

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V TAHUN
AJARAN 2018/2019 SD NEGERI 1 PARANGTRITIS KECAMATAN
KRETEK KABUPATEN BANTUL DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Galih Sunu Maulana
NIM. 12604224021

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V TAHUN
AJARAN 2018/2019 SD NEGERI 1 PARANGTRITIS KECAMATAN
KRETEK KABUPATEN BANTUL DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

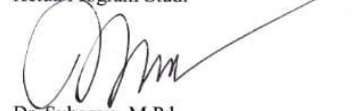
Galih Sunu Maulana
NIM. 12604224021

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan


Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, November 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Subagyo, M.Pd.
NIP. 19561107 198203 1 002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


A. Erlina Listyarini, M.Pd.
NIP. 19601219 198803 2 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Galih Sunu Maulana
NIM : 12604224021
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Judul TAS : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V
Tahun Ajaran 2018/2019 SD Negeri 1 Parangtritis
Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Daerah
Istimewa Yogyakarta

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, 2 Januari 2019
Yang Menyatakan,



Galih Sunu Maulana
NIM. 12604224021

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V TAHUN
AJARAN 2018/2019 SD NEGERI 1 PARANGTRITIS KECAMATAN
KRETEK KABUPATEN BANTUL DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:




Galih Sunu Maulana
NIM. 12604224021

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 28 Desember 2018

TIM PENGUJI		
Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
A. Erlina Listyarini, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		7/1 2019
Hedi Ardiyanto H, M.Or. Sekretaris		7/1 - 2019
Sri Mawarti, M.Pd. Penguji I		4/1 2019

Yogyakarta, 7 Januari 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

1. “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan” (QS. Al insyirah 5-6).
2. Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (*learning is defined as the modification or streng-thening of behavior through experiencing*) (Oemar Hamalik).
3. Barang siapa menempuh suatu jalan untuk mencari ilmu, maka allah memudahkannya mendapat jalan ke surga (HR. Muslim).

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Bandiya dan Ibu Sumanah yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku. Untuk ibu dan bapak
Maafkan anakmu ini yang belum bisa membahagianmu dan selalu membuatmu beban. Anakmu kini sebentar lagi mendapat gelar sarjana impian yang dari dulu ingin di raih
2. Saudara-saudara serta sahabatku terima kasih banyak atas dorongan serta dukungan yang sangat berarti, sehingga selalu termotivasi untuk cepat menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Untuk kamu, Murni Ekawati terimakasih selalu memberikan semangat dan perhatian sehingga dapat terselesaikan tugas akhir ini.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V TAHUN
AJARAN 2018/2019 SD NEGERI 1 PARANGTRITIS KECAMATAN
KRETEK KABUPATEN BANTUL DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA**

Oleh:

Galih Sunu Maulana

NIM. 12604224021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode penelitian adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 56 siswa. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) siswa putra dan putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis, (2) usia 10-12 tahun, (3) Sanggup mengikuti seluruh rangkaian TKJI, dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi sebanyak 49 siswa. Instrumen yang digunakan tes TKJI untuk usia 10-12 tahun. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 secara keseluruhan berada pada: kategori “kurang sekali” sebesar 30,61% (15 siswa), “kurang” sebesar 38,78% (19 siswa), “sedang” sebesar 26,53% (13 siswa), “baik” sebesar 4,08% (2 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa).

Kata kunci: tingkat kesegaran jasmani, siswa kelas IV dan V, SD Negeri 1 Parangtritis

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 Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2018/2019 SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta“ 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. A. Erlina Listyarini, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Guntur dan Dr. Subagyo, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Kepala Sekolah SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Para guru dan staf SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta, yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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, 2 Januari 2019
Penulis,



Galih Sunu Maulana
NIM. 12604224021

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Faktor Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Hasil Penelitian	8

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	9
2. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Usia 10-12 Tahun.....	23
3. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Parangtritis	30
4. Tes Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani	32
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Berpikir	35

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
D. Populasi dan Sampel Penelitian	39
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data	41

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	44
1. Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri	44
2. Kesegaran Jasmani Siswa Putra	45
3. Kesegaran Jasmani Siswa Putri	55
B. Pembahasan	66

C. Keterbatasan Hasil Penelitian	69
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	70
B. Implikasi.....	71
C. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	75

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Unsur Kesegaran Jasmani	16
Gambar 2. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis Tahun Ajaran 2018/2019	45
Gambar 3. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis Tahun Ajaran 2018/2019	46
Gambar 4. Diagram Lingkaran Lari 40 Meter Siswa Putra	48
Gambar 5. Diagram Lingkaran Gantung Siku Tekuk Siswa Putra	50
Gambar 6. Diagram Lingkaran Baring Duduk Siswa Putra	51
Gambar 7. Diagram Lingkaran Loncat Tegak Siswa Putra	53
Gambar 8. Diagram Lingkaran Lari 600 Meter Siswa Putra	55
Gambar 9. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis Tahun Ajaran 2018/2019	57
Gambar 10. Diagram Lingkaran Lari 40 Meter Siswa Putri	58
Gambar 11. Diagram Lingkaran Gantung Siku Tekuk Siswa Putri	60
Gambar 12. Diagram Lingkaran Baring Duduk Siswa Putri	62
Gambar 13. Diagram Lingkaran Loncat Tegak Siswa Putri	63
Gambar 14. Diagram Lingkaran Lari 600 Meter Siswa Putri	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Sampel SD Negeri 1 Parangtritis	39
Tabel 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra	42
Tabel 3. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri	42
Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	43
Tabel 5. Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis Tahun Ajaran 2018/2019.....	44
Tabel 6. Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	46
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis Tahun Ajaran 2018/2019.....	46
Tabel 8. Norma Penilaian Lari 40 Meter Siswa Putra.....	47
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Putra	48
Tabel 10. Norma Penilaian Gantung Siku Tekuk Siswa Putra	49
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Putra	49
Tabel 12. Norma Penilaian Baring Duduk Siswa Putra	51
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Putra	51
Tabel 14. Norma Penilaian Loncat Tegak Siswa Putra.....	52
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putra	53
Tabel 16. Norma Penilaian Lari 600 Meter Siswa Putra.....	54
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Putra	56
Tabel 18. Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri	56

Tabel 19.	Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis Tahun Ajaran 2018/2019.....	56
Tabel 20.	Norma Penilaian Lari 40 Meter Siswa Putri	58
Tabel 21.	Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Putri.....	58
Tabel 22.	Norma Penilaian Gantung Siku Tekuk Siswa Putri	59
Tabel 23.	Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Putri.....	60
Tabel 24.	Norma Penilaian Baring Duduk Siswa Putri.....	61
Tabel 25.	Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Putri	61
Tabel 26.	Norma Penilaian Loncat Tegak Siswa Putri	63
Tabel 27.	Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putri.....	63
Tabel 28.	Norma Penilaian Lari 600 Meter Siswa Putri	64
Tabel 29.	Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Putri.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	76
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Parangtritis.....	77
Lampiran 3. Kalibrasi Meteran	78
Lampiran 4. Kalibrasi <i>Stopwatch</i>	80
Lampiran 5. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani	81
Lampiran 6. Daftar Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Parangtritis.....	87
Lampiran 7. Daftar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Parangtritis	88
Lampiran 8. Hasil TKJI Siswa SD Negeri 1 Parangtritis.....	90
Lampiran 9. Deskriptif Statistik TKJI secara Keseluruhan	92
Lampiran 10. Deskriptif Statistik TKJI Siswa Putra.....	94
Lampiran 11. Deskriptif Statistik TKJI Siswa Putri	98
Lampiran 12. Biodata Testor.....	102
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	103

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi jasmani yang baik. Tingkat kesegaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa, di mana seorang siswa mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar. Siswa tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah. Kesegaran jasmani dapat dimiliki oleh siswa dengan berbagai macam usaha. Di antaranya adalah dengan melakukan aktivitas jasmani olahraga yang teratur. Selain itu juga harus didukung dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Kenyataan yang terjadi di lapangan sangat sedikit orangtua yang memperhatikan kesegaran jasmani anaknya. Orangtua kurang mengetahui manfaat kesegaran jasmani bagi kelancaran proses belajar anak. Orangtua juga cenderung membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti jajan sembarangan. Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani anak. Jarak sekolah yang relatif jauh

membuat banyak orangtua yang tidak membiarkan anaknya untuk berangkat sendiri ke sekolah sehingga mereka mengantar dan menjemput anak ke sekolah. Selain itu banyak juga anak yang pergi ke sekolah dengan menggunakan angkutan umum. Hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh anak, dimana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat sekolah sendiri dengan naik sepeda atau jalan kaki.

Nurharsono (2006: 52) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan mampu berpikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kesegaran yang baik, dengan kesegaran seseorang tidak mudah lelah.

Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan dengan orang dewasa, dan tingkat kebutuhan jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kesegaran jasmani yang dibutuhkan. Keuntungan dari aktivitas jasmani bagi siswa adalah meningkatkan jasmani siswa yang diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa. Kesegaran jasmani dapat diartikan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak mengalami

kelelahan yang berarti, artinya masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas yang lainnya.

Kesegaran seperti ini dapat diperoleh melalui aktivitas jasmani yang diprogram dengan sistematis dan teratur. Peranan guru pendidikan jasmani tidak kalah penting untuk mengarahkan siswa dalam setiap pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan, sehingga tujuan melakukan kegiatan olahraga (aktivitas jasmani) tersebut dapat dicapai. Kesegaran jasmani yang baik sangat berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, sehingga siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang akan di berikan oleh guru.

Keberhasilan program Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) di sekolah harus diketahui khususnya guru Penjasorkes. Informasi tentang Keberhasilan suatu program dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan meningkatkan program kegiatan belajar mengajar agar lebih baik dari sebelumnya. Guru Penjasorkes sangat perlu untuk mengetahui tentang keadaan kesegaran jasmani siswa baik secara individu maupun secara keseluruhan disuatu sekolah. Hal ini berguna untuk menentukan aktivitas jasmani (materi) apa yang akan diberikan dan berapa intensitasnya dalam aktivitas jasmani tersebut dalam pembelajaran.

Mata pelajaran Penjasorkes yang dilaksanakan di sekolah merupakan salah satu program yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Dengan kesegaran jasmani yang baik siswa diharapkan siswa dapat mencapai prestasi belajar yang optimal. Ada beberapa faktor yang dapat mendorong

keberhasilan program Penjasorkes, seperti tersedianya alat dan perkakas yang memadai, kecakapan guru dalam memberikan materi pembelajaran dan kemampuan siswa untuk mengikuti pelajaran. Namun sarana dan prasarana Penjasorkes penggunaannya belum optimal. Kesegaran jasmani juga perlu ditingkatkan di sekolah. Peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, akan dapat melaksanakan tugasnya sebagai pelajar dengan baik pula. Hal ini sesuai pendapat Kosasih (2001: 10) bahwa kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.

Selaras dengan hal tersebut, Irianto (2009: 5) menambahkan bahwa kesegaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, siswa akan bertambah semangat mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang diberikan oleh guru. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani berarti kapasitas belajar atau bekerja menjadi lebih baik. Oleh karena itu pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani perlu ditingkatkan lagi.

Di SD Negeri 1 Parangtritis, selain mata Penjasorkes selama ini belum ada kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. SD Negeri 1 Parangtritis hanya mengandalkan program Penjasorkes yang dilaksanakan di

sekolah yang hanya 2x35 menit pelajaran perminggu tentu saja kesegaran jasmani siswa tidak akan tercapai. Dalam kurikulum tujuan Penjasorkes secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani, minimal seseorang berlatih 1-3 kali dalam seminggu, 30-45 menit tiap melakukan aktivitas jasmani untuk mendapatkan hasil yang optimal. Irianto (2004: 17) menjelaskan bahwa “Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kesegaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu”.

Melihat kondisi letak geografis SD Negeri 1 Parangtritis yang termasuk di daerah pedesaan sebagian siswanya berangkat dan pulang sekolah dengan menggunakan sepeda atau ada juga yang berjalan kaki, tetapi ada juga yang setiap hari diantar jemput menggunakan kendaraan bermotor. Maka tentunya tingkat kesegaran jasmani dari masing-masing siswa tersebut berbeda-beda. Walaupun sering kali ada beberapa siswa yang menggunakan waktu luangnya untuk beraktivitas olahraga, akan tetapi kenyataannya masih ada beberapa siswa yang terlihat kurang bersemangat mengikuti proses pembelajaran, saat pembelajaran pendidikan jasmani mudah lelah, pada saat jam istirahat cenderung duduk-duduk tidak ikut bermain bersama teman-temannya, dan kadang-kadang pada saat upacara bendera ada yang mengeluh merasa tidak kuat (pusing). Kenyataan tersebut cenderung terdapat di kelas IV dan V. Namun dengan demikian untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dari masing-masing siswa perlu diuji kebenarannya melalui penelitian.

Pada saat observasi dan wawancara singkat dengan guru Penjasorkes tanggal 28 Maret 2017, kenyataan yang ada yaitu siswa SD Negeri 1 Parangtritis saat mengikuti pembelajaran Penjasorkes tidak bersemangat, cepat merasa lelah, bahkan sempat ada siswa yang tidak sampai selesai mengikuti pembelajaran Penjasorkes karena sudah mengalami kelelahan. Demikian juga pada saat anak mengikuti upacara bendera banyak juga di antara siswa yang tidak kuat mengikuti upacara sampai selesai. Dengan kondisi ini, siswa tidak bisa belajar dengan baik yang pada akhirnya tidak bisa meraih prestasi belajar yang optimal

Guru Penjasorkses di SD Negeri 1 Parangtritis masih menggunakan metode yang konvensional sehingga siswa merasa bosan dan tidak berminat saat mengikuti pembelajaran. Seharusnya melihat dari karakteristik dan seringnya siswa melakukan aktivitas di luar sekolah, siswa mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Selama ini juga di SD Negeri 1 Parangtritis belum pernah dilakukan pengukuran tentang kesegaran jasmani siswanya. Dengan adanya pengukuran kesegaran jasmani siswa, diharapkan guru dapat mengetahui status kesegaran siswa, sehingga guru dapat menerapkan pembelajaran yang tepat dan sesuai. Dalam hal ini peranan guru pendidikan olahraga sang penting karena terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran. Untuk itu dibutuhkan guru-guru pendidikan yang berkualitas, sehingga pembelajaran pendidikan akan menyenangkan bagi para siswa yang pada akhirnya tujuan pembelajaran akan dapat tercapai. Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum ada program di luar jam pelajaran Pendidikan jasmani yang dilaksanakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 1 Parangtritis.
2. Ada beberapa siswa SD Negeri 1 Parangtritis saat mengikuti pembelajaran Penjasorkes tidak bersemangat, cepat merasa lelah, dan tidak sampai selesai mengikuti pembelajaran Penjasorkes.
3. Belum diketahui kondisi kesegaran jasmani siswa SD Negeri 1 Parangtritis.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahan dibatasi pada tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Seberapa baik tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang kesegaran jasmani anak sekolah dasar.
- b. Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas tingkat kesegaran jasmani anak.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat mengetahui kondisi kesegaran jasmaninya sehingga para siswa diharap lebih terpacu untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
- b. Memberikan gambaran tentang kondisi kesegaran jasmani siswa, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya.
- c. Memberikan masukan kepada sekolah agar memperhatikan kondisi kesegaran jasmani siswanya dengan melakukan kontrol terhadap program pembelajaran guru Penjasorkes.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Kebugaran jasmani adalah serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Adapun seseorang yang bugar dalam kaitannya olahraga dan aktivitas fisik diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan stress pada tubuh dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak beresiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran atau kurangnya aktivitas fisik (Sukamti, Zein, & Budiarti, 2016: 32).

Sutrisno & Kadafi (2009: 52) kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Muhajir (2007: 57) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Roji (2006: 9) menyatakan “kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”.

Gusril (2004: 21) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri tiap perbedaan fisik (*physical stress*) yang layak”. Lutan (2002: 62), menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu kondisi yang lebih menunjukkan kemampuan seseorang untuk memperagakan suatu keterampilan gerak (*motor fitness*) dengan hasil yang memuaskan.

Sukadiyanto (2010: 61) menyatakan kesegaran jasmani adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja. Nurharsono (2006: 52) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Senada dengan pendapat tersebut, Giritwijoyo (2007: 23) mengungkapkan, kesegaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara

yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Secara umum yang dimaksud dengan kesegaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2009: 20). Kesegaran jasmani harus mengaitkan berbagai faktor yang disebut general faktor meliputi penyediaan ruang terbuka, peningkatan sumber daya manusia dan partisipasi masyarakat untuk membudayakan hidup sehat melalui kegiatan olahraga. Kesegaran jasmani tidak hanya berorientasi pada masalah fisik, tetapi memiliki arah dan orientasi pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang memiliki ketahanan psiko-fisik secara menyeluruh.

Dari sumber lain, Lutan (2002: 7) mengemukakan bahwa, “makna kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.” Kesegaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Sharkey (2003: 3) menyatakan bahwa, “kesegaran jasmani merupakan bagian dalam pemeliharaan kesehatan, semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka akan semakin baik tingkat kesehatan seseorang”.

Kesegaran jasmani (*physical fitness*) adalah satu aspek dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kesegaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu

yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah (Suharjana, 2013: 3) Pada dasarnya kesegaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik. Mikdar (2006: 45) berpendapat bahwa, “kesegaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan”

Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, di mana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Roji (2006: 90) menyatakan ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap dapat

mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yakni: (1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun. (2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai. (3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan, dan *volume* latihan. (4) Masalah faktor keturunan, seperti anthropometri dan kelainan bawaan

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Irianto, 2009: 3). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar, sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi (Irianto, 2009: 8). Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, penggantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus

menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Irianto, 2009: 8).

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

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

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang, dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor Lingkungan

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

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih

sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Irianto, 2009: 9).

c. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

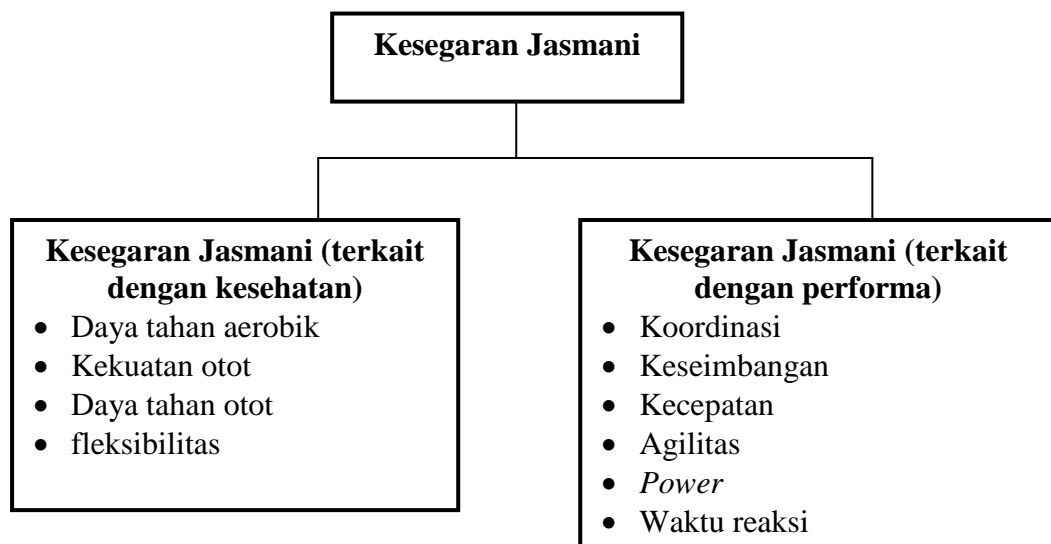
Kesegaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks. Maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula. Senam kesegaran jasmani usia sekolah dasar adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani karena gerakan-gerakannya melibatkan secara aktif sejumlah besar otot secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah, dan besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi sehingga cukup untuk meningkatkan kesegaran jasmani (Irianto, 2009: 14).

Dijelaskan oleh Irianto (2009: 4), kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, yaitu meliputi:

- 1) Daya tahan paru-jantung
Merupakan kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.

- 2) Kekuatan dan daya tahan otot
Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- 3) Kelentukan
Merupakan kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- 4) Komposisi tubuh
Adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Wahjoedi (2000: 61) menyatakan di antara keempat komponen kesegaran jasmani (daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, dan fleksibilitas), daya tahan kardiorespirasi dianggap komponen paling pokok dalam kesegaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkan keseluruhan jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk metabolisme. Agar lebih jelas, maka unsur-unsur kesegaran jasmani dapat dilihat pada bagan sebagai berikut:



Gambar 1. Unsur Kesegaran Jasmani
(Sumber: Wahjoedi, 2000: 61)

Muljono Wiryoseputro yang dikutip oleh Suharjana, (2013: 4-5) mengatakan bahwa komponen kesegaran jasmani ada 10 macam, yaitu: (1) Daya

tahan terhadap penyakit, (2) Kekuatan dan daya otot, (3) Daya tahan jantung, peredaran darah dan nafas, (4) Daya ledak otot, (5) Kelenturan, (6) Kelincahan, (7) Kecepatan, (8) Koordinasi, (9) Keseimbangan, (10) Ketepatan. Menurut Sajoto (1995: 8) bahwa komponen Kesegaran Jasmani meliputi 10 komponen, sebagai berikut: (1) Kekuatan (*strength*), (2) Daya tahan (*Endurance*), (3) Daya otot (*Muscular Power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Daya lentur (*Flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Koordinasi (*Coordination*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*reaction*). Dari kesepuluh komponen Kesegaran Jasmani tersebut di atas akan dibahas peran masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Ismaryati (2009: 111), menyatakan bahwa kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Dapat pula dikatakan sebagai kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan (*resistence exercise*). Kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan tahanan atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yaitu: (a) kontrakasi *isometrik*, (b) kontraksi *isotonik*, dan (c) kontraksi *isokinetik*. Kekuatan menurut Sajoto (2002: 16) adalah “komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja”.

2) Daya tahan (*Endurance*)

Sukadiyanto (2010: 32) menyatakan pengertian “daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu”. Sajoto (2002: 40) menyatakan bahwa “daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu”. Daya tahan sering juga disebut *endurance*. Daya tahan dibedakan menjadi dua macam, yaitu: (1) Daya tahan umum, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas yang tinggi dalam waktu yang cukup lama. (2) Daya tahan otot, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi (bekerja) secara terus-menerus dalam jangka waktu yang cukup lama dengan jumlah beban tertentu.

Ma'mun & Saputra (2003: 37), menyatakan bahwa “daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut”. Jadi dapat dimengerti bahwa dari dua macam daya tahan tersebut, daya tahan umum memiliki tingkatan yang lebih tinggi atau lebih berat daripada daya tahan otot.

3) Daya otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek- pendeknya (Sajoto, 2002: 8). Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal (Nurhasono, 2006: 53).

4) Kecepatan (*Speed*)

Sajoto (2002: 9), menjelaskan bahwa “kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Harsono (2015: 216) mendefinisikan kecepatan adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Ismaryati (2009: 57), menyatakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak”.

Sukadiyanto (2010: 109), menyatakan bahwa “kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak”. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis dan non siklis. Kecepatan gerak siklis atau *sprint* adalah

kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan gerak non siklis adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

5) Daya lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas (Sajoto, 2002: 9). Menurut Nurharsono (2006: 53) menyatakan fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

6) Kelincahan (*Agility*)

Badriah, (2009: 38) menjelaskan bahwa “kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”. Kelincahan tergantung pada faktor-faktor; kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Harsono (2015: 59) menjelaskan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Sajoto (2002: 90) mendefinisikan bahwa “kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu”. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan, dan kaki. Koordinasi adalah kemampuan untuk

meyatukan berbagai sistem syaraf gerak ke dalam suatu keterampilan gerak yang efisien (Suharjana, 2013: 147). Koordinasi merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi. *Coordination is the ability of the performer to integrate types of body movement into specific patterns* (Babu & Kumar, 2014, 34).

Dijelaskan bahwa koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerakan pola tertentu dengan baik. Selaras dengan itu, Sukadiyanto (2010: 149) mengemukakan koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak.

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot (Sajoto, 2002: 9). Nurharsono (2006: 55) menyatakan keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara baik pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu obyek pada sasaran tertentu (Haryono, 2008: 48). Hadi (2007: 51) menyatakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Sajoto, 2002: 9).

10) Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Sajoto, 2002: 10). Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan dengan mulainya reaksi. Rangsangan untuk kecepatan reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan (Nurharsono, 2006: 55).

d. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kesegaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Lutan (2002: 10) menyebutkan kesegaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stres
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Lutan (2002: 10) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Hidup lebih sehat dan segar
- 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- 4) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- 5) Mengurangi stres
- 6) Otot lebih sehat dan kuat

Pembinaan kesegaran jasmani bagi siswa SD menurut Lutan (2002: 9) adalah meningkatkan kapasitas belajar siswa, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit dan menurunkan angka tidak masuk ke sekolah. Bagi siswa SD kesegaran jasmani bermanfaat dalam melakukan aktivitas belajar. Baiknya tingkat kesegaran jasmani siswa akan mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Siswa menjadi tidak mudah lelah dalam belajar, mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat yang baik dalam belajar. Kesegaran jasmani siswa ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar siswa.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kesegaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

2. Karakteristik Siswa SD Usia 10-12 Tahun

Sekolah merupakan salah satu wadah formal yang berusaha melaksanakan proses perubahan perilaku melalui pendidikan. Sekolah dasar merupakan awal dari pendidikan selanjutnya, masa ini adalah masa perpindahan anak dari lingkungan keluarga ke lingkungan sekolah, yaitu lingkungan yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jasmani dan rohani. Lebih banyak teman dalam lingkungan sosial yang lebih luas, sehingga peranan sosialnya makin berkembang, ia ingin mengetahui segala sesuatu di sekitarnya sehingga bertambah

pengalamannya. Semua pengalaman itu baru akan membantu dan mempengaruhi proses perkembangan berpikirnya.

Masa sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting dalam pembelajaran. Hal ini bukan saja pada masa ini anak mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan, namun siswa juga dalam taraf perkembangan fisik dan psikis. Manusia saling berkomunikasi untuk memenuhi kebutuhannya, maka saling memahami dengan cara mempelajari karakteristik masing-masing akan terjadi hubungan saling mengerti. Jahja (2011: 115-116), menggambarkan masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar antara usia 9-13 tahun. Biasanya anak seumur ini duduk di kelas IV, V, VI. Pada masa ini timbul minat pada pelajaran-pelajaran khusus, ingin tahu, ingin belajar, realistis. Lebih lanjut menurut Partini (2011: 116), ciri khas anak pada masa kelas tinggi Sekolah Dasar adalah:

- a. Perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari.
- b. Ingin tahu, ingin belajar, realistis.
- c. Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus.
- d. Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah.
- e. Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau peergroup untuk bermain bersama, dan anak membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Yusuf (2012: 4) menyatakan bahwa pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6-7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain seperti berikut:
 - 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
 - 2) Sikap tunduk kepada pertauran-peraturan permainan yang tradisional.

- 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri).
 - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain.
 - 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan masalah suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.
 - 6) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
- 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - 2) Amat realistik ingin mengetahui, ingin belajar.
 - 3) Menjelang masa akhir ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus).
 - 4) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
 - 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
 - 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), anak membuat peraturan sendiri.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa usia anak Sekolah Dasar kelas atas berusia 9-13 tahun. Usia ini mempunyai minat dan ingin tahu dan belajar secara realistis serta timbul terhadap pelajaran-pelajaran tertentu.

a. Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Anak Usia Sekolah

Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan fisik seorang anak, sedangkan perkembangan merupakan bertambahnya kemampuan atau *skill* adalah struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dan teratur sebagai hasil proses pematangan anak. Rahyubi (2012: 220) menyatakan bahwa fase anak besar antara

usia 6-12 tahun, aspek yang menonjol adalah perkembangan sosial dan intelegensi. Perkembangan kemampuan fisik yang tampak pada masa anak besar atau anak yang berusia 6-12 tahun, selain muncul kekuatan yang juga mulai menguasai apa yang disebut fleksibilitas dan keseimbangan. Perkembangan kekuatan sendiri merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk mengangkat, menjinjing, menahan, mendorong atau menarik beban. Semakin besar penampang lintang otot, akan semakin besar pula kekuatannya.

Havighurst yang dikutip Desmita (2010: 35) menjelaskan tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi:

- 1) Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik.
- 2) Membina hidup sehat.
- 3) Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
- 4) Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin.
- 5) Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
- 6) Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berfikir efektif.
- 7) Mengembangkan kata hati dan moral.
- 8) Mencapai kemandirian pribadi.

Mencakup pertumbuhan biologis misalnya pertumbuhan otak, otot, dan tulang. Pada usia 10 tahun baik laki-laki maupun perempuan tinggi dan berat badannya bertambah kurang lebih 3,5 kg. Namun setelah usia remaja yaitu 12 -13 tahun anak perempuan berkembang lebih cepat dari pada laki-laki, Sumantri (2005: 72) menjelaskan bahwa:

- 1) Usia masuk kelas satu SD atau MI berada dalam periode peralihan dari pertumbuhan cepat masa anak awal ke suatu fase perkembangan yang lebih lambat. Ukuran tubuh anak relatif kecil perubahannya selama tahun-tahun di SD.
- 2) Usia 9 tahun tinggi dan berat badan anak laki-laki dan perempuan kurang lebih sama. Sebelum usia 9 tahun anak perempuan relatif sedikit lebih pendek dan lebih langsing dari anak laki-laki.

- 3) Akhir kelas empat, pada umumnya anak perempuan mulai mengalami masa lonjakan pertumbuhan. Lengan dan kaki mulai tumbuh cepat.
- 4) Pada akhir kelas lima, umumnya anak perempuan lebih tinggi, lebih berat dan lebih kuat daripada anak laki-laki. Anak laki-laki memulai lonjakan pertumbuhan pada usia sekitar 11 tahun.
- 5) Menjelang awal kelas enam, kebanyakan anak perempuan mendekati puncak tertinggi pertumbuhan anak. Periode pubertas yang ditandai dengan menstruasi umumnya dimulai pada usia 12-13 tahun. Anak laki-laki memasuki masa pubertas dengan ejakulasi yang terjadi antara usia 13-16 tahun.
- 6) Perkembangan fisik selama remaja dimulai dari masa pubertas. Pada masa ini terjadi perubahan fisiologis yang mengubah manusia yang belum mampu bereproduksi menjadi mampu bereproduksi. Hampir setiap organ atau sistem tubuh dipengaruhi oleh perubahan perubahan ini. Anak pubertas awal (*prepubertas*) dan remaja pubertas akhir (*postpubertas*) berbeda dalam tampilan luar karena perubahan perubahan dalam tinggi proporsi badan serta perkembangan ciri-ciri seks primer dan sekunder.

Meskipun urutan kejadian pubertas itu umumnya sama untuk tiap orang, waktu terjadinya dan kecepatan berlangsungnya kejadian itu bervariasi. Rata-rata anak perempuan memulai perubahan pubertas 1,5 hingga 2 tahun lebih cepat dari anak laki-laki. Kecepatan perubahan itu juga bervariasi, ada yang perlu waktu 1,5 hingga 2 tahun untuk mencapai kematangan reproduksi, tetapi ada yang memerlukan waktu 6 tahun. Dengan adanya perbedaan-perbedaan ini ada anak yang telah matang sebelum anak yang sama usianya mulai mengalami pubertas.

Mollie (2011: 380) menyatakan bahwa berat badan anak lelaki yang berada pada kategori ini bertambah dengan mantap walaupun lambat. Kekuatannya berangsur-angsur meningkat, dan latihan kekuatan mulai dapat diberikan secara progresif. Tetapi tetap diingat bahwa beban yang diberikan tidak diluar beban tubuhnya sendiri, bebannya harus ringan dan repetisinya ditingkatkan. Kematangan seksual dicapai hanya oleh 5% anak setelah anak berusia 12 tahun. Anak lelaki merasa bangga menjadi lelaki dan merasa menjadi

jagoan. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dasar usia 6-12 tahun selain muncul kekuatan yang juga mulai menguasai apa yang disebut fleksibilitas dan keseimbangan.

b. Perkembangan Kognitif Anak SD

Masa anak usia sekolah dasar dalam usia (sekitar 6-12 tahun) dan siswa kelas atas berusia 10-12 tahun merupakan tahap perkembangan selanjutnya. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda dimana ia lebih senang bermain, senang bergerak, senang bekerja kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Hal tersebut mencakup perubahan-perubahan dalam perkembangan pola pikir. Tahap perkembangan kognitif individu menurut Piaget (dalam Desmita, 2010: 38) melalui empat stadium:

- 1) Sensorimotorik (0-2 tahun), bayi lahir dengan sejumlah refleks bawaan mendorong mengeksplorasi dunianya.
- 2) Praoperasional (2-7 tahun), anak belajar menggunakan dan merepresentasikan objek dengan gambaran dan kata-kata. Tahap pemikirannya yang lebih simbolis tetapi tidak melibatkan pemikiran operasional dan lebih bersifat egosentris dan intuitif ketimbang logis
- 3) Operasional Konkret (7-11), penggunaan logika yang memadai. Tahap ini telah memahami operasi logis dengan bantuan benda konkret.
- 4) Operasional Formal (12-15 tahun), kemampuan untuk berpikir secara abstrak, menalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia

Adapun karakteristik pertumbuhan kognitif pada anak usia 10-12 tahun dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) anak memiliki tingkat berpikir abstrak yang cukup tinggi, (2) pada masa ini anak mampu menunda apa kebutuhan dan kepuasannya, (3) pada fase ini anak mulai memandang tentang isu sosial, (4) anak mampu merencanakan masa depan dan mengatur tugas-tugasnya dengan atau

tanpa bimbingan dari orang yang lebih dewasa, (5) anak butuh waktu luang dan kebebasan dalam aktualisasi diri (Mollie, 2011: 381).

c. Perkembangan Sosial dan Emosional Anak SD

Hal tersebut berkaitan dengan perkembangan dan perubahan emosi individu. Setiap perkembangan individu harus sejalan dengan perkembangan aspek lain seperti di antaranya adalah aspek psikis, moral, dan sosial. Menjelang masuk SD, anak telah mengembangkan keterampilan berpikir bertindak dan pengaruh sosial yang lebih kompleks. Sampai dengan masa ini, anak pada dasarnya egosentris (berpusat pada diri sendiri) dan dunia anak adalah rumah keluarga, dan taman kanak-kanaknya (Desmita, 2010: 39)

Selama duduk di kelas kecil SD, anak mulai percaya diri tetapi juga sering rendah diri. Pada tahap ini anak mulai mencoba membuktikan bahwa anak "dewasa". Anak merasa "saya dapat mengerjakan sendiri tugas itu, karenanya tahap ini disebut tahap *"I can do it my self"*. Anak sudah mampu untuk diberikan suatu tugas. Daya konsentrasi anak tumbuh pada kelas kelas besar SD. Anak dapat meluangkan lebih banyak waktu untuk tugas tugas pilihannya, dan seringkali anak dengan senang hati menyelesaikannya. Tahap ini juga termasuk tumbuhnya tindakan mandiri, kerjasama dengan kelompok dan bertindak menurut cara cara yang dapat diterima lingkungannya. Anak juga mulai peduli pada permainan yang jujur (Desmita, 2010: 40).

Selama masa ini anak juga mulai menilai diri sendiri dengan membandingkannya dengan orang lain. Anak-anak yang lebih mudah menggunakan perbandingan sosial (*social comparison*) terutama untuk

norma-norma sosial dan kesesuaian jenis-jenis tingkah laku tertentu. Pada saat anak-anak tumbuh semakin lanjut, anak cenderung menggunakan perbandingan sosial untuk mengevaluasi dan menilai kemampuan kemampuan anak sendiri

Sebagai akibat dari perubahan struktur fisik dan kognitif, anak pada kelas besar di SD berupaya untuk tampak lebih dewasa. Anak ingin diperlakukan sebagai orang dewasa. Terjadi perubahan perubahan yang berarti dalam kehidupan sosial dan emosionalnya. Di kelas besar SD anak laki-laki dan perempuan menganggap keikutsertaan dalam kelompok menumbuhkan perasaan bahwa dirinya berharga. Tidak diterima dalam kelompok dapat membawa pada masalah emosional yang serius Teman-teman anak menjadi lebih penting daripada sebelumnya. Kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya sangat tinggi.

Mollie (2011: 382) menyatakan bahwa anak lelaki yang berumur antara 9-12 tahun, dan duduk di kelas V dan VI SD memiliki perkembangan kearah kejantanan semakin mantap. Anak sering membentuk "geng" atau kelompok-kelompok dan lebih suka bergaul dengan teman-teman sejenisnya. Bagi guru kesempatan ini baik digunakan untuk memantapkan kegiatan ekstrakurikuler dengan membentuk tim-tim olahraga. Anak akan sangat kagum pada teman-teman yang memperlihatkan sikap menentang terhadap orang dewasa atau menentang segala bentuk tindakan otoriter.

Pemahaman guru pada karakter ini perlu dijadikan pegangan agar dalam melaksanakan pembelajaran sedapat mungkin menghilangkan sikap kaku, keras dan menang sendiri. Anak pada usia ini memiliki kemampuan berusaha keras untuk menjadi yang terbaik dalam setiap permainan dengan tujuan untuk

mendapatkan pengakuan/dikagumi oleh teman-teman sejenisnya dan teman kelompoknya. Bayangkan jika karakter ini tidak diakomodasi dan setiap latihan anak mendapat bentakan dan celaan, anak pasti akan melawan sebagai bagian dari upaya menunjukkan sikap kepahlawanan. Laki-laki bermain lebih keras, lebih ribut, dan lebih lama daripada anak perempuan. Rata-rata memiliki sifat senang bertualang dan merusak. Anak laki-laki menunjukkan ketidaksesuaian dengan anak perempuan, selalu menunjukkan bahwa ada perbedaan diantara keduanya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa perkembangan sosial dan emional anak SD yaitu anak telah mengembangkan keterampilan berpikir bertindak dan pengaruh sosial yang lebih kompleks. Sampai dengan masa ini, anak pada dasarnya egosentris (berpusat pada diri sendiri) dan dunia anak adalah rumah keluarga, dan taman kanak-kanaknya.

3. Karakteristik SD Negeri 1 Parangtritis

SD Negeri 1 Parangtritis sudah berdiri sejak tahun 1950 dan berdomisili di Grogol VIII, Parangtritis, Kretek, Bantul dengan luas wilayah sebesar 2.310 m². Jumlah guru di SD Negeri 1 Parangtritis yaitu 9 guru dengan rincian 1 guru lakilaki dan 8 guru perempuan. Sedangkan jumlah siswa yaitu 178 siswa dengan rincian 83 siswa laki-laki dan 95 siswa perempuan. Lingkungan sekolah berada di daerah pedesaan, dimana sebagian besar orang tua siswa berprofesi sebagai petani. Namun tidak sedikit pula orangtua yang bekerja sebagai karyawan, wiraswasta, dan lain sebagainya.

Rata-rata siswa yang sekolah di SD Negeri 1 Parangtritis, jarak rumah dengan sekolah cukup dekat. Meski demikian, perkembangan teknologi serta

bermacam-macam karakteristik anak membuat orangtua siswa SD Negeri 1 Parangtritis lebih sering mengantarkan anaknya naik kendaraan bermotor saat berangkat ke sekolah dibanding membiasakan anak berangkat sendiri dengan berjalan kaki atau naik sepeda. Sedangkan saat pulang sekolah, kebanyakan siswa pulang tanpa dijemput orangtua dan lebih memilih berjalan kaki bersama teman sebaya karena jarak antara sekolah dan rumah memang tidak terlalu jauh.

4. Tes Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani

Penjelasan dari berbagai macam tes yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani yaitu sebagai berikut (Sukadiyanto, 2011: 47):

- a. Tes Balke merupakan tes lari 15 menit maksimal di lapangan, tes ini merupakan tes lapangan yang baik dan sering digunakan untuk tes kesegaran atlet Tes Balke secara luas banyak dipakai untuk memeriksa kesegaran atlet atau masyarakat yang berolahraga. Keuntungan tes Balke adalah tes ini dapat dipakai untuk mengukur kesegaran banyak orang sekaligus dengan hasil yang cukup akurat. Kerugian tes Balke adalah memerlukan lintasan untuk lari, yang standar adalah lintas sepanjang 400 meter.
- b. *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. Kekurangan tes ini adalah seorang testi harus memiliki motivasi yang tinggi untuk mengikuti tes karena hasil dari tes ini tergantung pada motivasi testi. Kelebihan dari tes ini adalah pada saat berlari 10 menit seseorang akan menyesuaikan langkahnya sedemikian sehingga kebutuhan oksigen akan mencerminkan kapasitas kerja aerobnya.

c. Tes *multistage* merupakan tes yang dilakukan di lapangan, sederhana namun menghasilkan suatu perkiraan yang cukup akurat tentang konsumsi oksigen maksimal untuk berbagai kegunaan atau tujuan. Pada dasarnya test ini bersifat langsung: testi berlari secara bolak balik sepanjang jaulur atau lintasan yang telah diukur sebelumnya, sambil mendengarkan serangkaian tanda yang berupa bunyi “tut” yang terekam dalam kaset. Waktu tanda “tut” tersebut pada mulanya berdurasi sangat lambat, tetapi secara bertahap menjadi lebih cepat sehingga akhirnya makin mempersulit testi untuk menyamakan kecepatan langkahnya dengan kecepatan yang diberikan oleh tanda tersebut. Testi berhenti apabila ia tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya, dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal testi tersebut. Sebelum melakukan tes ini, ada beberapa hal yang perlu dipatuhi baik oleh tester ataupun testi. Tes *bleep* dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.

Kesegaran jasmani seseorang dapat diukur melalui tes kesegaran jasmani telah dibakukan, misalnya dengan tes kesegaran jasmani (TKJI), tes *multisatge*, tes 12 menit, tes 15 menit atau pun dengan tes yang lain. Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani adalah tes 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.

B. Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2004) dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Maguwoharjo 1 Depok Sleman”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei, teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Umur 10-12 tahun dari pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah siswa kelas V SD Maguwoharjo 1 yang berjumlah 60 siswa. Hasil Kesegaran Jasmani Indonesia dapat diketahui bahwa 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 1,65% siswa dalam klasifikasi baik, 28,33% siswa dalam klasifikasi sedang, 61,66% siswa dalam klasifikasi kurang dan 8,33 siswa dalam klasifikasi kurang sekali.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Murdaningrum (2003) dalam judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Blunyan 1 Pendowoharjo,

Sewon, Bantul”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei. Teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dan rekreasi. Populasi penelitian sebanyak 92 siswa kelas IV, V, dan VI Blunyah 1. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif berdasar norma kesegaran jasmani dari Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Puskesjasrek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani SD Blunyah 1 sebagai berikut: (1) kelas IV terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 48,49% siswa dalam klasifikasi sedang, 33,33% siswa dalam klasifikasi kurang dan 18,18% siswa dalam klasifikasi kurang sekali, (2) siswa kelas V tidak 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% dalam klasifikasi baik, 28,57% siswa dalam klasifikasi sedang, 60,72% siswa dalam klasifikasi kurang, dan 10,71% siswa dalam klasifikasi kurang sekali. (3) siswa kelas VI terdapat 0% dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 67,74% siswa dalam klasifikasi sedang, 29,03% siswa dalam klasifikasi kurang, dan 3,23% siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

C. Kerangka Berpikir

Melalui pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa menjadi lebih baik. Siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik diperlukan latihan yang teratur. Kesegaran jasmani merupakan

kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain.

Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang. Sehingga dengan bermacam-macam cara menginginkan agar selalu mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kesegaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang, seperti: konsentrasi tinggi, tidak mudah lelah, tidak mudah terserang penyakit. Berkaitan dengan aktivitas belajar yang dilakukan oleh siswa, maka sudah selayaknya apabila siswa selalu menjaga kesehatan fisik dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan melakukan aktivitas olahraga. Salah satu cara menjaga kesehatan fisiknya, siswa harus menjaga tingkat kesegaran tubuhnya setiap hari.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani meliputi; makanan, olahraga atau latihan, dan istirahat yang cukup. Untuk mengetahui ketercapaian tujuan pendidikan jasmani dalam kesegaran jasmani, maka perlu dilakukan pengukuran kesegaran jasmani secara teratur. Faktor yang kedua adalah makanan sehat. Makanan yang sehat memiliki beberapa kriteria antara lain: makanan bergizi dan berserat, makanan harus mengandung karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan serat. Selain itu, makan yang sehat harus bersih dan tidak mengandung bahan kimia berbahaya serta minum minuman sehat. Istirahat adalah faktor terakhir yang berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang. Rekreasi dapat menunjang pemerataan kesempatan belajar dengan memberikan dukungan pada kelompok-kelompok yang tidak dapat mengikuti

program pendidikan melalui jalur sekolah dan luar sekolah. selain itu juga dapat meningkatkan mutu rekreasi pendidikan, program kesehatan sekolah, pendidikan jasmani anak sekolah.

Berdasarkan kesimpulan dari kajian teori, komponen kebugaran jasmani mencakup daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kekuatan otot dan kecepatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani meliputi aktivitas olahraga, makanan sehat dan istirahat, sehingga perlu adanya perhatian lebih terhadap faktor-faktor tersebut guna meningkatkan kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani siswa diketahui dengan melakukan tes kebugaran jasmani (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun. Tes meliputi tes lari 40 meter, baring duduk 30 detik gantung siku tekuk, loncat tegak, serta lari 600 meter.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2009: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Arikunto (2006: 152) menyatakan bahwa survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan yaitu di SD Negeri 1 Parangtritis. Waktu penelitian yaitu pada bulan Oktober 2018.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini, yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019. Definisi operasional penelitian ini adalah kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Sugiyono (2009: 55) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Arikunto (2006: 101) menambahkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 56 siswa. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*. Sugiyono (2009: 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria sebagai berikut: (1) siswa putra dan putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis, (2) usia 10-12 tahun, (3) Sanggup mengikuti seluruh rangkaian TKJI dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Dari syarat-syarat yang telah dikemukakan, yang memenuhi syarat sebanyak 49 siswa, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Sampel SD Negeri 1 Parangtritis

No	Kelas	Putri	Putra
1	IV	11	11
2	V	19	15
Jumlah		26	23

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan sesuatu metode. Arikunto (2006: 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dari

pusat kesegaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan 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. Tes kesegaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh (Depdiknas, 2010: 24) ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas dan validitasnya, yaitu:

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

Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu:

1. Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
2. Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
3. Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

4. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
5. Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

F. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kesegaran 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 kesegaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak
Umur 10-12 Tahun Putra**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	s.d-6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d-2'19"
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'20"-2'30"
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3.44"
1	8.9"-dst	Ke bawah 4"	0-3	Ke bawah 23	3.45"-dst

(Depdiknas, 2010: 24)

**Tabel 3. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak
Umur 10-12 Tahun Putri**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	s.d-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d-2'32"
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7 -13	28-33	2'55"-3'28"
2	8.4"- 9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4.22"
1	9.7"-dst	0"-1"	0-1	Ke bawah 20	4.23"-dst

(Depdiknas, 2010: 24)

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak umur 10-12 tahun yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

1. Ukuran tes lari 40 m, lari 600 m dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
2. Untuk butir tes baring duduk mempergunakan satuan jumlah ulangan gerak (berapa kali).
3. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

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 (2010). Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

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

(Depdiknas, 2010: 25)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Subjek penelitian yaitu siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019, dengan rincian 23 siswa laki-laki dan 26 siswa perempuan. Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kebugaran jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu: (1) lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

Secara rinci masing-masing komponen kebugaran jasmani siswa putra dan putri sebagai berikut:

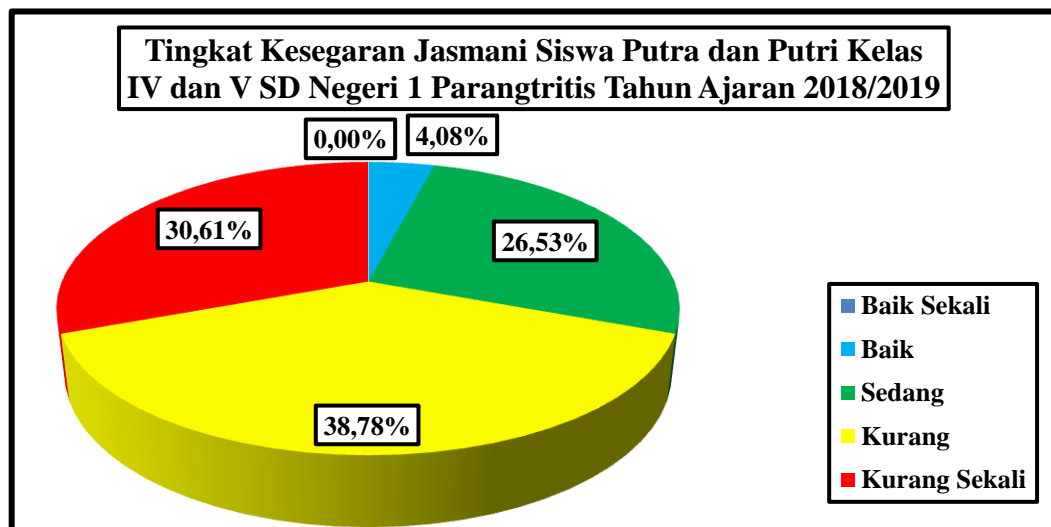
1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis Tahun Ajaran 2018/2019

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Baik Sekali	0	0,00%
2	Baik	2	4,08%
3	Sedang	13	26,53%
4	Kurang	19	38,78%
5	Kurang Sekali	15	30,61%
	Jumlah	49	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 5 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis Tahun Ajaran 2018/2019

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 30,61% (15 siswa), “kurang” sebesar 38,78% (19 siswa), “sedang” sebesar 26,53% (13 siswa), “baik” sebesar 4,08% (2 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 11,63, tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dalam kategori “kurang”.

2. Kesegaran Jasmani Siswa Putra

Deskriptif statistik tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 didapat skor terendah (*minimum*) 5,00, skor tertinggi (*maksimum*) 17,00, rerata (*mean*) 10,70, nilai tengah (*median*) 11,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 7,00, *standar deviasi* (SD) 3,39. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra

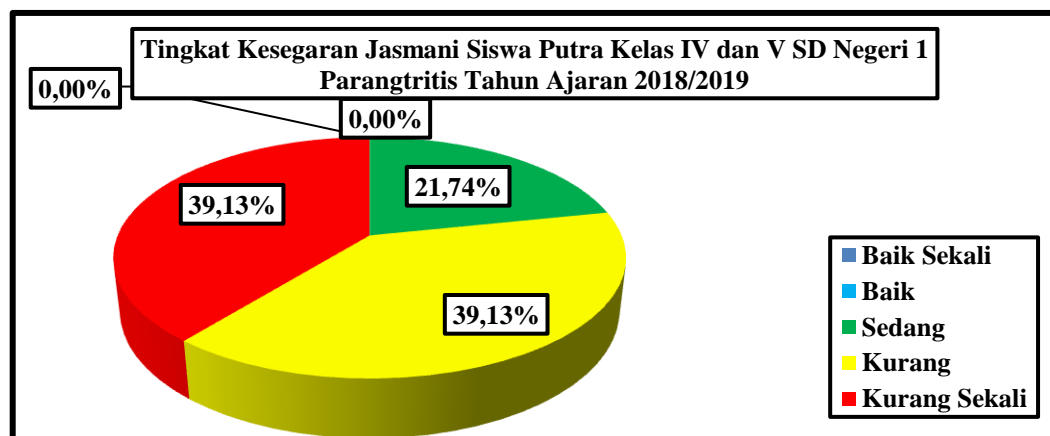
Statistik	
<i>N</i>	23
<i>Mean</i>	10.6957
<i>Median</i>	11.0000
<i>Mode</i>	7.00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	3.39029
<i>Minimum</i>	5.00
<i>Maximum</i>	17.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis Tahun Ajaran 2018/2019

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0,00%
2	18 - 21	Baik	0	0,00%
3	14 - 17	Sedang	5	21,74%
4	10 - 13	Kurang	9	39,13%
5	5 - 9	Kurang Sekali	9	39,13%
Jumlah			23	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 7 tersebut di atas, tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis Tahun Ajaran 2018/2019

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 30,61% (15 siswa), “kurang” sebesar 38,78% (9 siswa), “sedang” sebesar 26,53% (13 siswa), “baik” sebesar 4,08% (2 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 10,69, tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dalam kategori “kurang”.

a. Lari 40 meter

Deskriptif statistik lari 40 m siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 didapat skor terendah (*minimum*) 6,09, skor tertinggi (*maksimum*) 10,66, rerata (*mean*) 8,01, nilai tengah (*median*) 7,78, nilai yang sering muncul (*mode*) 7,53, *standar deviasi* (SD) 1,01. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Lari 40 Meter Siswa Putra

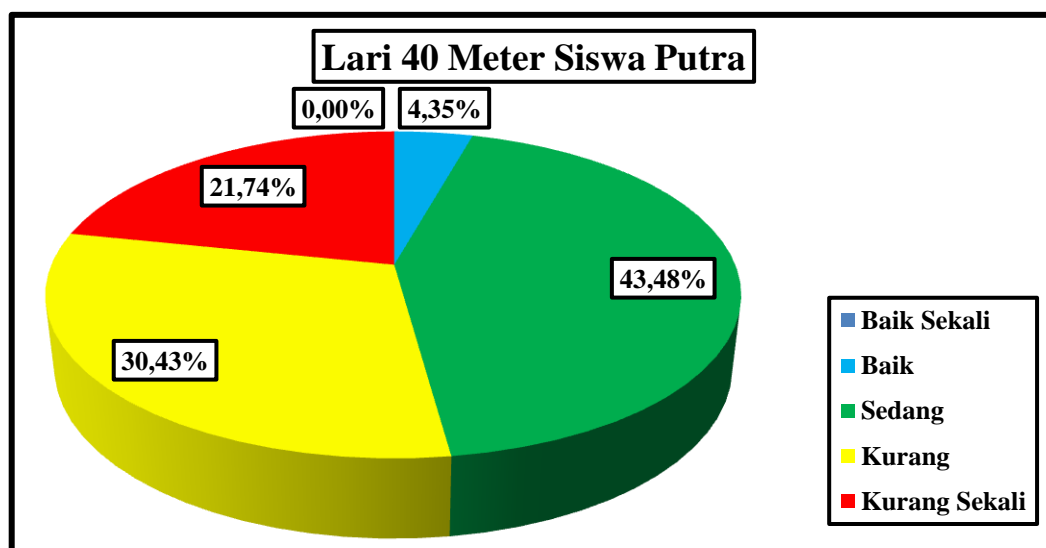
Statistik	
<i>N</i>	23
<i>Mean</i>	8.0887
<i>Median</i>	7.7800
<i>Mode</i>	7.53 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1.08022
<i>Minimum</i>	6.09
<i>Maximum</i>	10.66

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 40 meter siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian Lari 40 Meter Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d-6.3"	Baik Sekali	0	0,00%
2	6.4"-6.9"	Baik	1	4,35%
3	7.0"-7.7"	Sedang	10	43,48%
4	7.8"-8.8"	Kurang	7	30,43%
5	8.9"-dst	Kurang Sekali	5	21,74%
Jumlah			23	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 9 tersebut di atas, lari 40 meter siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Lingkaran Lari 40 Meter Siswa Putra

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa lari 40 meter siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 21,74% (5 siswa), “kurang” sebesar 30,43% (7 siswa), “sedang” sebesar 43,48% (10 siswa), “baik” sebesar 4,35% (1 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 8,09, lari 40 meter siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dalam kategori “kurang”.

b. Gantung Siku Tekuk

Deskriptif statistik gantung siku tekuk siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 29,34, rerata (*mean*) 9,00, nilai tengah (*median*) 8,78, nilai yang sering muncul (*mode*) 0,00, standar deviasi (SD) 7,71. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Siswa Putra

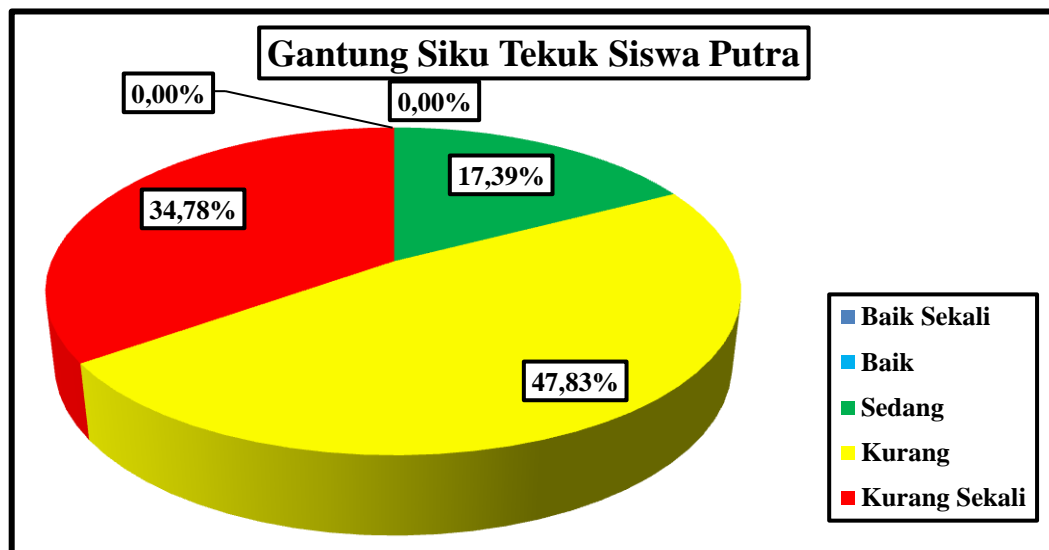
Statistik	
<i>N</i>	23
<i>Mean</i>	9.0013
<i>Median</i>	8.7800
<i>Mode</i>	.00
<i>Std. Deviation</i>	7.71062
<i>Minimum</i>	.00
<i>Maximum</i>	29.34

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, gantung siku tekuk siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Penilaian Gantung Siku Tekuk Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	51'' ke atas	Baik Sekali	0	0,00%
2	31''-50''	Baik	0	0,00%
3	15''-30''	Sedang	4	17,39%
4	5''-14''	Kurang	11	47,83%
5	4'' ke bawah	Kurang Sekali	8	34,78%
Jumlah			23	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 11 tersebut di atas, gantung siku tekuk siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Lingkaran Gantung Siku Tekuk Siswa Putra

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa gantung siku tekuk siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 34,78% (8 siswa), “kurang” sebesar 47,83% (11 siswa), “sedang” sebesar 17,39% (4 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 9,00, gantung siku tekuk siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dalam kategori “kurang”.

c. Baring Duduk

Deskriptif statistik baring duduk siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 24,00, rerata (*mean*) 11,96, nilai tengah (*median*) 13,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 13,00, *standar deviasi* (SD) 6,99. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Baring Duduk Siswa Putra

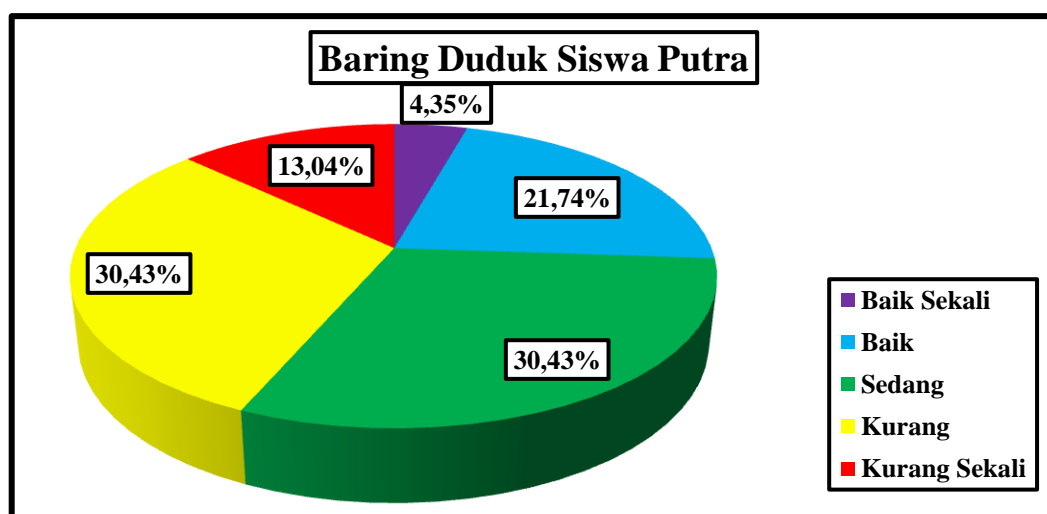
Statistik	
<i>N</i>	23
<i>Mean</i>	11.9565
<i>Median</i>	13.0000
<i>Mode</i>	13.00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	6.99661
<i>Minimum</i>	.00
<i>Maximum</i>	24.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, baring duduk siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Norma Penilaian Baring Duduk Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	23 ke atas	Baik Sekali	1	4,35%
2	18-22	Baik	5	21,74%
3	12-17	Sedang	7	30,43%
4	4-11	Kurang	7	30,43%
5	0-3	Kurang Sekali	3	13,04%
Jumlah			23	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 13 tersebut di atas, baring duduk siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Lingkaran Baring Duduk Siswa Putra

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa baring duduk siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 13,04% (3 siswa), “kurang” sebesar 30,43% (7 siswa), “sedang” sebesar 30,43% (7 siswa), “baik” sebesar 21,74% (5 siswa), dan “baik sekali” sebesar 4,35% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 11,96, baring duduk siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dalam kategori “kurang”.

d. Loncat Tegak

Deskriptif statistik loncat tegak siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 didapat skor terendah (*minimum*) 9,00, skor tertinggi (*maksimum*) 42,00, rerata (*mean*) 27,78, nilai tengah (*median*) 29,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 23,00, *standar deviasi* (SD) 8,38. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Siswa Putra

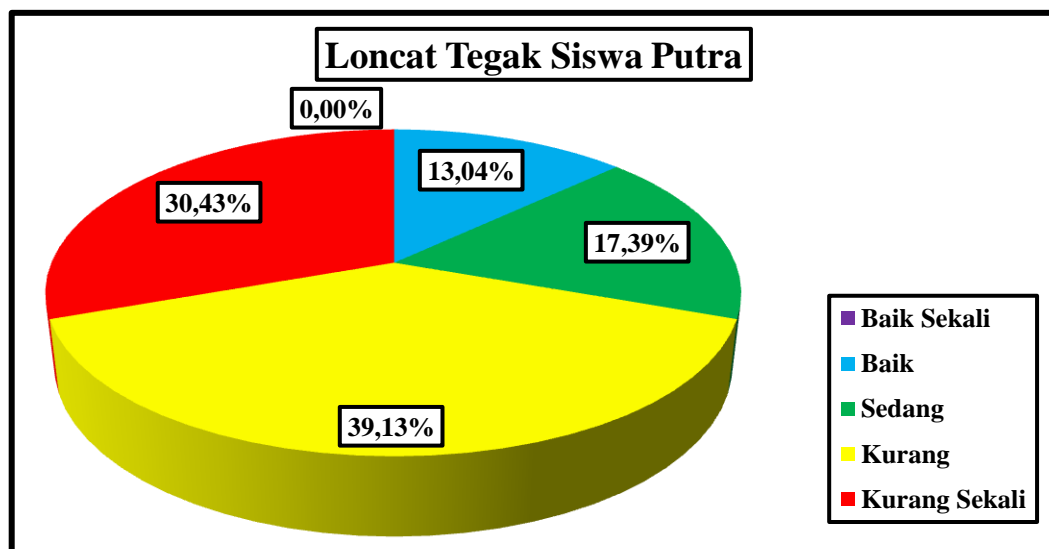
Statistik	
<i>N</i>	23
<i>Mean</i>	27.7826
<i>Median</i>	29.0000
<i>Mode</i>	23.00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	8.38265
<i>Minimum</i>	9.00
<i>Maximum</i>	42.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, loncat tegak siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Norma Penilaian Loncat Tegak Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	46 ke atas	Baik Sekali	0	0,00%
2	38-45	Baik	3	13,04%
3	31-37	Sedang	4	17,39%
4	23-30	Kurang	9	39,13%
5	23 ke bawah	Kurang Sekali	7	30,43%
Jumlah			23	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 15 tersebut di atas, loncat tegak siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Lingkaran Loncat Tegak Siswa Putra

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa loncat tegak siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 30,43% (7 siswa), “kurang” sebesar 39,13% (9 siswa), “sedang” sebesar 17,39% (4 siswa), “baik” sebesar 13,04% (3 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 27,78, loncat tegak siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dalam kategori “kurang”.

e. Lari 600 Meter

Deskriptif statistik lari 600 meter siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 didapat skor terendah (*minimum*) 3,00, skor tertinggi (*maksimum*) 5,37, rerata (*mean*) 3,72, nilai tengah (*median*) 3,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 3,00, *standar deviasi* (SD) 0,66. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Deskriptif Statistik Lari 600 Meter Siswa Putra

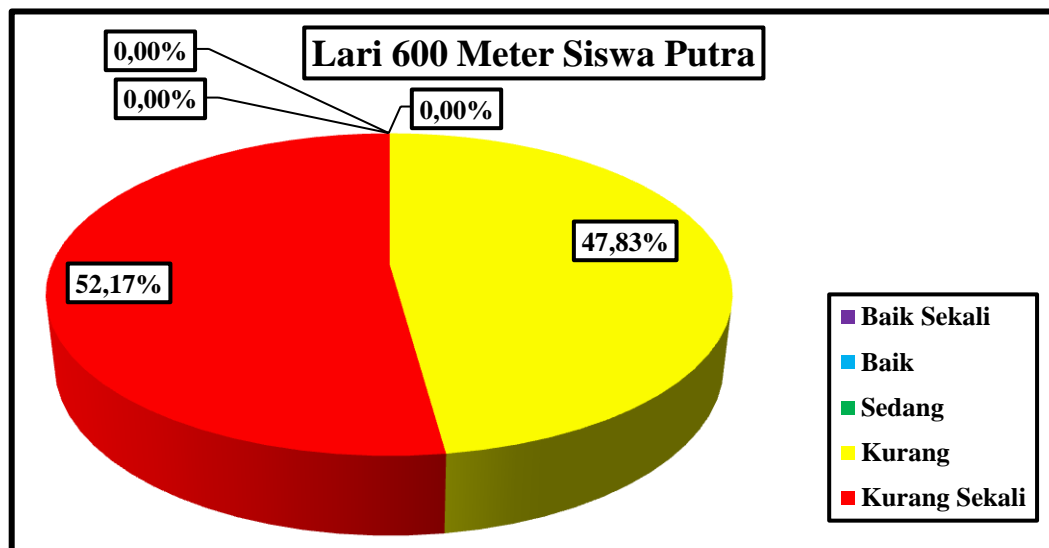
Statistik	
<i>N</i>	23
<i>Mean</i>	3.7204
<i>Median</i>	3.5000
<i>Mode</i>	3.00 ^a
<i>Std, Deviation</i>	.66209
<i>Minimum</i>	3.00
<i>Maximum</i>	5.37

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 600 meter siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Norma Penilaian Lari 600 Meter Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	S.d-2'19"	Baik Sekali	0	0,00%
2	2'20"-2'30"	Baik	0	0,00%
3	2'31"-2'45"	Sedang	0	0,00%
4	2'46-3.44"	Kurang	11	47,83%
5	3.45"dst	Kurang Sekali	12	52,17%
Jumlah			23	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 17 tersebut di atas, lari 600 meter siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Lingkaran Lari 600 Meter Siswa Putra

Berdasarkan tabel 17 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa lari 600 meter siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 52,17% (12 siswa), “kurang” sebesar 47,83% (11 siswa), “sedang” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 3,72, lari 600 meter siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 kategori “kurang sekali”.

3. Kesegaran Jasmani Siswa Putri

Deskriptif statistik tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 didapat skor terendah (*minimum*) 5,00, skor tertinggi (*maksimum*) 20,00, rerata (*mean*) 12,46, nilai tengah (*median*) 12,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 12,00, *standar deviasi* (SD) 3,74. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri

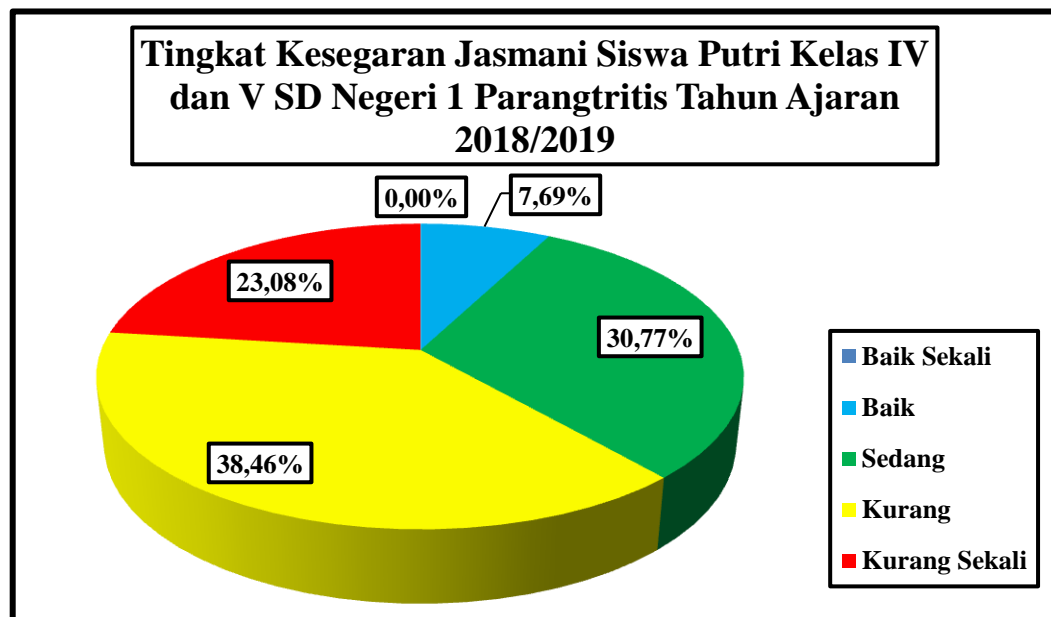
Statistik	
<i>N</i>	26
<i>Mean</i>	12.4615
<i>Median</i>	12.0000
<i>Mode</i>	12.00
<i>Std. Deviation</i>	3.74412
<i>Minimum</i>	5.00
<i>Maximum</i>	20.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis Tahun Ajaran 2018/2019

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0,00%
2	18 - 21	Baik	2	7,69%
3	14 - 17	Sedang	8	30,77%
4	10 - 13	Kurang	10	38,46%
5	5 - 9	Kurang Sekali	6	23,08%
Jumlah			26	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 19 tersebut di atas, maka tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis kecamatan Kretek tahun ajaran 2018/2019 dapat disajikan dan dilihat pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis Tahun Ajaran 2018/2019

Berdasarkan tabel 19 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 23,08% (6 siswa), “kurang” sebesar 38,46% (10 siswa), “sedang” sebesar 30,77% (8 siswa), “baik” sebesar 7,69% (2 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 12,46 tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dalam kategori “kurang”.

a. Lari 40 meter

Deskriptif statistik lari 40 m siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 didapat skor terendah (*minimum*) 6,75, skor tertinggi (*maksimum*) 11,59, rerata (*mean*) 8,42, nilai tengah (*median*) 8,19, nilai yang sering muncul (*mode*) 7,28, *standar deviasi* (SD) 1,08. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Deskriptif Statistik Lari 40 Meter Siswa Putri

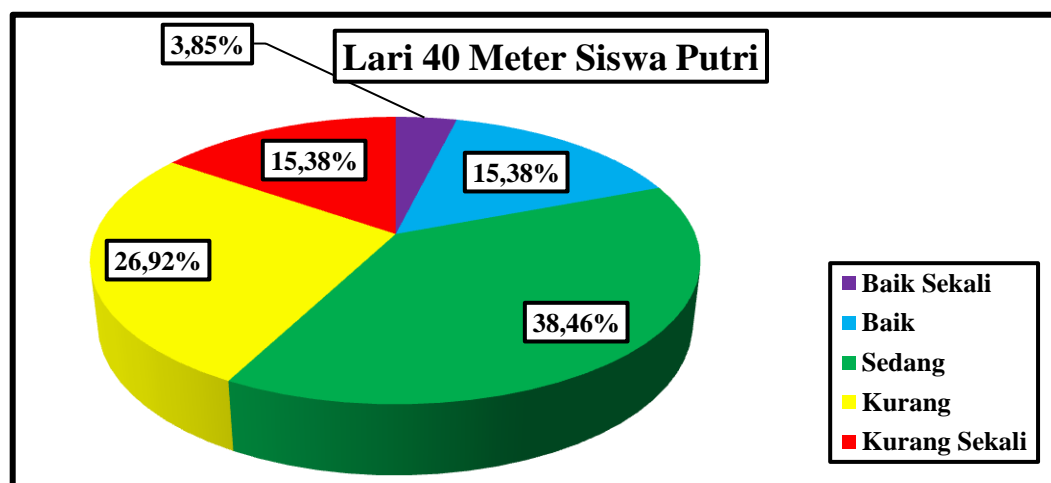
Statistik	
<i>N</i>	26
<i>Mean</i>	8.4227
<i>Median</i>	8.1850
<i>Mode</i>	7.28 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1.08064
<i>Minimum</i>	6.75
<i>Maximum</i>	11.59

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 40 meter siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Norma Penilaian Lari 40 Meter Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d-6.7"	Baik Sekali	1	3,85%
2	6.8"-7.5"	Baik	4	15,38%
3	7.6"-8.3"	Sedang	10	38,46%
4	8.4"- 9.6"	Kurang	7	26,92%
5	9.7"-dst	Kurang Sekali	4	15,38%
Jumlah			26	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 21 tersebut di atas, lari 40 meter siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Lingkaran Lari 40 Meter Siswa Putri

Berdasarkan tabel 21 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa lari 40 meter siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 15,38% (4 siswa), “kurang” sebesar 26,92% (7 siswa), “sedang” sebesar 38,46% (10 siswa), “baik” sebesar 15,38% (4 siswa), dan “baik sekali” sebesar 3,85% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 8,42, lari 40 meter siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dalam kategori “kurang”.

b. Gantung Siku Tekuk

Deskriptif statistik gantung siku tekuk siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 22,03, rerata (*mean*) 8,38, nilai tengah (*median*) 7,86, nilai yang sering muncul (*mode*) 0,00, *standar deviasi* (SD) 6,81. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 22 sebagai berikut:

Tabel 22. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Siswa Putri

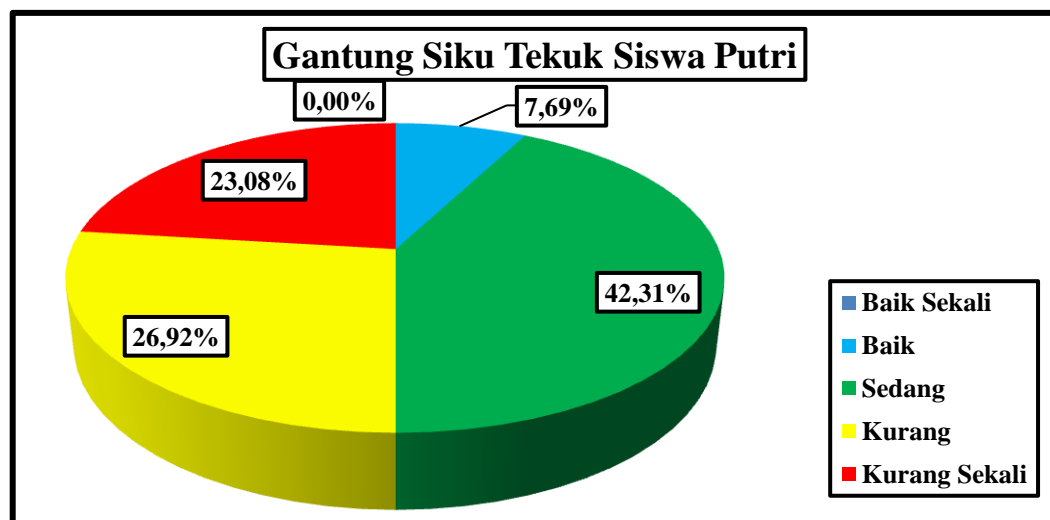
Statistik	
<i>N</i>	26
<i>Mean</i>	8.3781
<i>Median</i>	7.8600
<i>Mode</i>	.00
<i>Std, Deviation</i>	6.81469
<i>Minimum</i>	.00
<i>Maximum</i>	22.03

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, gantung siku tekuk siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Norma Penilaian Gantung Siku Tekuk Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	40'' ke atas	Baik Sekali	0	0,00%
2	20''-39''	Baik	2	7,69%
3	8''-19''	Sedang	11	42,31%
4	2''-7''	Kurang	7	26,92%
5	0''-1''	Kurang Sekali	6	23,08%
Jumlah			26	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 23 tersebut di atas, gantung siku tekuk siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dapat disajikan pada gambar 10 berikut:



Gambar 11. Diagram Lingkaran Gantung Siku Tekuk Siswa Putri

Berdasarkan tabel 23 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa gantung siku tekuk siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 23,08% (6 siswa), “kurang” sebesar 26,92% (7 siswa), “sedang” sebesar 42,31% (20 siswa), “baik” sebesar 7,69% (2 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 8,38, gantung siku tekuk siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dalam kategori “sedang”.

c. Baring Duduk

Deskriptif statistik baring duduk siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 24,00, rerata (*mean*) 9,73, nilai tengah (*median*) 10,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 6,00, *standar deviasi* (SD) 6,37. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24. Deskriptif Statistik Baring Duduk Siswa Putri

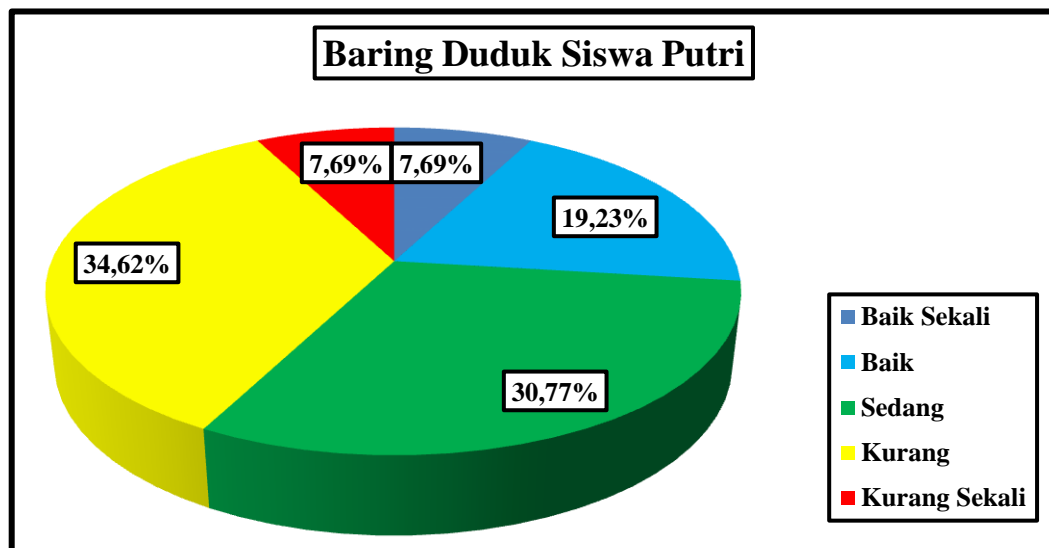
Statistik	
<i>N</i>	26
<i>Mean</i>	9.7308
<i>Median</i>	10.0000
<i>Mode</i>	6.00
<i>Std, Deviation</i>	6.37218
<i>Minimum</i>	.00
<i>Maximum</i>	24.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, baring duduk siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 25 sebagai berikut:

Tabel 25. Norma Penilaian Baring Duduk Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	20 ke atas	Baik Sekali	2	7,69%
2	14-19	Baik	5	19,23%
3	7 -13	Sedang	8	30,77%
4	2-6	Kurang	9	34,62%
5	0-1	Kurang Sekali	2	7,69%
Jumlah			26	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 25 tersebut di atas, baring duduk siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Lingkaran Baring Duduk Siswa Putri

Berdasarkan tabel 25 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa baring duduk siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 7,69% (2 siswa), “kurang” sebesar 34,62% (2 siswa), “sedang” sebesar 30,77% (8 siswa), “baik” sebesar 19,23% (5 siswa), dan “baik sekali” sebesar 7,69% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 9,73, baring duduk siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dalam kategori “sedang”.

d. Loncat Tegak

Deskriptif statistik loncat tegak siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 didapat skor terendah (*minimum*) 19,00, skor tertinggi (*maksimum*) 44,00, rerata (*mean*) 28,38, nilai tengah (*median*) 28,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 35,00, standar deviasi (SD) 6,78. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 26 sebagai berikut:

Tabel 26. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Siswa Putri

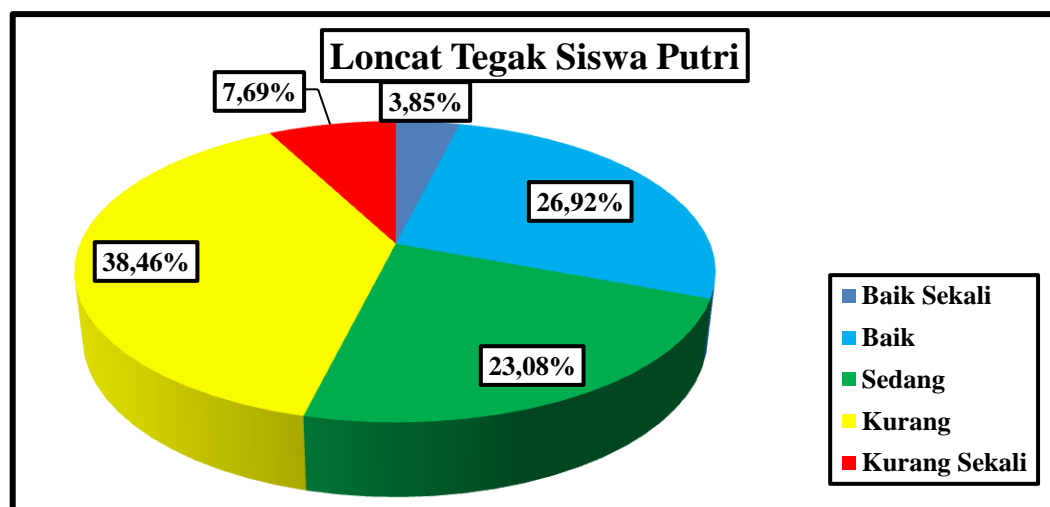
Statistik	
<i>N</i>	26
<i>Mean</i>	28.3846
<i>Median</i>	28.0000
<i>Mode</i>	35.00
<i>Std. Deviation</i>	6.78278
<i>Minimum</i>	19.00
<i>Maximum</i>	44.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, loncat tegak siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 27 sebagai berikut:

Tabel 27. Norma Penilaian Loncat Tegak Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	42 ke atas	Baik Sekali	1	3,85%
2	34-41	Baik	7	26,92%
3	28-33	Sedang	6	23,08%
4	21-27	Kurang	10	38,46%
5	20 ke bawah	Kurang Sekali	2	7,69%
Jumlah			26	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 27 tersebut di atas, loncat tegak siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Lingkaran Loncat Tegak Siswa Putri

Berdasarkan tabel 27 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa loncat tegak siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 7,69% (2 siswa), “kurang” sebesar 38,46% (10 siswa), “sedang” sebesar 23,08% (6 siswa), “baik” sebesar 26,92% (7 siswa), dan “baik sekali” sebesar 3,85% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 28,38, loncat tegak siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dalam kategori “sedang”.

e. Lari 600 Meter

Deskriptif statistik lari 600 meter siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 didapat skor terendah (*minimum*) 3,22, skor tertinggi (*maksimum*) 6,50, rerata (*mean*) 4,24, nilai tengah (*median*) 4,09, nilai yang sering muncul (*mode*) 3,53, *standar deviasi* (SD) 0,93. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 28 sebagai berikut:

Tabel 28. Deskriptif Statistik Lari 600 Meter Siswa Putri

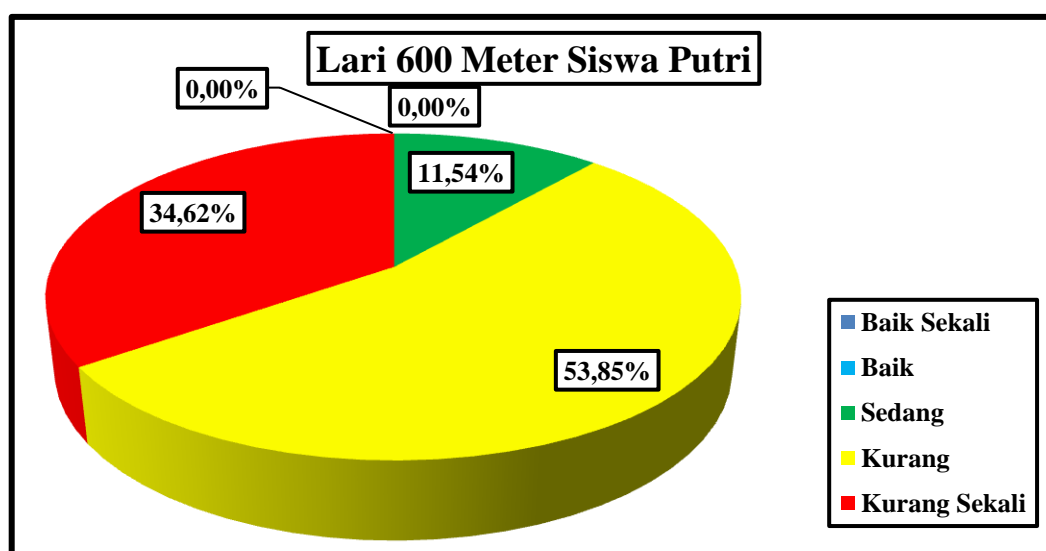
Statistik	
<i>N</i>	26
<i>Mean</i>	4.2431
<i>Median</i>	4.0900
<i>Mode</i>	3.53
<i>Std, Deviation</i>	.93288
<i>Minimum</i>	3.22
<i>Maximum</i>	6.50

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 600 meter siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 29 sebagai berikut:

Tabel 29. Norma Penilaian Lari 600 Meter Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	S.d-2'32"	Baik Sekali	0	0,00%
2	2'33"-2'54"	Baik	0	0,00%
3	2'55"-3'28"	Sedang	3	11,54%
4	3'29-4.22"	Kurang	14	53,85%
5	4.23"dst	Kurang Sekali	9	34,62%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 29 tersebut di atas, lari 600 meter siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dapat disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram Lingkaran Lari 600 Meter Siswa Putri

Berdasarkan tabel 29 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa lari 600 meter siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 34,62% (9 siswa), “kurang” sebesar 53,85% (14 siswa), “sedang” sebesar 11,54% (3 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 4,24, lari 600 meter siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dalam kategori “kurang sekali”.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dalam kategori “kurang”. (2) Tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dalam kategori “kurang”. Siswa yang mempunyai kesegaran jasmani dalam kategori baik ini, dikarenakan siswa tersebut dalam kesehariannya sering beraktivitas di luar sekolah. Aktivitas tersebut misalnya siswa membantu orang tua. Aktivitas yang dilakukan sangat bervariasi, seperti mencari kayu bakar, mencari rumput, ikut bercocok tanam di kebun, bahkan tidak jarang yang membantu orang tuanya mencangkul di kebun-kebun mereka. Selain aktivitas tersebut, aktivitas di luar sekolah seperti mengaji, aktivitas olahraga sepak bola sering dilakukan. Hal tersebut menjadi rutinitas keseharian anak.

Bagi sebagian besar siswa/ siswi kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 perjalanan tersebut ditempuh dengan berjalan kaki. Perjalanan siswa/ siswi kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dari rumah ke sekolah merupakan aktivitas rutin. Aktivitas tersebut memungkinkan berpengaruh terhadap tingkat kesehatan para siswa, mengingat secara fisiknya setiap hari telah melakukan aktivitas olahraga yang akan berpengaruh pula pada tingkat kesegaran jasmani mereka.

Siswa yang mempunyai kesegaran jasmani kurang dikarenakan siswa tersebut kurang melakukan aktivitas setelah pulang sekolah. Ada juga siswa yang sudah mempunyai *handphone* (HP), sehingga siswa lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain HP ataupun menonton TV. Hal lain yang masih banyak dilakukan siswa yaitu bermain *game*, sehingga aktivitas fisik siswa kurang dan mengakibatkan kesegaran jasmani siswa kurang baik. Seiring dengan perkembangan Ilmu Pengetahuan Teknologi (IPTEK) yang demikian pesat, maka aktivitas anak menjadi lebih mudah, lebih nikmat, lebih cepat dan lebih lancar. Dengan kata lain anak benar-benar dimanjakan oleh perkembangan IPTEK. Hal tersebut diperburuk dengan semakin berkurangnya lahan untuk bermain anak yang berupa lapangan sebagai tempat berolahraga terutama di daerah perkotaan. Akibat dari itu semua hidup anak menjadi berubah, yang biasa aktif bergerak kini menjadi pasif atau malas bergerak.

Di SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019, selain mata Penjasorkes selama ini belum ada kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 hanya mengandalkan program Penjasorkes yang dilaksanakan di sekolah yang hanya 2x35 menit pelajaran perminggu tentu saja kesegaran jasmani siswa tidak akan tercapai. Dalam kurikulum tujuan Penjasorkes secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani, minimal seseorang berlatih 1-3 kali dalam seminggu, 30-45 menit tiap melakukan aktivitas jasmani untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Dengan keadaan seperti ini, pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang hanya diberikan empat jam pelajaran tiap minggunya belum dapat merangsang para siswa untuk aktif berolahraga di luar jam pelajaran sekolah. Prinsip yang penting di dalam mengajar pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani bukan prestasi. Peningkatan dan pengembangan program pendidikan jasmani di sekolah seperti peningkatan profesionalisme guru, pengembangan kurikulum, dan penyediaan fasilitas pembelajaran yang memadai merupakan upaya di bidang pendidikan untuk meningkatkan mutu. Namun apabila pendidikan dengan berbagai upaya tersebut tidak diikuti dengan penyiapan kondisi anak sebagai subjek didik tentunya tidak akan banyak berarti bagi keutuhan program tersebut.

Kesegaran jasmani juga perlu ditingkatkan di sekolah. Peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, akan dapat melaksanakan tugasnya sebagai pelajar dengan baik pula. Hal ini sesuai pendapat Kosasih (2001: 10) bahwa kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.

Irianto (2009: 5) menambahkan bahwa kesegaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, siswa akan

bertambah semangat mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang diberikan oleh guru. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani berarti kapasitas belajar atau bekerja menjadi lebih baik. Oleh karena itu pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani perlu ditingkatkan lagi.

Kesegaran Jasmani bagi perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dibutuhkan. Pada usia sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik jasmani maupun rohani. Anak usia sekolah dasar memiliki aktifitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani bagi anak sekolah dasar adalah memberi manfaat bagi si anak untuk: (1) meningkatkan aktivitas bermain, (2) meningkatkan motivasi dalam diri anak (intrinsik), (3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta (4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik (Ibrahim, 2001: 41).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 30,61% (15 siswa), “kurang” sebesar 38,78% (19 siswa), “sedang” sebesar 26,53% (13 siswa), “baik” sebesar 4,08% (2 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa).
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 39,13% (9 siswa), “kurang” sebesar 39,13% (9 siswa), “sedang” sebesar 21,74% (5 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa).
Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 10,69, tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dalam kategori “kurang”.
3. Tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 23,08% (6 siswa), “kurang” sebesar 38,46% (10 siswa), “sedang” sebesar 30,77% (8 siswa), “baik” sebesar 7,69% (2 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa).
Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 12,46, tingkat kesegaran jasmani siswa putri

kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 dalam kategori “kurang”.

B. Implikasi

Dari kesimpulan di atas memberikan implikasi bahwa perlu peningkatan kebugaran jasmani siswa bagi yang kurang, dengan memperbaiki faktor penyebab antara lain sarana prasarana PJOK yang kurang memadai, alokasi waktu, dan minimnya aktivitas jasmani setelah pembelajaran sekolah atau di luar sekolah.

C. Saran

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

1. Bagi Guru, hendaknya memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Babu, M.S. & Kumar, P.P.P.S. (2014). Effect of continuous running fartlek and interval training on speed and coordination among male soccer players. *Journal Of Physical Education and Sports Management*, Vol. 1, No. 1, pp. 33-41.
- Badriah, D.W. (2009). *Fisiologi olahraga*. Bandung: Multazam.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo. (2007). *Ilmu faal olahraga*. Bandung: Jurusan PKO. FPOK. UPI.
- Gusril. (2004). *Beberapa faktor yang berkaitan dengan kemampuan motorik siswa SD Negeri Kota Padang*. Jakarta: UNJ.
- Hadi, R. (2007). *Ilmu kepelatihan dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Irianto, D.P. (2009). *Pedoman praktis berolahraga*. Yogyakarta.
- Ismaryati. (2008). *Tes pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Kosasih, E. (2001). *Olahraga teknik dan program latihan*. Jakarta: Akademi Presendo.
- Kurniawan, G. (2004). *Survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Maguwoharjo 1 Depok Sleman*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

- Lutan, R. (2002). *Belajar keterampilan motorik pengantar teori dan metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Ma'mun, A & Saputra, Y.M. (2003). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Mikdar. (2006). *Hidup sehat: nilai inti berolahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Mollie, D. (2011). *Movement and dance in the early years*. London: Sage Publications Companion.
- Murdaningrum. (2003). *Survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Blunyan 1 Pendowoharjo, Sewon, Bantul*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Nurharsono, T. (2006). *Tes pengukuran pendidikan jasmani dan tes kesegaran jasmani atlet*. Semarang: PJKR FIK UNNES.
- Partini, S. (2011). *Psikologi perkembangan*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Roji. (2006). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sajoto. (2002). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dan olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sharkey, B.J. (2003). *Kebugaran dan kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukamti, E.R, Zein, M.I & Budiarti, R. (2016). Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 12, Nomor 2.

- Sumantri. (2005). *Pengembangan keterampilan motorik anak usia dini*. Jakarta: Dinas Pendidikan.
- Sutrisno, B & Khadafi, M.B. (2009). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan evaluasi pendidikan jasmani*. Jakarta: PT Rajagrafindo Perkasa.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN <small>Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541</small>
<hr/>	
Nomor : 10.07/UN.34.16/PP/2018.	3 Oktober 2018.
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
 Kepada Yth. Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Daerah Istimewa Yogyakarta. Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta	
<p>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:</p>	
Nama	: Galih Sunu Maulana
NIM	: 12604224021
Program Studi	: PGSD Penjas
Dosen Pembimbing	: A. Erlina Listyarini, M.Pd.
NIP	: 196012191988032001
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: 12 s/d 13 Oktober 2018
Tempat	: SD Negeri 1 Parangtritis
Judul Skripsi	: Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2018/2019 SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.
<p>Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.</p>	
 Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. 0640707 198812 1 001	
Tembusan :	
1. Kepala SD Negeri 1 Parangtritis.	
2. Kaprodi PGSD Penjas.	
3. Pembimbing Tas.	
4. Mahasiswa ybs.	

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Parangtritis



DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
KABUPATEN BANTUL

SD NEGERI 1 PARANGTRITIS

Alamat: Grogol VII, Parangtritis, Kretek, Bantul, Yogyakarta
Email: sd1paris@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

No. 1/PT/II/2018

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Hj. Fajariyah, S. Pd.
NIP : 195903271981042001
Jabatan : Kepala sekolah

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : Galih Sunu Maulana
NIM : 12604224021
Prodi/Jurusan : PGSD Penjas/ POR
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Yang bersangkutan telah selesai melaksanakan penelitian tugas akhir skripsi di SD Negeri 1 Parangtritis pada tanggal 12 Oktober 2018 s.d 13 Oktober 2018.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.


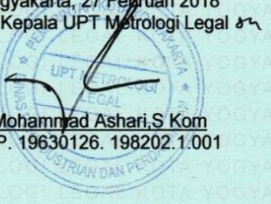
Parangtritis, 21 November 2018



Hj. Fajariyah, S. Pd.

NIP. 195903271981042001

Lampiran 3. Kalibrasi Meteran

		PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN UPT METROLOGI LEGAL	
		Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 555122 Telp. (0274) sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id	
SERTIFIKAT PENGUJIAN CALIBRATION CERTIFICATE			
Nomor Number		: 533 / MET / UP - 78 / II/2018	
		No. Order : A 00125	Diterima tgl : 23 Februari 2018
ALAT Equipment			
Nama Name	: Ukuran Panjang		Nomor Seri Serial number
Kapasitas Capacity	: 100 m		Merek/Buatan Brand / Made in
Tipe/Model Type/Model	:		Daya Baca Readability
PEMILIK Owner			
Nama Name	: Ilham Pamungkas		
Alamat Address	: Tuntungan Baru, Umbulharjo 3 1189		
METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability			
Metode Method	: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010		
Standard Standard	: Meter kuningan standar 1 meter		
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN		
TANGGAL PENGUJIAN Date of Calibrated			
: 27 Februari 2018			
LOKASI PENGUJIAN Location of Calibrated			
: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta			
KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN Environment condition of Calibrated			
: Suhu : 30°C ± 3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%			
HASIL Result			
: Lihat sebaliknya			
DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG Recalibration			
: 27 Februari 2019			
Yogyakarta, 27 Februari 2018 Plt. Kepala UPT Metrologi Legal			
 Mohammad Ashari, S. Kom NIP. 19630126. 198202.1.001			
Halaman 1 dari 1 Halaman			
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA UPT METROLOGI LEGAL KOTA YOGYAKARTA			

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENGUJIAN
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA PENGUJIAN

Calibration data

1. Referensi : Ilham Pamungkas


2. Diuji oleh : Yetni Sulisty NIP. 19630629 1985031003
Calibrated by

II. HASIL

Result


Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)
0 - 1	1.0000	0 - 31	31.0110	0 - 61	61.0185	0 - 91	91.0255
0 - 2	2.0010	0 - 32	32.0110	0 - 62	62.0185	0 - 92	92.0255
0 - 3	3.0020	0 - 33	33.0110	0 - 63	63.0190	0 - 93	93.0255
0 - 4	4.0030	0 - 34	34.0110	0 - 64	64.0195	0 - 94	94.0255
0 - 5	5.0030	0 - 35	35.0115	0 - 65	65.0195	0 - 95	95.0260
0 - 6	6.0030	0 - 36	36.0120	0 - 66	66.0195	0 - 96	96.0265
0 - 7	7.0035	0 - 37	37.0125	0 - 67	67.0200	0 - 97	97.0270
0 - 8	8.0040	0 - 38	38.0130	0 - 68	68.0200	0 - 98	98.0275
0 - 9	9.0045	0 - 39	39.0135	0 - 69	69.0205	0 - 99	99.0280
0 - 10	10.0045	0 - 40	40.0135	0 - 70	70.0205	0 - 100	100.0280
0 - 11	11.0045	0 - 41	41.0135	0 - 71	71.0205		
0 - 12	12.0055	0 - 42	42.0135	0 - 72	72.0210		
0 - 13	13.0065	0 - 43	43.0140	0 - 73	73.0210		
0 - 14	14.0065	0 - 44	44.0140	0 - 74	74.0215		
0 - 15	15.0065	0 - 45	45.0145	0 - 75	75.0215		
0 - 16	16.0070	0 - 46	46.0150	0 - 76	76.0215		
0 - 17	17.0075	0 - 47	47.0155	0 - 77	77.0215		
0 - 18	18.0080	0 - 48	48.0155	0 - 78	78.0220		
0 - 19	19.0085	0 - 49	49.0155	0 - 79	79.0225		
0 - 20	20.0085	0 - 50	50.0155	0 - 80	80.0225		
0 - 21	21.0085	0 - 51	51.0160	0 - 81	81.0225		
0 - 22	22.0085	0 - 52	52.0160	0 - 82	82.0225		
0 - 23	23.0090	0 - 53	53.0165	0 - 83	83.0230		
0 - 24	24.0095	0 - 54	54.0170	0 - 84	84.0235		
0 - 25	25.0095	0 - 55	55.0175	0 - 85	85.0240		
0 - 26	26.0095	0 - 56	56.0180	0 - 86	86.0245		
0 - 27	27.0095	0 - 57	57.0180	0 - 87	87.0245		
0 - 28	28.0100	0 - 58	58.0180	0 - 88	88.0245		
0 - 29	29.0100	0 - 59	59.0185	0 - 89	89.0250		
0 - 30	30.0105	0 - 60	60.0185	0 - 90	90.0255		

Penyerah


Yetni Sulisty
NIP.19630629 1985031003

Halaman 2 dari 1 Halaman

Lampiran 4. Kalibrasi Stopwatch



UNIVERSITAS GADJAH MADA
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

DP /5.10.1/K/LPPT
Rev.1
Halaman 1 dari 1

LAPORAN HASIL KALIBRASI
CALIBRATION REPORT
Nomor / Number : 054A.03/III/UN1/LPPT/2018

IDENTITAS ALAT
Instrument Identification

Nama alat : Stopwatch	Nomor pesanan : 18020300051A
Merek /Pabrik : Butterfly / -	Tanggal pesanan : 23 Februari 2018
Tipe /Model : BT-02	Bidang kalibrasi : Timer
No. Seri : -	Tanggal kalibrasi : 02 Maret 2018
Range ukur : -	Kondisi lingkungan
Resolusi : 0,1 Detik	Suhu ruangan : (25,6 ± 0,3) °C
Tempat kalibrasi : LPPT-UGM	Kelembaban : (64 ± 3) %RH

IDENTITAS PEMILIK
Owner Identification


Nama : Ilham Pamungkas

Alamat : Tuntungan UH III/1189 RT 041/ RW 009, Tahunan, Umbulharjo, Yogyakarta

HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit'detik"1/100 detik	Koreksi Detik"1/100 detik
1	01'00"01	00"01
3	02'59"98	-00"02
5	04'59"99	-00"01
10	09'59"99	-00"01
15	14'59"99	-00"01
Ketidakpastian (± detik, 1/100 detik)		0,14
Faktor cakupan, k		2,0

Timer tersebut dikalibrasi menggunakan standar Stopwatch no. sertifikat : S.017.005 735 Tertelusur ke satuan SI LK-032-IDN.

Yogyakarta, 12 Maret 2018
Pejabat Penandatangan Sertifikat,

Yusuf Umardani, S.T., M. Eng.

Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat diperbanyak/dikopi secara utuh

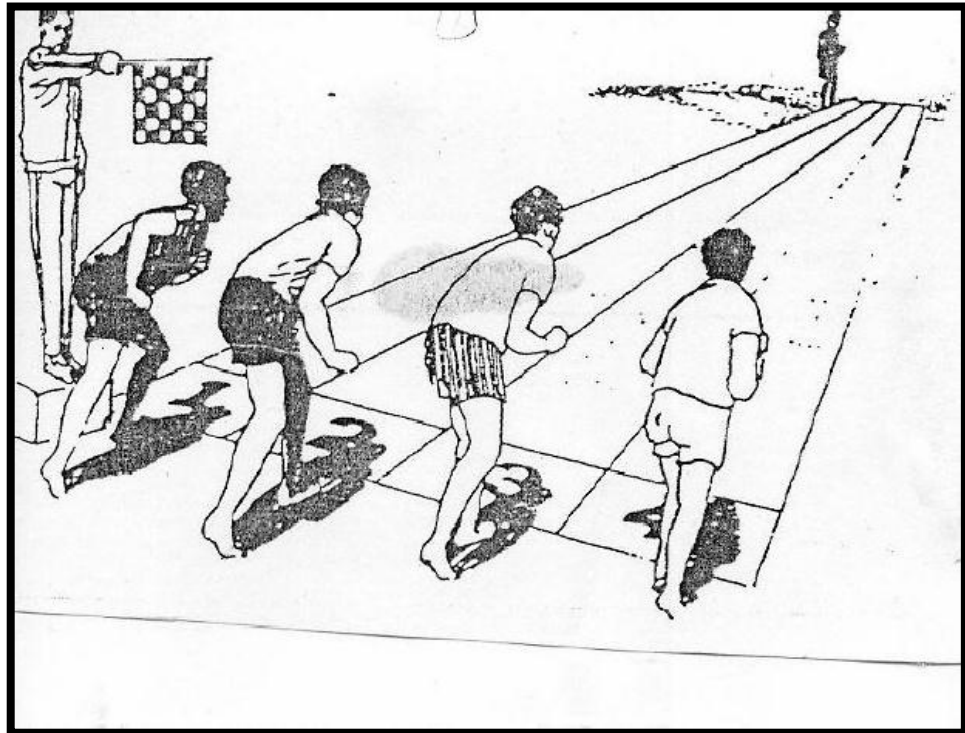
Sekip Utara, II, Kaliurang Km. 4 Yogyakarta 55281 - Telp. (0274) 548348, 546868 - Fax (0274) 548348

Lampiran 5. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani

Instrumen yang digunakan dalam tes TKJI untuk usia 10-12 tahun sebagai berikut:

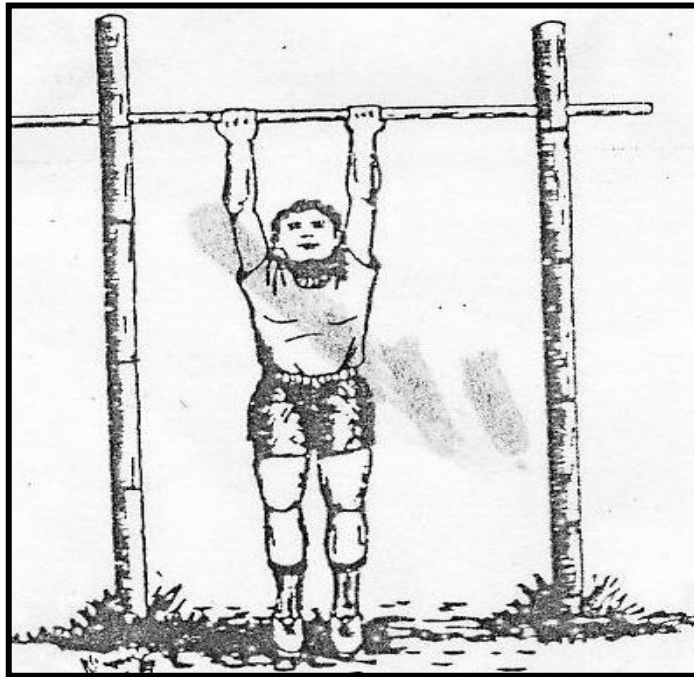
1. Lari 40 meter

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) .Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis *start*, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis *finish*, menempuh jarak 40 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri *start*, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
- e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
- f. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital. (lihat gambar).



2. Tes Gantung Siku Tekuk

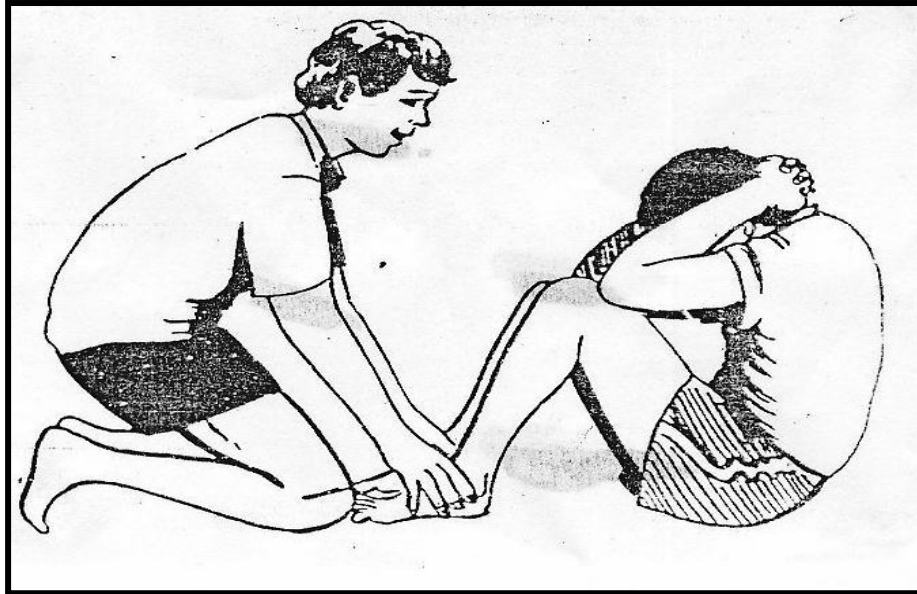
- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- b. Alat dan Fasilitas, terdiri atas: (1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan atau lihat gambar, (2) *Stopwatch*, (3) Formulir dan alat tulis, nomor dada, (4) serbuk kapur atau magnesium.
- c. Petugas tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas 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 letak kepala lihat gambar.



3. Tes Baring Duduk 30 detik

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, *Stopwatch*, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya bertautan diletakkan di belakang kepala, (2) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat, (3) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat lihat gambar.

- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 atau nol.

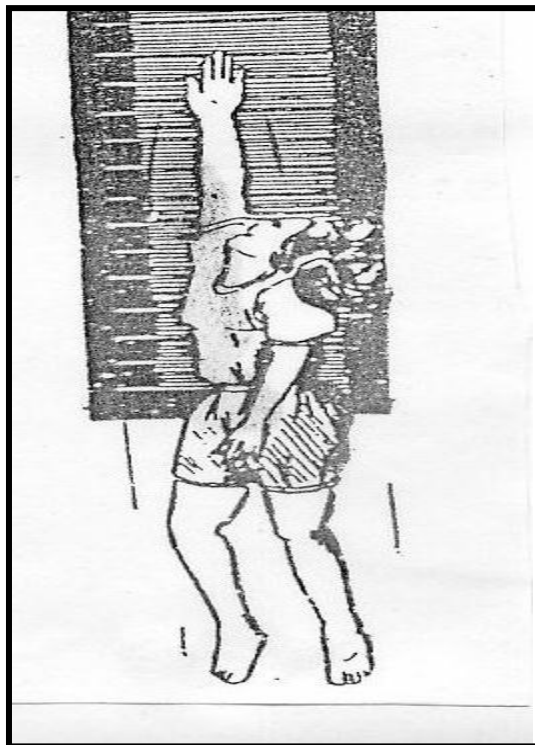


4. Tes Loncat Tegak

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: (1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur putih, alat penghapus, nomor dada, formulir dan alat tulis. Jarak antara lantai dengan 0 atau nol pada skala yaitu: 100 cm lihat gambar
- c. Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada disamping kiri peserta atau kanannya.

Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jari, (2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang lihat gambar. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai 3 kali berturut-turut.

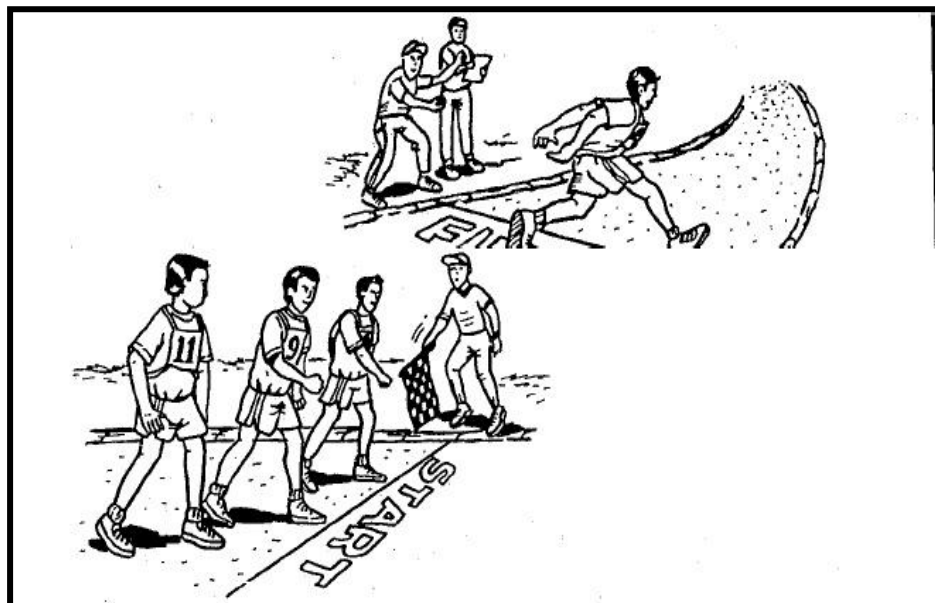
- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat.



5. Tes Lari 600 meter

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

- b. Alat dan Fasilitas: alat dan fasilitas ini meliputi: Lintasan lari berjarak 600 meter, *stopwatch*, bendera *start*, peluit, tiang pancang, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas Tes: ada beberapa yang terdiri dari: Juru berangkat, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis *start*, (2) Gerakan: Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk berlari lihat gambar. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish* menempuh jarak 600 meter. Dengan catatan: Lari diulang bilamana: ada pelari yang mencuri *start*, pelari tidak melewati garis *finish*.
- e. Pencatatan Hasil: Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*. Kemudian hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Daftar Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Parangtritis Tahun Ajaran 2018/2019

Pelaksanaan TKJI : Tanggal 13 Oktober 2018

No.	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Usia	Usia dalam tahun
1	Adnan faza ahsani	L	Bantul	19/1/2009	9 th 8 bln 25 hr	10
2	Aldyansyah Raga pamungkas	L	Bantul	4/6/2007	11 th 4 bln 9 hr	11
3	Alifta Marlianti	P	Bantul	9/7/2007	11 th 3 bln 4 hr	11
4	Alin Nur Azizah	P	Bantul	16/2/2009	9 th 7 bln 28 hr	10
5	Ardestyas Setiawan	L	Bantul	8/12/2007	10 th 10 bln 5 hr	11
6	Cinta Aulia Salsabila	P	Bantul	27/6/2008	10 th 3 bln 17 hr	10
7	Dyah Ayu Wulandari	P	Bantul	5/12/2008	9 th 10 bln 8 hr	10
8	Exwin Yovandy	L	Bantul	9/10/2007	11 th 0 bln 4 hr	11
9	Fadhilah Alfi	P	Bantul	9/11/2008	9 th 11 bln 4 hr	10
10	Indira Eko Saputri	P	Bantul	18/12/2008	9 th 9 bln 25 hr	10
11	Intan Berliana Putri	P	Jakarta	4/9/2007	11 th 1 bln 9 hr	11
12	Jalu Ragil Lanang Sis	L	Gunung Kidul	26/12/2008	10 th 7 bln 18 hr	11
13	Keyla Rahma Dewi	P	Bantul	10/1/2009	9 th 9 bln 3 hr	10
14	Muhammad Ilham Suprpta	L	Sidoarjo	20/3/2009	9 th 6 bln 21 hr	10
15	Nauvalino Zidna Ma'ruf P	L	Bantul	21/11/2008	9 th 10 bln 23 hr	10
16	Pandu Pamungkas Hidayat	L	Karawang	10/7/2009	9 th 3 bln 3 hr	9
17	Radhinka Asa Listy Nugraha	P	Bantul	26/10/2008	9 th 11 bln 17 hr	10
18	Rafasha Raihan Suprpta	L	Bantul	16/2/2009	9 th 7 bln 28 hr	10
19	Revki Priyantara	L	Bantul	18/5/2007	11 th 4 bln 25 hr	11
20	Shyva Anggraini	P	Bantul	10/5/2009	9 th 5 bln 3 hr	10
21	Soffi Indri Astuti	P	Bantul	21/8/2008	10 th 1 bln 23 hr	10
22	Wahyu Surya Pradana H	L	Bantul	12/7/2009	9 th 3 bln 1 hr	9

Daftar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Parangtritis Tahun Ajaran 2018/2019

Pelaksanaan TKJI : 13 Oktober 2018

No.	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Usia	Usia dalam tahun
1	Adhex Ocha Saputra	L	Bantul	21/12/2007	10 th 9 bln 22 hr	11
2	Adhex Ochi Saputra	L	Bantul	21/12/2007	10 th 9 bln 22 hr	11
3	Alifah Arif Nuraini	P	Bantul	19/4/2008	10 th 5 bln 25 hr	11
4	Alzena Attazzura Maheswari	P	Bantul	9/9/2008	10 th 1 bln 4 hr	10
5	Andika Lutfi Raditya	L	Bantul	23/7/2008	10 th 2 bln 20 hr	10
6	Annisa Salwa Tafriyah	P	Bantul	2/3/2008	10 th 7 bln 11 hr	11
7	Aprilia Dwi Kurniasih	P	Bantul	2/4/2008	10 th 6 bln 11 hr	11
8	Clara Revalia Putry	P	Bantul	6/4/2008	10 th 6 bln 7 hr	11
9	Davvin Andarestha H	L	Bantul	1/8/2008	10 th 2 bln 12 hr	10
10	Denta Arya Putra P	L	Bantul	16/10/2007	10 th 11 bln 27 hr	11
11	Diandra Muhammad R	L	Bantul	20/3/2008	10 th 6 bln 22 hr	11
12	Dinda Rahma T	P	Gunung Kidul	9/12/2005	12 th 10 bln 4 hr	13
13	Excelky Feonyca Nindya	P	Gunung Kidul	8/1/2008	10 th 9 bln 5 hr	11
14	Fachrel Raditya K	L	Bantul	13/5/2008	10 th 5 bln 0 hr	11
15	Fadhilatus Zahra	P	Bantul	26/2/2008	10 th 7 bln 18 hr	11
16	Fadila Anggreani O	P	Bantul	16/10/2007	10 th 11 bln 27 hr	11
17	Fatkhurohman Zakki	L	Bantul	10/7/2007	11 th 3 bln 3 hr	11
18	Fitria Marlin Wardoyo	P	Bantul	11/10/2007	11 th 0 bln 2 hr	11
19	Hafiz Dhizal Achmad Q	L	Gunung Kidul	6/4/2007	11 th 4 bln 9 hr	11
20	Hillbaram Ahmad F	L	Bantul	12/8/2008	10 th 2 bln 1 hr	10
21	Luis Floren	P	Bantul	17/5/2005	13 th 4 bln 26 hr	13
22	Ma'ruf Munajad	L	Bantul	23/12/2008	9 th 9 bln 20 hr	10
23	Natasya Agustina M	P	Gunung Kidul	17/8/2007	11 th 1 bln 27 hr	11
24	Nisa Nurmawati	P	Gunung Kidul	27/3/2008	10 th 6 bln 15 hr	11
25	Nisyhafa Nadia Z	P	Bantul	11/11/2007	10 th 11 bln 2 hr	11
26	Nur Aini Hidayah	P	Sleman	8/4/2008	10 th 6 bln 5 hr	11

27	Octavia Christian N	P	Bantul	30/10/2007	10 th 11 bln 13 hr	11
28	Rafi Utama	L	Bantul	3/7/2008	10 th 3 bln 10 hr	10
29	Rafly Hardiyanto	L	Bogor	13/11/2007	10 th 11 bln 0 hr	11
30	Raisyah Naafi'ul Alya	P	Bantul	22/2/2008	10 th 7 bln 22 hr	11
31	Rayhan Ardyano Denny	L	Bantul	16/1/2008	10 th 8 bln 28 hr	11
32	Rintang Arkha Syaputra	L	Bantul	20/1/2008	10 th 8 bln 24 hr	11
33	Rita Puspitasari	P	Gunung Kidul	26/8/2007	11 th 1 bln 18 hr	11
34	Sandra Kusuma Pratiwi	P	Bantul	15/9/2007	11 th 0 bln 29 hr	11

Lampiran 8. Hasil TKJI Siswa SD Negeri 1 Parangtritis T.A 2018/2019

SISWA PUTRA

No.	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Jenis Tes										Total	Kategori
			Lari 40 m		Gantung Siku Tekuk		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 600 m			
			N	T	N	T	N	T	N	T	N	T		
1	Adnan Faza Ahsani	L	7.47	3	9.84	3	19	4	39	4	3.02	2	16	S
2	Aldyansyah Raga	L	7.53	3	5.72	2	5	2	30	2	4.11	1	10	K
3	Ardestyas Setiawan	L	10.66	1	0	1	17	3	12	1	4.46	1	7	KS
4	Exwin Yovandy	L	7.97	2	4.91	1	13	3	29	2	3.40	2	10	K
5	Jalu Ragil Lanang Sis	L	7.78	3	5.34	2	8	2	23	1	3.50	1	9	KS
6	Nauvalino Zidna	L	8.28	2	9.87	2	0	1	30	2	4.30	1	8	KS
7	Rafasha Raihan	L	7.62	3	9.82	2	19	4	29	2	4.07	1	12	K
8	Revki Priyantara	L	7.62	3	8.78	2	6	2	29	2	3.00	2	11	K
9	Adhex Ocha Saputra	L	7.09	3	15.00	3	13	3	38	4	3.27	2	15	S
10	Adhex Ochi Saputra	L	7.05	3	16.66	3	13	3	37	3	3.08	2	14	S
11	Andika Lutfi Raditya	L	8.13	2	1.38	1	12	3	26	3	3.19	2	11	K
12	Davvin Andarestha H	L	7.85	2	12.34	2	0	1	9	1	3.24	2	8	KS
13	Denta Arya Putra P	L	7.53	3	23.65	3	17	3	35	3	3.51	1	13	K
14	Diandra Muhammad R	L	6.09	5	14.22	2	20	4	42	4	3.18	2	17	S
15	Fachrel Raditya K	L	8.85	2	4.28	1	15	3	21	1	4.17	1	8	KS
16	Fatkurohman Zakki	L	7.75	3	29.34	3	24	5	27	2	3.21	2	15	K
17	Hafiz Dhizal Achmad	L	10.50	1	0	1	11	2	15	1	5.37	1	6	KS
18	Hillbram Ahmad F	L	8.90	1	0	1	10	2	25	2	4.09	1	7	KS
19	Ma.Ruf Munajad	L	7.25	3	13.38	2	5	2	34	3	3.01	2	12	K
20	Rafi Utama	L	9.35	1	1.56	1	2	1	23	1	4.59	1	5	KS
21	Rafly Hardiyanto	L	7.84	2	14.38	2	19	4	33	3	3.10	2	13	K
22	Rayhan Ardyano	L	9.34	1	0.91	1	6	2	23	2	4.12	1	7	KS
23	Rintang Arkha	L	7.59	3	5.65	2	21	4	30	2	4.58	1	12	K

SISWA PUTRI

No.	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Jenis Tes										Total	Kategori
			Lari 40 m		Gantung Siku Tekuk		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 600 m			
			N	T	N	T	N	T	N	T	N	T		
1	Alin Nur Azizah	P	9.43	2	0.84	1	6	2	22	2	3.53	2	9	KS
2	Cinta Aulia Salsabila	P	7.28	4	11.01	3	10	3	35	4	4.12	2	16	S
3	Dyah Ayu Wulandari	P	8.88	2	9.83	3	2	2	29	3	4.10	2	12	K
4	Fadhilah Alfi	P	8.19	3	8.91	3	2	2	23	2	4.05	2	12	K
5	Indira Eko Saputri	P	11.59	1	0	1	0	1	21	2	6.50	1	6	KS
6	Keyla Rahma Dewi	P	8.62	2	4.94	2	3	2	28	3	4.20	2	11	K
7	Radhinka Asa Listy	P	7.63	3	15.78	3	14	4	33	3	3.22	3	16	S
8	Shyva Anggraini	P	8.68	2	22.03	4	10	3	24	2	6.37	1	12	K
9	Soffi Indri Astuti	P	8.72	2	0	1	6	2	35	4	3.57	2	11	K
10	Alifah Arif Nuraini	P	7.31	4	21.00	4	15	4	39	4	3.23	3	19	B
11	Alzena Attazzura	P	8.03	3	16.37	3	16	4	28	3	3.43	2	15	S
12	Annisa Salwa Tafriyah	P	10.09	1	0	1	7	3	21	2	5.29	1	8	KS
13	Aprilia Dwi Kurniasih	P	9.12	2	0	1	5	2	26	2	5.56	1	8	KS
14	Clara Revalia Putry	P	9.78	1	10.66	3	6	2	22	2	4.25	1	9	KS
15	Excelky Feonyca	P	7.94	3	6.81	2	16	4	35	4	5.00	1	14	S
16	Fadhilatus Zahra	P	7.81	3	18.22	3	6	2	27	3	3.29	2	13	K
17	Fadila Anggreani	P	7.41	4	13.00	3	12	3	34	4	3.27	3	17	S
18	Fitria Marlin Wardoyo	P	9.72	1	0	1	0	1	19	1	4.46	1	5	KS
19	Natasya Agustina M	P	7.94	3	9.84	3	13	3	19	1	4.08	2	12	K
20	Nisa Nurmawati	P	7.62	3	6.81	2	11	3	35	4	3.45	2	14	S
21	Nisyhafa Nadia Z	P	8.37	3	3.37	2	20	5	30	3	3.53	2	15	S
22	Nur Aini Hidayah	P	6.75	5	11.50	3	24	5	44	5	3.53	2	20	B
23	Octavia Christian N	P	8.97	2	3.66	2	19	4	22	2	5.03	1	11	K
24	Raisyah Naafi.Ul Alya	P	7.28	4	14.94	3	12	3	34	4	4.04	2	16	S
25	Rita Puspitasari	P	7.65	3	3.31	2	13	3	32	3	4.13	2	13	K
26	Sandra Kusuma	P	8.18	3	5.00	2	5	2	21	2	5.09	1	10	K

Lampiran 9. Deskriptif Statistik TKJI secara Keseluruhan

Statistics

		TKJI Siswa Putra	TKJI Siswa Putri
N	Valid	23	26
	Missing	2	0
Mean		10.6957	12.4615
Median		11.0000	12.0000
Mode		7.00 ^a	12.00
Std. Deviation		3.39029	3.74412
Minimum		5.00	5.00
Maximum		17.00	20.00
Sum		246.00	324.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

TKJI Siswa Putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	4.3	4.3	4.3
	6	1	4.3	4.3	8.7
	7	3	13.0	13.0	21.7
	8	3	13.0	13.0	34.8
	9	1	4.3	4.3	39.1
	10	2	8.7	8.7	47.8
	11	2	8.7	8.7	56.5
	12	3	13.0	13.0	69.6
	13	2	8.7	8.7	78.3
	14	1	4.3	4.3	82.6
	15	2	8.7	8.7	91.3
	16	1	4.3	4.3	95.7
	17	1	4.3	4.3	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

TKJI Siswa Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	3.8	3.8	3.8
	6	1	3.8	3.8	7.7
	8	2	7.7	7.7	15.4
	9	2	7.7	7.7	23.1
	10	1	3.8	3.8	26.9
	11	3	11.5	11.5	38.5
	12	4	15.4	15.4	53.8
	13	2	7.7	7.7	61.5
	14	2	7.7	7.7	69.2
	15	2	7.7	7.7	76.9
	16	3	11.5	11.5	88.5
	17	1	3.8	3.8	92.3
	19	1	3.8	3.8	96.2
	20	1	3.8	3.8	100.0
	Total	26	100.0	100.0	

Lampiran 10. Deskriptif Statistik TKJI Siswa Putra

Statistics						
		Lari 40 m	GST	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 m
N	Valid	23	23	23	23	23
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		8.0887	9.0013	11.9565	27.7826	3.7204
Median		7.7800	8.7800	13.0000	29.0000	3.5000
Mode		7.53 ^a	.00	13.00 ^a	23.00 ^a	3.00 ^a
Std. Deviation		1.08022	7.71062	6.99661	8.38265	.66209
Minimum		6.09	.00	.00	9.00	3.00
Maximum		10.66	29.34	24.00	42.00	5.37
Sum		186.04	207.03	275.00	639.00	85.57

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lari 40 m					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.09	1	4.3	4.3	4.3
	7.05	1	4.3	4.3	8.7
	7.09	1	4.3	4.3	13.0
	7.25	1	4.3	4.3	17.4
	7.47	1	4.3	4.3	21.7
	7.53	2	8.7	8.7	30.4
	7.59	1	4.3	4.3	34.8
	7.62	2	8.7	8.7	43.5
	7.75	1	4.3	4.3	47.8
	7.78	1	4.3	4.3	52.2
	7.84	1	4.3	4.3	56.5
	7.85	1	4.3	4.3	60.9
	7.97	1	4.3	4.3	65.2
	8.13	1	4.3	4.3	69.6
	8.28	1	4.3	4.3	73.9
	8.85	1	4.3	4.3	78.3
	8.9	1	4.3	4.3	82.6
	9.34	1	4.3	4.3	87.0
	9.35	1	4.3	4.3	91.3
	10.5	1	4.3	4.3	95.7
	10.66	1	4.3	4.3	100.0
Total		23	100.0	100.0	

GST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	3	13.0	13.0	13.0
	0.91	1	4.3	4.3	17.4
	1.38	1	4.3	4.3	21.7
	1.56	1	4.3	4.3	26.1
	4.28	1	4.3	4.3	30.4
	4.91	1	4.3	4.3	34.8
	5.34	1	4.3	4.3	39.1
	5.65	1	4.3	4.3	43.5
	5.72	1	4.3	4.3	47.8
	8.78	1	4.3	4.3	52.2
	9.82	1	4.3	4.3	56.5
	9.84	1	4.3	4.3	60.9
	9.87	1	4.3	4.3	65.2
	12.34	1	4.3	4.3	69.6
	13.38	1	4.3	4.3	73.9
	14.22	1	4.3	4.3	78.3
	14.38	1	4.3	4.3	82.6
	15	1	4.3	4.3	87.0
	16.66	1	4.3	4.3	91.3
	23.65	1	4.3	4.3	95.7
	29.34	1	4.3	4.3	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Baring Duduk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	8.7	8.7	8.7
	2	1	4.3	4.3	13.0
	5	2	8.7	8.7	21.7
	6	2	8.7	8.7	30.4
	8	1	4.3	4.3	34.8
	10	1	4.3	4.3	39.1
	11	1	4.3	4.3	43.5
	12	1	4.3	4.3	47.8
	13	3	13.0	13.0	60.9
	15	1	4.3	4.3	65.2
	17	2	8.7	8.7	73.9

19	3	13.0	13.0	87.0
20	1	4.3	4.3	91.3
21	1	4.3	4.3	95.7
24	1	4.3	4.3	100.0
Total	23	100.0	100.0	

Loncat Tegak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9	1	4.3	4.3	4.3
12	1	4.3	4.3	8.7
15	1	4.3	4.3	13.0
21	1	4.3	4.3	17.4
23	3	13.0	13.0	30.4
25	1	4.3	4.3	34.8
26	1	4.3	4.3	39.1
27	1	4.3	4.3	43.5
29	3	13.0	13.0	56.5
30	3	13.0	13.0	69.6
33	1	4.3	4.3	73.9
34	1	4.3	4.3	78.3
35	1	4.3	4.3	82.6
37	1	4.3	4.3	87.0
38	1	4.3	4.3	91.3
39	1	4.3	4.3	95.7
42	1	4.3	4.3	100.0
Total	23	100.0	100.0	

Lari 600 m

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	1	4.3	4.3	4.3
3.01	1	4.3	4.3	8.7
3.02	1	4.3	4.3	13.0
3.08	1	4.3	4.3	17.4
3.1	1	4.3	4.3	21.7
3.18	1	4.3	4.3	26.1
3.19	1	4.3	4.3	30.4
3.21	1	4.3	4.3	34.8
3.24	1	4.3	4.3	39.1

3.27	1	4.3	4.3	43.5
3.4	1	4.3	4.3	47.8
3.5	1	4.3	4.3	52.2
3.51	1	4.3	4.3	56.5
4.07	1	4.3	4.3	60.9
4.09	1	4.3	4.3	65.2
4.11	1	4.3	4.3	69.6
4.12	1	4.3	4.3	73.9
4.17	1	4.3	4.3	78.3
4.3	1	4.3	4.3	82.6
4.46	1	4.3	4.3	87.0
4.58	1	4.3	4.3	91.3
4.59	1	4.3	4.3	95.7
5.37	1	4.3	4.3	100.0
Total	23	100.0	100.0	

Lampiran 11. Deskriptif Statistik TKJI Siswa Putri

Statistics						
		Lari 40 m	GST	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 m
N	Valid	26	26	26	26	26
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		8.4227	8.3781	9.7308	28.3846	4.2431
Median		8.1850	7.8600	10.0000	28.0000	4.0900
Mode		7.28 ^a	.00	6.00	35.00	3.53
Std. Deviation		1.08064	6.81469	6.37218	6.78278	.93288
Minimum		6.75	.00	.00	19.00	3.22
Maximum		11.59	22.03	24.00	44.00	6.50
Sum		218.99	217.83	253.00	738.00	110.32

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lari 40 m				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 6.75	1	3.8	3.8	3.8
7.28	2	7.7	7.7	11.5
7.31	1	3.8	3.8	15.4
7.41	1	3.8	3.8	19.2
7.62	1	3.8	3.8	23.1
7.63	1	3.8	3.8	26.9
7.65	1	3.8	3.8	30.8
7.81	1	3.8	3.8	34.6
7.94	2	7.7	7.7	42.3
8.03	1	3.8	3.8	46.2
8.18	1	3.8	3.8	50.0
8.19	1	3.8	3.8	53.8
8.37	1	3.8	3.8	57.7
8.62	1	3.8	3.8	61.5
8.68	1	3.8	3.8	65.4
8.72	1	3.8	3.8	69.2
8.88	1	3.8	3.8	73.1
8.97	1	3.8	3.8	76.9
9.12	1	3.8	3.8	80.8
9.43	1	3.8	3.8	84.6
9.72	1	3.8	3.8	88.5
9.78	1	3.8	3.8	92.3
10.09	1	3.8	3.8	96.2
11.59	1	3.8	3.8	100.0
Total	26	100.0	100.0	

GST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	5	19.2	19.2	19.2
	0.84	1	3.8	3.8	23.1
	3.31	1	3.8	3.8	26.9
	3.37	1	3.8	3.8	30.8
	3.66	1	3.8	3.8	34.6
	4.94	1	3.8	3.8	38.5
	5	1	3.8	3.8	42.3
	6.81	2	7.7	7.7	50.0
	8.91	1	3.8	3.8	53.8
	9.83	1	3.8	3.8	57.7
	9.84	1	3.8	3.8	61.5
	10.66	1	3.8	3.8	65.4
	11.01	1	3.8	3.8	69.2
	11.5	1	3.8	3.8	73.1
	13	1	3.8	3.8	76.9
	14.94	1	3.8	3.8	80.8
	15.78	1	3.8	3.8	84.6
	16.37	1	3.8	3.8	88.5
	18.22	1	3.8	3.8	92.3
	21	1	3.8	3.8	96.2
	22.03	1	3.8	3.8	100.0
	Total	26	100.0	100.0	

Baring Duduk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	7.7	7.7	7.7
	2	2	7.7	7.7	15.4
	3	1	3.8	3.8	19.2
	5	2	7.7	7.7	26.9
	6	4	15.4	15.4	42.3
	7	1	3.8	3.8	46.2
	10	2	7.7	7.7	53.8
	11	1	3.8	3.8	57.7
	12	2	7.7	7.7	65.4
	13	2	7.7	7.7	73.1
	14	1	3.8	3.8	76.9
	15	1	3.8	3.8	80.8

16	2	7.7	7.7	88.5
19	1	3.8	3.8	92.3
20	1	3.8	3.8	96.2
24	1	3.8	3.8	100.0
Total	26	100.0	100.0	

Loncat Tegak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 19	2	7.7	7.7	7.7
21	3	11.5	11.5	19.2
22	3	11.5	11.5	30.8
23	1	3.8	3.8	34.6
24	1	3.8	3.8	38.5
26	1	3.8	3.8	42.3
27	1	3.8	3.8	46.2
28	2	7.7	7.7	53.8
29	1	3.8	3.8	57.7
30	1	3.8	3.8	61.5
32	1	3.8	3.8	65.4
33	1	3.8	3.8	69.2
34	2	7.7	7.7	76.9
35	4	15.4	15.4	92.3
39	1	3.8	3.8	96.2
44	1	3.8	3.8	100.0
Total	26	100.0	100.0	

Lari 600 m

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3.22	1	3.8	3.8	3.8
3.23	1	3.8	3.8	7.7
3.27	1	3.8	3.8	11.5
3.29	1	3.8	3.8	15.4
3.43	1	3.8	3.8	19.2
3.45	1	3.8	3.8	23.1
3.53	3	11.5	11.5	34.6
3.57	1	3.8	3.8	38.5
4.04	1	3.8	3.8	42.3
4.05	1	3.8	3.8	46.2

4.08	1	3.8	3.8	50.0
4.1	1	3.8	3.8	53.8
4.12	1	3.8	3.8	57.7
4.13	1	3.8	3.8	61.5
4.2	1	3.8	3.8	65.4
4.25	1	3.8	3.8	69.2
4.46	1	3.8	3.8	73.1
5	1	3.8	3.8	76.9
5.03	1	3.8	3.8	80.8
5.09	1	3.8	3.8	84.6
5.29	1	3.8	3.8	88.5
5.56	1	3.8	3.8	92.3
6.37	1	3.8	3.8	96.2
6.5	1	3.8	3.8	100.0
Total	26	100.0	100.0	