keterangan tabel 11 tersebut dapat dibuat dengan gambar diagram di bawah ini yang menunjukkan bahwa *presentase* tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang.



Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri Kiyaran 2

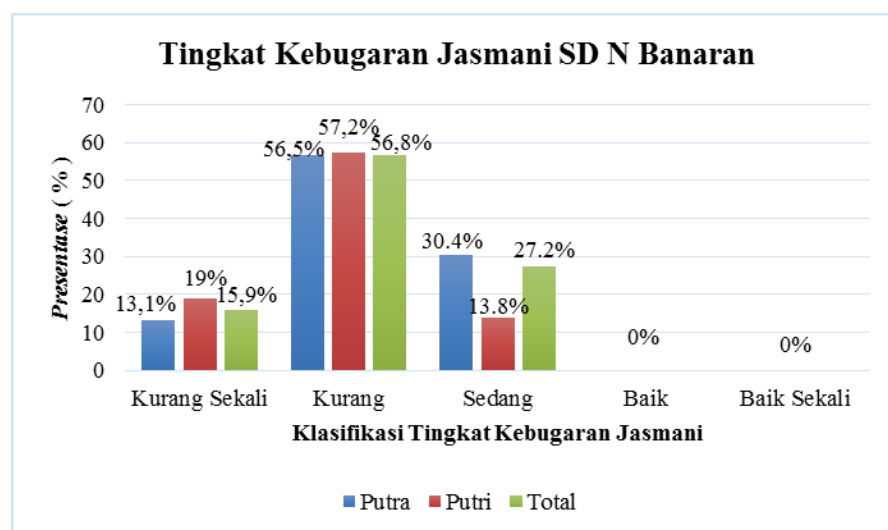
7. Kebugaran Jasmani SD Negeri Banaran

Data SD Negeri Banaran yaitu mempunyai peserta didik kelas IV sebanyak 13 putra dan 12 putri kemudian kelas V mempunyai peserta didik kelas V sebanyak 10 putra dan 6 putri dari total 41 peserta didik dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 12 (27,2%), kurang 25 (56,8%), kurang sekali 7 (15,9%) yang tergabung dalam syarat umur 10-12 tahun untuk melakukan test kebugaran jasmani, yaitu dengan data nilai tertinggi dengan skor test total 17 dengan klasifikasi baik dan nilai terendah dengan skor test total 7 dengan klasifikasi kurang sekali.

Tabel 12. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Banaran.

Kategori	Jenis Kelamin				Total	
	Putra		Putri			
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
Baik	0	0%	0	0%	0	0%
Sedang	7	30,4%	5	13,8%	12	27,2%
Kurang	13	56,5%	12	57,2%	25	56,8%
Kurang Sekali	3	13,1%	4	19,0%	7	15,9%
Jumlah	23	100%	21	100%	44	100%

Keterangan tabel 12 tersebut dapat dibuat dengan gambar diagram di bawah ini yang menunjukkan bahwa *presentase* tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang.



Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri Banaran

8. Kebugaran Jasmani SD Negeri Pusalang

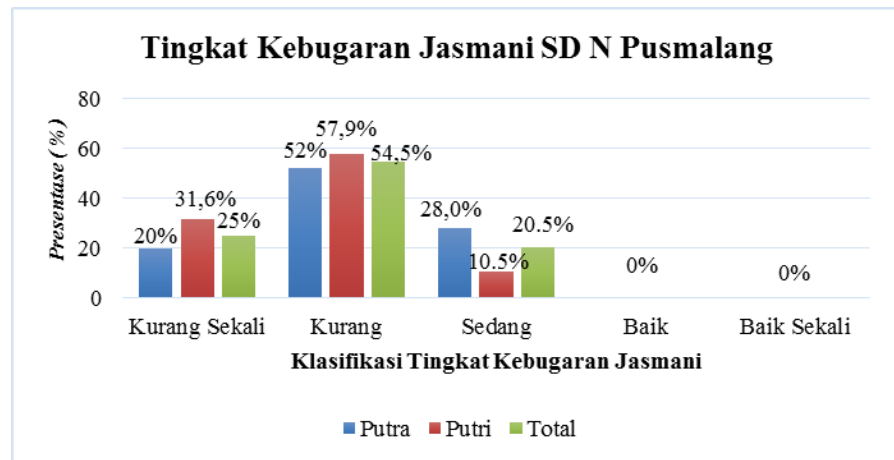
Data SD Negeri Pusalang yaitu mempunyai peserta didik kelas IV sebanyak 9 putra dan 10 putri kemudian kelas V

mempunyai peserta didik kelas V sebanyak 16 putra dan 9 putri dari total 44 peserta didik dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 9 (20,5%), kurang 24 (54,5%), kurang sekali 11 (25%) yang tergabung dalam syarat umur 10-12 tahun untuk melakukan test kebugaran jasmani, yaitu dengan data nilai tertinggi dengan skor test total 18 dengan klasifikasi baik dan nilai terendah dengan skor test total 7 dengan klasifikasi kurang sekali.

Tabel 13. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Pusmalang.

Kategori	Jenis Kelamin				Total	
	Putra		Putri			
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
Baik	0	0%	0	0%	0	0%
Sedang	7	28,0%	2	10,5%	9	20,5%
Kurang	13	52,0%	11	57,9%	24	54,5%
Kurang Sekali	5	20,0%	6	31,6%	11	25,0%
Jumlah	25	100%	19	100%	44	100%

Keterangan tabel 13 tersebut dapat dibuat dengan gambar diagram di bawah ini yang menunjukkan bahwa *presentase* tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang.



Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri Pusmalang

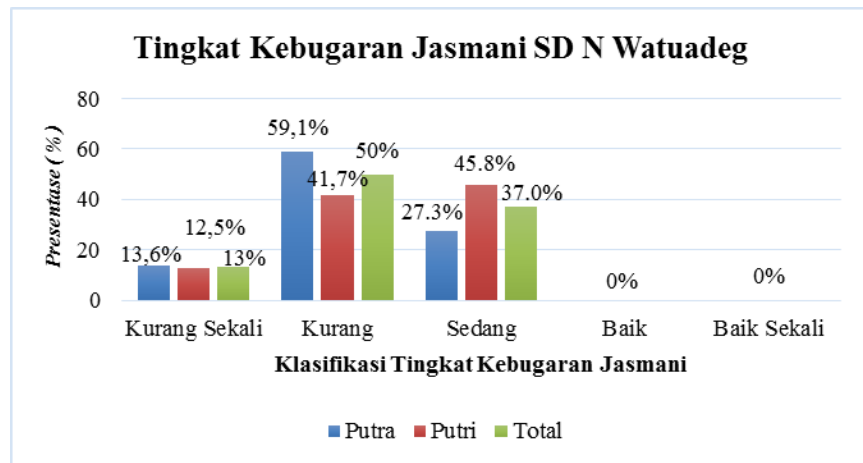
9. Kebugaran Jasmani SD Negeri Watuadeg

Data SD Negeri Watuadeg yaitu mempunyai peserta didik kelas IV sebanyak 12 putra dan 16 putri kemudian kelas V mempunyai peserta didik kelas V sebanyak 10 putra dan 8 putri dari total 46 peserta didik dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 17 (37,0%), kurang 23 (50,0%), kurang sekali 6 (13,0%) yang tergabung dalam syarat umur 10-12 tahun untuk melakukan test kebugaran jasmani, yaitu dengan data nilai tertinggi dengan skor test total 17 dengan klasifikasi sedang dan nilai terendah dengan skor test total 7 dengan klasifikasi kurang sekali.

Tabel 14. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Watuadeg.

Kategori	Jenis Kelamin				Total	
	Putra		Putri			
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
Baik	0	0%	0	0%	0	0%
Sedang	6	27,3%	11	45,8%	17	37,0%
Kurang	13	59,1%	10	41,7%	23	50%
Kurang Sekali	3	13,6%	3	12,5%	6	13,0%
Jumlah	22	100%	24	100%	46	100%

Keterangan tabel 14 tersebut dapat dibuat dengan gambar diagram di bawah ini yang menunjukkan bahwa *presentase* tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang.



Gambar 10. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri Watuadeg

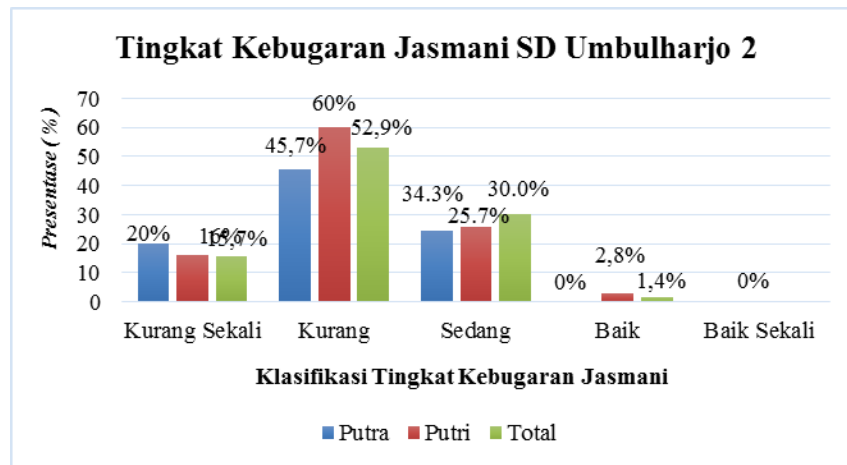
10. Kebugaran Jasmani SD Negeri Umbulharjo 2

Data SD Negeri Umbulharjo 2 yaitu mempunyai peserta didik kelas IV sebanyak 23 putra dan 17 putri kemudian kelas V mempunyai peserta didik kelas V sebanyak 12 putra dan 18 putri dari total 70 peserta didik dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 1 (1,4%), sedang 21 (30,0%), kurang 37 (52,9%), kurang sekali 11 (15,7%) yang tergabung dalam syarat umur 10-12 tahun untuk melakukan test kebugaran jasmani, yaitu dengan data nilai tertinggi dengan skor test total 17 dengan klasifikasi sedang dan nilai terendah dengan skor test total 6 dengan klasifikasi kurang sekali.

Tabel 15. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Umbulharjo 2.

Kategori	Jenis Kelamin				Total	
	Putra		Putri			
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
Baik	0	0%	1	2,8%	1	1,4%
Sedang	12	34,3%	9	25,7%	21	30,0%
Kurang	16	45,7%	21	60,0%	37	52,9%
Kurang Sekali	7	20,0%	4	16,0%	11	15,7%
Jumlah	35	100%	35	100%	70	100%

Keterangan tabel 15 tersebut dapat dibuat dengan gambar diagram di bawah ini yang menunjukkan bahwa *presentase* tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang.



Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri Umbulharjo 2

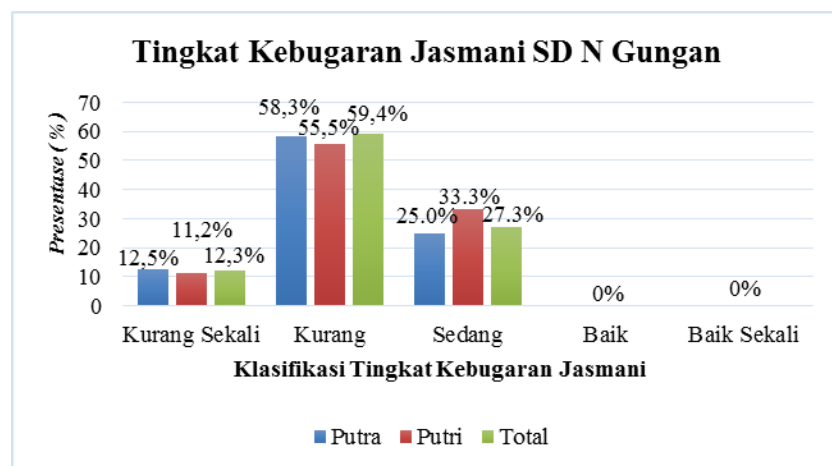
11. Kebugaran Jasmani SD Negeri Gungan

Data SD Negeri Gungan yaitu mempunyai peserta didik kelas IV sebanyak 13 putra dan 3 putri kemudian kelas V mempunyai peserta didik kelas V sebanyak 11 putra dan 6 putri dari total 33 peserta didik dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 9 (27,3%), kurang 19 (59,4%), kurang sekali 4 (12,3%) yang tergabung dalam syarat umur 10-12 tahun untuk melakukan test kebugaran jasmani, yaitu dengan data nilai tertinggi dengan skor test total 18 dengan klasifikasi baik dan nilai terendah dengan skor test total 7 dengan klasifikasi kurang sekali.

Tabel 16. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Gungan.

Kategori	Jenis Kelamin				Total	
	Putra		Putri			
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
Baik	0	0%	0	0%	0	0%
Sedang	6	25,0%	3	33,3%	9	27,3%
Kurang	14	58,3%	5	55,5%	19	59,4%
Kurang Sekali	3	12,5%	1	11,2%	4	12,3%
Jumlah	23	100%	9	100%	32	100%

Keterangan tabel 16 tersebut dapat dibuat dengan gambar diagram di bawah ini yang menunjukkan bahwa *presentase* tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang.



Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri Gungan

12. Kebugaran Jasmani SD Negeri Glagaharjo

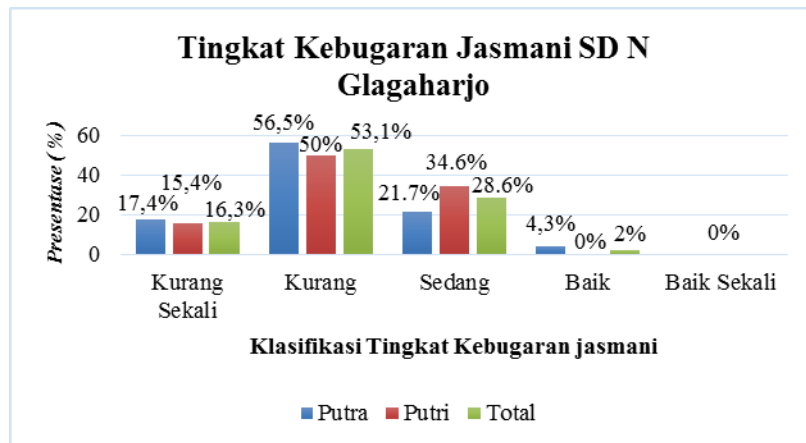
Data SD Negeri Glagaharjo yaitu mempunyai peserta didik kelas IV sebanyak 10 putra dan 16 putri kemudian kelas V

mempunyai peserta didik kelas V sebanyak 13 putra dan 10 putri dari total 49 peserta didik dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 1 (2,0%), sedang 14 (28,6%), kurang 26 (53,1%), kurang sekali 8 (16,3%) yang tergabung dalam syarat umur 10-12 tahun untuk melakukan test kebugaran jasmani, yaitu dengan data nilai tertinggi dengan skor test total 17 dengan klasifikasi sedang dan nilai terendah dengan skor test total 6 dengan klasifikasi kurang sekali.

Tabel 17. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Glagaharjo.

Kategori	Jenis Kelamin				Total	
	Putra		Putri			
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
Baik	1	4,3%	0	0%	1	2,0%
Sedang	5	21,7%	9	34,6%	14	28,6%
Kurang	13	56,5%	13	50,0%	26	53,1%
Kurang Sekali	4	17,4%	4	15,4%	8	16,3%
Jumlah	23	100%	26	100%	49	100%

Keterangan tabel 17 tersebut dapat dibuat dengan gambar diagram di bawah ini yang menunjukkan bahwa *presentase* tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang.



Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri Glagaharjo

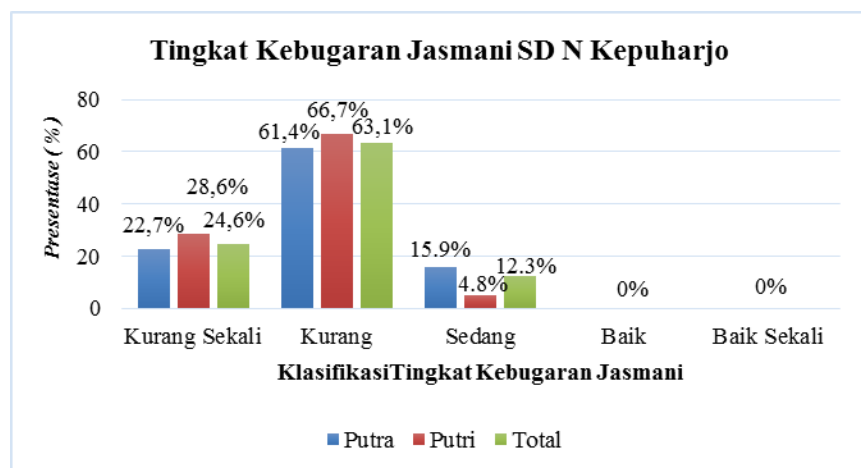
13. Kebugaran Jasmani SD Negeri Kepuharjo

Data SD Negeri Kepuharjo yaitu mempunyai peserta didik kelas IV sebanyak 20 putra dan 10 putri kemudian kelas V mempunyai peserta didik kelas V sebanyak 24 putra dan 11 putri dari total 65 peserta didik dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 8 (12,3%), kurang 41 (63,1%), kurang sekali 16 (24,6%) yang tergabung dalam syarat umur 10-12 tahun untuk melakukan test kebugaran jasmani, yaitu dengan data nilai tertinggi dengan skor test total 16 dengan klasifikasi sedang dan nilai terendah dengan skor test total 5 dengan klasifikasi kurang sekali.

Tabel 18. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kepuharjo.

Kategori	Jenis Kelamin				Total	
	Putra		Putri			
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
Baik	0	0%	0	0%	0	0%
Sedang	7	15,9%	1	4,8%	8	12,3%
Kurang	27	61,4%	14	66,7%	41	63,1%
Kurang Sekali	10	22,7%	6	28,6%	16	24,6%
Jumlah	44	100%	21	100%	65	100%

Keterangan tabel 18 tersebut dapat dibuat dengan gambar diagram di bawah ini yang menunjukkan bahwa *presentase* tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang.



Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri Kepuharjo.

14. Kebugaran Jasmani SD Negeri Cangsangan

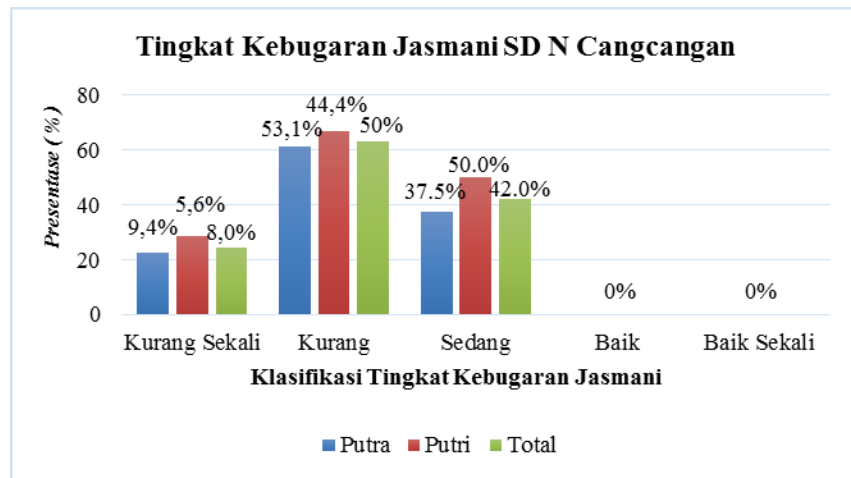
Data SD Negeri Cangsangan yaitu mempunyai peserta didik kelas IV sebanyak 17 putra dan 9 putri kemudian kelas V mempunyai

peserta didik kelas V sebanyak 15 putra dan 9 putri dari total 61 peserta didik dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 21 (42,0%), kurang 25 (50,0%), kurang sekali 4 (8,0%) yang tergabung dalam syarat umur 10-12 tahun untuk melakukan test kebugaran jasmani, yaitu dengan data nilai tertinggi dengan skor test total 17 dengan klasifikasi sedang dan nilai terendah dengan skor test total 6 dengan klasifikasi kurang sekali.

Tabel 19. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Canggangan.

Kategori	Jenis Kelamin				Total	
	Putra		Putri			
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
Baik	0	0%	0	0%	0	0%
Sedang	12	37,5%	9	50,0%	21	42,0%
Kurang	17	53,1%	8	44,4%	25	50,0%
Kurang Sekali	3	9,4%	1	5,6%	4	8,0%
Jumlah	32	100%	18	100%	50	100%

Keterangan tabel 19 tersebut dapat dibuat dengan gambar diagram di bawah ini yang menunjukkan bahwa *presentase* tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang.



Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri Cangsangan

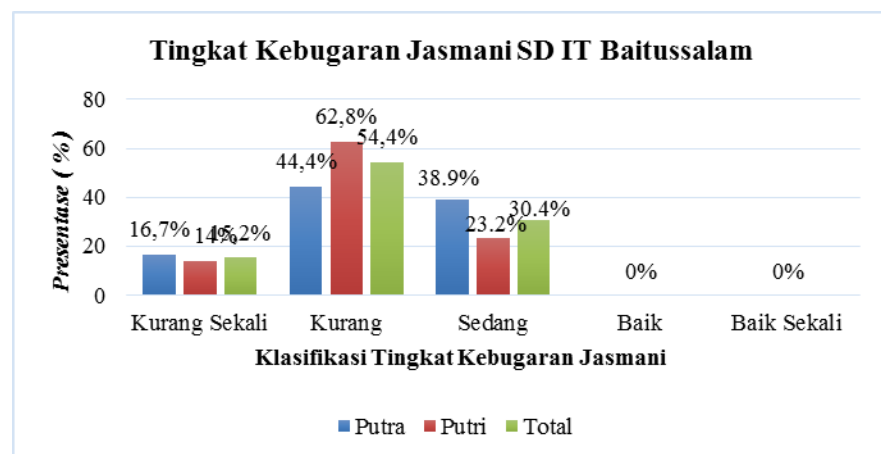
15. Kebugaran Jasmani SD IT Baitussalam

Data SD IT Baitussalam yaitu mempunyai peserta didik kelas IV sebanyak 21 putra dan 25 putri kemudian kelas V mempunyai peserta didik kelas V sebanyak 15 putra dan 18 putri dari total 61 peserta didik dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 24 (30,4%), kurang 43 (54,4%), kurang sekali 12 (15,2%) yang tergabung dalam syarat umur 10-12 tahun untuk melakukan test kebugaran jasmani, yaitu dengan data nilai tertinggi dengan skor test total 17 dengan klasifikasi sedang dan nilai terendah dengan skor test total 6 dengan klasifikasi kurang sekali.

Tabel 20. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V di SD IT Baitussalam.

Kategori	Jenis Kelamin				Total	
	Putra		Putri			
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
Baik	0	0%	0	0%	0	0%
Sedang	14	38,9%	10	23,2%	24	30,4%
Kurang	16	44,4%	27	62,8%	43	54,4%
Kurang Sekali	6	16,7%	6	14,0%	12	15,2%
Jumlah	36	100%	43	100%	79	100%

Keterangan tabel 20 tersebut dapat dibuat dengan gambar diagram di bawah ini yang menunjukkan bahwa *presentase* tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang.



Gambar 16. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani SD IT Baitussalam

Hasil penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar (SD) kelas IV dan V di Kecamatan Cangkringan

Kabupaten Sleman . Penelitian ini dilakukan pada Senin, 06 Maret 2017 dan diperoleh responden sebanyak 760 orang. Hasil penelitian setiap item tes TKJI disajikan pada tabel tiap Sekolah Dasar (SD), dan hasil penelitian TKJI disajikan pada tabel berikut:

Tabel 21. Data Tingkat Kebugaran Jasmani di 15 Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan

NO	NAMA SEKOLAH	HASIL KLASIFIKASI					TOTAL SISWA	HASIL KEBUGARAN
		BAIK SEKALI	BAIK	SEDANG	KURANG	KURANG SEKALI		
1	SD N CANGKRINGAN 1	0	0	5	16	3	24	KURANG
2	SD N CANGKRINGAN 2	0	0	8	14	5	27	KURANG
3	SD N BRONGGANG	0	1	11	26	10	48	KURANG
4	SD N BRONGGANG BARU	0	1	22	32	7	62	KURANG
5	SD N KIYARAN 1	0	0	9	26	10	45	KURANG
6	SD N KIYARAN 2	0	0	8	21	4	33	KURANG
7	SD N BANARAN	0	0	12	25	7	44	KURANG
8	SD N PUSMALANG	0	0	9	24	11	44	KURANG
9	SD N WATUADEG	0	0	17	23	6	46	KURANG
10	SD N UMBULHARJO 2	0	1	22	36	11	70	KURANG
11	SD N GUNGAN	0	1	9	19	4	33	KURANG
12	SD N GLAGAHARJO	0	1	14	26	8	49	KURANG
13	SD N CANGCANGAN	0	0	21	25	4	50	KURANG
14	SD N KEPUHARJO	0	0	8	41	16	65	KURANG
15	SD IT BAITUSSALAM	0	0	24	43	12	79	KURANG
JUMLAH		0	19	199	397	104	719	KURANG

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa peserta didik di Sekolah Dasar (SD) yang telah dijadikan penelitian tingkat kebugaran jasmani kelas IV dan V di daerah rawan bencana Gunung Merapi Kabupaten Sleman memiliki tingkat kebugaran yang kurang. Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yang saling berkaitan antara yang satu dengan yang lain. Namun masing-masing komponen

memiliki ciri-ciri tersendiri, yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmani seseorang.. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani, yaitu dalam hal sarana prasarana yang dimiliki Sekolah Dasar (SD) di Kecamatan Cangkringan mayoritas belum memiliki alat penunjang untuk melakukan kebugaran jasmani walaupun ada kemungkinan tidak memiliki standarisasi yang benar. Di samping itu juga guru-guru Sekolah Dasar (SD) di Kecamatan Cangkringan belum memahami tentang kebugaran jasmani itu sendiri, mayoritas guru-guru penjasorkes di Kecamatan Cangkringan tidak pernah melakukan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didiknya dan tidak ada kemauan belajar atau memahami otodidak kebugaran jasmani dalam media social maupun media-media lain seperti membaca buku, dan belajar dengan refrensi guru diluar Kecamatan Cangkringan.

Di dalam kegiatan sekolah seperti ekstrakurikuler dalam Sekolah Dasar (SD) di Kecamatan Cangkringan sangat minim, guru-guru memiliki kesibukan sendiri setelah selesai Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) seperti kegiatan Dasawarsa, kegiatan diluar sekolah setiap individu yang berbeda-beda.

1. SD Negeri Cangkringan 1

Dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 5 (20,8%), kurang 15 (62,5%), kurang sekali 4 (16,7%) dan hasil rata-rata kurang dikarenakan karena sarana prasarana di SD N Cangkringan 1 kurang lengkap. Halaman bermain hanya selebar

lapangan voli dan masih dibagi untuk digunakan parkir motor karyawan dan guru sehingga peserta didik tidak bisa merasakan kebebasan dalam beraktifitas dan berolahraga.

2. SD Negeri Cangkringan 2

Dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 8 (29,6%), kurang 14 (51,8%), kurang sekali 5 (18,6%) dan hasil rata-rata kurang disebabkan karena kurangnya pengetahuan guru terhadap kebugaran yang seharusnya dilakukan oleh guru tersebut untuk mengetahui setiap individu peserta didik sehingga tidak mengalami mudah lelah di Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) yang berlangsung hingga selesai.

3. SD Negeri Bronggang

Dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 2 (5,9%), sedang 16 (25,8%), kurang 36 (58,1%), kurang sekali 8 (12,9%) dan hasil tingkat kebugaran jasmani yang rata-rata masih kurang karena kurangnya pemahaman guru tentang pengetahuan kebugaran jasmani dan melakukan olahraga yang monoton atau tidak sesuai RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) yaitu hanya bermain kasti dan permainan tradisonal lainnya.

4. SD Negeri Bronggang Baru

Dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 12 (25%), kurang 26 (54,2%), kurang sekali 10 (20,8%) dan hasil tingkat kebugaran jasmani rata-rata masih kurang

dikarenakan kurangnya guru untuk melakukan tes kebugaran jasmani dan peserta didik yang masih bingung dengan pelaksanaan kebugaran jasmani yang menurut peserta didik tersebut terlalu lelah sehingga tidak terlalu semangat dan malas ketika melakukan tes.

5. SD Negeri Kiyaran 1

Dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 9 (20%), kurang 26 (57,8%), kurang sekali 10 (22,2%) dan nilai rata-rata adalah kurang dikarenakan faktor kurangnya pemahaman guru terhadap kegiatan kebugaran jasmani dan sarana prasarana seperti tiang gantung siku yang tidak ada, lapangan atau halaman yang kurang luas yang menjadikan guru penjasorkes di SD N Kiyaran 1 tidak mengetahui kebugaran jasmani itu sendiri.

6. SD Negeri Kiyaran 2

Dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 8 (24,2%), kurang 21 (63,6%), kurang sekali 4 (12,1%) dan nilai tingkat kebugarannya rata-rata kurang dikarenakan faktor peserta didik yang kurang memahami tes kebugaran jasmani dan baru merasakan atau melakukan pertama kali kemudian sarana prasarana yang kurang sangat mempengaruhi peserta didik.

7. SD Negeri Banaran

Dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 12 (27,2%), kurang 25 (56,8%), kurang sekali 7 (15,9%)

dan nilai tingkat kebugarannya rata-rata kurang dikarenakan faktor guru yang kurang memahami tentang kebugaran dan peserta didik yang kurang berminat terhadap kebugaran karena membuat mereka mengalami kelelahan yang lebih dibandingkan olahraga yang lain.

8. SD Negeri Pusmalang

Dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 9 (20,5%), kurang 24 (54,5%), kurang sekali 11 (25%) dan nilai tingkat kebugarannya rata-rata kurang dikarenakan faktor guru yang kurang memahami tes kebugaran jasmani, sangat kurangnya sarana prasarana di sekolah dan kurang berminatnya siswa terhadap tes kebugaran jasmani.

9. SD Negeri Watuadeg

Dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 17 (37,0%), kurang 23 (50,0%), kurang sekali 6 (13,0%) dan nilai rata-rata kebugarannya kurang di karenakan faktor kurangnya pengetahuan guru terhadap kebugaran yang seharusnya dilakukan oleh guru tersebut untuk mengetahui setiap individu peserta didik sehingga tidak mengalami mudah lelah di Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) yang berlangsung hingga selesai dan jarak SD N Watuadeg dengan lapangan yang terpisah membuat peserta didik sudah mengalami kelelahan sebelum melakukan KBM pejasorkes.

10. SD Negeri Umbulharjo 2

Dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 1 (1,4%), sedang 21 (30,0%), kurang 37 (52,9%), kurang sekali 11 (15,7%) dan nilai rata-rata kebugarannya kurang dikarenakan faktor guru yang tidak pernah mengenalkan kebugaran jasmani terhadap peserta didiknya, guru penjasorkes lebih sering melakukan pembelajaran yang monoton.

11. SD Negeri Gungan

Dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 9 (27,3%), kurang 19 (59,4%), kurang sekali 4 (12,3%) dan nilai rata-rata kebugarannya kurang dikarenakan faktor sarana prasarana di SD N Gungan dan guru yang tidak memahami tentang kebugaran jasmani itu sendiri.

12. SD Negeri Glagaharjo

Dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 1 (2,0%), sedang 14 (28,6%), kurang 26 (53,1%), kurang sekali 8 (16,3%) dan nilai rata-rata kebugarannya kurang dikarenakan faktor kurangnya guru untuk melakukan tes kebugaran jasmani dan peserta didik yang masih bingung dengan pelaksanaan kebugaran jasmani yang menurut peserta didik tersebut terlalu lelah sehingga tidak terlalu semangat dan malas ketika melakukan tes.

13. SD Negeri Kepuharjo

Dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 8 (12,3%), kurang 41 (63,1%), kurang sekali 16 (24,6%) dan nilai rata-rata kebugarannya kurang dikarenakan faktor kurangnya pemahaman guru terhadap materi tes kebugaran jasmani dan tidak pernah melakukan kegiatan kebugaran di SD N Kepuharjo.

14. SD Negeri Canggangan

Dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 21 (42,0%), kurang 25 (50,0%), kurang sekali 4 (8,0%) dan nilai rata-rata kebugarannya kurang dikarenakan faktor peserta didik yang kurang memahami tes kebugaran jasmani dan baru merasakan atau melakukan pertama kali kemudian sarana prasarana yang kurang sangat mempengaruhi peserta didik.

15. SD IT Baitussalam

Dengan katagori baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), sedang 24 (30,4%), kurang 43 (54,4%), kurang sekali 12 (15,2%) dan nilai rata-rata kebugarannya masih kurang dikarenakan faktor kurangnya tes kebugaran jasmani oleh guru yang kurang rutin dilakukan maka menyebabkan sangat turunnya kebugaran siswa yang sangat pesat. Siswa lebih memilih beraktivitas seperlunya ketika melakukan pembelajaran penjasorkes tanpa memperhatikan tingkat kebugarannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah diperoleh hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat Kebugaran jasmani siswa peserta didik kelas IV dan V di 15 Sekolah Dasar (SD) Kecamatan Cangkringan tahun ajaran 2016/2017 sebagian besar berkategori kurang. Sehingga otomatis hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V di 15 Sekolah Dasar (SD) Kecamatan Cangkringan tahun ajaran 2016/2017 adalah Kurang. Berikut ini penjabaran tiap Sekolah Dasar (SD) dalam bentuk presentase yaitu, Dari keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V di daerah rawan bencana Kabupaten Sleman yaitu dari 390 peserta didik putra tingkat kebugaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali 0 (0%), kategori baik 19 (4,9%), kategori sedang 151 (38,7%), kategori kurang 184 (47,2%) dan kategori kurang sekali sejumlah 36 (9,2%). Sedangkan untuk peserta didik putri tingkat kebugaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), kategori sedang 48 (14,6%), kategori kurang 213 (64,7%) dan kategori kurang sekali sejumlah 68 (20,7%). Dari data tersebut diatas dapat kita jabarkan dengan gambar tabel yang menunjukkan bahwa *presentase* tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan untuk dinas terkait sebagai data hasil untuk merubah konsep maupun sebagai acuan pembelajaran Penjasorkes kedepannya.
2. Sebagai refrensi Guru Penjasorkes untuk selalu meningkatkan kemampuan-kemampuan untuk mengetahui tingkat kebugaran peserta didik dan dapat mengetahui perkembangan kebugaran jasmani peserta didiknya.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya.

C. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya Pemahaman guru sehingga tidak dapat membantu kinerja tim peneliti untuk mengarahkan peserta didiknya.
2. Keterbatasan sarana dan prasarana yang standar, sehingga memanfaatkan alat-alat yang ada di sekitar sekolah tersebut.
3. Sulitnya memberikan pemahaman kepada peserta didik yang dikarenakan peserta didik belum pernah melakukan test kebugaran jasmani.

D. Saran

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

1. Bagi Guru agar dapat lebih mengetahui sangat pentingnya tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik untuk memantau kebugaran peserta didik sehingga dapat melakukan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dengan bugar dan senang.
2. Bagi Peserta didik agar selalu meningkatkan kebugarannya dengan melakukan kegiatan positif diluar KBM untuk menunjang pendidikan yang lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar (SD) dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (2004). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 th.* Jakarta : Depdiknas. Puskesjasrek.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia Umur 6-9 Tahun. 10-12 Tahun. 13-15 Tahun. 16-19 Tahun.* Depdiknas. Jakarta : Puskesjasrek.
- Depdikbud. (1994). *Kurikulum Pendidikan Dasar.* Jakarta : Depdikbud RI.
- Disdikpora. Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005. Jakarta : Disdikpora.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga.* Yogyakarta. Penerbit Andi.
- Endang Rini S dan Fajar Sri W. (2008). *Komponen Kesegaran Jasmani.* Yogyakarta FIK-UNY
- Hurlock, Elizabeth, B. (2000). *Psiokologi Perekmbangan..* Jakarta: Erlangga
- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga.* Surakarta: Ghalia Indonesia.
- M. Sajoto. (1998). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK
- Moeloek. (1984). *Kesehatan Olahraga.* Jakarta : Proyek Pembinaan SGO Jakarta.
- Muhajir. (2007). *Kesegaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan.* Jakarta: Erlangga
- Nurhasan. (2004). *Penilaian Pembelajaran Penjasorkes.* Jakarta : Universitas Terbuka
- Perry Allen Howard (1997) *Applied Climatology: Principles and Practice,* Routledge, hlm. 127-128, ISBN 0-415-14100-1.
- Ridwan. (2004). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula.* Bandung : Alfabeta
- Rusli Ibrahim. (2002). *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar.* Jakarta : Depdiknas.
- Sadoso S. (1996). *Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: Pustaka Kartini

- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sarifudin (1997). *Pokok-pokok Pengembangan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud
- Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional nomor 3. (2005). Pendidikan Nasional. Jakarta : Depdiknas
- Winanrno (2011). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.
- Yunusul Hairry, M.S.(2004). *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- _____(1993). *Garis-Garis Besar Program Pengajaran (GBPP)*. Jakarta: Depdikbud.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin dari FIK



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

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psu: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fika.uny.ac.id Website : fika.uny.ac.id

Nomor: 922.10/UN.34.16/PP/2017.

6 November 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Sleman.

Jl. Candi Gebang, Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta.


Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Asep triyono
NIM : 13601244055
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : F. Suharjana, M.Pd.
NIP : 195807061980031002

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 8 s/d 30 November 2017.
Tempat/Objek : SD Negeri se-Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman.
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Suswa Kelas IV dan V Daerah Rawan Bencana Gunung Merapi di Kabupaten Sleman.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.


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

Tembusan :

1. Kepala SD
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Permohonan Izin dari Kesbangpol



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650
Website: www.slemankab.go.id, E-mail : kesbang.sleman@yahoo.com

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Kesbangpol / 3800 / 2017

TENTANG PENELITIAN

KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 32 Tahun 2017 Tentang Izin Penelitian, Izin Praktik Kerja Lapangan, Dan Izin Kuliah Kerja Nyata.
Menunjuk : Surat dari Dekan FIK UNY
Nomo : 922.10/UN.34.16/PP/2017
Hal : Ijin Penelitian
Tanggal : 06 Nopember 2017

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : ASEP TRIYONO
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 13601244055
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta
Alamat Rumah : Kocoran Caturtunggal Depok Sleman
No. Telp / HP : 081227409394
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DAERAH RAWAN BENCANA GUNUNG MERAPI DI KABUPATEN SLEMAN
Lokasi : SD N di Kecamatan Cangkringan
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 07 Nopember 2017 s/d 06 Februari 2018

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. *Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.*
2. *Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.*
3. *Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.*
4. *Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.*
5. *Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.*

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.


Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 7 Nopember 2017

a.n. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Sleman
3. Kepala Desa SD N di Kec. Cangkringan
4. Camat Cangkringan
5. Kepala Desa di Kec. Cangkringan
6. Kaprodi PJKR
7. Pembimbing TAS
8. Yang Bersangkutan


Drs. Ahmad Yuno Nurkaryadi, M.M
Pembina Tingkat I, IV/b
NIP 19621002 198603 1 010

Lampiran 3. Sertifikasi Kalbirasi Stopwatch



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 : 3340 / SW - 25 / V / 2016
Number

No. Order : 009449
Diterima tgl : 24 Mei 2016

ALAT

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

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

PEMILIK

Owner
Nama : Putut Indramawan
Name
Alamat : Jl. Suryoputran 36, Panembahan, Kraton,
Address Yogyakarta

METODE, STANDAR, TELUSURAN

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

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibration : 24 Mei 2016

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

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

HASIL

Result : Lihat sebaliknya

PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
Yogyakarta, 24 Mei 2016
Kepala
BALAI METROLOGI
Marsito SE, M.Si
NIP. 19591210 198401 1 003
DISPERINDAG

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGANDAKAN 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 : Putut Indramawan
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"01
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian


Goro, SE MM

NIP.19610807.198202.1.007

Lampiran 4. Sertifikasi Kalibrasi Meteran



**PPEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPT METROLOGI LEGAL**

Jl. Sisingamangraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 55122 Telp (0274)
Fms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id.

SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 487 / MET / UP - 54 / III / 2017
Number

No. Order : 010410

Diterima tgl : 7 Maret 2017

ALAT

Equipment

Nama

Name

Kapasitas

Capacity

Tipe/Model

Type/Model

: Ukuran Panjang

: 30 meter

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Brand / Made in

Daya Baca

Readability

: 2 mm

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Anes Winartiningsih

: Sumukan Kemadang Tanjungsari, Gunungkidul

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standard

Standard

Telusuran

Traceability

: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010

: Komparator 10 meter

: Ke satuan SI melalui Direktorat Metrologi

TANGGAL PENERAAN

Date of Verification

LOKASI PENERAAN

Location of Verification

KONDISI LINGKUNGAN PENERAAN

Environment condition of Verification

HASIL

Result

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 7 Maret 2017

: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

: Suhu : 30°C ± 3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2017

: 7 Maret 2018

Yogyakarta, 9 Maret 2017
Kepala UPT Metrologi Legal
Mohammad Ashari S Kom
NIP. 19630126.198202.1.001

Lampiran 5. Surat Izin dari SD N Cancangan



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI CANGCRANGAN

Alamat: Gatak, Wukirsari, Cangkringan, Sleman/YkTelp. (0274) 7478229

SURAT IZIN

Nomor : 041/ SD.C/XII/2017

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Pujiarni, S.Pd.SD
NIP : 19600404 197912 2 008
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SDN Cancangan
Alamat : Gatak, Wukirsari, Cangkringan, Sleman , Yogyakarta

Memberikan Izin Kepada :

Nama : Asep Triyono
NIM : 13601244055
Program : S1
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat PT : Jln. Colombo No.1 Yogyakarta
Alamat Rumah : Kocoran, Caturtunggal, Depok, Sleman.
Telp. : 081227409394
Keperluan : Mengadakan penelitian dengan judul “ **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DAERAH RAWAN BENCANA GUNUNG MERAPI DI KABUPATEN SLEMAN**”
Lokasi : SDN Cancangan
Waktu : 3 bulan (10 november 2017 s/d 9 februari 2018)



Demikian ijin ini kami berikan untuk supaya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di: Cangkringan
Tanggal : 14 desember 2017
Kepala SD Negeri Cancangan



Pujiarni, S.Pd.SD
NIP 19600404 197912 2 0081

Lampiran 6. Surat Izin dari SD N Cangkringan 1

	PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PENDIDIKAN SD NEGERI CANGKRINGAN 1 <i>Alamat : Brongkol, Argomulyo, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta, 55583, ☎ (0274) 7478216</i>
<hr/>	
Nomor	: 056/SDCK1/XI/2017
Lampiran	: -
Hal	: Balasan Surat Izin Penelitian
<p>Menindaklanjuti surat yang kami terima dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Sleman No : 070/kesbangpol/3800/2017 berkenaan dengan permohonan izin untuk melakukan penelitian/prasurvei/Uji Validitas/PKL di SD N Cangkringan 1, maka saya Kepala SD N Cangkringan 1 mengizinkan kepada mahasiswa yang tertera di bawah ini :</p>	
Nama	: Asep Triyono
NIM	: 13601244055
Program/Tingkat	: S-1
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
<p>Untuk melakukan penelitian yang berjudul "TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DAERAH RAWAN BENCANA GUNUNG MERAPI DI KABUPATEN SLEMAN" di SD N Cangkringan 1 tanggal 17 November 2017.</p>	
<p>Demikian surat ini kami sampaikan dan atas kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.</p>	
<p>Cangkringan, 15 November 2017 Kepala SD N Cangkringan 1</p> <div style="text-align: center;"> Joko Supranto, S.Pd.SD. NIP. 19651210 198604 1 001</div>	

Lampiran 7. Surat Izin dari SD N Bronggang Baru



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI BRONGGANG BARU**

Alamat : Bronggang, Argomulyo, Cangkringan, Sleman, ☎ 55583, 📠 (0274) 4469540

Nomor : 0646/SDN/Br.B/XI/2017
Lampiran : -
Hal : Balasan surat izin penelitian

Menindaklanjuti Surat yang kami terima dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Sleman No: 070/kesbangpol/3800/2017 berkenaan dengan permohonan izin untuk melakukan penelitian/ Pra survey/ Uji Validitas/ PKL di SD N Bronggang Baru, maka saya Kepala Sekolah Dasar Negeri Bronggang Baru mengizinkan kepada mahasiswa yang tertera di bawah ini:

Nama : Asep Triyono
NIM : 13601244055
Program / Tingkat : S1
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Untuk melakukan penelitian yang berjudul "TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DAERAH RAWAN BENCANA GUNUNG MERAPI DI KABUPATEN SLEMAN" di SD N Bronggang Baru pada tanggal 10 November 2017.

Demikian surat ini kami sampaikan dan atas kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Cangkringan, 08 November 2017
Kepala Sekolah

SUWARDI, S.Pd.SD
NIP 19620205 198201 1 001

Lampiran 8. Surat Izin dari SD N Bronggang



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI BRONGGANG
Gayam, Argomulyo, Cangkringan, Sleman 55583

SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN

Nomor : 048 / SDBr / XI/ 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama : YF. SRI MARYANI, S.Pd.SD
NIP : 19610307 98506 2 001
Pangkat/Gol : Pembina / IV a
Jabatan : Kepala SDN Bronggang
Unit Kerja : SDN Bronggang, Dinas Pendidikan Kabupten Sleman

Berdasarkan Surat permohonan ijin penelitian nomor 070/kesbangpol/3800/2700 dari :

Nama : ASEP TRIYONO
NIM : 13601244055
Program : S-1
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)

Diberikan ijin untuk melakukan penelitian/prasurvey/uji validitas dengan judul **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DAERAH RAWAN BENCANA GUNUNG MERAPI DI KABUPATEN SLEMAN** selama 3 bulan mulai tanggal 07 Nopember 2017 s.d. 06 Februari 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya dan menjadikan periksa bagi pihak yang membutuhkan.

Cangkringan, 21 Nopember 2017
Kepala Sekolah

YF. SRI MARYANI, S.Pd.SD
NIP. 19610307 198506 2 001

Lampiran 9. Surat Izin dari SD N Banaran



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI BANARAN

Alamat : Jl. Jiwan, Argomulyo, Cangkringan, Sleman ☒ 55583

No : 162/SD.B/XI/2017
Hal : Pemberian ijin penelitian

Cangkringan, 27 November 2017

Kepada :

Yth. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
di Sleman

Dengan hormat,

Menindak lanjuti surat izin dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik nomor : 070/Kesbangpol/3800/2017 tentang permohonan ijin penelitian, maka Kepala Sekolah SD Negeri Banaran dengan ini memberikan ijin kepada

Nama : ASEP TRIYONO
No. Mhs : 13601244055
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo, No. 1 Yogyakarta
Alamat Rumah : Kocoran, Caturtunggal, Depok, Sleman
No Telp/Hp : 081227409394

Untuk mengadakan penelitian dengan judul "TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DAERAH RAWAN BENCANA GUNUNG MERAPI DI KABUPATEN SLEMAN" dengan waktu 3 bulan mulai dari surat ini kami terbitkan.

Demikian surat pemberian ijin ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



STANLY ANTO, S.Pd
NIP. 19721225 199702 1 001

Lampiran 10. Surat dari SD N Kepuharjo



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN

DINAS PENDIDIKAN

SEKOLAH DASAR NEGERI KEPUHARJO

Alamat : Batur, Kepuharjo, Cangkringan, Sleman, kode Pos 55583

SURAT KETERANGAN

No: 50/ SD.K/ XI/2017

Berdasarkan surat ijin Penelitian dari Kepala badan Kesatuan Bangsa dan Politik.

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Kepuharjo, Cangkringan, Sleman menerangkan:

Nama	: ASEP TRIYONO
No. Mhs/NIM/NIP/NIK	: 13601244055
Program/ S1	: S1
Instansi	: universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Rumah	: Kocoran Caturtunggal Depok Sleman

Bahwa nama tersebut diatas benar-benar mengadakan penelitian di SD N Kepuharjo dengan judul: TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DAERAH RAWAN BENCANA GUNUNG MERAPI DI KABUPATEN SLEMAN.

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepuharjo, 14 November 2017

Kepala Sekolah



NIP 19670508 198804 1 001

Lampiran 11. Surat Izin dari SD N Watuadeg



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI WATUADEG
Watuadeg, Wukirsari, Cangkringan, Sleman, D.I. Yogyakarta, 55583
Telepon (0274) 895687
Email: sdnwatuadeg@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN PEMBERIAN IZIN PENELITIAN

Nomor : 026/SDWT/XI/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SUHARNI, S.Pd.I
NIP : 19611204 198104 2 001
Pangkat/Gol : Pembina/IV a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri Watuadeg
Instansi : Dinas Pendidikan Kabupaten Sleman

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa nama yang tersebut di bawah ini:

Nama : ASEP TRIYONO
NIM : 13601244055
Progam/Tingkat : S1
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat rumah : Kocoran Caturtunggal Depok Sleman

diberikan izin untuk mengadakan Penelitian di SD Negeri Watuadeg dengan judul Penelitian **"Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Daerah Rawan Bencana Gunung Merapi Di Kabupaten Sleman"**. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November 2017 – Februari 2017 .

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 23 November 2017


Kepala Sekolah



SUHARNI, S.Pd.I

NIP. 19611204 198104 2 001

Lampiran 12. Surat Izin dari SD N Umbulharjo 2



KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAPEMERINTAH H DASAR NEGERI UMBULHARJO 2
Alamat: Gondang, Umbulharjo, Cangkringan, Sleman

SURAT PERNYATAAN

Nomor: 03/SD.U2/XII/2017

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Nunuk kistyawati,S.Pd.
NIP	:19650919 1986 2 003
Pangkat/Gol	:Pembina.IV/a
Jabatan	:Kepala Sekolah
Instansi	:SD N Umbulharjo2, Cangkringan, Sleman


Dengan ini menyatakan:

Nama	:Asep Triyono
No.Mhs/NIM	:13601244055
Program/Tingkat	:S1
Instansi/Perguruan Tinggi	:Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Perguruan Tinggi	:Jl.Colombo No.1 Yogyakarta


Telah melaksanakan/Pra Survey/Ujian Validitas/PKL dengan judul **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DAERAH RAWAN BENCANA GUNUNG MERAPI DI KABUPATEN SLEMAN** pada tanggal 9 November 2017di SD N Umbulharjo 2.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya.



Kepala Sekolah



Nunuk Kistyawati SP,d
NIP:19650919 1986 2003



Lampiran 13. Surat Izin dari SD N Kiyaran 1

	PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PENDIDIKAN SD NEGERI KIYARAN 1 <small>Sekretariat : SD N Kiyaran 1, Kiyaran, Wukirsari, Cangkringan, Sleman 55583 telp 0274 897493</small>
<hr/>	
<u>SURAT PERNYATAAN</u> Nomor : 01/SD.K /XI/ 2017	
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :	
Nama	: Erna Nurhidayati,S.Pd.SD
NIP	: 19630408 198303 2 004
Pangkat/Gol	: Pembina. IV/a
Jabatan	: Kepala Sekolah
Instansi	: Kiyaran, Wukirsari, Cangkringan, Sleman
Dengan ini menyatakan bahwa :	
Nama	: Asep Triyono
No. Mhs/NIM	: 13601244055
Program/Tingkat	: S 1
Isntansi/Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. Colombo No.I Yogyakarta
<p>Telah melaksanakan Penelitian/ Pra Survey/Ujian Validitas/PKL dengan judul TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DAERAH RAWAN BENCANA GUNUNG MERAPI DI KABUPATEN SLEMAN pada tanggal 9 November 2017 di SD N Kiyaran 1 Kecamatan Cangkringan.</p> <p>Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya.</p>	
<div style="text-align: center;"> Kepala Sekolah ERNA NURHIDAYATI, S.Pd.SD NIP 19630408 198303 2 004</div>	

Lampiran 14. Surat Izin dari SD N Gungan



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI GUNGAN

Alamat : Duwet, Wukirsari, Cangkringan, Sleman, DIY. Pos 55583 Telp. 081390015160

SURAT PEMBERIAN IZIN

Nomor : 02/K/G/XI/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Gungan Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta

Nama : Yohanes Tukul Jumadi, S.Ag

Jabatan : Kepala Sekolah SD N Gungan

memberikan izin kepada :

Nama : Asep Triyono

No.Mahasiswa : 13601244055

Program / Tingkat : S1

Instansi / Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Alamat rumah : Kocoran Caturtunggal Depok Sleman

No Telp : 081227409394

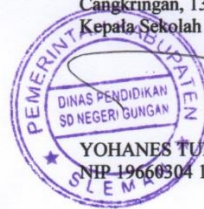
Waktu : 13 November 2017

Untuk mengadakan penelitian / Pra Survey / uji Validasi / PKL dengan judul **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DAERAH RAWAN BENCANA GUNUNG MERAPI DI KABUPATEN SLEMAN.**

Demikian Surat Izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Cangkringan, 13 November 2017

Kepala Sekolah



YOHANES TUKUL JUMADI, S.Ag
NIP. 19660804 198804 1 004

Lampiran 15. Petunjuk dan Pelaksanaan TKJI usia tahun

TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI)

USIA 10-12 TAHUN

Pengantar

Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “ Tes Kesegaran Jasmani Indonesia “ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu: 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Berikut ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok usia 10-12 tahun.

A. Rangkaian Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia usia 10-12 tahun terdiri atas:

- a. lari 40 meter
- b. gantung siku tekuk (*tahan pull up*) selama 60 detik
- c. baring duduk (*sit up*) selama 30 detik
- d. loncat tegak (*vertical jump*)
- e. lari 600 meter

B. Kegunaan Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani sesuai kelompok usia masing-masing.

C. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Bendera start
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal untuk gantung siku
7. Papan berskala untuk papan loncat

8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes
11. Peluit
12. Alat tulis dll

D. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

- Pertama : Lari 40 meter
- Kedua : Gantung siku tekuk untuk putri (tahan *pull up*) 60 detik
- Ketiga : Baring duduk (*sit up*) 30 detik
- Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*)
- Kelima : Lari 600 meter

E. Petunjuk Umum

1. Peserta

- a. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
- c. Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- d. Melakukan pemanasan (*warming up*)
- e. Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal.

2. Petugas

- a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- b. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- c. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- d. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

F. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 40 Meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas

1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 40 meter

2) Bendera start

3) Peluit

4) Tiang pancang

5) Stop watch

6) Serbuk kapur

7) Formulir TKJI

8) Alat tulis

c. Petugas Tes

1) Petugas pemberangkatan

2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

2) Gerakan

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

b) pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish

3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

- a) mencuri start
- b) tidak melewati garis finish
- c) terganggu oleh pelari lainnya
- d) jatuh / terpeleset

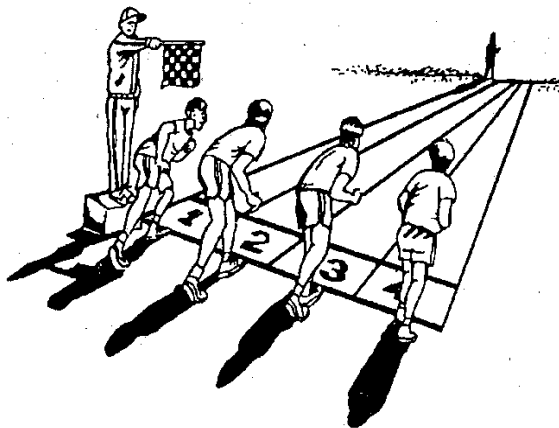
4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis

Finish

5) Pencatat hasil

- 1) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan detik
- 2) waktu dicatat satu angka dibelakang koma



Gambar 1. Tes Lari 40 Meter

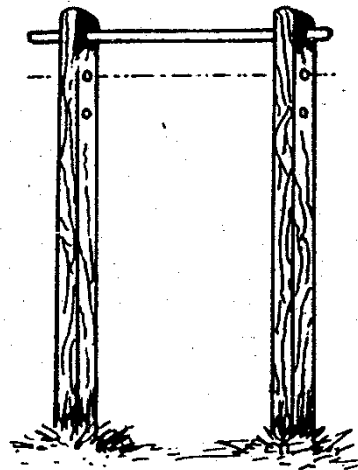
2. Tes Gantung Siku Tekuk

a) Tujuan

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

b) Alat dan fasilitas

- 1) lantai rata dan bersih
- 2) palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci.



Gambar 2. Palang Tunggal

3) Stopwatch

4) serbuk kapur atau magnesium karbonat

5) alat tulis

c) Petugas tes

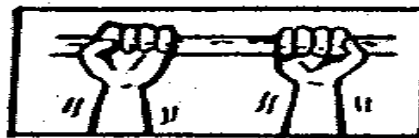
- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

f) Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk

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 arah kepala (Lihat



gambar).

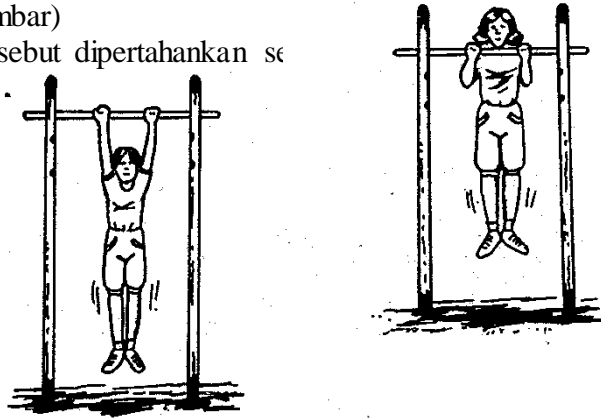
gambar 3. Pegangan telapak tangan

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai

sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar)

Sikap tersebut dipertahankan selama 60 detik



Gambar 4. Gerakan gantung siku tekuk

g) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai / lapangan yang rata dan bersih
- 2) stopwatch
- 3) alat tulis
- 4) alas / tikar / matras dll

c. Petugas tes

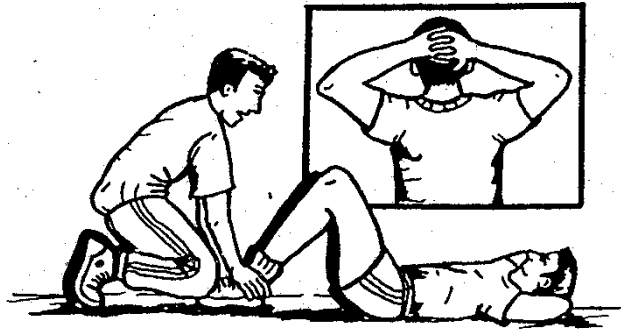
- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) sikap permulaan

a) berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-

jarinya diletakkan di belakang kepala.



Gambar 5. Sikap permulaan baring duduk

b) Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya

menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.

b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik



Gambar 6. Gerakan baring duduk

e. Pencatatan Hasil

1) Gerakan tes tidak dihitung apabila :

- pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
- kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan

sempurna selama 60 detik

3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang

rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.

2) Serbuk kapur

3) Alat penghapus papan tulis

4) Alat tulis

c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

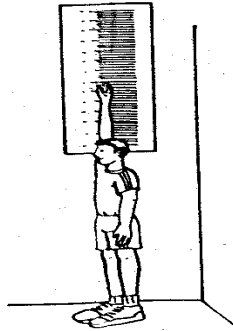
1) Sikap permulaan

a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat

b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri

badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan

ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



Gambar 7. Sikap permulaan loncat tegak

2) Gerakan

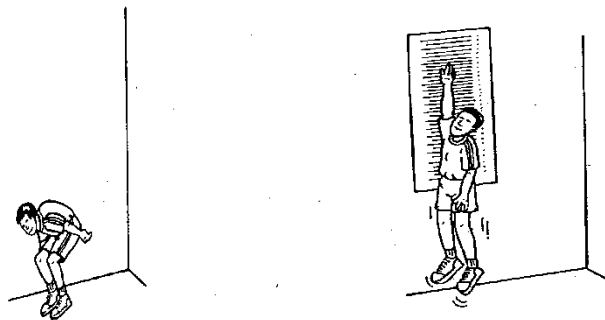
a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke

belakang.

b) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan

yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

c) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain



Gambar 8. Gerakan loncat tegak

e. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat
- 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar

5. Tes Lari 600 meter

a. Tujuan

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

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pengawas dan pembantu umum

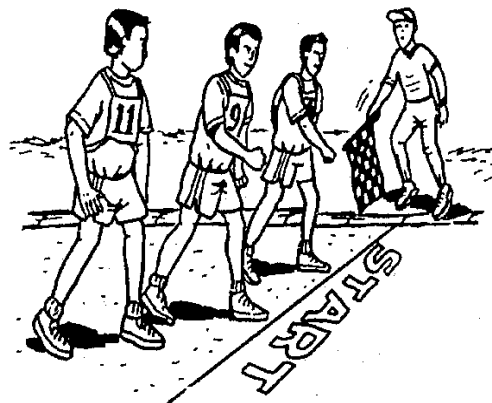
d. Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

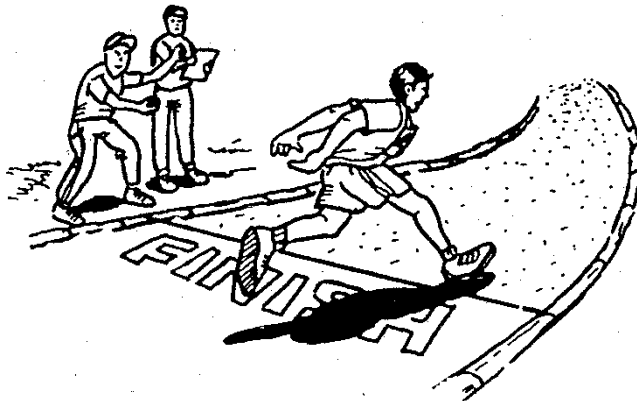
- 2) Gerakan

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



Gambar 9. Gerakan aba-aba “siap”

b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish



Gambar 10. Gerakan aba-aba “ya”

e. Pencatatan Hasil

1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat

Melintasi garis finish

2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3’ 12”

G. Petunjuk Penilaian

Petunjuk penilaian kebugaran jasmani (TKJI) untuk usia 10 – 12 tahun dinilai dengan menggunakan tabel nilai dengan mengacu kepada norma yang sudah ditetapkan.

Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 – 12 Tahun Putera.

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d. – 6.3”	51” ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d. – 2’09”	5
6.4” – 6.9”	31” – 50”	18 – 19	38 – 45	2’10” – 2’30”	4
7.0” – 7.7”	15” – 30”	12 – 17	31 – 37	2’31” – 2’45”	3
7.8” – 8.8”	05” – 14”	04 – 11	24 – 30	2’46” – 3’44”	2
8.9” – dst	04” dst	0 – 03	23 dst	3’45” – dst	1

Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Usia 10 – 12 Tahun Puteri

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d. – 6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d. – 2'32"	5
6.8" – 7.5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'33" – 2'54"	4
7.5" – 8.3"	08" – 19"	07 – 13	28 – 33	2'55" – 3'28"	3
8.4" – 9.6"	02" – 07"	02 – 06	21 – 27	3'29" – 4'22"	2
9.7" – dst	0" - 0.1"	0 – 01	20 dst	4'23" – dst	1

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 – 12 Tahun Pa/Pi

Nomor	Jumlah Nilai	Klasifikasi
A	22 – 25	Baik Sekali
B	18 – 21	Baik
C	14 – 17	Sedang
D	10 – 13	Kurang
E	05 – 09	Kurang Sekali

Diadaptasikan dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani

Jakarta 2003

Lampiran 16. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Nama :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan *

Nomor Dada :

Usia :Tahun

Nama Sekolah:.....

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meter			
2	Gantung Siku tekukdetik
3	Baring Duduk 60 detikdetik
4	Loncat Tegakkali
5	Tinggi raihan :cm Loncatan I :cm Loncatan II :cm Loncatan III : cmcmmenitdetik
	Lari 600 meter			
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

Petugas Tes

.....

Lampiran 17. Daftar Siswa dan Hasil Penelitian

1. SD N CANGKRINGAN I

NO	Kelas	USIA	TGL LAHIR	P/L	Nilai TKJI						Klasifikasi
					Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Total	
1	4	11	6/7/2006	P	2	2	2	3	1	10	Kurang
2	4	10	12/21/2007	L	3	3	2	3	1	12	Kurang
3	4	10	12/27/2006	L	2	2	2	2	2	10	Kurang
4	4	10	7/4/2007	L	2	4	3	3	1	13	Kurang
5	4	10	4/3/2007	L	2	1	2	1	1	7	Kurang Sekali
6	4	10	6/21/2007	L	4	2	3	4	2	15	Sedang
7	4	10	5/5/2007	L	3	2	3	4	2	14	Sedang
8	4	9	9/17/2007	L	4	3	2	3	3	15	Sedang
9	4	10	9/16/2007	P	3	3	3	3	2	14	Sedang
10	4	10	12/18/2007	L	3	2	2	2	1	10	Kurang
11	4	10	8/17/2007	P	3	3	3	3	1	13	Kurang
12	5	10	12/18/2007	L	2	2	2	2	2	10	Kurang
13	5	11	11/18/2006	L	2	2	3	2	1	10	Kurang
14	5	11	12/4/2006	L	2	1	2	3	1	9	Kurang Sekali
15	5	11	9/2/2005	L	3	3	3	3	1	13	Kurang
16	5	10	5/15/2007	P	1	1	1	1	1	5	Kurang Sekali
17	5	12	1/17/2005	P	2	3	2	3	2	12	Kurang
18	5	10	5/29/2007	L	4	2	2	5	2	14	Sedang
19	5	11	3/23/2006	L	3	2	2	3	1	11	Kurang
20	5	10	10/7/2006	P	2	2	2	3	1	10	Kurang
21	5	10	7/19/2007	P	2	2	3	2	1	10	Kurang
22	5	10	11/22/2006	L	3	2	3	2	1	11	Kurang
23	5	11	4/22/2006	L	2	2	1	4	2	11	Kurang
24	5	10	9/9/2007	L	1	1	2	1	1	7	Kurang

2. SD N CANGKRINGAN 2

NO	Kelas	Usia	Tgl. Lahir	L/P	Nilai TKJI						
					Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Total	Klasifikasi
1	4	10	9/26/2006	P	2	2	3	2	1	10	Kurang
2	4	10	11/14/2007	P	1	3	2	3	1	10	Kurang
3	4	11	7/9/2005	P	3	3	1	3	1	10	Kurang
4	4	10	10/30/2007	L	3	2	3	2	2	12	Kurang
5	4	10	10/10/2007	P	3	3	3	4	2	15	Sedang
6	4	11	7/18/2007	P	2	1	2	2	1	8	Kurang Sekali
7	4	10	6/12/2006	P	2	3	3	2	1	10	Kurang
8	4	10	4/6/2006	P	1	1	3	2	1	7	Kurang Sekali
9	4	10	1/23/2007	P	2	1	3	2	1	9	Kurang Sekali
10	4	11	8/17/2005	P	2	3	2	3	2	12	Kurang
11	4	10	12/15/2007	L	4	3	2	2	1	12	Kurang
12	4	10	9/27/2007	L	1	3	3	2	2	11	Kurang
13	4	11	4/4/2006	L	2	3	5	3	2	15	Sedang
14	4	10	5/20/2007	P	3	3	3	4	2	15	Sedang
15	4	10	9/30/2007	L	2	2	3	2	2	11	Sedang
16	5	11	10/3/2007	L	3	1	2	3	1	10	Kurang
17	5	12	9/15/2004	L	3	3	2	3	1	11	Kurang
18	5	11	2/4/2006	L	3	2	3	4	2	14	Sedang
19	5	12	5/16/2004	L	2	2	2	4	1	11	Kurang
20	5	11	10/16/2005	L	4	4	3	4	2	17	Sedang
21	5	12	6/2/2004	P	3	3	3	4	2	15	Sedang
22	5	11	9/23/2006	L	4	2	3	3	1	13	Kurang
23	5	11	9/4/2006	P	2	3	4	4	2	15	Sedang
24	5	11	3/11/2007	L	3	3	3	2	2	13	Kurang
25	5	11	4/4/2007	L	3	2	3	3	2	13	Kurang
26	5	11	3/22/2007	L	1	1	3	1	1	7	Kurang Sekali
27	5	12	7/2/2006	L	2	2	1	2	1	8	Kurang Sekali

3. SD N BRONGGANG BARU

NO	Kelas	Usia	Tgl. Lahir	L/P	Nilai TKJ						Klasifikasi
					Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Total	
1	4	10		L	2	3	4	2	1	12	Kurang
2	4	10	11/16/2007	L	2	1	2	2	2	9	Kurang Sekali
3	4	10	2/13/2008	L	2	2	3	2	1	10	Kurang
4	4	10	6/27/2008	L	1	3	2	2	2	10	kurang
5	4	10	12/18/2007	L	3	1	3	3	1	11	Kurang
6	4	10	4/25/2008	L	2	3	3	3	2	13	Kurang
7	4	10	3/25/2008	P	3	2	2	2	2	11	Kurang
8	4	10	4/3/2008	P	1	3	2	3	2	11	Kurang
9	4	11	6/16/2007	P	5	4	3	4	2	18	Baik
10	4	10	5/5/2007	P	2	1	2	2	2	9	Kurang Sekali
11	4	10	6/11/2008	L	3	3	3	3	2	14	Sedang
12	4	10	11/7/2008	L	2	2	3	3	1	11	Kurang
13	4	10	2/15/2008	L	1	2	3	2	1	9	Kurang Sekali
14	4	10	16/04/2007	L	4	3	3	4	2	16	Sedang
15	4	11	28/10/2006	P	3	3	2	3	1	12	Kurang
16	4	10	8/1/2007	P	2	3	3	1	1	10	Kurang
17	4	11	24/11/2006	P	1	1	2	2	1	7	Kurang Sekali
18	4	10	29/05/2007	P	1	1	3	3	1	9	Kurang Sekali
19	4	10	27/04/2007	P	2	3	3	4	2	14	Sedang
20	4	11	12/4/2006	P	1	1	4	3	1	10	Kurang
21	4	11	15/05/2007	L	4	2	3	3	2	14	Sedang
22	4	11	6/6/2006	P	2	1	2	3	1	9	Kurang Sekali
23	4	11	23/04/2006	P	2	3	1	2	2	10	Kurang
24	4	11	30/10/2006	P	2	1	2	3	2	10	Kurang
25	4	11	23/08/2006	P	2	1	3	2	1	9	Kurang
26	4	11	6/11/2006	P	2	3	1	3	1	10	Kurang
27	4	11	8/23/2006	L	3	2	3	2	2	12	Kurang
28	4	11	11/6/2006	L	2	2	3	2	1	10	Kurang
29	4	11	6/30/2006	L	3	2	3	3	2	13	Kurang
30	4	10	5/29/2007	L	3	2	3	3	2	13	Kurang
31	4	11	4/12/2005	L	4	3	3	4	2	16	Sedang
32	4	11	10/28/2006	L	4	4	3	4	2	17	Sedang
33	5	11	4/23/2007	L	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali
34	5	12	6/6/2006	L	4	2	2	2	1	11	Kurang
35	5	11	6/7/2008	L	2	1	2	2	1	8	Kurang Sekali
36	5	11	10/30/2007	L	3	3	2	3	3	14	Sedang
37	5	11	4/12/2007	L	2	4	1	2	2	11	Kurang
38	5	11	5/15/2007	P	2	3	3	3	1	12	Kurang
39	5	11	2/11/2007	P	3	2	2	2	2	11	Kurang
40	4	11	5/29/2007	P	1	1	1	3	1	7	Kurang Sekali
41	5	11	10/28/2006	P	4	3	3	4	2	16	Sedang
42	5	11	8/23/2006	P	3	3	3	2	2	10	kurang
43	5	11	4/16/2007	P	3	3	2	3	3	14	Sedang
44	5	11	11/6/2006	P	3	4	3	3	2	15	Sedang
45	5	11	8/1/2007	L	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali
46	5	11	11/24/2006	L	2	1	3	3	1	10	Kurang
47	5	12	23/6/2005	P	4	2	2	2	2	12	Kurang
48	5	11	12/8/2006	L	5	2	3	4	1	15	Sedang

4. SD N BRONGGANG

1	4	10	12/5/2007	L	2	3	4	2	1	12	Kurang
2	4	10	11/16/2007	L	2	1	2	2	2	9	Kurang Sekali
3	4	10	2/13/2007	L	2	2	3	2	1	10	Kurang
4	4	10	6/27/2007	L	1	3	2	2	2	10	kurang
5	4	10	12/18/2007	L	3	1	3	3	1	11	Kurang
6	4	10	4/25/2007	L	2	3	3	3	2	13	Kurang
7	4	10	3/25/2007	P	3	2	2	2	2	11	Kurang
8	4	10	4/3/2007	P	1	3	2	3	2	11	Kurang
9	4	10	6/16/2007	P	5	4	3	4	2	18	Baik
10	4	10	5/5/2007	P	2	1	2	2	2	9	Kurang Sekali
11	4	10	6/11/2007	L	3	3	3	3	2	14	Sedang
12	4	10	11/7/2008	L	2	2	3	3	1	11	Kurang
13	4	10	2/15/2008	L	1	2	3	2	1	9	Kurang Sekali
14	4	10	16/04/2007	L	4	3	3	4	2	16	Sedang
15	4	11	28/10/2006	P	3	3	2	3	1	12	Kurang
16	4	10	8/1/2007	P	2	3	3	1	1	10	Kurang
17	4	11	24/11/2006	P	1	1	2	2	1	7	Kurang Sekali
18	4	10	29/05/2007	P	1	1	3	3	1	9	Kurang Sekali
19	4	10	27/04/2007	P	2	3	3	4	2	14	Sedang
20	4	11	12/4/2006	P	1	1	4	3	1	10	Kurang
21	4	11	15/05/2007	L	4	2	3	3	2	14	Sedang
22	4	11	6/6/2006	P	2	1	2	3	1	9	Kurang Sekali
23	4	11	23/04/2007	P	2	3	1	2	2	10	Kurang
24	4	11	30/10/2006	P	2	1	2	3	2	10	Kurang
25	4	11	23/08/2006	P	2	1	3	2	1	9	Kurang
26	4	11	6/11/2006	P	2	3	1	3	1	10	Kurang
27	4	11	8/23/2006	L	3	2	3	2	2	12	Kurang
28	4	11	11/6/2006	L	2	2	3	2	1	10	Kurang
29	4	11	6/30/2006	L	3	2	3	3	2	13	Kurang
30	4	10	5/29/2007	L	3	2	3	3	2	13	Kurang
31	4	11	4/12/2007	L	4	3	3	4	2	16	Sedang
32	4	11	10/28/2006	L	4	4	3	4	2	17	Sedang

NO	Kelas	Usia	Tgl. Lahir	L/P	Nilai TKJ						
					Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Total	Klasifikasi
32	4	10 th	6/1/2006	P	3	4	4	4	3	18	Baik
33	4	11 th	7/1/2005	P	3	2	4	2	2	13	Kurang
34	5	11 th	1/29/2006	P	3	2	4	4	3	16	Sedang
35	5	11 th	4/14/2006	P	2	2	3	1	3	11	Kurang
36	5	11 th	3/17/2006	L	4	2	3	4	2	15	Sedang
37	5	11 th	8/24/2005	P	3	2	3	4	2	14	Sedang
38	5	11 th	3/7/2006	L	4	3	2	3	3	15	Sedang
39	5	11 th	1/1/2006	L	3	3	3	3	2	14	Sedang
40	5	11 th	12/4/2005	P	3	2	2	2	1	10	Kurang
41	5	10 th	10/7/2006	L	3	3	3	3	1	13	Kurang
42	5	11 th	2/12/2006	L	2	2	2	2	2	10	Kurang
43	5	11 th	12/10/2005	L	2	2	3	2	1	10	Kurang
44	5	10 th	5/12/2006	L	2	1	2	3	1	9	Kurang Sekali
45	5	11 th	5/7/2006	P	3	3	3	3	1	13	Kurang
46	5	11 th	4/29/2006	L	1	1	1	1	1	5	Kurang Sekali
47	5	11 th	7/16/2005	L	2	3	2	3	2	12	Kurang
48	5	11 th	1/29/2006	P	4	2	2	5	2	14	Sedang
49	5	12 th	4/4/2005	P	5	2	3	2	2	14	Sedang
50	5	10 th	8/12/2006	P	5	4	4	2	2	17	Sedang
51	5	10 th	5/19/2006	P	5	1	1	2	1	10	Kurang
52	5	11 th	1/14/2006	P	5	3	0	2	1	11	Kurang
53	5	11 th	1/16/2006	P	5	1	2	3	2	13	Kurang
54	5	11 th	4/5/2006	P	5	3	5	3	1	17	Sedang
55	5	11 th	3/24/2006	P	5	1	2	3	2	13	Kurang
56	5	10 th	7/26/2006	P	5	3	3	3	1	15	Sedang
57	5	11 th	3/21/2006	L	3	3	4	2	1	13	Kurang
58	5	11 th	1/28/2006	L	4	3	3	1	2	13	Kurang
59	5	11 th	1/20/2006	P	4	1	1	2	2	10	Kurang
60	5	11 th	2/21/2006	P	4	1	4	2	2	13	Kurang
61	5	11 th	1/26/2006	P	4	2	3	2	1	12	Kurang

5. SD N KIYARAN I

NO	Kelas	Usia	Tgl. Lahir	L/P	Nilai TKU							Klasifikasi
					Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Total		
1	4	10	20/12/2007	P	3	2	3	2	3	13	Kurang	
2	4	10	08/08/09	P	2	1	3	2	2	10	Kurang	
3	4	11	31/10/2007	P	3	3	4	3	5	17	Sedang	
4	4	10	10/08/08	P	2	2	3	2	3	12	Kurang	
5	4	11	13/9/2007	L	3	2	2	2	2	11	Kurang	
6	4	10	21/2/2007	L	1	1	2	1	1	6	Kurang Sekali	
7	4	11	16/10/2007	P	3	3	3	3	2	14	Sedang	
8	4	10	28/02/2008	P	3	3	3	2	2	13	Kurang	
9	4	10	19/06/2008	L	3	3	3	3	1	13	Kurang	
10	4	10	07/10/07	L	1	2	3	2	1	9	Kurang Sekali	
11	4	10	22/09/2008	L	2	2	3	3	2	12	Kurang	
12	4	10	27/08/2008	L	3	3	2	3	2	13	Kurang	
13	4	10	25/09/2008	P	3	2	3	4	4	16	Sedang	
14	4	10	23/8/2008	L	2	2	3	3	2	12	Kurang	
15	4	10	10/02/08	P	3	3	4	3	3	16	Sedang	
16	4	10	02/12/08	P	3	3	5	2	2	15	Sedang	
17	4	10	03/12/07	P	2	1	2	1	2	8	Kurang Sekali	
18	4	10	23/7/2008	P	2	1	3	2	1	9	Kurang Sekali	
19	4	10	14/7/2008	P	1	2	3	4	3	13	Kurang	
20	4	11	12/7/2007	P	2	2	3	2	2	11	Kurang	
21	4	11	14/9/2007	P	2	1	4	2	2	11	Kurang	
22	4	10	15/12/2007	P	2	1	3	2	2	10	Kurang	
23	4	10	13/11/2008	P	3	3	3	3	1	13	Kurang	
24	4	10	25/8/2008	P	2	2	3	2	4	14	Sedang	
25	4	11	14/11/2007	P	2	2	3	2	1	10	Kurang	
26	4	11	25/6/2007	P	2	2	3	1	2	10	Kurang	
27	5	11	10/5/2007	P	2	3	3	2	2	14	Kurang	
28	5	11	6/8/2007	P	2	1	2	2	2	9	Kurang Sekali	
29	5	11	6/6/2007	L	3	2	3	2	2	12	Kurang	
30	5	10	6/6/2007	L	2	2	2	3	4	13	Kurang	
31	5	11	27/2/2007	L	1	2	2	2	1	8	Kurang Sekali	
32	5	11	5/5/2007	L	1	3	1	2	2	9	Kurang Sekali	
33	5	11	6/11/2006	L	1	3	2	2	2	9	Kurang Sekali	
34	5	11	11/4/2007	L	3	3	3	3	2	14	Sedang	
35	5	11	6/6/2006	L	1	3	3	3	2	12	Kurang	
36	5	11	20/2/2007	L	1	3	5	2	2	13	Kurang	
37	5	11	21/11/2007	L	3	2	3	3	4	15	Sedang	
38	5	10	15/12/2007	L	4	2	4	3	2	15	Sedang	
39	5	10	15/05/2007	P	2	2	3	4	2	13	Kurang	
40	5	10	3/4/2007	P	2	2	3	3	2	12	Kurang	
41	5	10	17/02/2007	P	2	2	2	4	2	12	Kurang	
42	5	10	21/12/2006	P	2	2	3	4	2	13	Kurang	
43	5	10	13/06/2007	P	2	1	2	2	1	8	Kurang Sekali	
44	5	11	13/5/2007	P	3	2	3	3	Pingsan	11	Kurang	
45	5	10	19/8/2006	P	2	1	3	2	1	9	Kurang Sekali	

6. SD N KIYARAN II

NO	Usia	Tgl. Lahir	Kelas	L/P	Nilai TKJ							Klasifikasi
					Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Total		
1	11 th	1/8/2006	4	P	2	1	3	4	3	13	Kurang	
2	12 th	7/7/2005	4	P	3	1	3	2	3	12	Kurang	
3	11 th	11/15/2005	4	L	2	2	2	1	1	8	Kurang Sekali	
4	11 th	3/19/2006	4	L	3	2	3	1	2	11	Kurang	
5	11 th	9/13/2005	4	L	2	2	3	2	2	11	Kurang	
6	11 th	9/10/2006	4	L	2	2	3	2	2	11	Kurang	
7	10 th	4/24/2007	4	L	2	3	3	1	3	12	Kurang	
8	11 th	1/14/2006	4	P	2	3	4	2	2	13	Kurang	
9	10 th	8/6/2006	4	P	2	1	3	3	2	11	Kurang	
10	11 th	11/3/2005	4	P	2	2	4	2	2	12	Kurang	
11	10 th	11/17/2006	4	P	1	2	3	2	2	10	Kurang	
12	11 th	7/19/2006	4	P	1	1	3	2	2	9	Kurang Sekali	
13	11 th	1/24/2006	4	P	2	2	4	2	2	12	Kurang	
14	11 th	8/2/2005	4	P	2	2	3	3	2	12	Kurang	
15	13th	10/9/2004	5	P	2	3	4	3	2	14	Sedang	
16	10th	2/19/2007	5	P	1	1	2	2	2	8	Kurang Sekali	
17	11th	8/28/2006	5	P	2	2	4	4	3	15	Sedang	
18	10th	8/12/2007	5	P	1	2	3	2	2	10	Kurang	
19	10th	12/19/2006	5	P	3	3	3	3	3	15	Sedang	
20	10th	5/13/2007	5	P	3	1	3	2	3	12	Kurang	
21	13th	4/10/2004	5	L	3	3	3	4	2	15	Sedang	
22	10th	11/5/2007	5	L	3	2	2	2	2	11	Kurang	
23	10th	3/7/2007	5	P	2	1	1	3	3	10	Kurang	
24	10th	6/25/2007	5	L	5	1	2	2	2	12	Kurang	
25	10th	12/2/2006	5	P	2	2	3	4	1	12	Kurang	
26	10th	7/29/2006	5	P	2	1	2	1	1	7	Kurang Sekali	
27	11th	7/19/2006	5	L	2	2	3	2	2	11	Sedang	
28	10th	3/22/2007	5	L	3	1	2	3	1	10	Kurang	
29	10th	1/28/2007	5	L	3	3	2	3	1	11	Kurang	
30	9th	1/28/2008	5	L	3	2	3	4	2	14	Sedang	
31	10th	6/30/2007	5	L	2	2	2	4	1	11	Kurang	
32	10th	8/9/2007	5	L	4	4	3	4	2	17	Sedang	
33	10th	3/15/2007	5	L	3	3	4	3	2	15	Sedang	

7. SD N BANARAN

NO	Usia	Tgl. Lahir	Kelas	L/P	Nilai TKJ						Klasifikasi
					Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Total	
1	10	3/25/2007	4	P	3	3	2	3	1	12	Kurang
2	10	11/16/2007	4	P	2	3	3	1	1	10	Kurang
3	10	6/27/2007	4	P	3	2	2	2	2	11	Kurang
4	10	4/8/2007	4	P	2	3	3	3	1	12	Kurang
5	10	11/7/2007	4	L	2	4	1	2	2	11	Kurang
6	10	12/18/2007	4	L	3	3	2	3	3	14	Sedang
7	10	1/12/2007	4	L	2	1	2	2	1	8	Kurang Sekali
8	10	11/16/2007	4	L	4	2	2	2	1	11	Kurang
9	10	2/13/2007	4	L	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali
10	10	9/13/2007	4	L	4	4	3	4	2	17	Sedang
11	10	10/12/2007	4	L	4	3	3	4	2	16	Sedang
12	11	10/5/2007	4	L	3	2	3	3	2	13	Kurang
13	10	11/15/2006	4	L	3	2	3	3	2	13	Kurang
14	10	4/15/2007	4	L	2	2	3	2	1	10	Kurang
15	10	6/18/2007	4	L	3	2	3	2	2	12	Kurang
16	10	10/5/2007	4	P	2	3	1	3	1	10	Kurang
17	10	12/5/2007	4	P	2	1	3	2	1	9	Kurang Sekali
18	10	10/21/2006	4	P	2	1	2	3	2	10	Kurang
19	11	8/8/2006	4	P	2	3	1	2	2	10	Kurang
20	10	2/11/2007	4	P	2	1	2	3	1	9	Kurang Sekali
21	10	11/12/2007	4	L	4	2	3	3	2	14	Sedang
22	10	5/20/2007	4	P	1	1	4	3	1	10	Kurang
23	10	11/17/2007	4	P	2	3	3	4	2	14	Sedang
24	10	3/12/2006	4	P	1	1	3	3	1	9	Kurang Sekali
25	10	12/10/2007	4	L	1	1	2	2	1	7	Kurang Sekali
26	10	11/11/2006	5	L	2	2	2	2	2	10	Kurang
27	10	9/12/2006	5	L	3	2	5	4	3	17	Sedang
28	11	8/4/2006	5	P	3	3	4	4	2	16	Sedang
29	10	5/13/2006	5	L	2	3	3	3	1	12	Kurang
30	10	9/22/2006	5	P	1	2	4	2	1	11	Kurang
31	11	6/6/2006	5	P	4	5	3	2	3	17	sedang
32	11	1/28/2006	5	P	4	3	3	4	2	16	Sedang
33	12	5/10/2005	5	L	3	2	4	2	2	13	Kurang
34	12	12/12/2005	5	L	4	2	3	1	1	11	Kurang
35	11	3/28/2006	5	P	2	1	3	3	1	10	Kurang
36	11	4/22/2006	5	L	4	3	3	3	4	17	Sedang
37	11	9/26/2007	5	P	4	1	3	3	1	12	Kurang
38	11	6/20/2006	5	P	2	1	3	2	1	9	Kurang Sekali
39	12	5/11/2005	5	P	3	3	3	3	2	14	Sedang
40	11	2/22/2006	5	L	3	2	2	2	1	10	Kurang
41	10	8/24/2006	5	P	3	3	3	3	1	13	Kurang
42	11	6/6/2006	5	L	2	2	2	2	2	10	Kurang
43	11	4/26/2006	5	L	2	2	3	3	1	11	Kurang
44	10	8/1/2007	5	L	4	3	4	4	2	17	Sedang

8. SD N PUSMALANG

NO	Usia	Tgl.lahir	Kelas	L/P	Nilai TKJl						
					Lari 40 m	Gantung Siku	Baring Duduk 30	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Total	Klasifikasi
1	10	08.04.2008	4	P	3	1	4	3	2	13	Kurang
2	10	25.12.2007	4	L	4	2	4	3	3	16	Sedang
3	10	11.09.2007	4	L	3	3	2	2	2	12	Kurang
4	10	13.12.2007	4	L	2	2	2	3	4	13	Kurang
5	10	5/5/2008	4	L	3	1	2	3	2	11	Kurang
6	10	02.06.2007	4	L	3	1	3	3	1	11	Kurang
7	10	26.06.2007	4	L	4	1	2	2	1	10	Kurang
8	10	12/7/2008	4	P	2	1	4	4	2	13	Kurang
9	10	24/7/2008	4	P	3	1	3	2	1	10	Kurang
10	10	19.05.2007	4	P	1	1	3	2	1	8	Kurang Sekali
11	10	29.05.2007	4	P	2	1	3	3	1	10	Kurang
12	10	17.11.2007	4	L	4	3	3	3	4	17	Sedang
13	10	27.03.2007	4	P	4	1	3	3	1	12	Kurang
14	10	12.11.2007	4	P	2	1	3	2	1	9	Kurang Sekali
15	10	25/6/2007	4	P	3	1	3	4	3	13	Kurang
16	10	23.03.2007	4	P	2	1	2	2	1	8	Kurang Sekali
17	10	13.06.2007	4	L	2	1	1	1	1	6	Kurang Sekali
18	10	18.03.2007	4	L	2	2	3	3	2	12	Kurang
19	10	11.08.2007	4	P	3	1	4	2	2	12	Kurang
20	10	21.09.2007	4	L	3	3	5	3	2	16	Sedang
21	10	12.04.2007	4	L	3	2	2	2	2	11	Kurang
22	10	24.08.2007	4	L	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali
23	10	10.10.2007	4	L	2	1	4	2	1	10	Kurang
24	10	11.06.2007	4	P	2	1	4	3	2	12	Kurang
25	11	12.04.2006	4	P	2	1	3	1	1	8	Kurang Sekali
26	10	20.11.2006	4	L	2	2	4	2	2	12	Kurang
27	10	16.06.2007	5	L	3	3	4	3	1	14	Sedang
28	10	30.07.2006	5	P	1	3	3	3	2	12	Kurang
29	10	18.02.2007	5	L	2	2	2	1	1	8	Kurang Sekali
30	10	18.10.2006	5	L	2	4	3	3	1	13	Kurang
31	10	14.03.2007	5	L	2	1	2	1	1	7	Kurang Sekali
32	12	31.05.2006	5	L	4	2	3	4	2	15	Sedang
33	10	09.04.2007	5	L	3	2	3	4	2	14	Sedang
34	10	19/9/2007	5	L	4	3	2	3	3	15	Sedang
35	11	13.06.2006	5	P	4	5	3	2	3	17	sedang
36	10	20.01.2007	5	P	4	3	3	4	2	16	Sedang
37	10	28.12.2007	5	L	3	2	4	2	2	13	Kurang
38	11	07.03.2007	5	L	4	2	3	1	1	11	Kurang
39	10	10.06.2008	5	L	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali
40	10	20.08.2007	5	L	2	1	4	2	1	10	Kurang
41	10	01.09.2007	5	P	2	1	4	3	2	12	Kurang
42	10	10.06.2008	5	P	2	1	3	1	1	8	Kurang Sekali
43	10	01.09.2006	5	P	2	2	4	1	1	10	Kurang
44	10	10.03.2007	5	P	2		3	2	1	9	Kurang Sekali

9. SD N WATUADEG

NO	Usia	Tgl. Lahir	Kelas		L/P	Nilai TKU						Klasifikasi
						Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Total	
1	10	24/5/207	4	P	5	2	3	2	2	14	Sedang	
2	10	27.09.2007	4	L	5	4	4	2	2	17	Sedang	
3	10	15.04.2008	4	L	5	1	1	2	1	10	Kurang	
4	10	1/1/2007	4	L	5	3	0	2	1	11	Kurang	
5	10	20.03.2007	4	L	5	1	2	3	2	13	Kurang	
6	10	11.04.2007	4	L	5	3	5	3	1	17	Sedang	
7	10	15.03.2007	4	P	5	1	2	3	2	13	Kurang	
8	10	29.92.2007	4	P	5	3	3	3	1	15	Sedang	
9	11	25.05.2007	4	P	3	3	4	2	1	13	Kurang	
10	10	16.05.2007	4	P	4	3	3	1	2	13	Kurang	
11	10	29.07.2007	4	L	4	1	1	2	2	10	Kurang	
12	10	26.09.2007	4	L	4	1	4	2	2	13	Kurang	
13	10	08.03.2007	4	L	4	2	3	2	1	12	Kurang	
14	10	05.09.2007	4	P	3	0	1	2	1	7	Kurang Sekali	
15	10	30.11.2006	4	P	3	4	4	3	1	15	Sedang	
16	10	25.03.2007	4	P	3	3	4	3	1	14	Sedang	
17	11	24.01.2006	4	P	3	1	3	4	2	13	Kurang	
18	10	20.11.2006	4	P	4	1	1	3	2	11	Kurang Sekali	
19	10	17.09.2006	4	P	3	4	3	3	1	14	Sedang	
20	10	04.04.2007	4	L	3	3	1	2	1	10	Kurang	
21	10	30.10.2006	4	P	3	3	2	2	1	11	Kurang	
22	10	06.06.2007	4	P	2	2	4	4	1	13	Kurang	
23	11	08.07.2006	4	P	4	1	3	1	3	12	Kurang	
24	Jan-00	3/7/2007	4	P	4	3	3	3	2	15	Sedang	
25	10	11.09.2006	4	L	3	4	3	3	2	15	Sedang	
26	11	09.06.2006	4	P	3	3	3	2	1	12	kurang	
27	12	15.12.2007	4	L	3	3	4	3	2	15	Sedang	
28	10	19.05.2007	4	L	3	1	3	2	1	10	Kurang	
29	12	11.07.2005	5	L	2	2	3	1	1	9	Kurang Sekali	
30	11	15.11.2005	5	L	2	1	2	3	1	9	Kurang Sekali	
31	11	05.04.2006	5	L	2	3	3	3	2	13	Kurang	
32	12	17.06.2006	5	P	3	1	3	4	1	12	Kurang	
33	12	21.11.2005	5	P	2	1	1	2	1	7	Kurang Sekali	
34	10	28.05.2007	5	L	3	4	3	5	2	17	Sedang	
35	12	08.04.2006	5	L	3	3	3	3	3	15	Sedang	
36	11	08.05.2006	5	P	3	3	2	3	3	14	Sedang	
37	10	24.10.2006	5	P	3	4	3	3	2	15	Sedang	
38	11	26.09.2005	5	P	2	3	4	3	4	16	Sedang	
39	11	15.02.2006	5	L	3	2	3	2	1	11	Kurang	
40	12	14.10.2006	5	L	2	2	1	4	2	11	Kurang	
41	10	11/24/2006	5	L	1	1	2	1	1	7	Kurang	
42	11	4/26/2006	5	L	3	2	3	3	2	13	Kurang	
43	12	10/26/2005	5	L	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali	
44	12	10/22/2005	5	P	3	3	3	2	2	13	Kurang	
45	12	5/23/2005	5	P	2	3	4	3	3	15	Sedang	
46	12	5/18/2005	5	P	4	3	3	3	2	15	Sedang	

10. SD N UMBULHARJO 2

NO	Usia	Tgl. Lahir	Kelas	L/P	Nilai TKJI						Klasifikasi
					Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Total	
1	10	04.11.2007	4	P	2	3	4	2	2	13	Kurang
2	10	17.09.2007	4	L	2	3	3	2	2	12	Kurang
3	10	24.05.2007	4	L	2	2	3	3	2	12	Kurang
4	10	26.02.2007	4	L	4	2	3	4	3	16	Sedang
5	10	13.08.2007	4	L	3	3	3	3	3	15	Sedang
6	10	10.03.2007	4	P	1	1	1	2	1	6	Kurang Sekali
7	10	02.09.2006	4	P	2	2	3	3	1	11	Kurang
8	11	14.12.2006	4	P	2	4	2	3	2	13	Kurang
9	11	24.10.2005	4	P	2	2	3	2	1	10	Kurang
10	11	04.01.2005	4	L	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali
11	10	04.12.2007	4	L	1	2	3	1	2	9	Kurang Sekali
12	10	14.08.2007	4	P	2	3	3	2	2	12	Kurang
13	10	26.09.2007	4	L	4	4	3	4	2	17	Sedang
14	10	05.03.2007	4	L	3	2	3	2	2	12	Kurang
15	10	09.08.2007	4	L	2	1	2	2	1	8	Kurang Sekali
16	10	25.04.2007	4	P	1	1	2	2	1	7	Kurang Sekali
17	10	14.06.2006	4	L	2	2	3	1	2	10	Kurang
18	10	12.08.2007	4	L	2	2	4	2	3	13	kurang
19	10	07.02.2007	4	L	1	1	2	1	1	6	Kurang Sekali
20	10	16.05.2007	4	P	1	2	3	1	2	9	Kurang Sekali
21	10	10.07.2007	4	L	1	2	3	2	1	9	Kurang Sekali
22	10	4/5/2008	4	L	2	2	3	4	1	12	Kurang
23	11	08.07.2006	4	P	2	2	3	3	1	11	Kurang
24	10	12.09.2006	4	L	3	2	3	4	2	14	Sedang
25	11	21.05.2005	4	L	2	2	4	2	2	12	Kurang
26	10	14/7/2007	4	L	3	3	4	3	1	14	Sedang
27	11	11.10.2006	4	P	1	3	3	3	2	12	Kurang
28	10	25.05.2017	4	L	2	2	2	1	1	8	Kurang Sekali
29	10	15.07.2006	4	P	3	3	2	3	2	13	Kurang
30	10	01.05.2007	4	P	2	1	3	3	3	12	Kurang
31	10	06.09.2006	4	L	3	2	3	2	3	13	Kurang
32	11	29.11.2006	4	P	2	2	3	3	3	13	Kurang
33	10	04.10.2007	4	P	2	3	4	3	4	16	Sedang
34	10	12/6/2007	4	P	1	1	3	2	3	10	Kurang
35	10	02.11.2006	4	L	2	2	3	3	1	11	Kurang

NO	Usia	Tgl. Lahir	Kelas	L/P	Nilai TKJ						
					Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Total	Klasifikasi
36	10	09.08.2007	4	L	2	2	3	2	2	11	Kurang
37	10	02.09.2006	4	P	2	1	2	2	3	10	Kurang
38	11	14.12.2006	4	L	1	2	3	1	1	8	Kurang Sekali
39	11	24.10.2005	4	L	2	2	2	3	2	11	Kurang
40	11	04.01.2005	4	P	2	2	3	3	2	12	Kurang
41	11	27.09.2007	5	L	2	3	3	3	2	13	Kurang
42	10	16.05.2007	5	P	2	1	3	4	1	11	Kurang
43	12	10.12.2005	5	P	2	3	4	3	3	15	Sedang
44	11	27.05.2006	5	P	2	2	4	3	2	13	Kurang
45	10	06.09.2006	5	P	3	3	3	3	2	14	Sedang
46	11	01.11.2006	5	P	2	3	3	3	2	13	Kurang
47	11	21.07.2006	5	P	2	3	4	3	2	14	Sedang
48	11	29.09.2006	5	L	3	4	3	5	2	17	Sedang
49	11	06.04.2006	5	L	3	3	3	3	3	15	Sedang
50	10	01.07.2007	5	P	2	1	3	2	2	10	Kurang
51	11	19.11.2006	5	L	2	3	1	2	2	10	Kurang
52	10	13.05.2007	5	L	1	1	3	3	2	10	Kurang
53	12	16.12.2006	5	P	2	3	4	3	2	14	Sedang
54	12	08.04.2005	5	P	1	1	2	2	2	8	Kurang Sekali
55	11	31.03.2006	5	P	2	2	4	4	3	15	Sedang
56	11	22.06.2006	5	P	1	2	3	2	2	10	Kurang
57	11	03.03.2006	5	P	3	3	3	3	3	15	Sedang
58	12	17.01.2005	5	P	3	1	3	2	3	12	Kurang
59	11	18.06.2006	5	P	2	3	3	3	3	15	Sedang
60	11	26.11.2005	5	L	2	3	5	3	2	15	Sedang
61	11	11.05.2006	5	L	2	3	4	4	4	17	Sedang
62	11	27.03.2006	5	L	2	2	4	3	3	14	Sedang
63	12	12.08.2005	5	L	3	3	5	4	2	17	Sedang
64	11	30.03.2006	5	L	3	2	4	3	3	15	Sedang
65	12	05.06.2005	5	L	1	3	2	2	3	11	Kurang
66	11	02.12.2007	5	P	3	4	4	4	3	18	Baik
67	12	08.11.2005	5	P	3	2	4	2	2	13	Kurang
68	11	23.03.2006	5	P	3	2	4	4	3	16	Sedang
69	11	11.07.2006	5	P	2	2	3	1	3	11	Kurang
70	11	10.01.2006	5	L	1	1	2	1	2	7	Kurang

11. SD N GUNGAN

NO	Usia	Tgl. Lahir	Kelas	L/P	Nilai TKU						
					Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Total	Klasifikasi
1	10	6/5/2007	4	P	3	3	3	3	2	15	Sedang
2	10	5/1/2007	4	L	3	4	3	4	1	15	Sedang
3	10	7/13/2007	4	L	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali
4	10	4/28/2007	4	L	3	5	4	3	5	20	Baik
5	12	6/26/2005	4	L	3	3	3	4	2	15	Sedang
6	10	2/9/2007	4	L	2	2	3	3	1	12	Kurang
7	10	6/4/2007	4	L	3	4	2	2	2	13	Kurang
8	10	6/4/2007	4	L	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali
9	10	4/12/2007	4	L	2	2	3	2	1	10	Kurang
10	11	3/7/2006	4	P	2	3	3	2	1	11	Kurang
11	11	6/3/2006	4	P	1	2	3	2	1	9	Kurang Sekali
12	10	7/3/2007	4	L	2	3	3	2	2	12	Kurang
13	11	8/3/2006	4	L	2	3	3	3	1	12	Kurang
14	10	1/4/2007	4	L	3	2	3	1	1	10	Kurang
15	11	2/1/2006	4	L	3	3	3	3	1	13	Kurang
16	11	12/23/2005	4	L	2	2	3	2	1	10	Kurang
17	11	5/26/2006	5	L	3	3	3	3	1	13	Kurang
18	12	10/15/2005	5	L	2	2	2	2	2	10	Kurang
19	10	1/24/2007	5	L	3	3	5	3	2	16	Sedang
20	10	3/5/2006	5	P	4	3	3	4	2	16	Sedang
21	11	4/29/2006	5	L	3	2	4	2	2	13	Kurang
22	10	10/12/2007	5	L	4	2	3	1	1	11	Kurang
23	10	11/5/2007	5	P	2	2	3	2	2	11	Kurang
24	10	11/8/2007	5	P	1	1	4	2	2	10	Kurang
25	10	3/17/2007	5	L	4	3	4	3	4	17	Sedang
26	10	12/8/2007	5	L	3	3	3	4	2	15	Sedang
27	10	7/8/2007	5	L	3	2	2	2	2	11	Kurang
28	10	7/8/2007	5	P	2	1	1	3	3	10	Kurang
29	10	4/29/2007	5	L	3	3	4	3	1	14	Sedang
30	10	10/1/2007	5	L	1	2	3	1	1	8	Kurang Sekali
31	10	4/1/2007	5	L	3	2	3	2	1	11	Kurang
32	10	10/20/2007	5	P	2	2	4	2	1	11	Kurang
33	10	4/13/2007	5	P	3	3	3	4	1	14	Sedang

12. SD N GLAGAHARJO

NO	Usia	Tgl. Lahir	Kelas	L/P	Nilai TKU						Klasifikasi
					Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Total	
1	10th	12/10/06	4	P	3	1	3	2	1	10	Kurang
2	10th	09/11/06	4	P	4	2	3	3	2	14	Sedang
3	10th	06/19/07	4	P	2	2	2	2	2	10	Kurang
4	10th	02/10/07	4	L	3	2	3	3	2	13	Kurang
5	10th	02/14/07	4	L	3	1	3	2	2	11	Kurang
6	10th	05/17/07	4	P	2	2	3	2	2	11	Kurang
7	10th	08/18/06	4	L	2	1	3	3	2	11	Kurang
8	10th	10/13/06	4	P	3	3	2	3	3	14	Sedang
9	10th	04/02/07	4	P	2	1	1	3	3	10	Kurang
10	10th	09/24/06	4	L	5	1	2	2	2	12	Kurang
11	10th	02/28/07	4	P	2	2	3	4	1	12	Kurang
12	10th	10/12/06	4	P	2	1	2	1	1	7	Kurang Sekali
13	10th	01/24/07	4	P	1	1	2	3	2	9	Kurang Sekali
14	10th	04/03/07	4	L	2	1	2	1	2	8	Kurang Sekali
15	10th	06/11/07	4	L	1	1	3	2	1	8	Kurang Sekali
16	10th	09/15/07	4	L	4	2	3	3	3	15	Sedang
17	10th	02/14/07	4	L	2	2	4	2	2	12	Kurang
18	10th	09/17/07	4	L	2	1	3	1	2	9	Kurang Sekali
19	10th	12/18/06	4	P	1	1	2	2	2	8	Kurang Sekali
20	10th	04/14/07	4	L	2	3	3	2	1	11	Kurang
21	10th	09/15/06	4	P	2	1	4	4	2	13	Kurang
22	10th	08/08/06	4	P	2	1	3	3	1	10	Kurang
23	10th	09/11/06	4	P	4	2	3	3	2	14	Sedang
24	10th	04/21/07	4	P	3	1	3	2	2	11	Kurang
25	10th	10/11/06	4	P	1	1	4	3	2	11	Kurang
26	10th	01/22/06	4	P	2	1	4	1	3	11	Kurang
27	10th	01/25/06	5	L	3	3	1	2	2	11	Kurang
28	11th	04/30/05	5	L	3	2	3	2	2	12	Kurang
29	11th	08/24/05	5	L	3	3	5	3	2	17	Sedang
30	11th	12/18/05	5	P	3	3	4	3	1	14	Sedang
31	11th	10/11/05	5	P	2	3	3	4	2	14	Sedang
32	10th	02/22/06	5	L	3	3	5	3	1	15	Sedang
33	10th	02/23/06	5	L	2	2	3	2	2	11	Kurang
34	11th	06/20/05	5	L	4	3	4	3	2	16	Sedang
35	11th	06/11/05	5	L	1	1	3	2	1	8	Kurang Sekali
36	11th	06/27/05	5	L	2	2	5	3	1	13	Kurang
37	11th	02/02/05	5	L	3	2	3	2	2	12	Kurang
38	11th	03/17/05	5	P	3	3	4	3	3	16	Sedang
39	10th	12/30/06	5	P	3	3	4	4	3	16	Sedang
40	11th	08/06/05	5	L	5	2	5	4	2	18	Baik
41	10th	07/04/06	5	L	2	2	3	3	1	11	Kurang
42	11th	08/20/05	5	L	4	3	4	4	2	17	Sedang
43	11th	07/14/05	5	L	2	2	4	3	1	12	Kurang
44	11th	06/07/05	5	P	1	1	1	1	2	6	Kurang Sekali
45	11th	04/12/05	5	P	2	1	3	3	2	11	Kurang
46	10th	05/21/06	5	P	2	2	3	3	2	12	Kurang
47	12th	05/08/04	5	P	3	3	3	2	2	13	Kurang
48	11th	09/27/05	5	P	2	3	4	3	3	15	Sedang
49	10th	11/19/05	5	P	4	3	3	3	2	15	Sedang

13. SD N CANCANGAN

NO	Usia	Tgl. Lahr	Kelas	L/P	Nilai TKI							Klasifikasi
					Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Total		
1	10	25/06/2007	4	P	2	1	3	2	4	12	Kurang	
2	10	23/03/2007	4	P	3	3	3	3	2	14	Sedang	
3	10	23/8/2007	4	L	2	2	3	2	2	11	Kurang	
4	11	05/02/06	4	L	3	2	4	3	3	15	Sedang	
5	10	25/05/2007	4	L	2	3	3	2	3	13	Kurang	
6	10	21/1/2007	4	L	1	1	2	1	1	6	Kurang Sekali	
7	11	28/1/2005	4	L	3	1	2	4	1	11	Kurang	
8	10	17/07/2007	4	L	3	2	4	2	2	13	Kurang	
9	10	04/04/07	4	L	2	2	2	2	2	10	Kurang	
10	10	07/02/07	4	P	2	3	3	4	2	14	Sedang	
11	10	16/3/2007	4	P	3	2	5	4	2	16	Sedang	
12	10	12/12/07	4	L	2	3	2	2	2	11	Kurang	
13	10	13/4/2007	4	P	3	3	3	4	3	16	Sedang	
14	10	03/03/07	4	L	4	4	3	3	1	15	Sedang	
15	10	29/5/2007	4	P	3	3	3	3	3	15	Sedang	
16	10	01/03/07	4	L	2	1	2	2	2	9	Kurang Sekali	
17	10	10/09/07	4	L	2	2	2	2	2	10	Kurang	
18	10	10/07/07	4	L	3	2	5	4	3	17	Sedang	
19	10	25/4/2007	4	P	3	3	4	4	2	16	Sedang	
20	10	13/12/2007	4	L	2	3	3	3	1	12	Kurang	
21	11	13/2/2007	4	L	2	3	3	2	2	12	Kurang	
22	10	14/3/2006	4	L	3	3	3	3	3	15	Sedang	
23	12	27.03.2007	4	L	3	1	3	3	3	13	Kurang	
24	11	20.08.2007	4	P	2	2	3	2	2	11	Kurang	
25	10	27.05.2005	4	P	1	1	4	2	2	10	Kurang	
26	11	21.01.2006	4	L	4	3	4	3	4	17	Sedang	
27	10	01.01.2006	5	P	2	3	4	3	4	16	Sedang	
28	10	21.01.2006	5	L	3	4	3	3	3	16	Sedang	
29	11	18.06.2007	5	L	1	3	2	3	4	13	Kurang	
30	10	28.08.2006	5	L	1	4	3	3	2	13	Kurang	
31	10	04.11.2006	5	L	3	4	2	3	2	14	Sedang	
32	10	01.10.2006	5	P	2	1	1	5	2	11	Kurang	
33	10	17.12.2006	5	L	3	3	2	1	2	11	Kurang	
34	11	20.04.2006	5	L	2	3	2	2	3	12	Kurang	
35	11	04.12.2005	5	P	1	1	3	2	3	10	Kurang	
36	11	03.08.2005	5	L	2	3	2	3	5	13	Sedang	
37	10	09.08.2006	5	L	3	2	4	4	2	15	Sedang	
38	10	07.07.2006	5	P	2	3	3	3	4	15	Sedang	
39	10	16.05.2006	5	P	2	2	3	3	2	12	Kurang	
40	12	22.12.2003	5	P	2	2	4	1	2	11	Kurang	
41	10	20.01.2006	5	P	3	3	3	2	3	14	Sedang	
42	11	04.05.2007	5	P	2	3	4	2	1	12	Kurang	
43	11	11.10.2005	5	L	2	2	3	3	1	11	Kurang	
44	11	17.12.2005	5	L	3	5	4	2	2	15	Sedang	
45	11	20.08.2005	5	L	2	2	3	2	2	11	Kurang	
46	12	12.12.2004	5	L	1	3	3	2	4	13	Kurang	
47	11	16.09.2005	5	L	3	4	3	3	2	15	Sedang	
48	11	16.09.2005	5	P	1	1	2	2	1	7	Kurang Sekali	
49	12	05.11.2004	5	L	4	4	3	3	3	17	Sedang	
50	12	24.12.2004	5	L	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali	

14. SD N KEPUHARJO

NO	Usia	Tgl/ Lahir	Kelas	L/P	Nilai TKJ						
					Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Total	Klasifikasi
1	10 Th	23.07.2016	4	L	2	2	3	1	1	9	Kurang Sekali
2	10 Th	06.05.2006	4	L	1	2	2	1	1	7	Kurang Sekali
3	10 Th	14.09.2006	4	L	1	1	1	1	1	5	Kurang Sekali
4	10 Th	18.01.2006	4	L	2	2	1	2	2	9	Kurang Sekali
5	12 Th	04.09.2005	4	P	2	2	3	2	1	10	Kurang
6	10 Th	18.04.2006	4	P	2	2	3	2	1	10	Kurang
7	10 Th	08.01.2006	4	P	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali
8	10 Th	10.05.2006	4	P	1	1	3	1	1	7	Kurang Sekali
9	12 Th	05.11.2004	4	P	3	3	3	3	1	13	Kurang
10	10 Th	09.08.2006	4	P	2	2	3	3	1	11	Kurang
11	10 Th	15.02.2006	4	P	2	1	2	4	1	10	Kurang
12	11 Th	05.10.2005	4	P	2	2	2	1	3	10	Kurang
13	11 Th	31.08.2005	4	P	3	2	2	3	1	11	Kurang
14	12 Th	03.03.2004	4	P	3	3	2	1	1	10	Kurang
15	12 Th	21.10.2004	4	L	2	3	2	2	2	11	Kurang
16	11 Th	14.09.2005	4	L	2	2	3	2	2	11	Kurang
17	11 Th	05.08.2005	4	L	2	2	4	2	1	11	Kurang
18	12 Th	14.07.2005	4	L	2	2	3	2	2	11	Kurang
19	12 Th	21.12.2004	4	L	3	2	3	3	1	12	Kurang
20	10 Th	30.03.2006	4	L	2	2	2	2	2	10	Kurang
21	11 Th	16.09.2005	4	L	3	3	3	2	1	12	Kurang
22	12 Th	17.12.2004	4	L	3	2	3	3	2	13	Kurang
23	10 Th	18.01.2006	4	L	2	3	3	3	1	12	Kurang
24	12 Th	19.05.2005	4	L	3	2	2	3	1	11	Kurang
25	10 Th	17.05.2006	4	L	3	3	4	3	1	14	Sedang
26	11 Th	05.3.2005	4	L	2	3	2	1	2	10	Kurang
27	10 Th	24.08.2006	4	L	2	1	2	3	1	9	Kurang Sekali
28	11 Th	04.01.2006	4	L	2	2	3	1	2	10	Kurang
29	10 Th	06.02.2006	4	L	3	2	3	2	1	11	Kurang
30	11 Th	03.12.2005	4	L	2	2	3	2	1	10	Kurang
31	12 Th	07.12.2004	5	L	2	1	2	2	1	8	Kurang Sekali
32	12 Th	05.05.2005	5	L	4	2	4	4	2	16	Sedang
33	10 Th	19.04.2007	5	L	3	4	3	3	1	14	Sedang

NO	Usia	Tgl/ Lahir	Kelas	L/P	Nilai TKJl						
					Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Total	Klasifikasi
34	12 Th	05.10.2004	5	L	3	1	2	3	1	10	Kurang
35	12 Th	14.11.2004	5	L	2	1	2	2	1	8	Kurang Sekali
36	12 Th	30.12.2004	5	L	3	1	3	2	2	11	Kurang
37	11 Th	09.09.2005	5	L	3	3	4	3	1	14	Sedang
38	12 Th	16.10.2004	5	L	3	2	3	2	2	12	Kurang
39	12 Th	16.06.2005	5	L	2	3	3	2	2	12	Kurang
40	11 Th	12.11.2005	5	L	3	2	3	2	1	11	Kurang
41	11 Th	27.06.2005	5	L	2	2	3	4	2	13	Kurang
42	11 Th	17.12.2004	5	L	2	2	3	3	1	11	Kurang
43	12 Th	14.03.2004	5	L	2	3	2	4	1	12	Kurang
44	11 Th	03.05.2005	5	L	2	2	2	3	1	10	Kurang
45	11 Th	05.05.2005	5	L	3	2	3	3	2	13	Kurang
46	12 Th	23.01.2005	5	L	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali
47	11 Th	03.05.2005	5	L	3	3	3	4	2	15	Sedang
48	12 Th	30.04.2004	5	L	3	2	3	3	1	12	Kurang
49	11 Th	30.03.2005	5	L	3	2	4	3	2	14	Sedang
50	12 Th	09.12.2004	5	L	2	2	3	1	1	9	Kurang Sekali
51	12 Th	25.08.2005	5	L	2	1	2	3	1	9	Kurang Sekali
52	12 Th	08.09.2004	5	L	2	3	3	3	2	13	Kurang
53	12 Th	16.01.2005	5	P	3	1	3	4	1	12	Kurang
54	12 Th	11.12.2005	5	P	2	1	1	2	1	7	Kurang Sekali
55	12 Th	22.04.2005	5	P	2	1	1	2	2	8	Kurang Sekali
56	12 Th	20.05.2005	5	P	2	3	2	3	2	12	Kurang
57	9 TH	15.10.2007	5	P	4	2	3	3	2	14	Sedang
58	10 Th	03.01.2007	5	P	2	2	3	3	1	11	Kurang
59	9 TH	26.07.2007	5	P	3	3	3	3	1	13	Kurang
60	11 Th	09.07.2005	5	P	4	2	2	3	2	13	Kurang
61	9 TH	14.05.2007	5	P	1	2	2	2	1	8	Kurang Sekali
62	10 Th	30.11.2006	5	P	2	3	2	2	1	11	Kurang
63	9 TH	07.06.2007	5	P	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali
64	9 TH	29.08.2007	5	L	3	3	3	4	2	15	Sedang
65	12 Th	08.09.2005	5	L	3	2	2	2	2	11	Kurang

15. SD BAITUSSALAM

NO	Usia	Tgl. Lahir	Kelas	L/P	Nilai TKU						
					Lari 40 m	Gantun g Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Lonc at Tega k	Lari 600 meter	Total	Klasifikasi
1	10 Th	12.10.2006	4	L	3	3	4	4	1	15	Sedang
2	10Th	01.05.2006	4	L	2	3	4	3	2	14	Sedang
3	10 Th	20.05.2006	4	L	2	2	3	1	1	9	Kurang Sekali
4	11Th	20.04.2005	4	L	3	3	4	3	2	15	Sedang
5	10Th	17.04.2006	4	L	2	2	4	2	1	11	Kurang
6	10Th	27.10.2005	4	L	4	3	5	3	2	16	Sedang
7	10Th	23.01.2006	4	L	3	3	3	2	2	13	Kurang
8	10Th	24.01.2006	4	L	3	1	2	3	1	10	Kurang
9	11Th	18.04.2005	4	L	3	3	4	4	2	16	Sedang
10	10Th	13.06.2006	4	L	2	2	4	2	1	11	Kurang
11	10Th	24.06.2006	4	P	2	2	3	2	1	10	Sedang
12	11Th	14.10.2005	4	P	4	3	3	3	1	14	Sedang
13	10Th	04.06.2006	4	P	3	3	2	3	1	12	Kurang
14	11Th	14.07.2006	4	P	2	2	4	1	2	11	Kurang
15	10Th	21.06.2006	4	P	1	1	3	2	1	8	Kurang Sekali
16	10Th	26.05.2006	4	L	2	1	3	3	1	10	Kurang
17	10Th	06.03.2006	4	L	3	3	3	2	2	13	Kurang
18	11Th	05.12.2005	4	L	2	1	1	1	1	6	Kurang Sekali
19	10Th	22.02.2006	4	P	3	3	4	2	2	14	Sedang
20	11Th	22.03.2005	4	P	2	3	3	3	2	12	Kurang
21	10Th	22.04.201	4	P	2	3	3	3	2	13	kurang
22	10 Th	10.10.2004	4	P	3	3	3	3	2	14	Sedang
23	11Th	20.04.201	4	P	3	3	3	2	1	12	Kurang
24	10Th	30.01.2006	4	L	3	2	2	2	1	10	Kurang
25	11Th	11.10.2005	4	L	3	3	3	3	3	15	Sedang
26	10Th	17.01.2006	4	L	4	3	4	4	2	17	Sedang
27	11Th	18.06.2005	4	L	2	1	2	2	1	8	Kurang Sekali
28	11Th	09.11.2005	4	L	3	3	5	3	2	16	Sedang
29	10Th	16.08.2006	4	L	3	2	2	2	2	11	Kurang
30	10Th	09.08.2006	4	L	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali
31	12Th	20.10.2004	4	L	2	1	4	2	1	10	Kurang
32	10Th	28.09.2005	4	P	2	1	4	3	2	12	Kurang
33	12Th	04.11.2004	4	P	2	1	3	1	1	8	Kurang Sekali
34	12Th	01.10.2004	4	P	2	2	4	1	1	10	Kurang
35	11Th	25.09.2005	4	P	2	1	3	2	1	9	Kurang Sekali
36	11Th	03.07.2005	4	P	2	1	3	3	1	10	Kurang
37	11Th	20.09.2005	4	P	3	3	4	2	2	14	Sedang
38	11Th	16.04.2005	4	P	3	1	4	1	1	10	Kurang
39	12Th	08.10.2004	4	P	4	2	3	1	2	12	Kurang
40	10Th	01.02.2006	4	P	3	2	3	2	1	11	Kurang

NO	Usia	Tgl. Lahir	Kelas	L/P	Nilai TKUI						
					Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Total	Klasifikasi
41	11Th	02.08.2005	4	P	2	3	3	1	1	10	Kurang
42	12Th	02.12.2004	4	P	2	1	3	3	1	10	Kurang
43	12Th	26.03.2004	4	P	2	3	2	2	1	10	Kurang
44	12Th	03.12.2007	4	P	1	1	1	2	1	6	Kurang Sekali
45	11Th	02.09.2005	4	P	3	2	1	2	2	10	Kurang
46	11Th	04.03.2005	4	P	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali
47	12Th	25.12.2004	5	P	2	2	4	2	1	11	Kurang
48	11Th	27.02.2005	5	P	3	3	3	4	1	14	Sedang
49	12Th	08.11.2004	5	P	5	4	4	3	1	17	Sedang
50	11Th	13.03.2005	5	P	1	2	3	1	1	8	Kurang Sekali
51	11Th	08.03.2005	5	P	3	2	4	5	2	16	Sedang
52	11Th	20.01.2005	5	P	2	1	3	3	2	11	Kurang
53	11Th	29.01.2005	5	P	1	2	3	3	1	10	Kurang
54	11Th	30.04.2005	5	P	3	3	3	2	1	12	Kurang
55	12Th	22.10.2004	5	P	2	2	3	2	1	10	Kurang
56	12Th	25.10.2004	5	P	2	2	3	3	1	11	Kurang
57	10Th	02.07.2007	5	P	1	2	4	2	1	11	Kurang
58	10Th	11.03.2006	5	P	4	5	3	2	3	17	sedang
59	10Th	14.10.2006	5	P	4	3	3	4	2	16	Sedang
60	10Th	29.11.2006	5	L	3	2	4	2	2	13	Kurang
61	10Th	19.12.2006	5	L	4	2	3	1	1	11	Kurang
62	10Th	01.07.2006	5	P	3	2	1	2	2	10	Kurang
63	10Th	06.08.2006	5	L	4	3	4	3	2	16	Sedang
64	10Th	17.10.2006	5	L	2	1	3	2	1	9	Kurang Sekali
65	10Th	13.08.2006	5	L	4	3	3	3	1	14	Sedang
66	11Th	15.10.2005	5	L	3	3	4	3	1	14	Sedang
67	10Th	24.01.2007	5	L	1	2	3	1	1	8	Kurang Sekali
68	10Th	24.04.2004	5	L	3	2	3	2	1	11	Kurang
69	9Th	11.05.2007	5	L	3	2	3	2	1	11	Kurang
70	10Th	23.05.2006	5	L	3	2	4	2	1	12	Kurang
71	10Th	04.04.2007	5	L	1	3	4	2	1	11	Kurang
72	10Th	01.09.2006	5	L	5	2	3	4	2	16	Sedang
73	9Th	25.07.2007	5	L	3	3	3	4	1	14	Sedang
74	9Th	07.05.2007	5	L	2	3	4	2	3	14	Sedang
75	10Th	26.01.2007	5	L	2	2	4	2	2	12	Kurang
76	10Th	08.05.2007	5	P	2	2	5	1	2	12	Kurang
77	10Th	18.08.2007	5	P	3	3	4	2	1	13	Kurang
78	11Th	25.05.2007	5	P	3	1	3	3	2	12	Kurang
79	10Th	28.11.2006	5	P	3	1	3	2	1	10	Kurang

Lampiran 18. Dokumentasi



Gambar 17. Pemanasan sebelum melakukan test kebugaran



Gambar 18. Pemanasan 5 Sekolah Dasar melakukan Test Kebugaran dengan serentak



Gambar 19. Start lari cepat 40 meter yang dilakukan di lapangan



Gambar 20. Proses Gantung Siku tekuk peserta didik Putri.



Gambar 21. Proses Gantung Siku tekuk peserta didik Putri.



Gambar 22. Pos saat melakukan Push Up (Baring duduk)



Gambar 23. Proses melakukan loncat Tegak (*Vertical Jump*).



Gambar 24. Proses melakukan lari 600 meter.



Gambar 10. Peencatatan Waktu



Gambar 11. Pendampingan Guru Sekolah Dasar



Gambar 12. Proses Istirahat