

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS III DI SD NEGERI
GUGUS 03 CANDEN KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh
Fajar Pamungkas
14604224004

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

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS III DI SD
NEGERI GUGUS 03 CANDEN KABUPATEN
BANTUL**

Oleh :

Fajar Pamungkas
NIM. 14604224004

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III SD Negeri di Gugus 3 Canden, Jetis, Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, instrument berupa tes TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak umur 6 – 9 tahun. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas III SD Negeri di Gugus 03 Canden, Jetis, Bantul yang berjumlah 60 siswa. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan presentase.

Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III SD Negeri Gugus 03 Canden, Jetis, Bantul berada pada kategori “sangat baik” 2%, “baik” 33% %, “sedang” 55%, “kurang” 10% dan “kurang sekali” 0%

Kata kunci: *Kesegaran Jasmani, Anak kelas III SD*

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fajar Pamungkas

NIM : 14604224004

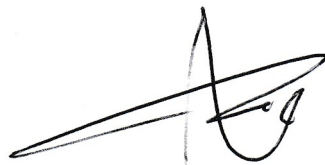
Program Studi: PGSD PENJAS

Judul TAS : Tingkat Kesegaran Jasmani Anak SD Kelas III di Sekolah
Dasar Negeri Gugus 3 Canden Kabupaten Bantul.

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, 11 Maret 2019

Yang menyatakan,



Fajar Pamungkas

NIM. 14604224004

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS III
DI SD NEGERI GUGUS 03 CANDEN KABUPATEN BANTUL**

Disusun Oleh:

Fajar Pamungkas

NIM 14604224004

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, 28 Februari 2019

Mengetahui,

Disetujui,

Ketua Prodi PGSD Penjas

Dosen Pembimbing Skripsi



Drs. Subagyo, M. Pd.

NIP. 19561107 198203 1 003



Nur Sita Utami, M.Or

NIP. 19890825 201404 2 003

HALAMAN PENGESAHAN

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS III DI SD NEGERI
GUGUS 03 CANDEN KABUPATEN BANTUL**




Disusun Oleh:

Fajar Pamungkas

NIM 14604224004

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi PGSD
Penjaskes Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
pada tanggal, 11 Maret 2019

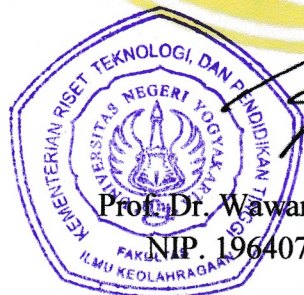
TIM PENGUJI


Nama	Jabatan	Tanda Tanga	Tanggal
Nur Sita Utami, M.Or.	Ketua Penguji		23/5/2019
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or.	Sekretaris Penguji		22/5/2019
Dr. Yudanto, M. Pd.	Penguji 1		21/5/2019

Yogyakarta, 23 Mei 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,




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

NIP. 19640707 198812 1 001

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur kepada Allah SWT, skripsi ini peneliti persembahkan khususnya pada orangtua, Bapak Suhadi, yang selalu memberikan do'a, selain itu kepada Alm Ibu Sri Lestari di surga yang selalu menyayangi saya. Tidak lupa ucapan terimakasih saya ucapkan kepada kakak saya Windari Utami yang selalu membimbing saya hingga skripsi ini akhirnya terselesaikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas akhir skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tes Kesegaran Jasmani Anak SD Kelas III di Sekolah Dasar Negeri Gugus 03 Canden, Jetis, Bantul” 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. Ibu Nur Sita Utami.M.Or., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua Penguji, Sekretaris Penguji, dan Penguji Utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan bapak Dr. Subagyo, M.Pd., selaku Ketua Program Studi PGSD Penjas dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Kepala sekolah SD Negeri Kepuh, SD N Canden dan SD N Bendosari, yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan 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 diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 11 Maret 2019

Penulis,

MOTTO

- Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah (Lessing)-
- Jangan menyalahkan waktu yang cepat berlalu, Salahkan dirimu yang terlambat melakukan sesuatu (Fajar Pamungkas)-

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
MOTTO	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Deskripsi Teori	6
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	6
2. Fungsi Kesegaran Jasmani	7

3. Komponen Kesegaran Jasmani	9
4. Faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani	12
5. Karakteristik Anak Usia 6-9 Tahun	14
6. Ketentuan-ketentuan untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	16
B. Penelitian yang Relevan	18
C. Kerangka Berpikir	19
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian	21
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	21
C. Sampel Penelitian	22
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	23
E. Reliabilitas dan Validitas Tes	26
F. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
A. Hasil Penelitian	28
1. Deskripsi lokasi dan penelitian	28
2. Deskripsi Data Penelitian	28
B. Pembahasan	36
C. Keterbatasan Penelitian	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. Kesimpulan	38
B. Implikasi Hasil Penelitian	38
C. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

		Hal
Tabel 1.	Populasi Siswa Kelas III SD Sekolah Dasar Negeri gugus 03 Jetis,Canden,Bantul.....	24
Tabel 2.	Penilaian Lari 30 Meter TKJI Anak Usia 6-9 Tahun	25
Tabel 3.	Penilaian Gantung Siku Tekuk TKJI Anak Usia 6-9 Tahun	26
Tabel 4.	Penilaian Baring duduk 30 detik TKJI Anak Usia 6-9 Tahun ..	26
Tabel 5.	Penilaian <i>Vertical Jump</i> TKJI Anak Usia 6-9 Tahun.....	26
Tabel 6.	Penilaian Lari 600 meter TKJI Anak Usia 6-9 Tahun	27
Tabel 7.	Formulis Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	28
Tabel 8.	Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	28
Tabel 9.	Siswa yang Berusia 6-9 Tahun	30
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Lari 30 Meter Anak Kelas III Putra.....	31
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Lari 30 Meter Anak Kelas III Putri	32
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Gantung Siku Tekuk Anak Kelas III Putra	32
Tabel 13.	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Gantung Siku Tekuk Anak Kelas III Putri	33
Tabel 14.	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Baring Duduk Anak Kelas III Putra	33
Tabel 15.	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Baring Duduk Anak Kelas III Putri	34
Tabel 16.	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Loncat Tegak Anak Kelas III Putra	35
Tabel 17.	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Loncat Tegak Anak Kelas III Putri	35
Tabel 18.	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Lari 600 Meter Anak Kelas 3 Putra	36

Tabel 19.	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Lari 600 Meter Anak Kelas III Putri.....	36
Tabel 20.	Hasil keseluruhan presentase tes kesegaran jasmani anak kelas 3 di SD Gugus III Canden, Jetis, Bantul.....	37
Tabel 21.	Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	46
Tabel 22.	Hasil Tes Lari 30 Meter Kelas III SD Canden.....	47
Tabel 23.	Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Kelas III SD Canden.....	48
Tabel 24.	Hasil Tes Baring Duduk Kelas III SD Canden.....	49
Tabel 25.	Hasil Tes Loncat Tegak Kelas III SD Canden.....	50
Tabel 26.	Hasil Tes Lari 600 Meter Kelas III SD Canden.....	51
Tabel 27.	Hasil Tes Lari 30 Meter Kelas III SD Kepuh.....	52
Tabel 28.	Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Kelas III SD Kepuh.....	53
Tabel 29.	Hasil Tes Baring Duduk Kelas III SD Kepuh.....	54
Tabel 30.	Hasil Tes Loncat Tegak Kelas III SD Kepuh.....	55
Tabel 31.	Hasil Tes Lari 600 Meter Kelas III SD Kepuh.....	56
Tabel 32.	Hasil Tes Lari 30 Meter Kelas III SD Bendosari.....	57
Tabel 33.	Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Kelas III SD Bendosari.....	58
Tabel 34.	Hasil Tes Baring Duduk Kelas III SD Bendosari.....	59
Tabel 35.	Hasil Tes Loncat Tegak Kelas III SD Bendosari.....	60
Tabel 36.	Hasil Tes Lari 600 Meter Kelas III SD Bendosari.....	61
Tabel 37.	Hasil Tes TKJI Kelas III SD N Bendosari.....	62
Tabel 38.	Hasil Tes TKJI Kelas III SD Canden.....	63
Tabel 39.	Hasil Tes TKJI Kelas III SD N Kepuh.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lari 600 meter Pada Item Tes Kebugaran Jasmani	66
Gambar 2. Gantung siku Tekuk Pada Item Tes Kebugaran Jasmani	67
Gambar 3. Baring Duduk Pada Item Tes Kebugaran Jasmani	68
Gambar 4. Loncat Tegak Pada Item Tes Kebugaran Jasmani	69
Gambar 5. Lari 600 Meter Pada Item Tes Kebugaran Jasmani	70
Gambar 6. Start pada Item Tes Lari 30 Meter	71
Gambar 7. Lari pada Item Tes Lari 30 Meter	71
Gambar 8. Penghitungan Waktu pada Item Tes Lari 30 Meter	72
Gambar 9. Item Tes Gantung Siku Tekuk	72
Gambar 10. Penghitungan Waktu pada Item Gantung Siku Tekuk	73
Gambar 11. Item Tes Baring Duduk.....	73
Gambar 12. Posisi Baring pada Item Tes Baring Duduk.....	74
Gambar 13. Posisi Tanggan pada Item Tes Baring Duduk.....	74
Gambar 14. Posisi Awalan pada Item Tes <i>Vertical Jump</i>	75
Gambar 15. Posisi Tolakan pada Item Tes <i>Vertical Jump</i>	75
Gambar 16. Posisi Meloncat pada Item Tes <i>Vertical Jump</i>	76
Gambar 17. Item Tes Lari 600 Meter Siswa kelas III SD N Bendosari.....	76
Gambar 18. Item Tes Lari 600 Meter Siswa kelas III SD N Candan.....	77
Gambar 19. Item Tes Lari 600 Meter Siswa kelas III SD N Kepuh.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian	43
Lampiran 2. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	44
Lampiran 3. Daftar Presensi Siswa SD Bendosari.....	45
Lampiran 3. Daftar Presensi Siswa SD Canden.....	46
Lampiran 3. Daftar Presensi Siswa SD Kepuh.....	47
Lampiran 4. Tabel Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas 3 SD Canden.....	48
Lampiran 4. Tabel Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas III SD Kepuh.....	53
Lampiran 5. Tabel Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas III SD Bendosari.....	58
Lampiran 6. Hasil Keseluruhan Tes TKJI Kelas III SD N Canden.....	53
Lampiran 7. Hasil Keseluruhan Tes TKJI Kelas III SD N Kepuh.....	54
Lampiran 8 Hasil Keseluruhan Tes TKJI Kelas III SD N Bendosari.....	57
Lampiran 9. Instrumen Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani.....	66
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang bertujuan untuk mendukung tumbuh kembang siswa dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Proses pembelajaran PJOK menggunakan aktivitas fisik sebagai media pendidikan ketiga ranah tersebut. Siswa dikenalkan dengan berbagai aktivitas fisik yang menunjang keterampilan motorik dan gaya hidup sehat. Kesegaran jasmani diperlukan siswa untuk menunjang kesiapan fisik dan mental dalam melakukan kegiatan sehari-hari sehingga mendukung kelancaran proses pembelajaran.

Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak akan mudah lelah dan mengantuk, hal ini akan memudahkan menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Tingkat kesegaran yang baik merupakan modal awal bagi anak usia SD untuk pencapaian kesegaran jasmani selanjutnya. Kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan status kesegaran yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Kesegaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik akan mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Artinya status kesegaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari.

Kecamatan Jetis terletak di sebelah Tenggara dari Kabupaten Bantul berjarak 6 km. Wilayah ini dilintasi Sungai Opak yang bermuara ke Samudera

Hindia. Diinformasikan bahwa luas wilayah 3.759,6458 Ha dengan kontur tanah 90% dataran rendah sampai bergelombang dan 10% bergelombang sampai berbukit. Lahan pertanian mencapai 1.170 Ha dengan jenis tanaman adalah padi dan diselingi palawija. Secara umum kondisi tanah di Kecamatan Jetis berupa regosol berasal dari material gunung berapi, tekstur kasar bercampur pasir. Tingkat kepadatan penduduk 1309 jiwa/km². (Diskominfo, Kabupaten Bantul, 2002-2018)

Sekolah Dasar Negeri di Gugus 3 Kelurahan Canden, Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul terdiri atas 3 sekolah antara lain: (1) SD N Canden; (2) SD N Kepuh; dan (3) SD N Bendosari. Ketiga SD berlokasi di dekat Kecamatan Jetis. SD Canden bersebelahan dengan lapangan desa. Sedangkan, SD N Kepuh dan SD N Bendosari berjarak 1 km dari lapangan. Kedua SD tersebut memiliki halaman berukuran 8 x 10 m. Rata-rata jarak tempuh siswa ke sekolah 30 m. Siswa sebanyak 75% menempuh perjalanan dengan mengendarai sepeda. Durasi waktu belajar di sekolah untuk kelas bawah 7 jam dan kelas atas 9 jam. Siswa libur sekolah setiap hari Sabtu dan Minggu.

Lokasi ketiga SD Negeri di Desa Canden dapat diindikasikan bahwa di SD N Canden memiliki ruang terbuka yang memadai untuk melakukan aktivitas fisik ketika pembelajaran PJOK dan jam istirahat. Siswa SD N Kepuh dan SD N Bendosari tidak memiliki ruang terbuka yang cukup untuk melakukan aktivitas fisik. Hasil observasi peneliti terlihat bahwa ketiga SD memiliki keterbatasan alat olahraga seperti bola sepak. Hal ini menyebabkan siswa tidak dapat melaksanakan kegiatan olah raga secara bersamaan, banyak siswa yang berkerumun dan

bermalas-malasan untuk berolah raga dan hanya memperhatikan temanya berolah raga karena kurangnya peralatan olah raga. Siswa dari ketiga SD tersebut saat sepulang dari sekolah kebanyakan siswa banyak yang beraktifitas seperti nonton TV, bermain Hp dan banyak siswa yang sewaktu pulang sekolah langsung berangkat mengikuti bimbingan belajar di luar sekolah sedangkan mereka tinggal di daerah pedesaan yang masih memiliki ruang terbuka cukup luas untuk melakukan aktivitas fisik yang dapat dilakukan sepulang sekolah atau pada saat hari libur.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III di SD N Canden, SD N Kepuh, dan SD N Bendosari. Data hasil tes kebugaran jasmani diharapkan dapat menjadi referensi dalam memperhatikan upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa dan menjadikan perhatian bagi Guru PJOK untuk menyusun program pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SD N Canden, SD N Kepuh, dan SD N Bendosari.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, antara lain.

1. Kurangnya sarana dan prasarana penjas di SD untuk menunjang jalannya kegiatan olahraga siswa.
2. Kurangnya lahan terbuka di sekolah yang dapat digunakan siswa untuk beraktifitas di luar kelas.

3. Belum pernah dilakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa.

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang masalah identifikasi masalah tersebut di atas agar jelas serta lebih terarah maka perlu diberikan pembatasan masalah yang akan diteliti yaitu tentang Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri Gugus 03 Canden.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan lembar batasan masalah, identifikasi dan batasan masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut “Seberapa Besar Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas III Sekolah Dasar Negeri gugus 03 Canden?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III di Sekolah Dasar Negeri Gugus 03 Jetis, Canden, Bantul.

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 pendidikan jasmani dan kesehatan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah. Pengukuran Kesegaran Jasmani dapat dilakukan dengan berbagai Tes Kesegaran Jasmani yang telah dibakukan dan sesuai dengan tingkat usia peserta didik seperti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 6-9 tahun (Kemendiknas, 2010: 1), kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

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 (Nurharsono, 2006: 52).

Kesegaran jasmani ini bersifat relatif, artinya kebugaran jasmani itu tergantung dari kuat atau tidaknya seseorang melakukan aktivitas fisik (Giriwijoyo, 2007:22). Lebih lanjut dijabarkan sebagai berikut:

- a. Kesegaran jasmani dimiliki oleh semua orang, baik yang mempunyai derajat sehat yang tinggi maupun yang memiliki derajat sehat yang rendah

- b. Peningkatan derajat kebugaran jasmani berarti peningkatan derajat sehat baik yang tinggi maupun derajatnya rendah.
- c. Kemampuan melakukan kerja fisik yang lebih berat berarti derajat sehat dinamis yang lebih tinggi dan sebaliknya.
- d. Derajat sehat dinamis yang lebih tinggi berarti kemampuan melakukan kerja fisik yang lebih berat. Dengan demikian, orang yang sehat dinamis adalah juga sehat statis tetapi belum tentu sebaliknya.

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 datang secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya.

2. Fungsi Kesegaran Jasmani

Menurut Depdikbud (1997: 1-2) seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kesegaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam melaksanakan pekerjaan. Tidak terjadinya kelelahan pada seseorang dalam melakukan pekerjaannya secara wajar setelah bekerja yang memungkinkan secara wajar melaksanakan kegiatan-kegiatan dalam kehidupan

sehari-hari. Latihan-latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara cepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu :

- a. Memperkuat sendi-sendi dan ligamen
- b. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru
- c. Memperkuat otot tubuh
- d. Menurunkan tekanan darah
- e. Mengurangi lemak tubuh
- f. Memperbaiki bentuk tubuh
- g. Mengurangi kadar gula
- h. Mengurangi resiko terkena penyakit jantung coroner
- i. Memperlancar pertukaran gas

Selain mempunyai manfaat secara biologis seperti tersebut di atas, latihan kebugaran jasmani juga mempunyai manfaat lainnya yaitu :

- a) Secara psikologis : mengendurkan ketegangan mental, suasana hati tenang, nyaman dan rasa terhibur.
- b) Secara sosial : persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar.
- c) Secara kultural : kebiasaan hidup sehat teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kebugaran jasmani dan olahraga terpilih. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani yang baik akan bermanfaat bagi seseorang yaitu memberikan kemudahan dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan terhindar dari beberapa penyakit.

Bagi anak-anak kebugaran jasmani berfungsi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani serta meningkatkan daya tahan tubuh (Mukholid, 2004: 3). Anak yang memiliki kebugaran jasmani yang

baik akan dapat mencapai tahap perkembangannya dengan baik pula sehingga akan berguna bagi anak tersebut untuk bergaul dan bermain bersama teman-temannya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani yang baik akan bermanfaat bagi seseorang yaitu memberikan kemudahan dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan terhindar dari beberapa penyakit.

3. Komponen Kesegaran Jasmani.

Pemikiran 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:

a. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan (*strenght*) adalah Komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Sajoto, 1995: 8). Menurut Ateng, (1992: 66) kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk terus melakukan kinerja otot yang diberi beban kerja.

b. Daya tahan (*Endurance*)

Menurut Sajoto (1995: 8) bahwa daya tahan ada 2 macam, yaitu:

- 1) Daya tahan umum (*general endurance*), yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efisien, dan efektif untuk menjalankan kerja secara terus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama .
- 2) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal (Nurhasono, 2006: 53).

c. Daya otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (Sajoto, 1995: 8).

d. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995: 9).

e. Daya lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas (Sajoto, 1995: 9). Menurut Nurharsono, (2006: 53) fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

f. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di daerah tertentu (Sajoto, 1995: 9).

g. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995: 5). Koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang lainan dalam satu pola tunggal gerakan (Ateng, 1992: 67).

h. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot (Sajoto, 1995: 9). Berdasarkan pemikiran Nurharsono, (2006: 55) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara baik pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

i. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Sajoto, 1995: 9). Berdasarkan pendapat Ateng, (1992: 68) ketepatan adalah kemampuan untuk menguasai gerakan terhadap objek tertentu. Objek bisa berupa jarak atau dapat berupa kontak langsung dengan bagian tubuh.

j. Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Sajoto, 1995: 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).

Maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani saling berkaitan antara yang satu dengan yang lainnya. Dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmani yang baik, makadari itu setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula.

4. Faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Irianto (2000: 37-38) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor

- a. Makan, Supaya dapat mempertahankan hidup, manusia memerlukan makan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang seimbang sangat mutlak bagi kesehatan, terutama untuk mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik harus mengkonsumsi makanan yang memenuhi syarat sehat seimbang, cukup nutrisi, dan gizi untuk mempertahankan kesempurnaan kesegaran jasmani.
- b. Istirahat, Istirahat yang cukup sangat diperlukan sgsr tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari.
- c. Olahraga/aktivitas fisik, Kesegaran jasmani dapat dicapai dengan latihan yang sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh, kualitas fungsi tubuh merupakan daya tahan paru, jantung, otot dan komposisi tubuh.

Lingkungan sosial seseorang, juga berpengaruh dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif. Komponen utama dalam lingkungan sosial seseorang adalah orang tua dan keluarga. Orangtua dan keluarga memberikan pengaruh besar terhadap keikutsertaan seseorang dalam aktivitas jasmani. Selain memberi

dorongan, orangtua juga menjadi modal bagi seseorang untuk ikut aktif meniru orangtuanya. Media masa merupakan sumber kekuatan yang tersembunyi, tetapi juga besar dalam mempengaruhi kesadaran dan sikap. Selain lingkungan faktor fisik seperti keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan juga mempengaruhi kegiatan yang dilakukan. Seseorang yang tinggal di sekitar sarana olahraga atau lapangan olahraga biasanya mudah sekali terkena pengaruh untuk ikut aktif melakukan aktivitas olahraga Irianto, (2000: 22).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

- a. Takaran latihan meliputi intensitas latihan, frekuensi latihan, dan macam atau tipe latihan.
- b. Kesehatan meliputi keadaan kesehatan seseorang, penyakit menular atau penyakit menahun.
- c. Pemenuhan gizi yang baik, latihan atau aktivitas jasmani yang memadai.
- d. Istirahat yang cukup, meliputi pola tidur atau istirahat sehari – hari.

Aktivitas fisik dipengaruhi oleh kesempatan dalam melaksanakan aktivitas fisik itu sendiri. Sejak kecil anak selalu dikekang dalam melakukan aktivitas fisik maka minat untuk melakukan aktivitas fisik itu tidak akan berkembang, sebaliknya bila kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik itu terbuka lebar maka minat untuk melakukan aktivitas fisik menjadi lebih berkembang.

5. Karakteristik Anak Usia 6-9 Tahun

Pernyataan Witherington (dalam Budiman, 2008:1) bahwa usia 6-9 tahun, pada tahapan ini anak/siswa berupaya semakin ingin mengenal siapa dirinya dengan membandingkan dirinya dengan teman sebayanya. Jika proses itu tanpa bimbingan, anak akan cenderung sukar beradaptasi dengan lingkungannya.

Sekolah memiliki tanggung jawab untuk menanggulangnya. Sekolah sebagai tempat terjadinya proses menumbuhkembangkan seluruh aspek siswa memiliki tugas dalam membantu perkembangan anak sekolah.

Tugas-tugas perkembangan anak sekolah usia 6-9 Tahun, diantaranya adalah: (a) mengembangkan konsep-konsep yang perlu bagi kehidupan sehari-hari, (b) mengembangkan kata hati, moralitas, dan suatu skala, nilai-nilai, (c) mencapai kebebasan pribadi, (d) mengembangkan sikap-sikap terhadap kelompok-kelompok dan institusi-institusi sosial. Tugas-tugas perkembangan yang tercapai pada masa kanak-kanak akhir dengan kisaran usia 6-9 tahun akan memiliki keterampilan. Keterampilan yang dicapai diantaranya *social-help skills* dan *play skill*. *Social-help skills* untuk membantu orang lain di rumah, di sekolah, dan di tempat bermain seperti membersihkan halaman, merapihkan meja dan kursi. Ini akan menambah perasaan harga diri dan sebagai anak yang berguna hingga menjadikan anak suka bekerja sama (bersifat kooperatif). *Play skill* terkait dengan kemampuan motorik seperti melempar, menangkap, berlari, keseimbangan. Anak yang terampil dapat membuat penyesuaian-penyesuaian yang lebih baik di sekolah dan di masyarakat (Budiman, 2008:2).

Minat melakukan aktivitas fisik pada kelompok anak besar sangat dipengaruhi oleh kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik itu sendiri. Pada umumnya anak besar baik anak laki-laki maupun anak perempuan mengalami peningkatan minat yang besar dalam melakukan aktivitas fisik. Misalnya aktivitas bermain yang dilakukan anak besar lebih didominasi oleh permainan yang bersifat aktif, seperti bermain kejar-kejaran, petak umpet, dan beberapa bentuk permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik. Tentunya disesuaikan dengan minat dan kesepakatan anak-anak dalam memilih jenis permainan yang akan dilakukan.

Minat terhadap aktivitas fisik dan atau olahraga sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarganya. Pada anak-anak yang melakukan aktivitas fisik dipengaruhi oleh kecenderungan sifat yang dimiliki (Budiman, 2008:7), antara lain:

- a. Kemampuan memusatkan perhatian pada suatu macam aktivitas yang sedang dilakukan makin meningkat. Hal ini dapat dilihat dari tingkat konsentrasi yang cukup tinggi pada anak yang terlibat dalam aktivitas yang dilakukannya.
- b. Semangat untuk mencari pengalaman baru cukup tinggi.
- c. Perkembangan sosialnya makin baik yang ditunjukkan dengan luasnya pergaulan dengan semakin mendalamnya pergaulan dengan teman sebayanya.
- d. Perbedaan perilaku antara anak laki-laki dengan anak perempuan semakin jelas, ada kecenderungan kurang senang bermain dengan lawan jenisnya. Ini

semakin memperjelas bentuk aktivitas yang dominan dilakukan oleh anak laki-laki dengan anak perempuan.

- e. Semangat untuk menguasai suatu bentuk aktivitas tertentu dan semangat berkompetisi tinggi.

Hampir seluruh aktivitas anak kelas rendah didominasi oleh bermain. Aktivitas bermain yang dilakukannya dapat dilaksanakan baik secara sendiri-sendiri atau berkelompok. Karakteristik pola perilaku sosial anak kelas rendah Sekolah Dasar (Budiman 2008:7) adalah sebagai berikut :

- a. Kecenderungan perilaku sosial anak untuk menarik diri dari pergaulan sosial, atau memperluas pergaulan sosialnya.
- b. Pola kecenderungan perilaku sosial anak yang mudah bereaksi terhadap suatu kejadian, atau bersifat tenang.
- c. Pola kecenderungan perilaku sosial anak menjadi pasif atau dominan.

6. Ketentuan untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani.

Peningkatan dan memelihara kesegaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan kesegaran jasmani. Salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis yaitu kegiatan yang bersifat *aerobic* (latihan yang membutuhkan oksigen) dan kegiatan yang bersifat *anaerobic* (latihan yang tidak membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada keterampilan. (Sumardjono, 1996: 12) menyatakan bahwa untuk meningkatkan

dan mempertahankan kebugaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut :

a. Intensitas latihan.

Intensitas latihan kebugaran jasmani berkisar antara 72 % - 87 % dari denyut nadi maksimal. Artinya bagi seseorang yang umurnya 45 tahun, bila melakukan latihan, maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126/menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152 denyut/menit (87% dari denyut nadi maksimal). Untuk anak usia 6-9 tahun, maka Denyut Nadi Maksimal (*Maximal Heart Rate*) dapat diukur dengan rumus $220 - \text{umur}$, sehingga DNM adalah antara 214 – 211.

b. Lamanya Latihan

Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai *zone* latihan (*training zone*) dan berada dalam *zone* latihan 15-25 menit.

c. Takaran latihan

Jika intensitas latihan lebih tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek. Sebaliknya jika intensitas latihannya lebih kecil, maka waktu latihan harus lebih lama. Takaran lamanya latihan untuk olahraga kesehatan antara 20-30 menit dalam *zone* latihan, lebih lama lebih baik. Latihan-latihan tidak akan efisien atau kurang membuahkan hasil, kalau kurang dari takaran.

d. Prinsip Latihan

Salah satu cara untuk mencapai derajat kebugaran yang prima adalah dengan cara melakukan latihan fisik. Latihan fisik dapat dipilih yang disenangi, digemari, dan syukur apabila dapat menimbulkan kepuasan diri. Latihan tersebut

dapat berbentuk jalan cepat, jogging, bersepeda, berbagai macam senam, naik turun tangga, dan sebagainya, yang memenuhi prinsip-prinsip latihan (Suharto, dkk.,2000: 2-3) sebagai berikut :

- 1) Sesuai dengan kemampuan dan kondisi tubuh.
- 2) Jenis latihan harus disenangi.
- 3) Hendaknya bervariasi.
- 4) Didahului dengan pemanasan (*warming up*), latihan inti, dan diakhiri dengan pendinginan (*cooling down*).

B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Marimah (2009) dalam penelitian yang berjudul tingkat kebugaran jasmani kelas V Negeri 2 Purwokerto, Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah semua siswa kelas V Negeri Purwokerto dengan batasan umur 10 sampai 12 tahun .Banyaknya sampel yang digunakan 102 siswa. Metode penelitian dengan survey dan pengambilan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 10 sampai 12 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Purwokerto adalah: 50,80% termasuk dalam kategori sedang,10,78 % termasuk dalam kategori kurang, 1,96 % termasuk dalam kategori kurang sekali. Sedangkan siswa yang termasuk kategori baik 28,43 % dan (2,94 %) siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali.

2. Penelitian oleh Sani (2013) yang berjudul Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa anak usia 6-9 tahun Sekolah Dasar Ngipik,Kecamatan Pringasut Kabupaten Temanggung. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 1-3 yang berusia 6-9 tahun yang keseluruhannya berjumlah 87 siswa.Hasil analisis tingkat kesegaran

jasmani sebagian besar (74%) atau 64 siswa dari 87 siswa usia 6-9 tahun yang diukur tingkat kesegaran jasmaninya menunjukkan klasifikasi “Kurang” sedangkan 24% atau 21 siswa menunjukkan klasifikasi “Sedang”, dan 2% atau 2 siswa tingkat kesegaran jasmaninya menunjukkan klasifikasi “Kurang Sekali”.

C. Kerangka Berpikir

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. Kebugaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kebugaran 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 kebugaran tubuhnya setiap hari.

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.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani meliputi; makanan, olahraga atau latihan, dan istirahat yang cukup. Mengetahui ketercapaian tujuan pendidikan jasmani dalam Kesegaran jasmani, maka perlu dilakukan pengukuran Kesegaran jasmani secara teratur

Salah satu cara mengetahui kesegaran anak adalah menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Oleh karena itu perlu dilakukan suatu pengukuran kesegaran jasmani pada anak usia dini, agar dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani anak. Dengan tes kesegaran jasmani akan diketahui klasifikasi atau tingkat kesegaran jasmani anak, sehingga dapat menjadi deteksi bagi guru untuk meningkatkan kualitas kesegaran jasmani siswanya apabila ternyata hasil tes kesegaran jasmani anak pada tingkatan kurang.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Erlina (2008: 20), penelitian deskriptif adalah penelitian terhadap fenomena atau populasi tertentu yang diperoleh oleh peneliti dari subjek berupa individu, organisasional, industri atau perspektif yang lain.

Metode deskriptif bertujuan untuk mendapatkan gambaran dari suatu keadaan yang ada pada masa sekarang dan sedang berlangsung serta berpusat pada masalah yang masih aktual. Metode deskriptif yang digunakan sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Sudjana, (2004: 64) bahwa penelitian deskriptif mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan. Menurut Azwar, (2007: 5) Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika.

Teori di atas berkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak kelas III melalui pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani yang di definisikan sebagai 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, dimana orang yang kesejarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tes ini terdiri dari 5 (lima) jenis tes yaitu: (1) lari 30 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter, Kemudian hasil kasar setiap butir tes yang telah dikodekan menjadi angka/nilai, kemudian kelima nilai butir tes tersebut dijumlahkan untuk kemudian di persentasekan. Hasil Persentase menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi Tingkat kesegaran jasmani anak kelas III.

C. Sampel Penelitian

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas III SD Negeri se-Gugus 03 Canden, Jetis, Bantul yang berjumlah 60 siswa..

Tabel.1 Sampel Siswa Kelas III SD Sekolah Dasar Negeri Gugus 3
Jetis,Canden,Bantul.

SD	PUTRA	PUTRI	JUMLAH
SD KEPUH	12	8	20
SD CANDEN	13	7	20
SD BENDOSARI	6	14	20
JUMLAH	31	29	60

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian sebagai suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2009: 143). Salah satu tujuan dibuatnya instrumen adalah untuk memperoleh data dan informasi yang lengkap mengenai hal-hal yang ingin dikaji. Penelitian ini, yakni tingkat kesegaran jasmani anak kelompok usia 9 tahun di kelas III SD N Negeri Gugus 3 Jetis, Canden, Bantul. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk anak usia 6 - 9 Tahun yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional (Kemendiknas) Tahun 2010, yaitu:

a. Lari/*Sprint* 30 meter

Sprin atau lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatan jarak yang ditempuh untuk siswa putra dan putri adalah sama, yakni 30 meter sedangkan penilaiannya dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini :

Tabel 2. Penilaian Lari 30 Meter TKJI
Anak usia 6-9 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	sd- 5,5 detik	sd- 5,8 detik	5
2	5,6 – 6,1 detik	5,9 – 6,6 detik	4
3	6,2 – 6,9 detik	6,7 – 7,8 detik	3
4	7,0 – 8,6 detik	7,9 – 9,2 detik	2
5	8,7 detik – dst	9,3 detik - dst	1

b. Gantung Siku Tekuk/ *Pull-Up*

Pull-Up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu, penilaian untuk gantung siku tekuk dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini :

Tabel 3. Penilaian Gantung Siku Tekuk TKJI
Anak usia 6-9 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	40 detik ke atas	33 detik ke atas	5
2	22 – 39 detik	18 – 32 detik	4
3	9 – 21 detik	9 – 17 detik	3
4	3 – 8 detik	3 – 8 detik	2
5	0 - 2 detik	0 - 2 detik	1

c. Baring Duduk/*Sit Up* 30 detik

Baring duduk atau *Sit-up* bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Kelompok umur 6-9 tahun melakukan selama 30 detik dengan kriteria penilaian, sebagai berikut:

Tabel 4. Penilaian Baring duduk/*Sit Up* 30 detik TKJI
Anak usia 6-9 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	17 ke atas	17 ke atas	5
2	13 – 16	11 – 14	4
3	7 – 12	4 – 10	3
4	2 – 6	2 – 3	2
5	0 - 1	0 - 1	1

d. Loncat Tegak/ *Vertical Jump*

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak (eksplosif) otot tungkai, penilaiannya dapat dilihat pada Tabel 5 di bawah ini :

Tabel 5. Penilaian Loncat tegak/ *Vertical Jump* TKJI
Anak usia 6-9 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	38 ke atas	38 ke atas	5
2	30 – 37	29 – 37	4
3	22 – 29	22 – 28	3
4	13 – 21	13 – 21	2
5	Di bawah 12	Di bawah 12	1

e. Lari 600 meter

Lari jarak sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah, pada usia 6-9 tahun jarak yang digunakan adalah 600 meter dengan ketentuan penilaian sebagai berikut :

Tabel 6. Penilaian Lari 600 meter TKJI
Anak usia 6-9 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	sd- 2'39"	sd- 2'53"	5
2	2'40" – 3'00"	2'54" – 3'23"	4
3	3'01" – 3'45" detik	3'24" – 4'08" detik	3
4	3'46" – 4'48" detik	4'00" – 5'30" detik	2
5	4'49" – dst	5'04" - dst	1

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan metode/teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI berisi rangkaian tes yang terdiri dari 5 (lima) butir tes. Kelima butir tes ini merupakan satu kesatuan yang harus dilaksanakan secara keseluruhan, untuk menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang. Teknik pengumpulan data kelima butir tes tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut :

- a. Lari 30 meter, dihitung dengan satuan detik.
- b. Gantung siku tekuk, dihitung dengan lamanya mempertahankan sikap bergantung siku tekuk dengan dagu di atas palang tunggal dalam satuan detik.
- c. Baring duduk, yang dihitung adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan secara sempurna selama 30 detik.
- d. Loncat tegak, diukur dengan raihan loncatan dikurangi raihan tegak.

- e. lari 600 meter, diukur dari waktu yang dicapai oleh pelari menempuh jarak 600 meter, dicatat dalam satuan menit dan detik.

Pengumpulan data dicatat dalam formulir tes kebugaran jasmani, sebagai berikut :

Tabel 7. Formulis Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 meterdetik		
2	Gantung Siku Tekukdetik		
3	Baring Duduk 30 detikkali		
4	Loncat Tegak a. Tinggi raihan:.....cm b. Loncatan I:.....cm c. Loncatan II:.....cm d. Loncatan III:.....cmcm		
5	Lari 600 metermenit		
6	Jumlah Nilai (tes 1+ tes 2+ tes 3+ tes 4+ tes 5)			
7	Klasifikasi			

Sumber: Kemendiknas (2010: 30)

Untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani digunakan norma tes kebugaran jasmani Indonesia, pada tabel berikut :

Tabel 8. 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)

E. Reliabilitas dan Validitas Tes

1. Reliabilitas Tes

Rangkaian tes untuk anak umur 6-9 tahun mempunyai nilai reliabilitas :

Putra 0,791 – (AITKEN) dan Putri 0,715 - (AITKEN)

2. Validitas Tes

Rangkaian tes untuk anak umur 6-9 tahun mempunyai nilai validitas :
Putra 0,894 – (AITKEN) dan Putri 0,338 - (AITKEN) (Kemendiknas, 2010)

F. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani sesuai dengan norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia usia 6-9 tahun.

Hasil kasar setiap butir tes yang telah dikodekan menjadi angka/nilai, kemudian kelima nilai butir tes tersebut dijumlahkan. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak usia 6-9 tahun. Setelah diketahui klasifikasi tingkat kesegaran jasmani masing-masing sampel/peserta, maka dapat ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing klasifikasi dengan menggunakan rumus persentase. Berdasarkan pendapat Sugiyono, (2008: 199) cara menghitung persentase dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan

P = Persentase hasil

F = Frekuensi

N = Jumlah Subyek

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi lokasi dan penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri se-Gugus 03 Canden yang beralamat di Desa Canden Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul dan dilakukan pada tanggal 17-19 Desember 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas III Sekolah Dasar Negeri Gugus 03 Canden yang berjumlah 60 siswa, terdiri dari 31 siswa putra dan 29 siswa putri.

2. Deskripsi Data Penelitian

Data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari pengukuran/tes terhadap populasi penelitian secara langsung yaitu pada siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri Gugus 03 Jetis, Canden, Bantul kelas III pada 17-19 desember 2018. Jumlah siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri se-Gugus 03 Jetis, Canden, Bantul kelas III yang berusia 6-9 tahun pada waktu pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada bulan desember adalah sebagai berikut :

Tabel 9. Siswa yang berusia 6-9 Tahun

SD	USIA			JUMLAH
	7 Tahun	8 Tahun	9 Tahun	
SD N BENDOSARI	Pa = 0 Pi = 0	Pa = 0 Pi = 1	Pa = 6 Pi = 13	20
SD N CANDEN	Pa = 0 Pi = 0	Pa = 1 Pi = 1	Pa = 12 Pi = 6	20
SD N KEPUH	Pa = 0 Pi = 0	Pa = 0 Pi = 0	Pa = 12 Pi = 8	20

Pelaksanaan TKJI dilakukan peneliti pada 17 Desember 2018 untuk SD Kepuh, pada tanggal 18 Desember 2018 untuk SD Candan dan tanggal 19 Desember 2018 untuk SD Bendosari dengan mengukur 5 item indikator TKJI anak usia 6-9 tahun yaitu Lari 30 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk, Loncat tegak dan Lari 600 meter. Pengetesan dilakukan pada 60 siswa yang pada bulan Desember berusia tidak lebih dari 9 tahun. Hasil selengkapnya Tes Kesegaran Jasmani Indonesia siswa Sekolah Dasar Negeri gugus 3 Jetis, Candan, Bantul adalah sebagai berikut :

a. Lari 30 Meter

1) Putra

Hasil tes lari 30 (tiga puluh) meter siswa putra Sekolah Dasar Negeri Gugus 3 Jetis, Candan, Bantul kelas III SD dan berjumlah 31 siswa adalah sebagai berikut :

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Lari 30 Meter Anak Kelas III Putra:

NILAI	SD BENDOSARI		SD CANDEN		SD KEPUH		JUMLAH	
	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)
5	4	13	5	16	4	13	13	42
4	2	6	2	6	0	0	4	13
3	0	0	5	16	7	23	12	39
2	0	0	1	3	1	3	2	6
1	0	0	0	0	0	0	0	0
JUMLAH	6		13		12		31	100

Melihat pada Tabel. 10 di atas dapat diketahui bahwa siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 0 atau 0%, siswa yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 2 atau 6%, siswa yang mendapatkan nilai 3 sebanyak 12 atau 39%, siswa yang mendapatkan nilai 4 sebanyak 4 atau 13%, dan siswa yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 14 atau 42%.

2) Putri

Hasil tes lari 30 (tiga puluh) meter terhadap 29 siswa putri Sekolah Dasar Negeri Gugus 3 Jetis, Canden, Bantul kelas III adalah sebagai berikut :

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Lari 30 Meter Anak Kelas III Putri:

NILAI	SD BENDOSARI		SD CANDEN		SD KEPUH		JUMLAH	
	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)
5	5	17	0	0	1	3	6	21
4	4	14	2	7	4	14	10	34
3	5	17	5	17	3	10	13	45
2	0	0	0	0	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0
JUMLAH	14		7		8		29	100

Tabel 11 di atas, dapat diketahui bahwa siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 0 atau 0%, siswa yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 0 atau 0%, siswa yang mendapatkan nilai 3 sebanyak 10 atau 34%, siswa yang mendapatkan nilai 4 sebanyak 10 atau 34%, dan siswa yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 6 atau 21%.

b. Gantung Siku Tekuk

1) Putra

Hasil tes gantung siku tekuk terhadap 31 siswa putra Sekolah Dasar Negeri zgugus 3 Jetis, Canden, Bantul kelas III adalah sebagai berikut :

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Gantung Siku Tekuk Anak Kelas III Putra:

NILAI	SD BENDOSARI		SD CANDEN		SD KEPUH		JUMLAH	
	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)
5	0	0	0	0	0	0	0	0
4	4	13	0	0	0	0	4	13
3	2	6	7	23	7	23	16	52
2	0	0	3	10	4	13	7	23
1	0	0	3	10	1	3	4	13
JUMLAH	6		13		12		31	100

Melihat tabel 12 di atas, diketahui bahwa siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 4 atau 13%, siswa yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 7 atau 23%, siswa yang mendapatkan nilai 3 sebanyak 16 atau 52%, siswa yang mendapatkan nilai 4 sebanyak 4 atau 13%, dan siswa yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 0 atau tidak ada sama sekali.

2) Putri

Hasil tes gantung siku tekuk terhadap 29 siswa putri Sekolah Dasar Negeri zgugus 3 Jetis, Canden, Bantul kelas III adalah sebagai berikut :

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Gantung Siku Tekuk Anak Kelas III Putri:

NILAI	SD BENDOSARI		SD CANDEN		SD KEPUH		JUMLAH	
	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)
5	1	3	0	0	0	0	1	3
4	7	24	0	0	0	0	7	24
3	1	3	2	7	3	10	6	21
2	0	0	3	10	3	10	6	21
1	5	17	2	7	2	7	9	31
JUMLAH	14		7		8		29	100

Dari tabel 13 di atas siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 9 atau 31% ,siswa yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 6 atau 21%, siswa yang mendapatkan nilai 3 sebanyak 6 atau 21%, siswa yang mendapatkan nilai 4 sebanyak 7 atau 24%, dan siswa yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 1 atau 3% dari 29 siswa kelas 3 putri.

c. Baring Duduk

1) Putra

Hasil tes baring duduk terhadap 31 siswa putra Sekolah Dasar Negeri Gugus 3 Jetis, Canden, Bantul kelas III adalah sebagai berikut :

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Baring Duduk Anak Kelas III Putra:

NILAI	SD BENDOSARI		SD CANDEN		SD KEPUH		JUMLAH	
	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)
5	4	13	9	29	11	35	24	77
4	2	6	3	10	1	3	6	19
3	0	0	1	3	0	0	1	3
2	0	0	0	0	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0
JUMLAH	6		13		12		31	100

Melihat pada Tabel. 14 di atas dapat diketahui bahwa siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 0 atau 0%, siswa yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 0 atau 0%, siswa yang mendapatkan nilai 3 sebanyak 1 atau 3%, siswa yang mendapatkan nilai 4 sebanyak 6 atau 19%, dan siswa yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 24 atau 77%.

2) Putri

Hasil tes baring duduk terhadap 29 siswa putri Sekolah Dasar Negeri Gugus 3 Jetis, Canden, Bantul kelas III adalah sebagai berikut :

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Baring Duduk Anak Kelas III Putri:

NILAI	SD BENDOSARI		SD CANDEN		SD KEPUH		JUMLAH	
	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)
5	0	0	2	7	5	17	7	24
4	5	17	2	7	1	3	8	28
3	9	31	3	10	1	3	13	45
2	0	0	0	0	1	3	1	3
1	0	0	0	0	0	0	0	0
JUMLAH	14		7		8	29	29	100

Melihat pada Tabel. 15 di atas dapat diketahui bahwa siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 0 atau 0%, siswa yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 1 atau 3%, siswa yang mendapatkan nilai 3 sebanyak 13 atau 45%, siswa yang mendapatkan nilai 4 sebanyak 8 atau 28%, dan siswa yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 7 atau 24%.

d. Loncat Tegak

1) Putra

Hasil tes loncat tegak terhadap 31 siswa putra Sekolah Dasar Negeri Gugus 3 Jetis, Canden, Bantul kelas III adalah sebagai berikut :

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Loncat Tegak Anak Kelas III Putra.

NILAI	SD BENDOSARI		SD CANDEN		SD KEPUH		JUMLAH	
	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)
5	3	10	1	3	4	14	8	28
4	11	38	5	17	4	14	20	69
3	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0	0	1	3	0	0	1	3
1	0	0	0	0	0	0	0	0
JUMLAH	14		7		8		29	100

Berdasarkan Tabel. 16 tersebut dapat diketahui bahwa nilai dari 31 siswa putra, hanya terdapat dua nilai yakni nilai 4 dan nilai 5. Siswa yang mendapatkan nilai 4 sebanyak 18 anak atau 58% dan siswa yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 13 anak atau 42%.

2) Putri

Hasil tes loncat tegak terhadap 29 siswa putri Sekolah Dasar Negeri Gugus 3 Jetis, Canden, Bantul kelas III adalah sebagai berikut :

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Loncat Tegak Anak Kelas III Putri.

NILAI	SD BENDOSARI		SD CANDEN		SD KEPUH		JUMLAH	
	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)
5	4	13	9	29	11	35	24	77
4	2	6	3	10	1	3	6	19
3	0	0	1	3	0	0	1	3
2	0	0	0	0	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0
JUMLAH	6		13		12		31	100

Melihat pada Tabel. 17 di atas dapat diketahui bahwa siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 0 atau 0%, siswa yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 1 atau 3%, siswa yang mendapatkan nilai 3 sebanyak 0 atau 0%, siswa yang mendapatkan nilai 4 sebanyak 20 atau 69%, dan siswa yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 8 atau 28%.

e. Lari 600 Meter

1) Putra

Hasil tes lari 600 meter terhadap 31 siswa putra Sekolah Dasar Negeri Gugus 3 Jetis, Canden, Bantul kelas III adalah sebagai berikut :

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Lari 600 Meter Anak Kelas III Putra:

NILAI	SD BENDOSARI		SD CANDEN		SD KEPUH		JUMLAH	
	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)
5	0	0	0	0	0	0	0	0
4	0	0	0	0	0	0	0	0
3	3	10	5	16	7	23	15	48
2	3	10	7	23	4	13	14	45
1	0	0	1	3	1	3	2	6
JUMLAH	6		13		12		31	100

Dari tabel 18 di atas dapat diketahui bahwa siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 2 atau 6%, siswa yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 14 atau 45%, siswa yang mendapatkan nilai 3 sebanyak 15 atau 48%, siswa yang mendapatkan nilai 4 sebanyak 0 atau 0%, dan siswa yang mendapatkan nilai 5 juga tidak ada sama sekali atau 0%.

2) Putri

Hasil tes lari 600 meter terhadap 29 siswa putri Sekolah Dasar Negeri Gugus 3 Jetis, Canden, Bantul kelas III adalah sebagai berikut :

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Lari 600 Meter Anak Kelas III Putri:

NILAI	SD BENDOSARI		SD CANDEN		SD KEPUH		JUMLAH	
	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)	FREKUENSI	HASIL (%)
5	0	0	0	0	0	0	0	0
4	0	0	0	0	0	0	0	0
3	4	14	1	3	3	10	8	28
2	4	14	2	7	3	10	9	31
1	6	21	4	14	2	7	12	41
JUMLAH	14		7		8	29	29	100

Melihat pada Tabel. 19 di atas diketahui bahwa siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 12 atau 41%, siswa yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 9 atau 31%, siswa yang mendapatkan nilai 3 sebanyak 8 atau 28%, siswa yang mendapatkan nilai 4 sebanyak 0 atau 0%, dan siswa yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 0 atau 0% atau tidak ada siswa yang mendapat nilai 5.

Hasil selengkapnya Tes Kesegaran Jasmani Indonesia siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri gugus 03 Jetis, Canden, Bantul adalah sebagai berikut :

Tabel 20: hasil keseluruhan presentase tes kebugaran jasmani anak sd kelas III di SD gugus 03 Canden, Jetis, Bantul.

NO	FREKUENSI	PERSENTASE	JUMLAH NILAI	KLARIFIKASI
1	1	2	22-25	BAIKSEKALI (BS)
2	20	33	18-21	BAIK (B)
3	33	55	14-17	SEDANG (S)
4	6	10	10 13	KURANG (K)
5	0	0	5 9	KURANG SEKALI (KS)
JML	60	100		

Melihat pada Tabel 20, dapat dilihat bahwa tingkat kesegaran jasmani paling besar (55%) atau 33 siswa dari 60, yang diukur tingkat kesegaran jasmaninya menunjukkan klasifikasi “Sedang” 33% atau 20 siswa menunjukkan klasifikasi “Baik”, 10% atau 6 siswa menunjukkan klasifikasi “Kurang”.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data di atas menunjukkan bahwa siswa kelas III kesegaran jasmaninya berada dalam klasifikasi “Sedang”. Dilihat dari jumlah persentase dalam klasifikasi kesegaran jasmani di Sekolah Dasar Negeri gugus 3 Jetis, Canden, Bantul siswa yang mendapat klasifikasi nilai “Sedang” yaitu 55 % atau 33 siswa, Hal tersebut bisa terjadi karena suatu keadaan di desa Canden mempunyai cukup lahan terbuka yang luas, namun tidak dimanfaatkan dengan baik dan gaya hidup anak jaman sekarang yang mulai meninggalkan aktifitas bermain di luar rumah ataupun sekolah membuat kesegaran anak tidak berkembang.

Berdasarkan teori kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan latihan pada khususnya. manfaat kesegaran jasmani sangat penting bagi atlet untuk dapat meningkatkan kemauan dan kemampuan berlatih. Contoh yang dapat dilihat adalah jika kondisi fisik terganggu (sakit), siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran dengan baik. jika kondisi ini terus berlangsung, akan sangat mungkin prestasi siswa akan mengalami penurunan.

Maka dapat disimpulkan bahwa seorang siswa harus memiliki kesegaran jasmani yang baik supaya mampu mengikuti proses belajar dengan maksimal. Kesegaran jasmani adalah keadaan dimana seorang mampu menyelesaikan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan masih memiliki kemampuan untuk menikmati waktu luangnya.

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari, yaitu:

1. Terdapat kekurang tepat alat ukur yang digunakan dalam penelitian.
2. Pengukuran dalam Tes Kesegaran Jasmani masih terdapat kesalahan atau masih belum sesuai dengan standar pengukuran TKJI, seperti sekolah tidak memiliki sarana dan prasarana untuk melaksanakan kegiatan TKJI sehingga alat yang digunakan kurang efektif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada anak kelas III di Sekolah Dasar Negeri Gugus 3 Canden, Jetis, Bantul siswa putra adalah 2% untuk klasifikasi baik sekali (BS), 33% untuk klasifikasi Baik (B), 55% untuk klasifikasi sedang (S), 10% untuk klasifikasi Kurang dan 0% untuk klasifikasi Kurang Sekali.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dipengaruhi oleh beberapa faktor baik yang berhubungan dengan kondisi siswa maupun kondisi fasilitas Sekolah seperti minimnya sarana dan prasarana kegiatan Pendidikan Jasmani dan Olahraga seperti, kurang efisiennya Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah Dasar Negeri Gugus 3 Jetis, Canden, Bantul karena lokasi lapangan dan sekolah jarak tempuhnya berjauhan, kedisiplinan anak-anak yang masih kurang pada waktu kegiatan penjas. Kurang terlatihnya fisik anak juga menyebabkan hasil TKJI ini sebagian besar siswa berada pada klasifikasi sedang.

C. Saran

Menurut kondisi tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak kelas III Sekolah Dasar Negeri Gugus 3 Jetis, Canden, Bantul, penulis memberikan beberapa saran berupa :

1. Hasil tersebut di atas dapat di gunakan sebagai gambaran kondisi fisik siswa siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri Gugus 3 Jetis, Canden, Bantul sehingga

Guru, Pembina, Pelatih dan Kepala Sekolah dapat melakukan upaya-upaya meningkatkan kesegaran jasmani bagi siswa yang di asuh.

2. Dengan kondisi sekolah yang tidak memiliki lahan terbuka yang cukup luas, Seorang pendidik harus kreatif dalam memanfaatkan lingkungan sekitar untuk pembelajaran anak didik supaya aktifitas fisik anak dapat berkembang untuk meningkatkan kesegaran fisiknya.
3. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani saat bermain diluarjam pelajaran seperti saat istirahat ataupun saat berada di rumah.
4. Perlu kiranya dilakukan beberapa hal berikut agar kondisi kebugaran siswa menjadi lebih baik diantaranya adalah dengan :
 - a) Keteraturan melatih kemampuan gerak yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan sebagainya.
 - b) Menciptakan lingkungan hidup yang segar, sehat dan menyenangkan.
 - c) Membiasakan kedisiplinan kepada siswa agar waktu pembelajaran efisien.
 - d) Menambah fasilitas TKJI untuk setiap SD sehingga dapat mengukur tingkat kesegaran jasmani lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggrainy, N. (2012). *Karakteristik Anak Sekolah Dasar Usia 6-9 Tahun*. dalam <http://nianggrainy.blogspot.com>. Diakses pada tanggal 17 Desember 2018.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta. Suharto, dkk. (2000). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdiknas.
- Ateng, A.K. (1992). *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pelajar Offset.
- Budiman, D. (2008). *Psikologi Anak dalam PENJAS*. Makalah. <http://warkopmbahlalar.com>. Diakses pada tanggal 20 Desember 2018.
- Depdiknas. (2007). *TKJI*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 6-9 Tahun*. Jakarta: Depdiknas Puskesjasrek.
- Depdikbud. (1992). *Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dikdasmen.
- Depdikbud. (1997). *Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dikdasmen.
- Dwiyogo dan Sulistyorini. (2004). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Erlina (2008: 20). *Metodelogi penelitian bisnis*, Medan : USU Press
- FORMI. (2011). *Kebugaran Jasmani*. <http://formiindonesia.org>. Diakses pada tanggal 20 Desember 2018.
- Giriwijoyo. (2007). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Redpoint
- Himawan. (2004). *Tahap Perkembangan Anak usia Dini*. <http://warkopmbahlalar.com>. Diakses pada tanggal 22 Desember 2018.
- <https://www.bantulkab.go.id/kecamatan/Jetis.html>
- Irianto, J.P. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.

- Nurharsono, T. (2006). *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet*. Semarang: PJKR FIK UNNES.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Mukhlolid, A. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudhistira
- Marimah, S. (2012). *Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas V Negeri 2 Purwokerto*. Abstrak. Yogyakarta: FIK UNY.
- Priyonoadi, B. (2001). *Kesiapan Siswa (Student/Child Readiness) Dalam Sudut Pandang Sehat Fisik*. Yogyakarta. PKR-FIK UNY.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sani, A. (2012). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Anak Usia 6-9 Tahun di SD Ngipik Kecamatan Pringasut Kabupaten Temanggung*. Abstrak. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sajoto, (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Winarno, B. (2007). *Kebijakan Publik: Teori dan Proses*, cet.ke-1, Yogyakarta : Media Pressindo

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian



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

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

Nomor : 12.11/UN.34.16/PP/2018.

10 Desember 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

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

Nama : Fajar Pamungkas

NIM : 14604224004

Program Studi : PGSD Penjas.

Dosen Pembimbing : Nur Sita Utami, M.Or.

NIP : 198908252014042001

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : November s/d Desember 2018

Tempat : SD Negeri Bendo Sari, SD Negeri Kepoh dan SD Negeri Canden.

Judul Skripsi : T K J I Anak Kelas III di SD Gugus 03 Canden, Jetis Bantul.

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

Dekan,

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

Tembusan :

1. Kepala SD N Bendo Sari, SD N Kepoh dan SD N Canden.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs.

Tabel 21. *Formulir* Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 meterdetik		
2	Gantung Siku Tekukdetik		
3	Baring Duduk 30 detikkali		
4	Loncat Tegak a. Tinggi raihan:.....cm b. Loncatan I:.....cm c. Loncatan II:.....cm d. Loncatan III:.....cmcm		
5	Lari 600 metermenit		
6	Jumlah Nilai (tes 1+ tes 2+ tes 3+ tes 4+ tes 5)			
7	Klasifikasi			

DATA SISWA KELAS 3 SD N BENDOSARI				
NO	NAMA	P/L	Tanggal Lahir	Tempat
1	TIARA ELSANTI	P	5/1/2010	Bantul
2	NUR IKHSAN NUDDIN	L	12/7/2010	Bantul
3	YUDISTIYANA PURNA	L	21-02-2010	Bantul
4	AFIF HIBATUWULLAH.I	L	24-09-2010	Bantul
5	FAJAR NUR ROHIM	L	21/7/2010	Klaten
6	NOVI INDAYANI	P	12/4/2010	Bantul
7	VEMITHA SHELLA	P	24/4/2010	Bantul
8	SAUDAH SYARIFATUN	P	31/4/2010	Bantul
9	VANIA ELEN K	P	19/7/2010	Bantul
10	ALIFYA NABILA K	P	4/6//2010	K.Progo
11	UMY MAYSAROH	P	22/5/2010	Bantul
12	FLETA MARELLA C	P	7/6/2-2010	Bantul
13	ANANDA FAREL M	L	25/9/2010	Sajiram
14	RATIH KUSUMA	P	29/9/2010	Bantul
15	KHARISMA MENTARI	P	28/11/2010	Bantul
16	NAHLA FITRIA.A	P	14/6/2010	Bantul
17	INTAN MUTIARA	P	21/11/2011	Bantul
18	RENATA TYAS .S	P	14/8/2010	Magelang
19	HAFID IMANUDDIN	L	22/3/2010	Magelang
20	RAHMADHANI .P	P	13/1/2010	Bantul

DATA SISWA KELAS 3 SD N CANDEN				
NO	NAMA	P/L	Tanggal Lahir	Tempat
1	AHMAD AJI HIDAYAT	L	13/1/2010	Bantul
2	AHMAD RAFI MUZAKI	L	25/1/2010	Bantul
3	ALANG NOVAN KUSUMA	L	12/2/2010	Bantul
4	ANDRA FAJARUDIN	L	17/03/10	Bantul
5	DESINTA RAHMAWATI	P	22/5/2010	Bantul
6	DHENA LUTFIANINGRUM	P	12/2/2010	Bantul
7	EKO WIBOWO	L	24/4/2010	Bantul
8	FAIZ IBNU NAZWA	L	27/7/2010	Bantul
9	FATHIN NABILA ZULFA	P	19/7/2010	Bantul
10	FEBRI RIFAI	L	4/6//2010	Bantul
11	FITRI NUR HANIFAH	P	15/2/2010	Bantul
12	IVAN YUDHA PRABOWO	L	16/3/2010	Bantul
13	JANGKUNG PRABOWO	L	25/9/2010	Bantul
14	MERI ARIYANI	P	29/9/2010	Bantul
15	MUHAMMAD ILHAM DWI SAPUTRO	L	28/11/2010	Bantul
16	MUHAMMAD NAUFAL FATHIN FAJAR Y	L	14/6/2010	Bantul
17	MUNTARI RAHAYU	P	18/1/2011	Bantul
18	PUNGKAS TRI PURWANTO	L	7/8/2010	Lampung Utara
19	ABELLIA ASHAR ZAKI	L	27/3/2010	Bantul
20	KIKI RAMADHANI	P	24/8/2010	Bantul

DATA SISWA KELAS 3 SD N KEPUH				
NO	NAMA	P/L	Tanggal Lahir	Tempat
1	AFNAN PRASETYA	L	13/1/2010	Bantul
2	GENTAR MUNANDAR	L	23/1/2010	Bantul
3	BAGUS RAHMAT FAUZI	L	25-2-2010	Bantul
4	FIRMAN LESMANA	L	24-9-2010	Bantul
5	ACHA WULANDARI	P	18/5/2010	Tarakan
6	RANA FATIKA	P	12/4/2010	Bantul
7	PANDU GILANG R	L	24/4/2010	Bantul
8	AMAR FATHONI	L	31/4/2010	Bantul
9	RENDI PAMUNGKAS	L	19/7/2010	Bantul
10	REFANDA AJI S	L	4/6//2010	Bantul
11	M TAUFIK ROHMAN	L	22/5/2010	Bantul
12	YUSA PRASETYA	L	21/11/2011	Bantul
13	SATRIA DWI P	L	25/9/2010	Bantul
14	TONI ADITIYA	L	29/9/2010	Bantul
15	MIKI NUR HANIFAH	P	28/11/2010	Bantul
16	RANI RAHMAWATI	P	14/6/2010	Bantul
17	NOVA MENTARI	P	21/11/2011	Bantul
18	RAINA RAMADHANI	P	14/8/2010	Sleman
19	AZUMI INDRIANI P	P	22/3/2010	Yogyakarta
20	RARA TYAS S	P	13/1/2010	Bantul

Tabel 22. Hasil Test *Lari 30 Meter* Kelas 3 SD Candan

TES LARI 30 M SD CANDEN				
NO	NAMA	P/L	HASIL	NILAI
1	AHMAD AJI HIDAYAT	L	6,7 detik	3
2	AHMAD RAFI MUZAKI	L	6,9 detik	3
3	ALANG NOVAN KUSUMA	L	7,2 detik	2
4	ANDRA FAJARUDIN	L	5,2 detik	5
5	DESINTA RAHMAWATI	P	6,2 detik	4
6	DHENA LUTFIANINGRUM	P	6,2 detik	4
7	EKO WIBOWO	L	4,2 detik	5
8	FAIZ IBNU NAZWA	L	4,8 detik	5
9	FATHIN NABILA ZULFA	P	6,8 detik	3
10	FEBRI RIFAI	L	5,2 detik	5
11	FITRI NUR HANIFAH	P	7,2 detik	3
12	IVAN YUDHA PRABOWO	L	6,8 detik	3
13	JANGKUNG PRABOWO	L	6,3 detik	3
14	MERI ARIYANI	P	6,8 detik	3
15	MUHAMMAD ILHAM DWI SAPUTRO	L	5,4 detik	5
16	MUHAMMAD NAUFAL FATHIN FAJAR Y	L	6,2 detik	3
17	MUNTARI RAHAYU	P	6,8 detik	3
18	PUNGKAS TRI PURWANTO	L	5,7 detik	4
19	ABELLIA ASHAR ZAKI	L	5,8 detik	4
20	KIKI RAMADHANI	P	6,8 detik	3

Tabel 23. Hasil Test *Gantung Siku Tekuk* Kelas 3 SD Candan

TES GANTUNG SIKU TEKUK SD CANDEN				
NO	NAMA	P/L	HASIL	NILAI
1	AHMAD AJI HIDAYAT	L	6 detik	2
2	AHMAD RAFI MUZAKI	L	9 detik	3
3	ALANG NOVAN KUSUMA	L	4 detik	2
4	ANDRA FAJARUDIN	L	5 detik	2
5	DESINTA RAHMAWATI	P	4 detik	2
6	DHENA LUTFIANINGRUM	P	10 detik	3
7	EKO WIBOWO	L	9 detik	3
8	FAIZ IBNU NAZWA	L	13 detik	3
9	FATHIN NABILA ZULFA	P	9 detik	3
10	FEBRI RIFAI	L	0 detik	1
11	FITRI NUR HANIFAH	P	0 detik	1
12	IVAN YUDHA PRABOWO	L	0 detik	1
13	JANGKUNG PRABOWO	L	20 detik	3
14	MERI ARIYANI	P	5 detik	2
15	MUHAMMAD ILHAM DWI SAPUTRO	L	0 detik	1
16	MUHAMMAD NAUFAL FATHIN FAJAR Y	L	19 detik	3
17	MUNTARI RAHAYU	P	0 detik	1
18	PUNGKAS TRI PURWANTO	L	12 detik	3
19	ABELLIA ASHAR ZAKI	L	13 detik	3
20	KIKI RAMADHANI	P	7 detik	2

Tabel 24. Hasil Test *Baring Duduk* Kelas 3 SD Canden

TES BARING DUDUK 30 DTK SD CANDEN				
NO	NAMA	P/L	HASIL	NILAI
1	AHMAD AJI HIDAYAT	L	21	5
2	AHMAD RAFI MUZAKI	L	20	5
3	ALANG NOVAN KUSUMA	L	16	4
4	ANDRA FAJARUDIN	L	10	3
5	DESINTA RAHMAWATI	P	19	5
6	DHENA LUTFIANINGRUM	P	10	3
7	EKO WIBOWO	L	17	5
8	FAIZ IBNU NAZWA	L	20	5
9	FATHIN NABILA ZULFA	P	13	4
10	FEBRI RIFAI	L	18	5
11	FITRI NUR HANIFAH	P	9	3
12	IVAN YUDHA PRABOWO	L	7	3
13	JANGKUNG PRABOWO	L	21	5
14	MERI ARIYANI	P	5	3
15	MUHAMMAD ILHAM DWI SAPUTRO	L	12	3
16	MUHAMMAD NAUFAL FATHIN FAJAR Y	L	18	5
17	MUNTARI RAHAYU	P	12	4
18	PUNGKAS TRI PURWANTO	L	11	3
19	ABELLIA ASHAR ZAKI	L	17	5
20	KIKI RAMADHANI	p	23	5

Tabel 25. Hasil Test *Loncat Tegak* Kelas 3 SD Canden

TES VERTICAL JUMP SD CANDEN					
NO	NAMA	P/L	HASIL	NILAI	JUMLAH
1	AHMAD AJI HIDAYAT	L	85-45	40	5
2	AHMAD RAFI MUZAKI	L	100-63	37	4
3	ALANG NOVAN KUSUMA	L	95-62	33	4
4	ANDRA FAJARUDIN	L	80-47	33	4
5	DESINTA RAHMAWATI	P	115-80	35	4
6	DHENA LUTFIANINGRUM	P	125-85	40	5
7	EKO WIBOWO	L	100-75	25	4
8	FAIZ IBNU NAZWA	L	120-80	40	5
9	FATHIN NABILA ZULFA	P	120-85	35	4
10	FEBRI RIFAI	L	110-75	35	4
11	FITRI NUR HANIFAH	P	85-50	20	2
12	IVAN YUDHA PRABOWO	L	85-50	35	4
13	JANGKUNG PRABOWO	L	135-85	50	5
14	MERI ARIYANI	P	100-65	35	4
15	MUHAMMAD ILHAM DWI SAPUTRO	L	85-53	32	4
16	MUHAMMAD NAUFAL FATHIN FAJAR Y	L	117-80	37	4
17	MUNTARI RAHAYU	P	105-75	30	4
18	PUNGKAS TRI PURWANTO	L	119-75	44	5
19	ABELLIA ASHAR ZAKI	L	100-65	35	4
20	KIKI RAMADHANI	P	90-55	35	4

Tabel 26. Hasil Test *Lari 600 Meter* Kelas 3 SD Candan

TES LARI 600 M SD CANDEN				
NO	NAMA	P/L	HASIL	NILAI
1	AHMAD AJI HIDAYAT	L	3,12 detik	3
2	AHMAD RAFI MUZAKI	L	3,17 detik	3
3	ALANG NOVAN KUSUMA	L	3,51 detik	2
4	ANDRA FAJARUDIN	L	3,14 detik	3
5	DESINTA RAHMAWATI	P	4,19 detik	2
6	DHENA LUTFIANINGRUM	P	5,13 detik	1
7	EKO WIBOWO	L	3,54 detik	2
8	FAIZ IBNU NAZWA	L	5,10 detik	1
9	FATHIN NABILA ZULFA	P	5,42 detik	1
10	FEBRI RIFAI	L	3,57 detik	2
11	FITRI NUR HANIFAH	P	5,30 detik	1
12	IVAN YUDHA PRABOWO	L	4,12 detik	2
13	JANGKUNG PRABOWO	L	3,52 detik	2
14	MERI ARIYANI	P	4,53 detik	2
15	MUHAMMAD ILHAM DWI SAPUTRO	L	3,14 detik	3
16	MUHAMMAD NAUFAL FATHIN FAJAR Y	L	3,24 detik	3
17	MUNTARI RAHAYU	P	5,12 detik	1
18	PUNGKAS TRI PURWANTO	L	3,59 detik	2
19	ABELLIA ASHAR ZAKI	L	4,17 detik	2
20	KIKI RAMADHANI	P	5,30 detik	1

Tabel 27. Hasil Test *Lari 30 Meter* Kelas 3 SD N Kepuh

TES LARI 30 M SD KEPUH				
NO	NAMA	P/L	HASIL	NILAI
1	AFNAN PRASETYA	L	6,6 detik	3
2	GENTAR MUNANDAR	L	6,7 detik	3
3	BAGUS RAHMAT FAUZI	L	8,2 detik	2
4	FIRMAN LESMANA	L	9,8 detik	5
5	ACHA WULANDARI	P	7,5 detik	4
6	RANA FATIKA	P	6,0 detik	4
7	PANDU GILANG R	L	7,2 detik	5
8	AMAR FATHONI	L	6,1 detik	5
9	RENDI PAMUNGKAS	L	7,3 detik	3
10	REFANDA AJI S	L	6,8 detik	5
11	M TAUFIK ROHMAN	L	6,5 detik	3
12	YUSA PRASETYA	L	8,8 detik	3
13	SATRIA DWI P	L	9,3 detik	3
14	TONI ADITIYA	L	9,6 detik	3
15	MIKI NUR HANIFAH	P	8,9 detik	5
16	RANI RAHMAWATI	P	6,0 detik	3
17	NOVA MENTARI	P	6,1 detik	3
18	RAINA RAMADHANI	P	6,1 detik	4
19	AZUMI INDRIANI P	P	6,2 detik	4
20	RARA TYAS S	P	6,7 detik	3

Tabel 28. Hasil Test *Gantung Siku Tekuk* Kelas 3 SD N Kepuh

TES GANTUNG SIKU TEKUK SD KEPUH				
NO	NAMA	P/L	HASIL	NILAI
1	AFNAN PRASETYA	L	3 detik	2
2	GENTAR MUNANDAR	L	17 detik	3
3	BAGUS RAHMAT FAUZI	L	0 detik	1
4	FIRMAN LESMANA	L	4 detik	2
5	ACHA WULANDARI	P	5 detik	2
6	RANA FATIKA	P	4 detik	2
7	PANDU GILANG R	L	17 detik	3
8	AMAR FATHONI	L	17 detik	3
9	RENDI PAMUNGKAS	L	17 detik	3
10	REFANDA AJI S	L	12 detik	3
11	M TAUFIK ROHMAN	L	6 detik	2
12	YUSA PRASETYA	L	20 detik	3
13	SATRIA DWI P	L	5 detik	2
14	TONI ADITIYA	L	24 detik	3
15	MIKI NUR HANIFAH	P	0 detik	1
16	RANI RAHMAWATI	P	2 detik	2
17	NOVA MENTARI	P	6 detik	3
18	RAINA RAMADHANI	P	0 detik	1
19	AZUMI INDRIANI P	P	6 detik	3
20	RARA TYAS S	P	6 detik	3

Tabel 29. Hasil Test *Baring Duduk* Kelas 3 SD N Kepuh

TES BARING DUDUK 30 DTK SD KEPUH				
NO	NAMA	P/L	HASIL	NILAI
1	AFNAN PRASETYA	L	20	5
2	GENTAR MUNANDAR	L	29	5
3	BAGUS RAHMAT FAUZI	L	25	5
4	FIRMAN LESMANA	L	20	5
5	ACHA WULANDARI	P	17	5
6	RANA FATIKA	P	25	5
7	PANDU GILANG R	L	19	5
8	AMAR FATHONI	L	15	4
9	RENDI PAMUNGKAS	L	20	5
10	REFANDA AJI S	L	17	5
11	M TAUFIK ROHMAN	L	20	5
12	YUSA PRASETYA	L	18	5
13	SATRIA DWI P	L	17	5
14	TONI ADITIYA	L	21	5
15	MIKI NUR HANIFAH	P	9	3
16	RANI RAHMAWATI	P	17	5
17	NOVA MENTARI	P	16	5
18	RAINA RAMADHANI	P	3	2
19	AZUMI INDRIANI P	P	17	5
20	RARA TYAS S	P	16	4

Tabel 30. Hasil Test *Loncat Tegak* Kelas 3 SD N Kepuh

TES LONCAT TEGAK SD KEPUH					
NO	NAMA	P/L	HASIL	JUMLAH	NILAI
1	AFNAN PRASETYA	L	125-85	40	5
2	GENTAR MUNANDAR	L	115-80	35	4
3	BAGUS RAHMAT FAUZI	L	125-75	50	5
4	FIRMAN LESMANA	L	150-118	32	4
5	ACHA WULANDARI	P	115-76	40	5
6	RANA FATIKA	P	125-80	40	5
7	PANDU GILANG R	L	130-95	35	4
8	AMAR FATHONI	L	120-85	35	4
9	RENDI PAMUNGKAS	L	140-104	35	4
10	REFANDA AJI S	L	95-65	30	4
11	M TAUFIK ROHMAN	L	115-75	40	5
12	YUSA PRASETYA	L	150-105	45	5
13	SATRIA DWI P	L	110-75	35	4
14	TONI ADITIYA	L	130-90	40	5
15	MIKI NUR HANIFAH	P	125-95	30	4
16	RANI RAHMAWATI	P	120-85	35	4
17	NOVA MENTARI	P	110-75	35	4
18	RAINA RAMADHANI	P	150-118	32	4
19	AZUMI INDRIANI P	P	115-75	40	5
20	RARA TYAS S	P	105-65	40	5

Tabel 31. Hasil Test *Lari 600 Meter* Kelas 3 SD N Kepuh

TES LARI 600 M SD KEPUH				
NO	NAMA	P/L	HASIL	NILAI
1	AFNAN PRASETYA	L	5,15 detik	1
2	GENTAR MUNANDAR	L	4,27 detik	2
3	BAGUS RAHMAT FAUZI	L	4,17 detik	2
4	FIRMAN LESMANA	L	5,12 detik	1
5	ACHA WULANDARI	P	5,13 detik	1
6	RANA FATIKA	P	5,25 detik	1
7	PANDU GILANG R	L	5,10 detik	1
8	AMAR FATHONI	L	3,38 detik	3
9	RENDI PAMUNGKAS	L	5,26 detik	1
10	REFANDA AJI S	L	4,30 detik	2
11	M TAUFIK ROHMAN	L	3,20 detik	3
12	YUSA PRASETYA	L	5,15 detik	1
13	SATRIA DWI P	L	3,52 detik	2
14	TONI ADITIYA	L	5,20 detik	1
15	MIKI NUR HANIFAH	P	5,47 detik	1
16	RANI RAHMAWATI	P	6,10 detik	1
17	NOVA MENTARI	P	5,53 detik	1
18	RAINA RAMADHANI	P	6,30 detik	1
19	AZUMI INDRIANI P	P	6,12 detik	1
20	RARA TYAS S	P	5,30 detik	1

Tabel 32. Hasil Test *Lari 30 Meter* Kelas 3 SD N Bendosari

TES LARI 30 m SD BENDOSARI				
NO	NAMA	P/L	HASIL	NILAI
1	TIARA ELSANTI	P	5,8 detik	5
2	NUR IKHSAN NUDDIN	L	4,5 detik	5
3	YUDISTIYANA PURNA	L	6,7 detik	3
4	AFIF HIBATUWULLAH.I	L	4,8 detik	5
5	FAJAR NUR ROHIM	L	6,2 detik	3
6	NOVI INDAYANI	P	6,2 detik	4
7	VEMITHA SHELLA	P	6,5 detik	4
8	SAUDAH SYARIFATUN	P	6,2 detik	4
9	VANIA ELEN K	P	5,2 detik	5
10	ALIFYA NABILA K	P	6,0 detik	3
11	UMY MAYSAROH	P	6,2 detik	3
12	FLETA MARELLA C	P	5,3 detik	5
13	ANANDA FAREL M	L	5,5 detik	5
14	RATIH KUSUMA	P	5,8 detik	5
15	KHARISMA MENTARI	P	6,7 detik	3
16	NAHLA FITRIA.A	P	5,4 detik	5
17	INTAN MUTIARA	P	6,8 detik	3
18	RENATA TYAS .S	P	6,3 detik	4
19	HAFID IMANUDDIN	L	4,7 detik	5
20	RAHMADHANI .P	P	5,9 detik	3

Tabel 33. Hasil Test *Gantung Siku Tekuk* Kelas 3 SD N Bendosari

TES GANTUNG SIKU TEKUK SD BENDOSARI				
NO	NAMA	P/L	HASIL	NILAI
1	TIARA ELSANTI	P	28 detik	4
2	NUR IKHSAN NUDDIN	L	30 detik	4
3	YUDISTIYANA PURNA	L	18 detik	3
4	AFIF HIBATUWULLAH.I	L	16 detik	3
5	FAJAR NUR ROHIM	L	37 detik	4
6	NOVI INDAYANI	P	31 detik	4
7	VEMITHA SHELLA	P	40 detik	5
8	SAUDAH SYARIFATUN	P	23 detik	4
9	VANIA ELEN K	P	28 detik	4
10	ALIFYA NABILA K	P	30 detik	4
11	UMY MAYSAROH	P	29 detik	4
12	FLETA MARELLA C	P	0 detik	1
13	ANANDA FAREL M	L	30 detik	4
14	RATIH KUSUMA	P	0 detik	1
15	KHARISMA MENTARI	P	0 detik	1
16	NAHLA FITRIA.A	P	0 detik	1
17	INTAN MUTIARA	P	0 detik	1
18	RENATA TYAS .S	P	13 detik	3
19	HAFID IMANUDDIN	L	25 detik	4
20	RAHMADHANI .P	P	18 detik	4

Tabel 34. Hasil Test *Baring Duduk* Kelas 3 SD N Bendosari

TES BARING DUDUK 30 DTK SD BENDOSARI				
NO	NAMA	P/L	HASIL	NILAI
1	TIARA ELSANTI	P	6	3
2	NUR IKHSAN NUDDIN	L	17	5
3	YUDISTIYANA PURNA	L	13	4
4	AFIF HIBATUWULLAH.I	L	17	5
5	FAJAR NUR ROHIM	L	19	5
6	NOVI INDAYANI	P	10	4
7	VEMITHA SHELLA	P	9	3
8	SAUDAH SYARIFATUN	P	7	3
9	VANIA ELEN K	P	12	4
10	ALIFYA NABILA K	P	10	3
11	UMY MAYSAROH	P	9	3
12	FLETA MARELLA C	P	10	3
13	ANANDA FAREL M	L	13	4
14	RATIH KUSUMA	P	10	3
15	KHARISMA MENTARI	P	12	4
16	NAHLA FITRIA.A	P	6	3
17	INTAN MUTIARA	P	9	3
18	RENATA TYAS .S	P	11	4
19	HAFID IMANUDDIN	L	17	5
20	RAHMADHANI .P	P	13	4

Tabel 35. Hasil Test *Loncat Tegak* Kelas 3 SD N Bendosari

TES LONCA TEGAK SD BENDOSARI					
NO	NAMA	P/L	HASIL	NILAI	JUMLAH
1	TIARA ELSANTI	P	100 cm-67	33	4
2	NUR IKHSAN NUDDIN	L	130-85	45	5
3	YUDISTIYANA PURNA	L	118-150	32	4
4	AFIF HIBATUWULLAH.I	L	125-85	40	5
5	FAJAR NUR ROHIM	L	115-80	35	4
6	NOVI INDAYANI	P	105-140	35	4
7	VEMITHA SHELLA	P	125-85	40	5
8	SAUDAH SYARIFATUN	P	120-80	40	5
9	VANIA ELEN K	P	120-85	35	4
10	ALIFYA NABILA K	P	110-75	35	4
11	UMY MAYSAROH	P	130-95	35	4
12	FLETA MARELLA C	P	120-90	30	4
13	ANANDA FAREL M	L	150-105	45	5
14	RATIH KUSUMA	P	120-85	35	4
15	KHARISMA MENTARI	P	115-80	35	4
16	NAHLA FITRIA.A	P	117-80	37	4
17	INTAN MUTIARA	P	105-75	30	4
18	RENATA TYAS .S	P	119-75	44	5
19	HAFID IMANUDDIN	L	115-75	40	5
20	RAHMADHANI .P	P	120-85	35	4

Tabel 36. Hasil Test *Lari 600 Meter* Kelas 3 SD N Bendosari

TES LARI 600 M SD BENDOSARI				
NO	NAMA	P/L	HASIL	NILAI
1	TIARA ELSANTI	P	4,10 detik	2
2	NUR IKHSAN NUDDIN	L	3,55 detik	2
3	YUDISTIYANA PURNA	L	3,51 detik	2
4	AFIF HIBATUWULLAH.I	L	3,26 detik	3
5	FAJAR NUR ROHIM	L	3,32 detik	3
6	NOVI INDAYANI	P	5,13 detik	1
7	VEMITHA SHELLA	P	3,54 detik	3
8	SAUDAH SYARIFATUN	P	5,17 detik	1
9	VANIA ELEN K	P	3,42 detik	3
10	ALIFYA NABILA K	P	3,57 detik	3
11	UMY MAYSAROH	P	5,19 detik	1
12	FLETA MARELLA C	P	4,56 detik	2
13	ANANDA FAREL M	L	3,52 detik	2
14	RATIH KUSUMA	P	4,14 detik	2
15	KHARISMA MENTARI	P	5,14 detik	1
16	NAHLA FITRIA.A	P	5,24 detik	1
17	INTAN MUTIARA	P	5,12 detik	1
18	RENATA TYAS .S	P	3,59 detik	3
19	HAFID IMANUDDIN	L	3,17 detik	3
20	RAHMADHANI .P	P	4,30 detik	2

Tabel 38. Hasil Test TKJI Kelas 3 SD N Canden

NO	NAMA	P/L	LARI 30 M	SIT UP	VERTICAL JUMP	GANTUNG SIKU TEKUK	LARI 600 M	JUMLAH	KET
1	AHMAD AJI HIDAYAT	L	3	5	5	2	3	18	B
2	AHMAD RAFI MUZAKI	L	3	5	4	3	3	18	B
3	ALANG NOVAN KUSUMA	L	2	4	4	2	2	14	S
4	ANDRA FAJARUDIN	L	5	3	4	2	3	17	S
5	DESINTA RAHMAWATI	P	4	5	4	2	2	17	S
6	DHENA LUTFIANINGRUM	P	4	3	5	3	1	16	S
7	EKO WIBOWO	L	5	5	4	3	2	19	B
8	FAIZ IBNU NAZWA	L	5	5	5	3	1	19	B
9	FATHIN NABILA ZULFA	P	3	4	4	3	1	15	S
10	FEBRI RIFAI	L	5	5	4	1	2	17	S
11	FITRI NUR HANIFAH	P	3	3	2	1	1	10	K
12	IVAN YUDHA PRABOWO	L	3	3	4	1	2	13	K
13	JANGKUNG PRABOWO	L	3	5	5	3	2	18	B
14	MERI ARIYANI	P	3	3	4	2	2	14	S
15	MUHAMMAD ILHAM DWI SAP	L	5	3	4	1	3	16	S
16	MUHAMMAD NAUFAL FATHIN	L	3	5	4	3	3	18	B
17	MUNTARI RAHAYU	P	3	4	4	1	1	13	K
18	PUNGKAS TRI PURWANTO	L	4	3	5	3	2	17	S
19	ABELLIA ASHAR ZAKI	L	4	5	4	3	2	18	B
20	KIKI RAMADHANI	P	3	5	4	2	1	15	S

Tabel 39. Hasil Test TKJI Kelas 3 SD N Kepuh

NO	NAMA	P/L	LARI 30 M	SIT UP	VERTIC AL JUMP	GANTUNG SIKU TEKUK	LARI 600 M	JUMLAH	KET
1	AFNAN PRASETYA	L	3	5	5	2	1	16	S
2	GENTAR MUNANDAR	L	3	5	4	3	2	17	S
3	BAGUS RAHMAT FAUZI	L	2	5	5	1	2	15	S
4	FIRMAN LESMANA	L	5	5	4	2	1	17	S
5	ACHA WULANDARI	P	4	5	5	2	1	17	S
6	RANA FATIKA	P	4	5	5	2	1	17	S
7	PANDU GILANG R	L	5	5	4	3	1	18	B
8	AMAR FATHONI	L	5	4	4	3	3	19	B
9	RENDI PAMUNGKAS	L	3	5	4	3	1	16	S
10	REFANDA AJI S	L	5	5	4	3	2	19	B
11	M TAUFIK ROHMAN	L	3	5	5	2	3	18	B
12	YUSA PRASETYA	L	3	5	5	3	1	17	S
13	SATRIA DWI P	L	3	5	4	2	2	16	S
14	TONI ADITIYA	L	3	5	5	3	1	17	S
15	MIKI NUR HANIFAH	P	5	3	4	1	1	14	S
16	RANI RAHMAWATI	P	3	5	4	2	1	15	S
17	NOVA MENTARI	P	3	5	4	3	1	16	S
18	RAINA RAMADHANI	P	4	2	4	1	1	12	K
19	AZUMI INDRIANI P	P	4	5	5	3	1	18	B
20	RARA TYAS S	P	3	4	5	3	1	16	S

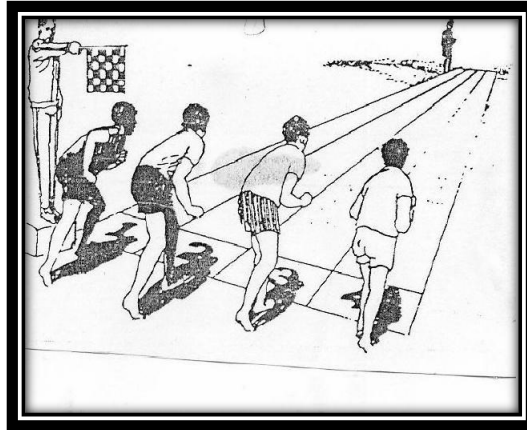
Tabel 37. Hasil Keseluruhan Test TKJI Kelas 3 SD N Bendosari

NO	NAMA	P/L	LARI 30 M	SIT UP	VERTICAL JUMP	GANTUNG SIKU TEKUK	LARI 600 M	HASIL	KET
1	TIARA ELSANTI	P	5	4	3	4	2	18	B
2	NUR IKHSAN NUDDIN	L	5	5	5	4	2	21	B
3	YUDISTIYANA PURNA	L	3	4	4	3	2	16	S
4	AFIF HIBATUWULLAHI	L	5	5	5	3	3	21	B
5	FAJAR NUR ROHIM	L	3	5	4	4	3	19	B
6	NOVI INDAYANI	P	4	4	4	4	1	17	S
7	VEMITHA SHELLA	P	4	3	5	5	3	20	B
8	SAUDAH SYARIFATUN	P	4	3	5	4	1	17	S
9	VANIA ELEN K	P	5	4	4	4	3	20	B
10	ALIFYA NABILA K	P	3	3	4	4	3	17	S
11	UMY MAYSAROH	P	3	3	4	4	1	15	S
12	FLETA MARELLA C	P	5	3	4	1	2	15	S
13	ANANDA FAREL M	L	5	4	5	4	2	20	B
14	RATIH KUSUMA	P	5	3	4	1	2	15	S
15	KHARISMA MENTARI	P	3	4	4	1	1	13	K
16	NAHLA FITRIA.A	P	5	3	4	1	1	14	S
17	INTAN MUTIARA	P	3	3	4	1	1	12	K
18	RENATA TYAS .S	P	4	4	5	3	3	19	B
19	HAFID IMANUDDIN	L	5	5	5	4	3	22	BS
20	RAHMADHANI .P	P	3	4	4	4	2	17	S

Instrumen TKJI untuk usia 6-9 tahun

1.Lari 30 meter

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 30 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 finis, menempuh jarak 30 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 30 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).



Gambar 1. *Lari 600 meter* Pada Item Test Kebugaran Jasmani

2. Tes Gantung Siku Tekuk

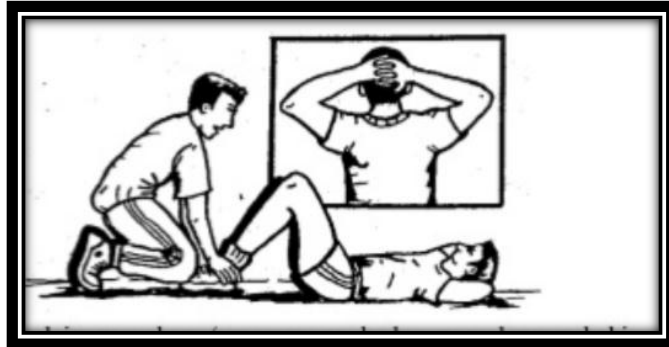
- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- b. Alat dan Fasilitas, terdiri atas: (1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan atau lihat gambar, (2) *Stopwatch*, (3) Formulir dan alat tulis, nomor dada, (4) serbuk kapur atau magnesium.
- 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.
- e. Pencatatan hasil adalah waktu yang diperoleh dalam satuan detik
- f. Peserta yang tidak dapat melakukan ditulis angka 0 ,



Gambar 2. *Gantung siku Tekuk* Pada Item Test Kebugaran Jasmani

3. Tes Baring Duduk 30 detik

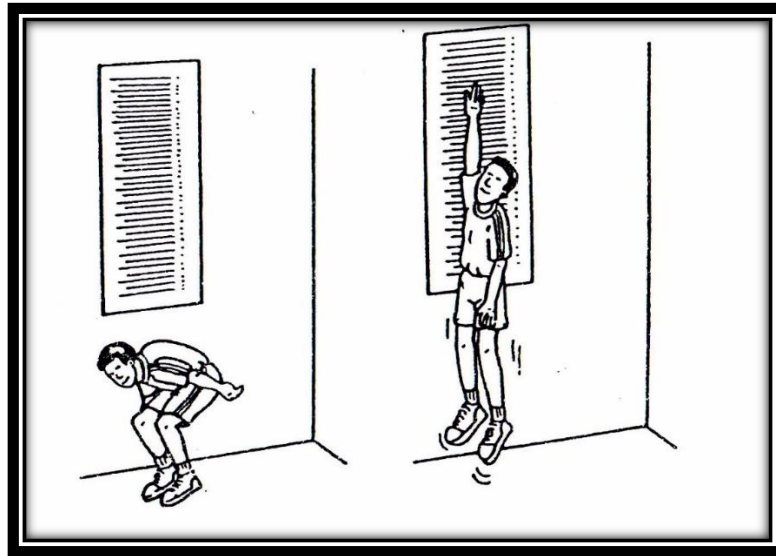
- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, *Stopwatch*, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (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.



Gambar 3. *Baring Duduk* Pada Item Test Kebugaran Jasmani

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: 150 cm..
- 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 loncatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat.



Gambar 4. Loncat Tegak Pada Item Test Kebugaran Jasmani

5. Tes Lari 600 meter L

- 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.



Gambar 5. Lari 600 Meter Pada Item Test Kebugaran Jasmani

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 6. *Start* pada Item Tes Lari 30 Meter



Gambar 7. *Lari* pada Item Tes Lari 30 Meter.



Gambar 8. *Penghitungan Waktu* pada Item Tes Lari 30 Meter.



Gambar 9. Item Tes Gantung Siku Tekuk



Gambar 10. Penghitungan Waktu pada Item Gantung Siku Tekuk



Gambar 11. Item Test Baring Duduk



Gambar 12. *Posisi Baring* pada Item Test Baring Duduk



Gambar 13. *Posisi Tangan* pada Item Test Baring Duduk



Gambar 14. *Posisi Awalan* pada Item Test Vertical Jump



Gambar 15. *Posisi Tolakan* pada Item Test Vertical Jump



Gambar 16. *Posisi Meloncat* pada Item Test Vertical Jump



Gambar 17. Item Tes Lari 600 Meter



Gambar 18. Item Tes Lari 600 Meter



Gambar 19. Item Tes Lari 600 Meter