

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI KELAS ATAS TAHUN AJARAN
2019/2020 SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KARANGSARI KECAMATAN
PUNGCELAN KABUPATEN BANJARNEGARA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
NUR SHOLIH
17604227034

**PROGRAM STUDI PGSD PENJASKES
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI KELAS ATAS TAHUN AJARAN
2019/2020 SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KARANGSARI KECAMATAN
PUNGCELAN KABUPATEN BANJARNEGARA**

Oleh :

Nur Sholih
1760427034

ABSTRAK

Latar belakang dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Karang Sari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Karang Sari. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif.

Pengambilan data menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak umur 10 – 12 tahun. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari, yang berjumlah 70 siswa. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan presentase.

Hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Karang Sari didapatkan hasil sebagai berikut: pada kategori “kurang sekali “ dengan presentase sebesar 22,91% (16 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 51,43% (36 siswa), kategori “sedang“ presentase sebesar 24,35% (17 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 1,43% (1 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa). Dari hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Karang Sari berada pada kategori “Kurang”.

Kata kunci: Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nur Sholih

NIM : 17604227034

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Judul Tas : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Atas Tahun

Ajaran 2019/2020 Sekolah Dasar Negeri 1 Karang Sari

Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara

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

Yogyakarta, Juni 2019

Yang menyatakan,



Nur Sholih

NIM. 17604227034

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul


**TINGKAT KESEGERAN JASMANI KELAS IV, V, VI TAHUN
PELAJARAN 2019/2020 SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KARANGSARI
KECAMATAN PUNGCELAN
KABUPATEN BANJARNEGARA**

Disusun oleh:


NUR SHOLIH
NIM: 17604227034

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui
Ketua Program Studi


Dr. Subagyo, M.Pd
NIP. 19561107 198213 1 002

Yogyakarta, Oktober 2019
Disetujui
Dosen Pembimbing


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

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi
**TINGKAT KESEGERAN JASMANI KELAS ATAS TAHUN AJARAN
2019/2020 SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KARANGSARI
KECAMATAN PUNGGELAN
KABUPATEN BANJARNEGARA**

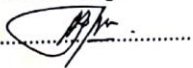


disusun oleh:

Nur Sholih

NIM 17604227034

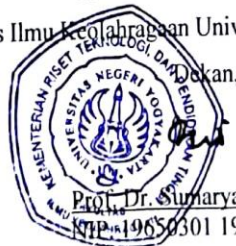
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas (PGSD Penjas) Fakultas Ilmu
Keolahraagaan Universitas Negeri Yogyakarta.
Pada tanggal 1 November 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. A. Erlina Listyarini M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		27/11/2019
F. Suharjana, M.Pd Sekretaris		19/11/2019
Drs. Sudardiyono, M.Pd Penguji		19/11/2019

Yogyakarta, November 2019

Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes
NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

1. Siapa yang bersungguh-sungguh maka akan menuai hasil dari kesungguhannya (Man Jadda Wajadda)

(Pepatah Arab)

2. Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (*learning is defined as the modification or streng-thening of behavior through experiencing*)

(Oemar Hamalik).

PERSEMBAHAN

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

1. Kedua orang tuaku, 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 membahagikanmu dan selalu membuatmu beban.
2. Bapak dan ibu mertua yang senantiasa mendo'akan dan memberikan dukungan baik materi dan non materi.
3. Untuk istri dan anak-anakku tercinta yang selalu mendo'akan dan memberikan dukungan dalam menempuh studi di UNY.
4. Saudara-saudara serta sahabatku terima kasih banyak atas dorongan serta dukungan yang sangat berarti, sehingga selalu termotivasi untuk cepat menyelesaikan tugas akhir ini.

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 Atas Tahun Ajaran 2019/2020 Sekolah Dasar Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara“ 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 terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu A. Erlina Listyarini, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Subagyo, M.Pd. selaku Ketua Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Ibu Yulianti S.Pd. selaku Kepala SD Negeri 1 Karang Sari yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Para guru dan staf karyawan SD Negeri 1 Karang Sari yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Keluarga tercinta, Istri dan anak-anakku, Bapak, Ibu, Bapak dan Ibu Mertua, yang telah memberi dukungan baik materi dan non materi, semangat dan dorongan dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Teman-teman kuliah “The Samidi’s Family” Widi Wida Prasetyo, Imam Santosa, Setiyo Wartono, Asep Pratomo, dan Dedi Guyit Suswanto, dan keluarga besar Mahasiswa Program Kelanjutan Studi angkatan 2017 yang telah memberikan semangat, motivasi serta bantuan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung selama penulisan tugas akhir ini sampai selesai.

Akhirnya, semoga semua bantuan dan perhatian yang telah diberikan oleh semua pihak menjadi suatu amalan baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan tugas akhir skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis, pembaca dan pihak lain yang membutuhkan .

Yogyakarta, Juni 2019

Penulis,

Nur Sholih

NIM. 17604227034

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen Kesegaran jasmani	8
3. Factor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
4. Manfaat Kesegaran Jasmani Untuk Tubuh	15
5. Beberapa Cara Pengukuran Tes Kesegaran Jasmani.....	18
6. Hakikat Siswa Sekolah Dasar	19
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Berpikir	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	29
B. Devinisi Operasional Variabel Penelitian	29
C. Populasi dan Subjek Penelitian	30

D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	30
E. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Analisis Data Penelitian	36
1. Lari 40 Meter.....	36
2. Gantung Siku Tekuk	38
3. Baring Duduk	39
4. Loncat Tegak	41
5. Lari 600 Meter	42
B. Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Implikasi Hasil Penelitian	46
C. Keterbatasan Penelitian	46
D. Saran-Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Siswa Kelas Atas	30
Tabel 2. Tabel Nilai TKJI Putra	32
Tabel 3. Tabel Nilai TKJI Putri	33
Tabel 4. Norma TKJI	33
Tabel 5. Data nilai TKJI Siswa Kelas Atas SDN 1 Karang Sari	34
Tabel 6. Distribusi Frekuensi TKJI	35
Tabel 7. Distribusi Frekuensi lari 40 meter	36
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Gantung Siku.....	38
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Baring duduk	39
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak.....	41
Tabel 11. Distribusi Frekuensi lari 600 Meter	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari	35
Gambar 2. Diagram Batang Lari 40 Meter Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari	37
Gambar 3. Diagram Batang Gantung Tekuk Siku Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari	38
Gambar 4. Diagram Batang Baring Duduk Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari	40
Gambar 5. Diagram Batang Loncat Tegak Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari	41
Gambar 6. Diagram Batang Lari 600 m Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen TKJI untuk Anak Usia 10-12 Tahun	51
Lampiran 2. Usia Subyek Penelitian Kelas IV	58
Lampiran 3. Usia Subyek Penelitian Kelas V	59
Lampiran 4. Usia Subyek Penelitian Kelas VI	60
Lampiran 5. Surat Keterangan	61
Lampiran 6. Kartu Bimbingan	62
Lampiran 7. Kesbangpol Banjarnegara	63
Lampiran 8. Baperlitbang Banjarnegara	64
Lampiran 9. Dinas Pendidikan Banjarnegara	65
Lampiran 10. Gambar Ban Ukur	66
Lampiran 11. Surat Keterangan Hasil Pengujian Ban Ukur	67
Lampiran 12. Gambar Stopwatch 1	68
Lampiran 12. Surat Keterangan Kalibrasi Digital Stopwatch 1	69
Lampiran 13. Gambar Stopwatch 2	70
Lampiran 14. Surat Keterangan Kalibrasi Digital Stopwatch 2	71
Lampiran 15. Data Mentah Nilai TKJI	72
Lampiran 16. Daftar Testor	75
Lampiran 17. Gambar- Gambar Pelaksanaan Tes TKJI	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu ingin selalu tampil prima dalam arti dapat melakukan tugas rutin sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Perkembangan jaman yang semakin maju disadari atau tidak membawa dampak dalam kehidupan manusia, baik itu yang berdampak positif maupun berdampak negatif. Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) merupakan salah satu dari kemajuan zaman sedikit banyak akan membawa dampak negatif dalam kehidupan manusia. Dampak yang di maksud adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang. Pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang di lakukan dengan dinamis menjadi lebih banyak statis karena banyaknya alat bantu yang digunakan dalam bekerja disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kesegaran jasmani seseorang karena kemajuan IPTEK. Seseorang dengan kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan aktivitas sehari- hari yang relatif lebih lama jika di bandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Kesegaran jasmani sangat penting bagi seseorang, maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik, diupayakan sudah di terapkan sejak anak usia dini. Oleh karena itu pemerintah mewajibkan untuk memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam jenjang pendidikan dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani (Depdiknas, 2003: 5). Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal dan pada akhirnya akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Tingkat kebugaran yang baik merupakan modal awal bagi anak usia SD untuk pencapaian kebugaran jasmani selanjutnya. Kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan status kebugaran yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan kebugaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik akan mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Artinya status kebugaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari.

Pemantauan status kebugaran jasmani sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kebugaran jasmaninya. Bagi guru juga sangat penting untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Sekolah dasar merupakan lembaga pendidikan yang tersebar bahkan sampai daerah terpencil. Pendidikan jasmani di sekolah dasar harus benar-benar mendapatkan perhatian yang intensif, hal ini perlu dilakukan karena anak usia SD merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan. Pendidikan jasmani juga dapat membentuk gaya hidup sehat, dengan kesadaran anak akan menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam hidupnya dan akan tetap dilakukan di sepanjang hayat.

Dalam era yang semakin maju, kehidupan manusiapun turut mengikuti. Berbagai aspek kehidupan dalam suatu kegiatan baik secara nyata maupun mental. Semua aspek kegiatan dalam kehidupan ini melibatkan dari unsur fisik maupun psikis. Kondisi fisik yang stabil dapat mempengaruhi setiap kegiatan yang dilakukan. Faktor yang berada sebagai penyokong kondisi ini yakni salah satunya tingkat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani sendiri merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupan dalam kegiatan atau pekerjaan secara optimal dan efisien.

Kecamatan Punggelan merupakan salah satu Kecamatan di Kabupaten Banjarnegara yang terbagi menjadi beberapa desa dan sebagian besar desa berada di wilayah pinggiran kota. Bagian wilayah utara Kecamatan Punggelan merupakan daerah pegunungan yang berbatasan dengan Kecamatan Kalibening dan Kecamatan Pandanarum yang merupakan daerah pegunungan, dan sebelah selatan merupakan daerah dataran rendah. Di sebelah barat berbatasan dengan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga dan disebelah timur berbatasan dengan kecamatan Banjarmangu. Dan disebelah selatan berbatasan dengan

Kecamatan Rakit yang merupakan daerah yang lebih rendah.

Sekolah Dasar Negeri 1 Karang Sari berada di Desa Karang Sari di wilayah Kecamatan Punggelan yang termasuk daerah lereng pegunungan dan boleh dikatakan Desa Karang Sari secara geografis merupakan daerah perbatasan kota. Desa Karang Sari terletak di sebelah barat dari Ibu kota Kecamatan Punggelan dengan jarak kurang lebih 3 kilometer, dengan kondisi alam yang berbukit-bukit dan pemukiman padat penduduk . Sebelah timur Desa Karang Sari berbatasan dengan desa Punggelan, sebelah barat berbatasan dengan desa Kecepat, sebelah selatan berbatasan dengan desa Sawangan dan Desa Sidarata dan sebelah utara berbatasan dengan dataran tinggi wilayah desa Jembangan. Sebagian besar mata pencaharian penduduk Desa Karang Sari sebagai petani, pedagang dan sebagian besar penduduknya berpendidikan Sekolah menengah.

Pembelajaran Penjas di SD Negeri 1 Karang Sari dilaksanakan menyesuaikan dengan kondisi alamnya. Sekolah Dasar Negeri 1 Karang Sari hanya memiliki halaman dengan ukuran 9 X 25 meter dan berbatasan dengan jalan raya sehingga siswa kurang bebas untuk bergerak. Pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 1 Karang Sari untuk kelas I sampai VI dilaksanakan seminggu satu kali. Dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani sering terlihat siswa kurang bersemangat dan beberapa anak minta ijin untuk beristirahat pada saat pelajaran berlangsung.

Sarana dan prasarana yang di gunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga kurang lengkap, dengan kurangnya sarana dan prasarana proses pembelajaran jasmani kurang maksimal. Sebelum berangkat kesekolah hanya

beberapa anak saja yang terbiasa sarapan pagi dan sebagian besar tidak makan sebelum berangkat sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan mengadakan penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Karang Sari di Kecamatan Punggulan Kabupaten Banjarnegara”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan tersebut maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: siswa terlihat kurang bersemangat dan lekas lelah dalam mengikuti pembelajaran penjas, letak geografis SD Negeri 1 Karang Sari berada di daerah lereng pegunungan dan berada di daerah perbatasan kota, sebagian besar siswa diantar dan dijemput saat sekolah, sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani yang kurang memadai, belum pernah dilakukan pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Karang Sari.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah tersebut maka penelitian ini dibatasi pada tingkat siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Karang Sari di Kecamatan Punggulan Kabupaten Banjarnegara.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah ”seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Karang Sari di Kecamatan Punggulan Kabupaten Banjarnegara?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Karang Sari di Kecamatan Punggulan Kabupaten Banjarnegara.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya terutama pada bidang pendidikan jasmani, selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga.

2. Secara praktis

- a. Bagi peserta didik dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya.
- b. Bagi guru pendidikan jasmani dapat merupakan alat yang baik untuk menilai keberhasilan tugas mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan, dalam meningkatkan dan mengembangkan pembelajaran jasmani.
- c. Bagi sekolah dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan menentukan program-program tambahan pembelajaran khususnya pembelajaran pendidikan jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani setiap orang berbeda-beda. Menurut Arma Abdoelah dan Agus Mandji yang diikuti oleh Yandhi Hidayat (2010: 7) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasa lelah yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan pengertian kesegaran jasmani Muhajir (2007: 57) berpendapat bahwa kesegaran 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).

Menurut Djoko Pekik (2002: 1) kesegaran jasmani adalah kesegaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Djoko Pekik juga mengemukakan beberapa istilah yang sering di gunakan antara lain: kebugaran, kesegaran, kesemaptaaan, dan *fitness*. Istilah-istilah tersebut pada dasarnya memiliki pengertian yang sama, meliputi kebugaran fisik, kebugaran mental, kebugaran sosial atau diberi istilah total *fitness*. Menurut Rusli Lutan (2002: 7) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

Menurut Suharjana (2013: 3) kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih dapat menikmati waktu luang dengan baik.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, meliputi: Daya tahan paru jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh (Djoko Pekik 2002: 4). Keempat komponen tersebut yaitu:

- a. Daya tahan paru-jantung, yaitu kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam suatu usaha. Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam jangka waktu yang lama.
- c. Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- d. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.
- e. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dengan waktu sesingkat-singkatnya setelah menerima rangsangan.

- f. Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan.

Menurut Rusli Lutan (2002:8) Kesegaran jasmani mencakup dua aspek yaitu: Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performen. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu: daya tahan aerobik, komposisi tubuh, kekuatan otot dan fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, power, waktu reaksi. Toto Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2001) Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen fisik yaitu: 1) *cardio respiratory endurance* yaitu daya tahan kardiovaskuler, 2) *muscular endurance* yaitu daya tahan otot, 3) *strenght muscle* yaitu kekuatan otot skeletal, 4) *muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam berkontraksi, 5) *flexibility* yaitu kelentukan. Lebih lanjut Toto Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2001) Komponen penting dalam kesegaran jasmani:

1. Daya ledak (*ekplosive strenght, muscular power*) adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.
2. Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas yang sama berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
3. Kelentukan (*Flexibility*) adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan gerakan pada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya.
4. Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk

mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan tinggi.

5. Ketepatan (*Accuracy*) adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju suatu sasaran pada jarak tertentu.
6. Reaksi (*Reaction*) adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk beraksi secepat-cepatnya ketika ada rangsangan yang diterima oleh *reseptor somatic*, kinestetik atau *vestibular*.
7. Keseimbangan (*Balance*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali.
8. Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan tubuh mengintegrasikan berbagai gerakan berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif.

Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008: 60-62) mengklasifikasikan kesegaran jasmani menjadi dua yaitu kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan.

- a. kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi :
 - 1) Daya tahan jantung dan paru (*cardiovaskuler endurance*), yaitu kapasitas system jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
 - 2) Daya tahan otot (*muscle endurance*) yaitu kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun terhadap satu beban dalam

jangka waktu tertentu.

- 3) Kekuatan otot (*muscle strength*) yaitu tenaga atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh kelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban pada sendi tubuh.
 - 4) Kelentukan (*flexibility*) yaitu kemampuan gerak sendi seluas luasnya pada sendi tubuh.
 - 5) Komposisi tubuh (*body composition*) merupakan komposisi berat badan yang terdiri atas masa otot, tulang dan organ-organ tubuh.
- b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:
- 1) Kecepatan (*speed*) yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam jangka waktu sesingkat-singkatnya.
 - 2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) yaitu waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kintetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan
 - 3) Daya ledak (*eksplosive power*) yaitu kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksklusif.
 - 4) Kelincahan (*agility*) yaitu kemampuan tubuh melakukan perubahan arah secara cepat tanpa ada gangguan keseimbangan.
 - 5) Keseimbangan (*balance*) yaitu kemampuan tubuh mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan.
 - 6) Ketepatan (*acuracy*) yaitu kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk melakukan gerakan sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.
 - 7) Kordinasi (*coordination*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan

gerakan tepat, cermat dan efisien..

Len Kravitz (2001: 5-7) secara umum komponen atau unsur-unsur kebugaran jasmani itu adalah sebagai berikut :

- a. Daya tahan kardiorespirasi/kondisi Aerobik adalah kemampuan dari jantung dan paru-paru, pembuluh darah, dan group otot otot besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama, seperti jalan cepat, jogging, berenang, senam aerobik, mendayung, bersepeda, lompat tali, main ski, dan ski lintas alam.
- b. Kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal, untuk mengangkat beban. Otot-otot yang kuat dapat melindungi persendian yang dikelilinginya dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera karena aktivitas fisik.
- c. Daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan, dalam jangka waktu tertentu.
- d. Kelenturan adalah daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelenturan otot sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh secara alamiah dan yang telah di mantapkan kondisinya diregang melampaui panjangnya yang normal waktu istirahat.
- e. Komposisi tubuh adalah persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak.

Dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen kebugaran jasmani meliputi :

- a. Daya tahan (daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot)

- b. Kekuatan otot
- c. Kecepatan
- d. Power
- e. Kelincahan
- f. Kelenturan
- g. Keseimbangan
- h. Koordinasi

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat kompleks dalam kehidupan manusia. Untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik, seseorang perlu memperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhi Kesegaran jasmani. Menurut Abdulkadir Ateng (1992: 65) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani dinyatakan sebagai berikut :

- a. Pemeriksaan kesehatan secara berkala atau teratur, imunisasi terhadap berbagai penyakit, serta pemeriksaan dokter bila diperlukan.
- b. Pemenuhan gizi yang memadai dengan makan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitasnya.
- c. Pemeliharaan kesehatan mulut dan pemeriksaan gigi secara berkala sehingga fungsi pengunyah menjadi lebih baik.
- d. Latihan atau aktifitas jasmani yang disesuaikan umur, kondisi individu, kualitas serta kuantitas latihan
- e. Pekerjaan yang disesuaikan dengan minat dan kemampuan serta dilakukan dalam situasi yang menyenangkan sangat penting bagi kesegaran jasmani.

- f. Meningkatkan kesegaran jasmani perlu rekreasi dan bermain dalam situasi yang menyenangkan dalam pergaulan yang menarik dan menyenangkan pikiran.
- g. Relaksasi dan istirahat yang cukup adalah hal yang penting untuk kesehatan dan kesegaran jasmani.

Joko Pekik Iriyanto (2004:7) menyatakan untuk mendapatkan kesegaran yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya yaitu :

- a. Makan, untuk mempertahankan hidup secara layak manusia memerlukan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi yang terdiri karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air, dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.
- b. Istirahat, Tubuh manusia tersusun organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat di perlukan agar tubuh manusia memiliki kesempatan melakukan pemulihan. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.
- c. Berolahraga adalah salah satu alternative paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai manfaat antara lain, meningkatkan kebugaran, lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu berkonsentrasi, menambah percaya diri dan sarana berinteraksi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi 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. Bila 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.

4. Manfaat Kebugaran Jasmani Untuk Tubuh

Menurut Rusli Lutan (2002: 40) kebugaran jasmani merupakan kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya, dan kemampuan untuk menyesuaikan serta untuk memulihkan dari aktifitas jasmani, kapasitas aerobatik terkait dengan berkurangnya resiko :

- a. Mengalami tekanan darah tinggi.
- b. Penyakit jantung koroner.
- c. Kegemukan.
- d. Diabetes.
- e. Beberapa bentuk kanker.

f. Masalah kesehatan orang dewasa.

Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 156) menyatakan bahwa kehidupan aktif yang teratur membawa kemaslahatan sebagai berikut :

- a. Membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti juga halnya tulang dan sendi yang lebih kuat/kokoh.
- b. Meningkatkan daya tahan aerobic
- c. Meningkatkan fleksibilitas
- d. Membakar kalori sambil mempertahankan kerampingan masa otot yang menyebabkan berat badan terkontrol
- e. Mengurangi stress
- f. Meningkatkan kesan kesehatan paripurna (hidup tentram)

Lebih lanjut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 157) latihan teratur dapat mencegah :

- a. Kematian dini pada umumnya
- b. Kematian karena penyakit jantung
- c. Tekanan darah tinggi
- d. Kanker usus
- e. Derajat kolesterol tinggi

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 kesegaran jasmani yang dilakukan secara cepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu :

- a. Memperkuat sendi-sendi dan ligament
- 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 koroner
- i. Memperlancar pertukaran gas

Selain mempunyai manfaat secara biologis seperti tersebut di atas, latihan kesegaran 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 kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

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.

5. Cara-Cara Pengukuran Kesegaran Jasmani

Ada beberapa cara yang digunakan untuk pengukuran kesegaran jasmani, antara lain:

1. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), adalah merupakan tes kesegaran jasmani yang telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen/alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia dalam loka arya kesegaran jasmani pada tahun 1984, karena TKJI disusun disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu: 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.
2. International Committee on the Standardization of Physical Fitness (ICSPF), adalah organisasi internasional yang sasaran kegiatannya menyusun dan membakukan atau memberi standar berbagai bentuk tes kesegaran jasmani. Dalam ICSPFT terdapat 8 jenis tes yaitu (1) lari cepat 50 m (dash/sprint), (2) Lompat jauh tanpa awalan (standing broad jump), (3) bergantung angkat badan (pull up) untuk anak putra usia 12 tahun ke atas, dan bergantung siku tekuk untuk putri dan putra usia kurang dari 12 tahun, (4) kekuatan peras (grip strength) (5) lari hilir mudik (shuttle run) 4 x 10 meter, (6) Baring duduk (sit up) selama 30 detik, (7), Lentuk togok (forward flexion of trunk), (8) Lari jauh: 600 m untuk putra dan putri kurang dari 12 tahun, 800 m untuk putri 12 tahun ke atas, 1000 m untuk

putra 12 ke atas.

3. Harvard Step Test, adalah test yang sudah dilakukan di Harvard University sejak sebelum Perang Dunia II yang ada awal mulanya tes ini dilakukan oleh Amerika untuk menyeleksi personil tentara pada Perang dunia II. Harvard Step Test adalah jenis tes kardial untuk mendeteksi dan atau mendiagnosa kardiovaskular. Tes ini menghitung kemampuan untuk menghitung kemampuan berolahraga secara terus menerus selama interval diperpanjang waktu tanpa melelahkan.

6. Hakikat Siswa Sekolah Dasar

a. Pengertian Siswa Sekolah Dasar

Siswa adalah komponen masukan alam sistem pendidikan, yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Sekolah merupakan salah satu wadah formal yang berusaha melaksanakan proses perubahan perilaku melalui pendidikan. Sekolah dasar merupakan awal dari pendidikan selanjutnya, yaitu lingkungan yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jasmani dan rohani mereka 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.

Pendidikan di sekolah dasar merupakan dasar keberhasilan pendidikan selanjutnya, anak merupakan tunas bangsa yang masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan baik jasmani maupun rohaninya, sehingga diharapkan di

kemudian hari menjadi anak yang tumbuh dewasa dengan keadaan yang sehat serta mempunyai rasa tanggungjawab dan berguna bagi bangsa dan negaranya, untuk itu anak sekolah dasar harus disiapkan sesuai dengan tahap perkembangan dan kematangannya.

Pada umur berapa tepatnya anak matang untuk masuk sekolah dasar sebenarnya sukar untuk dikatakan karena kematangan tidak ditentukan oleh umur semata-mata. Namun pada umur 6 atau 7 tahun, biasanya anak telah matang untuk memasuki sekolah dasar (Desmita, 2009:13).

b. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Menurut Syamsu Yusuf (2004: 180), bahwa ada usia 6 s.d 13 tahun, siswa sekolah dasar dapat menyesuaikan diri dengan kelompok teman sebaya maupun dengan lingkungan sekitarnya. Siswa sekolah dasar sudah dapat menyesuaikan diri dengan aktivitas jasmani yang dilakukan. Siswa sudah mulai merencanakan aktivitas jasmani yang dilakukan walaupun hal tersebut belum dapat pengarahan dari guru pendidikan jasmani. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani harus mengarahkan aktivitas jasmani yang tepat dan sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Menurut Syamsu Yusuf (2004: 4) pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik dari pada masa sebelum dan sesudahnya, masa ini diperinci lagi menjadi dua fase, yaitu:

- 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:

- Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
 - Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional
 - Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri)
 - Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak lain.
 - Apabila tidak dapat menyelesaikan masalah suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting).
 - 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.
- 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:
- Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - Amat realistik ingin mengetahui, ingin belajar.
 - Menjelang masa akhir ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori factor ditafsirkan sebagai mulai menonjolkan factor-faktor (bakat-bakat khusus).
 - 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.

- Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
- 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), mereka membuat peraturan sendiri.

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

- 1) Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktifitas fisik.
- 2) Membina hidup sehat.
- 3) Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
- 4) Belajar menjalankan peran 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.

Melihat karakteristik anak-anak sekolah dasar yang masih suka bermain, meniru, serta mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi maka sangatlah diperlukan pengawasan serta pemberian contoh yang baik dari seorang guru agar anak dapat terdidik dengan konsep yang benar. Suatu hal yang penting dalam hal ini ialah sikap anak terhadap otoritas kekuasaan, khususnya dari orang tua dan guru sebagai suatu hal yang wajar. Anak dalam usia ini cenderung menunjukkan untuk dapat berkuasa dan mencari teman sebaya untuk berkelompok dan mejadi dorongan untuk bersaing antar kelompok yang disebut masa "*competitive socialization*".

Menurut Anarino (Sukintoko,1992: 43-44) karakteristik anak kelas V dan VI usia 11-12 tahun secara jasmani :

- 1) Pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah.
- 2) Ada kesadaran mengenai badanya.
- 3) Anak laki- laki lebih menguasai permainan kasar.
- 4) Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik.
- 5) Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
- 6) Waktu reaksi makin baik.
- 7) Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
- 8) Kordinasi makin baik.
- 9) Badan sehat dan kuat.
- 10) Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat dibandingkan dengan bagian anggota yang lain.

- 11) Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan ketrampilan antara laki laki dan perempuan.

Lebih lanjut Anarino menyatakan bahwa tugas perkembangan yang harus dicapai pada masa anak usia 11-12 tahun adalah:

- 1) Kesenangan permainan dengan bola makin bertambah.
- 2) Menaruh perhatian kepada permainan yang terorganisasi.
- 3) Sifat kepahlawanan kuat.
- 4) Belum mengetahui problem kesehatan masyarakat.
- 5) Perhatian kepada teman sekelompok makin kuat.
- 6) Perhatian kepada bentuk makin bertambah.
- 7) Berapa anak mudah menjadi putus asa dan kelompok akan berusaha bangkit bila tidak sukses.
- 8) Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa.
- 9) Berusaha untuk mendapatkan guru yang membenarkannya.
- 10) Mulai mengerti tentang waktu, dan menghendaki segala sesuatunya selesai pada waktunya.
- 11) Kemampuan membaca mulai berbeda, tetapi anak mulai tertarik pada kenyataan yang di peroleh lewat bacaan.

Arma Abdulah dan Agus Manadji (1994: 127) menyatakan bahwa: dalam tahun sekolah dasar anak-anak menguasai macam-macam ketrampilan dasar yang akan digunakan dalam kehidupan nantinya. Guru pendidikan jasmani harus dapat mengenal akan hal ini, karena dalam menguasai suatu ketrampilan dasarnya harus diletakkan pada masa anak-anak sekolah dasar. Menurut Sri Rumini (1993: 28-29)

karakteristik remaja awal usia sekitar 12/13–17/18 tahun adalah :

- 1) Keadaan perasaan dan emosi sangat peka sehingga tidak stabil.
- 2) Keadaan mental khususnya kemampuan pikirannya mulai sempurna atau kritis dan dapat melakukan abstraksi.
- 3) Keadaan keamauan atau keinginan mengetahui beberapa hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan orang lain/orang dewasa.
- 4) Keadaan moral pada awal remaja dorongan seks sudah cenderung memperoleh pemuasan sehingga mulai berani menunjukkan sikap-sikap agar menarik perhatian (*sex appeal*).

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa karakteristik anak usia SD kelas atas adalah sebagai berikut :

- 1) Minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret.
- 2) Amat realistik, rasa ingin tahu dan ingin belajar.
- 3) Keadaan perasaan dan emosinya sangat peka sehingga tidak stabil.
- 4) Keadaan mental khususnya kemampuan pikirannya mulai sempurna atau kritis dan dapat melakukan abstraksi.

c. Karakteristik Siswa SD Negeri 1 Karang Sari di Kecamatan Punggelan.

Daerah Karang Sari merupakan daerah yang berada disekitaran semi pegunungan yang berada di kecamatan Punggelan. Siswa-siswa yang bersekolah di SD Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Punggelan kebanyakan siswa yang berasal dari keluarga petani dan buruh.

B. Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Siti Marimah (2009: 66) dalam penelitian yang berjudul Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas V SD Negeri 2 Purwokerto lor, Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah semua siswa kelas V SD Negeri 2 Purwokerto lor 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 samapi 12 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Purwokerto lor 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. Arifin Yuliadi (2017) dengan judul “Tingkat kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 Sekolah Dasar Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo”. Dengan subjek peneitian adalah semua siswa kelas V SD Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo 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 samapi 12 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kebugaran

jasmani siswa kelas V SD Negeri 02 Baledono adalah : Hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 02 Baledono didapatkan hasil sebagai berikut: pada kategori “kurang sekali “ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 8.00% (2 siswa), kategori “sedang“ presentase sebesar 68,00% (17 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 24.00% (6 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa). Dari hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 02 Baledono berada pada kategori “Baik”.

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Bugar merupakan keadaan yang diidambakan oleh setiap orang, mereka melakukan berbagai cara ataupun aktivitas dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani yang baik apabila, orang tersebut mempunyai kemampuan Daya tahan (daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot), Kekuatan otot, Kecepatan, Power, Kelincahan).

Kesegaran jasmani seseorang berbeda-beda, tergantung dari aktivitas yang dilakukan. Apabila seseorang sering melakukan latihan fisik secara rutin kemungkinan besar orang tersebut akan memiliki kesegaran jasmani yang baik, sebaliknya apabila seseorang jarang melakukan latihan fisik dan mempunyai pola istirahat yang tidak baik, maka orang tersebut akan memiliki kesegaran jasmani

yang kurang baik. Untuk mengetahui dan menilai kesegaran jasmani seseorang dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan test kesegaran jasmani. Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia meliputi bebarapa item tes seperti, Lari 40 meter, Gantung siku, Baring duduk selama 30 detik, Loncat tegak, Lari 600 meter.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, Penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang semata-mata melukiskan keadaan objek (Sutrisno Hadi, 1993: 3), dengan menggunakan metode survey, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes. Menurut Burhan Buggin (2006: 36), penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Wuradji (2006: 25) variabel dirumuskan sebagai gejala penelitian yang menunjukkan adanya variasi-variasi.

Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas atas Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Karang Sari di Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Definisi operasional, variabel dalam penelitian ini adalah Tingkat kondisi tubuh/kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas jasmani sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga untuk menikmati waktu luang/waktu senggangnya, yang akan diukur dengan TKJI.

C. Populasi dan Subyek Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas atas Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Karang Sari yang berada di Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Seluruh populasi tersebut terdiri dari siswa Putra dan siswa Putri yang berjumlah 70 siswa yang terdiri dari 37 siswa putra dan 33 siswa putri.

Tabel 1. Tabel Populasi Siswa Kelas Atas

Kelas	Siswa Putra	Siswa Putri	Jumlah
IV	12	12	24
V	14	10	26
VI	11	11	22
Jml	37	33	70

D. Instrumen dan Tehnik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak umur 10 – 12 tahun. Pertimbangan menggunakan instrumen ini adalah (1) Instrumen ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan (2) Instrumen ini sudah baku dengan kriteria validitas putra 0,884 putri 0,897 dan nilai reliabilitas 0,911 dan untuk putri 0,942

Rangkaian tes untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Karang Sari, ini dilaksanakan tahap demi tahap, siswa dibuat kelompok karena rangkaian tes TKJI ini tidak boleh berhenti lebih dari 3 menit.

Masing-masing terdiri dari 4 orang yang akan melakukan rangkaian tes. Setelah selesai item pertama kemudian diikuti ke item berikutnya. Demikian seterusnya dan diikuti oleh kelompok berikut yang sedang mengantri untuk melakukan tes. Rangkaian tes TKJI secara urut mulai dari :

1. Lari 40 meter dalam satuan detik dengan dicatat satu angka di belakang angka, tes ini untuk mengukur kecepatan.
2. Gantung siku tekuk diukur dengan satuan detik, bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.
3. Baring duduk selama 30 detik dihitung jumlahnya, bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak diukur raihan, loncat dilakukan 3 kali loncatan di ukur dengan menghitung selisih antara loncatan tertinggi dan tinggi raihan dicatat dalam satuan centimeter, untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.
5. Dan lari 600 meter diukur dalam satuan menit dan detik, untuk mengukur daya tahan tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan.

Peneliti menyiapkan 10 orang petugas, pada setiap pos ditangani oleh dua orang petugas masing-masing sebagai petugas keberangkatan dan pencatat hasil, Untuk lari 40 meter dan 600 meter di tangani petugas yang sama.

E. Teknik Analisis Data

Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan.

Menurut Suharsimi (2002: 283) ada persyaratan yang harus dipenuhi sebelum peneliti boleh menggunakan analisis statistik tertentu. Sebagai langkah untuk

menganalisis sebelumnya dilakukan uji prasyarat tersebut sebagai berikut untuk mengetahui anak coba berdistribusi normal, yaitu apakah data yang akan dianalisis tersebut tersebar antara nilai yang paling tinggi dan paling rendah serta variabilitasnya. Teknik statistik yang pada umumnya digunakan untuk analisis data deskriptif adalah tabel, grafik, dan ukuran rata-rata (Ronny Kountur, 2007:197).

Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase, dan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Punggelan digunakan penilaian dari tes TKJI tahun 2010.

Tabel 2. Tabel Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 10-12 Tahun)

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d – 6,3”	51” – keatas	23” – keatas	46” – keatas	s.d – 2’09”	5
4	6,4” – 6,9”	31” – 50”	18 – 22	38 – 45	2’10”-2’30”	4
3	7,0” – 7,7”	15” – 30”	12 – 17	31 – 37	2’31”-2’45”	3
2	7,8” – 8,8”	5” – 14”	4 – 11	24 – 30	2’46”-3’44”	2
1	8,9” – dst	4”	0 – 3	23dst	3’45”- dst	1

Sumber Mendiknas (2010 : 24)

Tabel 3. Tabel Nilai TKJI (Untuk Putri Usia 10-12 Tahun)

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Nilai	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d – 6,7”	40” – keatas	20” – keatas	42” – keatas	s.d – 2’32”	5
4	6,8” – 7,5”	20” – 39”	14 – 19	34 – 41	2’32”-2’54”	4
3	7,6” – 8,3”	8” – 19”	7 – 13	28 – 33	2’55”-3’28”	3
2	8,4” – 9,6”	2” – 7”	2 – 6	21 – 27	3’29”-4’22”	2
1	9,7” – dst	1”	0 – 1	20 – dst	4’23”- dst	1

Sumber Mendiknas (2010 : 24)

Tabel 4: Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

(untuk Putera dan Puteri)

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

Sumber Mendiknas (2010 : 25)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Data Penelitian

Dalam penelitian ini data yang diambil berupa Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 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.

Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa SD Negeri 1 Karang Sari Kelas Atas kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes Kesegaran Jasmani Indonesia, hasilnya adalah sebagai berikut:

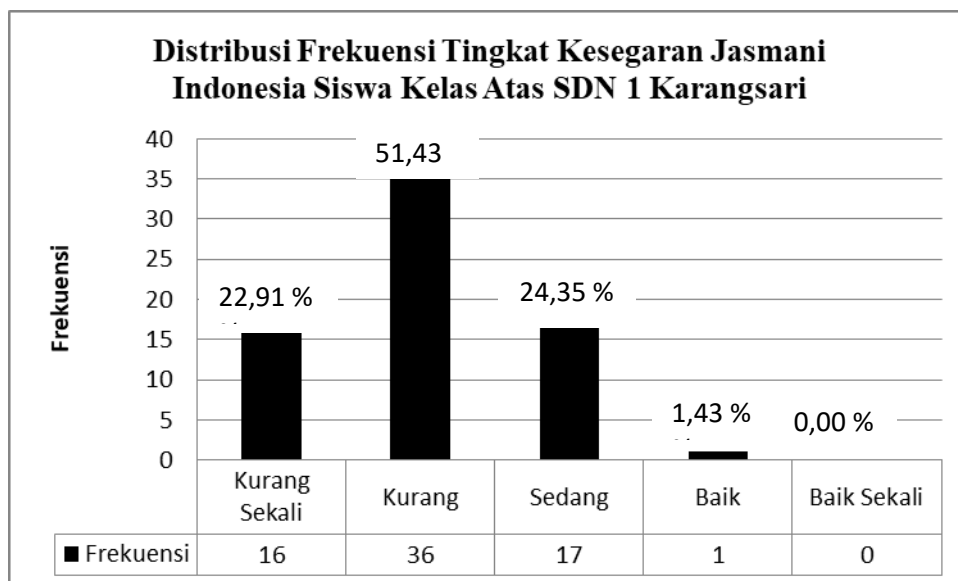
Tabel 5. Data Nilai TKJI Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari

N	70
NILAI MAX	18
NILAI MIN	5
RATA-RATA	11,83
Σ	828

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	22 – 25	Baik Sekali	0	00,00 %
2	18 – 21	Baik	1	1,43 %
3	14 – 17	Sedang	17	24,35 %
4	10 – 13	Kurang	36	51,43 %
5	5 – 9	Kurang Sekali	16	22,91 %
Jumlah			70	100,00 %

Apabila Ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Karang Sari tampak pada gambar berikut :



Gambar 1. Diagram Batang Frekuensi TKJI Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Punggelan

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Punggelan yang berada pada kategori “Kurang Sekali “ dengan presentase sebesar 22,91 % (16 siswa), kategori “Kurang” dengan presentasi sebesar 51,43 % (36 siswa), kategori “Sedang“ dengan presentase sebesar 24,35% (17 siswa), kategori “Baik” dengan presentase sebesar 1,43% (1 siswa), dan kategori “Baik Sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa).

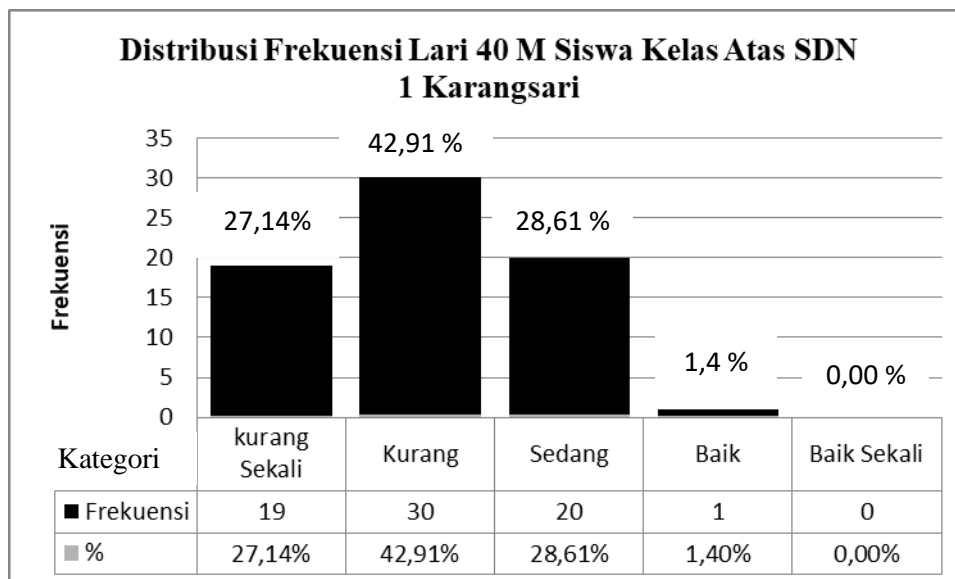
1. Lari 40 meter

Hasil data tes lari 40 meter Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Punggelan, menghasilkan seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari

No	Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d – 6,7” (Pi) s.d – 6,3” (Pa)	Baik Sekali	0	00.00 %
2	6,8” – 7,5”(Pi) 6,4” – 6,9” (Pa)	Baik	1	1.4 %
3	7,6” – 8,3” (Pi) 7,0” – 7,7” (Pa)	Sedang	20	28.61%
4	8,4” – 9,6” (Pi) 7,8” – 8,8” (Pa)	Kurang	30	42.91 %
5	9,7” – dst (Pi) 8,9” – dst (Pa)	Kurang Sekali	19	27.14 %
Jumlah			70	100.00 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes lari 40 meter Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 2. Diagram Batang Lari 40 Meter Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data lari 40 meter Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari yang berada pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 27,14 % (19 siswa), kategori “kurang” dengan presentase sebesar 42.91 % (30 Siswa), kategori “Sedang” sebesar 28.61% (20 siswa), kategori “baik” dengan presentase sebesar 1.4 % (1 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase 00.00% (0 siswa), maka dari data lari 40 meter Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari masuk dalam kategori “kurang”.

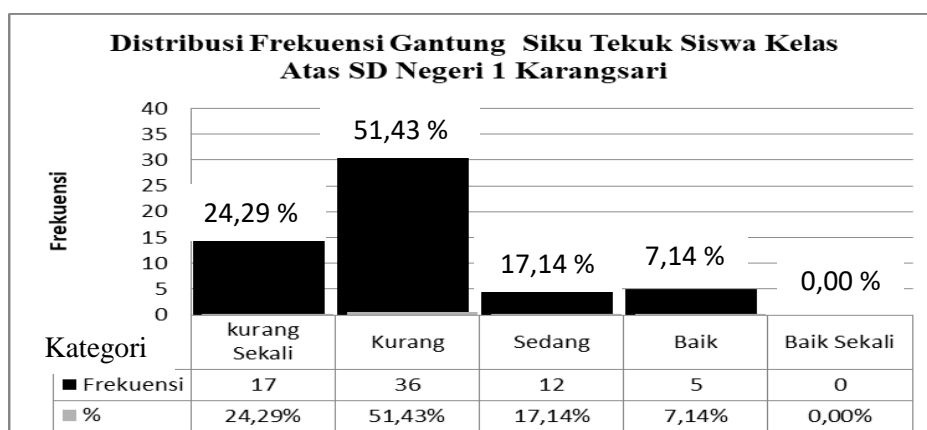
2. Gantung Siku Tekuk

Data hasil tes gantung siku tekuk Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karangsari, menghasilkan seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karangsari

No	Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	%
1	40'' keatas'' (Pi) 51'' keatas (Pa)	Baik Sekali	0	00.00 %
2	20'' – 39'' (Pi) 31'' – 50'' (Pa)	Baik	5	7.14 %
3	08'' – 19'' (Pi) 15'' – 30'' (Pa)	Sedang	12	17.14 %
4	02'' – 07'' (Pi) 05'' – 14'' (Pa)	Kurang	36	51.43 %
5	0'' – 0.1'' (Pi) 04'' dst (Pa)	Kurang Sekali	17	24.29 %
Jumlah			70	100.00%

Apabila ditampilkan bentuk grafik, maka data gantung tekuk siku Siswa kelas atas SD Negeri 1 Karangsari sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karangsari

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data gantung siku tekuk Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari berada pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 24.29 % (17 siswa), kategori “kurang” presentase sebesar 51.43 % (36 Siswa), kategori “Sedang” sebesar 17,14 % (12 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 7.14 % (5 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase 00.00 % (0 siswa), sehingga dari data di atas, maka gantung siku tekuk Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari masuk dalam kategori “Kurang”.

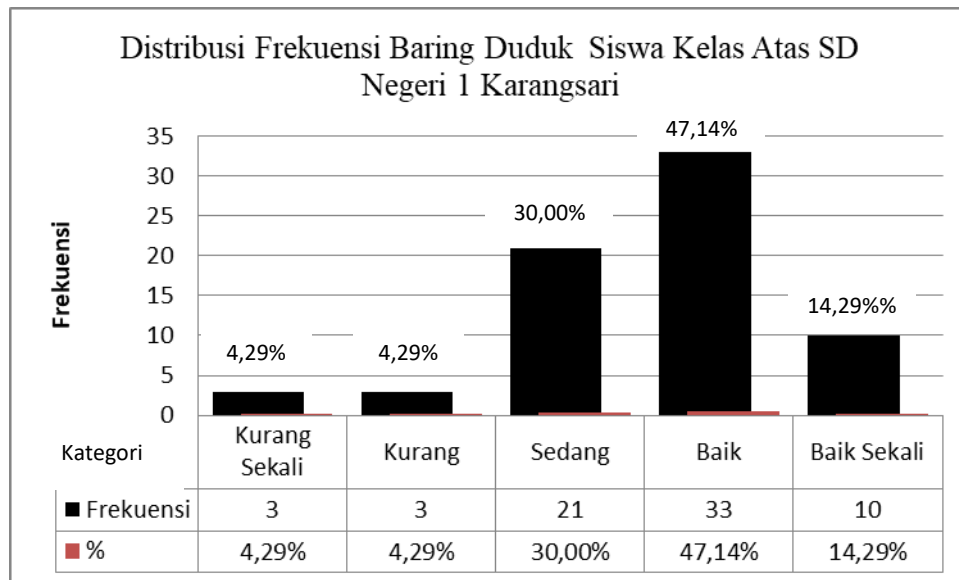
3. Baring Duduk

Hasil data baring duduk Siswa SD Negeri 1 Karang Sari, menghasilkan seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari

No	Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi	%
1	20 keatas (Pi) 23 keatas (Pa)	Baik Sekali	10	14.29 %
2	14- 19 (Pi) 18 – 22 (Pa)	Baik	33	47.14 %
3	07 – 13 (Pi) 12 – 17 (Pa)	Sedang	21	30.00 %
4	02 – 06 (Pi) 04 – 11 (Pa)	Kurang	3	4.29 %
5	0 – 01 (Pi) 0 – 03 (Pa)	Kurang Sekali	3	4.29 %
Jumlah			70	100.00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data baring duduk Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Baring Duduk Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari.

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data baring duduk Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari berada pada kategori “baik sekali” dengan presentase sebesar 14,29 % (10 siswa), kategori “ baik “ dengan presentase sebesar 47,14 % (33 Siswa), kategori “Sedang” sebesar 30,00 % (21 siswa), kategori “kurang” dengan presentase sebesar 4,29 % (3 siswa), kategori “kurang sekali” dengan presentase 4,29 % (3 siswa), sehingga dari data baring duduk Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari masuk dalam kategori “ Baik “.

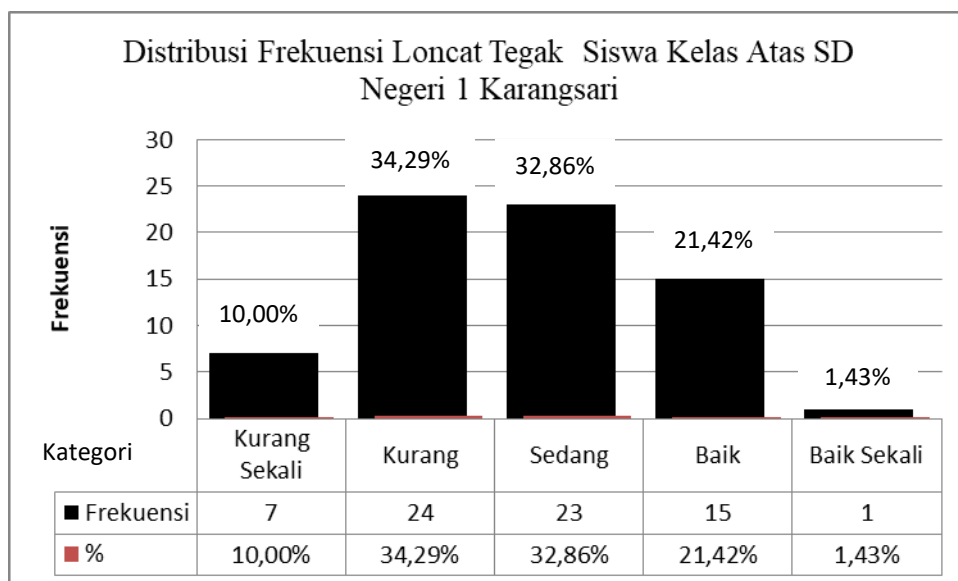
4. Loncat Tegak

Hasil data loncat tegak siswa kelas atas SD Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Punggelan, menghasilkan seperti pada tabel dibawah ini

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari

No	Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi	%
1	42 ke atas (Pi) 46 ke atas(Pa)	Baik Sekali	1	1.43 %
2	34 – 41(Pi) 38 – 45 (Pa)	Baik	15	21.42 %
3	28- 33 (Pi) 31 – 37 (Pa)	Sedang	23	32.86 %
4	21 – 27 (Pi) 24 – 30 (Pa)	Kurang	24	34.29 %
5	20 dst (Pi) 23 dst (Pa)	Kurang Sekali	7	10.00 %
Jumlah			70	100.00 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data baring duduk Siswa kelas atas SD Negeri 1 Karang Sari sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Loncat Tegak Siswa SD Negeri 1 Karang Sari.

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data loncat tegak Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari berada pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 10,00 % (7 siswa), kategori “ kurang “ dengan, presentase sebesar 34,29 % (24 Siswa), kategori “Sedang” sebesar 32,86 % (23 siswa), kategori “baik” dengan presentase sebesar 21,42 % (15 siswa), kategori “Baik Sekali” dengan presentase 1,43 % (1 siswa), maka berdasarkan data diatas, loncat tegak Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari masuk dalam kategori “Kurang”.

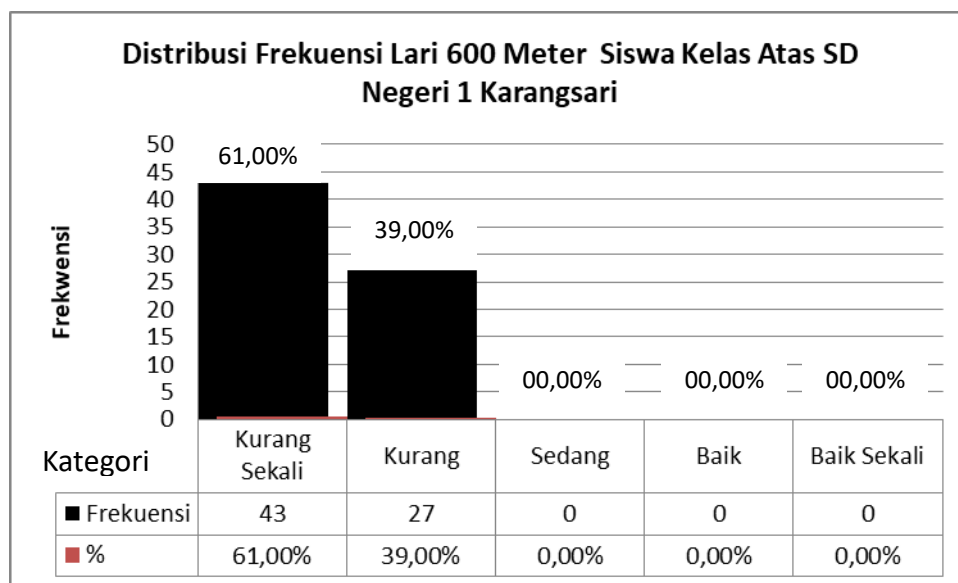
5. Lari 600 m

Hasil data dari lari 600 meter Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari, menghasilkan seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Kelas atas SD Negeri 1 Karang Sari

No	Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi	%
1	s.d – 2’32” (Pi) s.d – 2’09” (Pa)	Baik Sekali	0	00.00 %
2	2’33” – 2’54”(Pi) 2’10” – 2’30”(Pa)	Baik	0	00.00 %
3	2’55” – 3’28” (Pi) 2’31” – 2’45”(Pa)	Sedang	0	00.00 %
4	3’29” – 4’22” (Pi) 2’46” – 3’44”(Pa)	Kurang	27	39.00 %
5	4’23” – dst (Pi) 3,45” – dst (Pa)	Kurang Sekali	43	61.00 %
Jumlah			70	100.00%

Apabila ditampilkan bentuk grafik, maka data kecepatan lari 600 M Siswa kelas atas SD Negeri 1 Karang Sari sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Lari 600 Meter Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data lari 600 M Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari berada pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 61,00% (43 siswa), kategori “kurang” dengan presentase sebesar 39,00% (27 siswa), kategori “Sedang” sebesar 00,00% (0 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “Baik Sekali” presentase 00,00% (0 siswa), maka dari data di atas, lari 600 m Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari masuk dalam kategori “ kurang sekali “.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 SDN 1 Karang Sari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan

bahwa: Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara berada pada kategori “kurang sekali “ dengan presentase sebesar 22,86 % (16 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 51,43 % (36 siswa), kategori “sedang“ presentase sebesar 23,61 % (17 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 1,39 % (1 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan presentase sebesar 00,00% (0 siswa)..

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.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani fisik antara lain adalah: (1) Umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, (6) berolahraga (Djoko Pekik Irianto,2004: 3)

Kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan latihan pada khususnya. Manfaat kesegaran jasmani sangat bermacam-macam, salah satunya ialah kesegaran 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.

Slameto (2010: 54-72) menjelaskan bahwa salah satu faktor pendukung belajar adalah faktor kesehatan. Sehat berarti dalam kondisi baik segenap badan

beserta bagian-bagiannya atau bebas dari penyakit. Kesehatan adalah keadaan atau hal sehat. Kesehatan seseorang berpengaruh terhadap belajarnya. Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu dia juga akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun gangguan-gangguan atau kelainan- kelainan fungsi alat inderanya serta tubuhnya. Oemar Hamalik (2011: 32-33) mengungkapkan bahwa faktor yang mendukung belajar terbagi menjadi beberapa macam, salah satu diantaranya adalah faktor fisiologis. Kondisi badan siswa yang belajar sangat berpengaruh dalam proses belajar. Badan yang lemah, lelah akan menyebabkan perhatian, konsentrasi dan semangat belajar yang tidak sempurna.

Dengan melihat beberapa pendapat diatas mengenai hal-hal yang mendukung belajar, 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.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data, diskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara berada pada kategori kurang, yang terdiri dari kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 22,22 % (16 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 51,43 % (36 siswa), kategori “sedang” presentase sebesar 23,61 % (17 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 1,39 % (1 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu : sebagai bahan pertimbangan dalam mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara dan diharapkan siswa dapat menjaga kesegaran jasmaninya.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

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

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu

dilaksanakan tes.

2. Tidak diperhitungkan masalah cuaca pada saat pengambilan data.
3. Cara pengukuran lapangan dengan cara sederhana.

D. Saran-saran

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

1. Bagi guru hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani saat melaksanakan olah raga.
2. Bagi siswa hendaknya menjaga kesegaran jasmani dan asupan makanan agar mendukung kondisik fisik yang baik.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurkan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulah, Arma dan Agus Manadji. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Pendidikan. Dikti.
- Alamsyah, J. (2014). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSO Real Madrid Universitas Negeri Yogyakarta Kelompok Usia 10-12 Tahun*. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ateng. A. (1992),*Asas dan Landasan Pendidikan jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Bungin, Burhan.2006.*Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Raja Grafindo.
- Depdikbud.1997. Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
- Departemen Pendidikan Nasional (2003: 5) Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
<https://www.padamu.net/kurikulum-pendidian-jasmani-olahraga-dan-kesehatan>
- Departemen Pendidikan Nasional.(2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta
- Fakultas Ilmu keolahragaan.(2003),*Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1.FIK Universitas Negeri Yogyakarta : Yogyakarta*.
- Irianto, D,P. (2002). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: AdiOffest
- Irianto, D.P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: AdiOffest
- Kountur, Ronny.2007. *Metode Penelitian untuk penulisan Skripsi dan Tesis*, edisi revisi. Jakarta: penerbit Ppm
- Kravitz, Len. 2001. *Panduan Lengkap BUGAR TOTAL*. Raja Grafindo Persada. Jakarta.

- Lutan, R. (2002). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Depdiknas
- Lutan, R dan Suherman, A.2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan dan Menengah.
- Sutrisno, Hadi. 1993. *Metodologi Research*. Jilid II. Yogyakarta. Andi Offset.
- Sutrisno, Hadi. 1993. *Metodologi Research*. Jilid III. Yogyakarta. Andi Offset.
- Sutrisno, Hadi. (2000). *Analisis Regresi*.Yogyakarta ;Andi Offset
- Mudaningrum, Yuli. (2002).*Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas di SD Blunyan 1 Pendowo Harjo Sewon Bantul Tahun 2002*.Skripsi.Yogyarkarta : Fik UNY.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira Nurkencana.
- Muthohir,Toto Cholik.2001.*Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Indonesia Suatu introspeksi*. Media Pendidikan dan Ilmu Pendidikan.No 46,XII.Jakarta :Kemenegpora.
- Utomo, S dan Suwandi. (2008: 60-62).*Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*.Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Sukintaka.2002.*Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*.DEPDIKBUD Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan
- Wuradji.2006.*Panduan Penelitian Surve*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UNY

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun

1. Lari 40 Meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas

1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50/60 meter

2) Bendera start

3) Peluit

4) Tiang pancang

5) Stop watch

6) Serbuk kapur

7) Formulir TKJI

8) Alat tulis

c. Petugas Tes

1) Petugas pemberangkatan

2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

2) Gerakan

a) pada aba-aba "BERSEDIA" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari

- b) pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
- 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :
 - a) mencuri start
 - b) tidak melewati garis finish
 - c) terganggu oleh pelari lainnya
 - d) jatuh / terpeleset
- 4) Pengukuran waktu
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi Finish
- 5) Pencatat hasil
 - a) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan detik
 - b) waktu dicatat satu angka dibelakang koma

2. Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putra dan Putri

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

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

5) alat tulis

c. Petugas tes

1) pengamat waktu

2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes Gantung Tekuk

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu (gambar 3). Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala

2) Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta

a) Sikap permulaan

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

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik)

c) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta

yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0)

3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 30 detik

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

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

c. Petugas tes

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

d. Pelaksanaan

- 1) sikap permulaan
 - a) berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepalaPeserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat
- 2) Gerakan
 - a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.

- b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik
- e. Pencatatan Hasil
 - 1) Gerakan tes tidak dihitung apabila :
 - pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
 - kedua siku tidak sampai menyentuh paha
 - menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
 - 2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
 - 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus papan tulis
- 4) Alat tulis

c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiribadan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas
- b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain

e. Pencatatan Hasil

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

5. Tes Lari 600

a. Tujuan

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

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Stopwatch

- 2) Bendera start
 - 3) Peluit
 - 4) Tiang pancang
 - 5) Alat tulis
- c. Petugas Tes
- 1) Petugas pemberangkatan
 - 2) Pengukur waktu
 - 3) Pencatat hasil
 - 4) Pengawas dan pembantu umum
- d. Pelaksanaan Tes
- 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start
 - a) Gerakan
 - i. Pada aba-aba “BERSEDIA” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
 - ii. Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish
- e. Pencatatan Hasil
- i) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish
 - ii) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.
Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3’ 12”

Lampiran 2. Usia Subyek Penelitian Kelas 4



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
KORWIL DIKORA KECAMATKAN PUNGGELAN
SD NEGERI 1 KARANGSARI

Alamat : Jl. Raya Karang Sari – Punggelan

USIA SUBYEK PENELITIAN KELAS 4

NO	NAMA	JK	TGL. LAHIR			USIA		
			TGL	BLN	TAHUN	TAHUN	BULAN	HARI
1	AF	P	9	1	2009	10	8	2
2	ADR	P	2	7	2009	10	2	9
3	ADP	L	9	7	2009	10	2	2
4	DA	P	8	4	2009	10	5	3
5	FAZA	L	8	2	2009	10	7	3
6	FMPS	P	4	5	2009	10	4	7
7	FR	P	9	2	2009	10	7	2
8	FNR	L	5	4	2009	10	5	6
9	GAP	P	3	9	2009	10	0	8
10	IM	P	10	5	2009	10	4	1
11	KANH	P	4	9	2009	10	0	7
12	MAZT	L	8	5	2009	10	4	3
13	MDR	L	10	1	2009	10	8	1
14	NRD	P	3	9	2009	10	0	8
15	NR	L	8	7	2009	10	2	3
16	PO	P	5	9	2009	10	0	6
17	RDR	L	9	6	2009	10	3	2
18	RS	L	1	8	2009	10	1	10
19	RAS	L	11	5	2009	10	4	0
20	RNH	L	10	2	2009	10	7	1
21	SFF	L	1	9	2009	10	0	10
22	UH	P	2	6	2009	10	3	9
23	ZNB	P	1	3	2009	10	6	10

Punggelan, 10 September 2019

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru Kelas IV

Yulianti, S.Pd

NIP. 19710709 199703 2 009

Sulimah, S.Pd.SD

NIP. 19640402 198702 2 001

Lampiran 3. Usia Subyek Penelitian Kelas V



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
KORWIL DIKPORa KECAMATKAN PUNGCELAN
SD NEGERI 1 KARANGSARI

Alamat : Jl. Raya Karang Sari – Punggelan

USIA SUBYEK PENELITIAN KELAS 5

NO	NAMA	JK	TGL. LAHIR			USIA		
			TGL	BLN	TAHUN	TAHUN	BULAN	HARI
1	AS	L	7	10	2008	11	11	4
2	APA	P	7	3	2008	11	6	4
3	ANA	P	10	11	2008	11	10	1
4	CA	L	2	1	2008	11	8	9
5	DTS	L	2	1	2008	11	8	9
6	EKN	P	9	3	2008	11	5	2
7	FAAS	L	10	8	2008	11	0	1
8	FM	L	5	6	2008	11	2	6
9	FI	L	10	5	2008	11	4	1
10	KVK	L	4	7	2008	11	1	7
11	KDP	P	9	12	2008	11	2	2
12	LPF	L	11	7	2008	11	2	0
13	LPF	P	10	7	2008	11	2	1
14	MPA	P	7	7	2008	11	1	4
15	MIW	L	10	2	2008	11	6	1
16	MNG	L	1	10	2008	11	0	10
17	MFR	L	5	3	2008	11	5	6
18	NAM	L	8	3	2008	11	5	3
19	NRC	P	2	2	2008	11	6	9
20	NF	P	3	10	2008	11	0	8
21	NDP	P	4	6	2008	11	3	7
22	REM	P	8	12	2008	11	9	3
23	VA	L	1	10	2008	11	0	10
24	ZS	P	9	1	2008	11	7	2
25	ZRE	L	4	11	2008	11	1	7

Punggelan, 10 September 2019

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Kelas V

Yulianti, S.Pd
NIP. 19710709 199703 2 009

Rianto, S,Pd.SD
NIP. 19610805 198201 010

Lampiran 4. Usia Subyek Penelitian Kelas 6



**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
KORWIL DIKPOR KEKAMATKAN PUNGGELAN
SD NEGERI 1 KARANGSARI**

Alamat : Jl. Raya Karang Sari – Punggelan

USIA SUBYEK PENELITIAN KELAS 6

NO	NAMA	JK	TGL. LAHIR			USIA		
			TGL	BLN	TAHUN	TAHUN	BULAN	HARI
1	AS	L	6	1	2008	11	8	5
2	AOC	P	9	1	2008	11	8	2
3	AMS	P	10	4	2008	11	5	1
4	AS	L	5	2	2008	11	7	6
5	AA	L	6	3	2008	11	6	5
6	ANA	P	10	1	2008	11	8	1
7	BS	L	3	1	2008	11	8	8
8	DS	L	1	3	2008	11	6	10
9	DBPT	P	9	2	2008	11	7	2
10	EJP	P	10	1	2008	11	8	1
11	FF	P	2	3	2008	11	6	9
12	GRP	L	3	2	2008	11	7	8
13	L	P	10	2	2008	11	7	1
14	MAS	L	3	1	2008	11	8	8
15	NCL	P	7	1	2008	11	8	4
16	NH	L	9	1	2008	11	8	2
17	QEZ	P	3	2	2008	11	7	8
18	RA	P	8	2	2008	11	7	3
19	RS	L	11	2	2008	11	7	0
20	SB	L	1	2	2008	11	7	10
21	TJ	P	9	2	2008	11	7	2
22	ZSS	L	10	1	2008	11	8	1

Punggelan, 10 September 2019

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Kelas VI

Yulianti, S.Pd
NIP. 19710709 199703 2 009

Kustirah Ely M, S,Pd.SD
NIP. 19700108 200312 2 004

Lampiran 5. Surat Keterangan



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
KORWIL DIKPOR KEKAMATKAN PUNGCELAN
SD NEGERI 1 KARANGSARI
Alamat : Jl. Raya Karang Sari – Pungcelan

SURAT KETERANGAN

No: 800/11/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : YULIANTI, S.Pd
NIP : 19710709 199703 2 009
Jabatan : Kepala sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 1 Karang Sari

Menerangkan bahwa:

Nama : NUR SHOLIH
No. Mahasiswa : 17604227034
Jurusan/Prodi : PGSD/ Penjaskes

Memberikan ijin untuk pengambilan data TKJI di SD Negeri 1 Karang Sari pada tanggal 11 September 2019 dalam rangka penelitian dengan judul:

**“TINGKAT KESEGERAN JASMANI KELAS ATAS TAHUN AJARAN
2019/2020 SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KARANGSARI
KECAMATAN PUNGCELAN
KABUPATEN BANJARNEGARA”**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.










Pungcelan, 16 September 2019
Kepala Sekolah

Yulianti, S.Pd
NIP. 19710709 199703 2 009

Lampiran 6. Kartu Bimbingan

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

Nama Mahasiswa : NUR SHOLIH
 NIM : 17604227034
 Program Studi : PGSD PENJASKES
 Jurusan : PENJASKES
 Pembimbing : A. ERLINA LISTYANI, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1	0-5-2019	Bimbingan Proposal	
2	15-5-2019	Pendahuluan & Lban	
3	29-5-2019	Revisi Lban	
4	21-6-2019	Bab II Lengkapi teori pendahuluan	
5	28-6-2019	Subyek & populasi Bab III	
6	7-8-2019	Instruksi penelitian Lengkapi Daftar Rujukan	
7	22-8-2019	Kerjakan Bab IV	
8	22-8-2019	Revisi Diagram	
9	30-9-2019	Daftarkan Ujian	

Mengesahui
 Kaprodi PGSD Penjas.

Dr. Subagyo, M.Pd
 NIP. 195611071982031003

Lampiran 7. Kesbangpol Banjarnegara



**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
KANTOR KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN
PERLINDUNGAN MASYARAKAT**

Jl. A. Yani No. 18 Telp. 0286-595169 Fax. 591187
Sms Center 081228124447 Banjarnegara 53414
<http://banjarnegarakab.go.id> E-mail : kesbangpolinmas@banjarnegarakab.go.id

Banjarnegara, 8 Juli 2019

Nomor : 070/248/KESBANGPOLLINMAS/2019
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : **Rekomendasi Ijin Penelitian An. Nur Sholih.**

Kepada
Yth. Kepala Badan Perencanaan Penelitian
Dan Pengembangan
di
BANJARNEGARA

- i Berdasarkan surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 07.16/UN.34.16/PP/2019 tanggal 5 Juli 2019, perihal Permohonan Ijin Penelitian.
- ii Dengan ini Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Banjarnegara, yang dalam hal ini bertindak atas nama Bupati Banjarnegara dengan ini menyatakan bahwa pada prinsipnya **TIDAK KEBERATAN/MENYETUJUI** atas pelaksanaan Permohonan Ijin Survey/ Penelitian di wilayah Kabupaten Banjarnegara yang dilaksanakan oleh :
 - a. Nama : **NUR SHOLIH**
 - b. Pekerjaan : Pegawai Negeri Sipil
 - c. Alamat Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta
 - d. Alamat Rumah : Desa Panunggalan, RT. 007/RW. 002, Kec. Pengadegan, Kab. Purbalingga.
 - e. Judul Penelitian : **"Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas IV, V, VI Tahun Pelajaran 2019/2020 Sekolah Dasar Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara."**
 - f. Lokasi : SD Negeri 1 Karang Sari, Kec. Punggelan, Kab. Banjarnegara
 - g. Penanggung Jawab :
1. Erlina Listyanini, M.Pd.
 - h. Anggota Peneliti : -
- i. Dengan ketentuan sebagai berikut :
 1. bahwa pelaksanaan kegiatan tersebut diatas tidak disalahgunakan untuk maksud dan tujuan yang lain yang dapat mengganggu keamanan dan ketertiban masyarakat.
 2. bahwa sebelum melaksanakan tugas yang sifatnya langsung kepada responden agar terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Wilayah, Kepala Dinas/Instansi setempat guna dimintakan petunjuk teknis seperlunya.
 3. bahwa untuk melaksanakan kegiatan dimaksud, diminta kepada yang bersangkutan untuk **melaporkan hasilnya secara tertulis** kepada Bupati Banjarnegara u.p. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Banjarnegara pada kesempatan pertama.
 4. Rekomendasi Ijin ini berlaku mulai bulan Juli s/d September 2019.

Demikian Surat Rekomendasi dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Politik dan Perlindungan Masyarakat



DRS. SILA Satriana, M.Si
Pembina Tingkat I
NIP. 197009031960031006

Lampiran 8. Baperlitbang Banjarnegara



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
BADAN PERENCANAAN, PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
Jalan Dipayuda No. 30 A Telp. (0285) 591142
BANJARNEGARA 53414

SURAT IZIN PENELITIAN/SURVEY
NOMOR : 070 / 174 / BAPERLITBANG / 2019

- I. Dasar : Surat Kepala Kesbangpolinmas Kabupaten Banjarnegara Nomor : 070/240/KESBANGPOLINMAS/2019 Tanggal 8 Juli 2019 Perihal Rekomendasi Izin Penelitian a.n. **NUR SHOLIH**
- II. Yang bertanda tangan di bawah ini :
Kepala Badan Perencanaan, Penelitian dan Pengembangan Kabupaten Banjarnegara, menyatakan bahwa pada prinsipnya tidak berkeberatan atas permohonan pelaksanaan kegiatan penelitian pendahuluan / penelitian / pra survei / survei / skripsi / tesis / disertasi / observasi / praktik lapangan / karya ilmiah tersebut di wilayah Kabupaten Banjarnegara yang dilaksanakan oleh Peneliti dengan data sebagai berikut :
1. Nama : **NUR SHOLIH**
 2. Pekerjaan : Pegawai Negeri Sipil
 3. Alamat Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta
 4. Alamat Rumah : Desa Penunggalan Rt 007/Rw 002 Kec. Pengadegan, Kab. Purbalingga.
 5. Judul Penelitian : **"Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas IV, V, VI Tahun Pelajaran 2019/2020 Sekolah Dasar Negeri 1 Karangari Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara"**
 6. Lokasi : SD Negeri 1 Karangari, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara.
 7. Penanggungjawab : L. Elina Listyarini, M.Pd.
 8. Anggota : -
- III. Ijin Penelitian ini diberikan dengan ketentuan :
- a. Bahwa pelaksanaan kegiatan tersebut di atas tidak untuk disalahgunakan dengan maksud dan tujuan lain yang dapat mengganggu keamanan dan ketertiban masyarakat.
 - b. Bahwa sebelum melaksanakan tugas kepada responden agar terlebih dahulu melaporkan pada Pejabat Wilayah/Kepala Dinas/Instansi setempat guna dimintakan petunjuk teknis seperlunya.
 - c. Bahwa setelah selesai melaksanakan kegiatan dimaksud diminta kepada yang bersangkutan untuk wajib melaporkan hasilnya secara tertulis kepada **Bupati Banjarnegara cq. Kepala Baperlitbang Kabupaten Banjarnegara** pada kesempatan pertama.
 - d. Surat Izin Perpanjangan Pelaksanaan Penelitian/Riset/Pra Survei/Praktik ini berlaku dari tanggal 8 Juli 2019 sampai dengan tanggal 8 September 2019 dan dapat diperbaharui kembali.

Dikeluarkan di : Banjarnegara
Pada Tanggal : 8 Juli 2019

a.n. **KEPALA BAPERLITBANG**
KABUPATEN BANJARNEGARA;
KABID. LITBANG & PERENCANAAN
PROGAM;

RIATMOJO PONCO N. S.E., M.E.
NIP-197105221999031004

TEMBUSAN : disampaikan kepada Yth.

1. Kepala BAPERLITBANG Kab. Banjarnegara (Sebagai laporan);
2. Kepala DINDIKPORA Kab. Banjarnegara;
3. Camat Punggelan Kab. Banjarnegara;
4. SD Negeri 1 Karangari Kec. Punggelan Kab. Banjarnegara;

Lampiran 9. Dinas Pendidikan Banjarnegara



**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN DAN OLARAHAGA**

Jl. Mayjenal/Sri Parjalen/No. 57 Telp. (0281) 464441 Fax. 464444
Besa Center 3810081 38441 Banjarnegara 52444

<http://www.kab.go.id> <http://www.kab.go.id> <http://www.kab.go.id>

Banjarnegara, 8 Juli 2019

Kepada
Yth. SD N 1 Karangari
di
PUNGGLAN

Nomor : 078/4617/Dikops/2019
Lampiran : -
Hal : 1 **Lis Penelitian**

Menyebutkan surat Kepala Badan Perencanaan, Penelitian dan Pengembangan Kab. Banjarnegara Nomor : 078/1448/BA.PORLITAN/2019 Tanggal 8 Juli 2019 perihal Surat Ijin Penelitian / Survei.

Selubungan dengan hal tersebut di atas, diminta kepada Saudara untuk membantu memberikan data-data yang diperlukan sebagai Kewenangan Badan, untuk kepentingan penelitian bagi mahasiswa atas nama:

Nama : **NIH NIMLIIH**
Pekerjaan : **PHD**
Perguruan Tinggi : **Universitas Negeri Yogyakarta**
Alamat : **Ewa Pungglan, RT009R09/001, Kec. Pungglan, Kab. Banjarnegara**
Lokasi Penelitian : **SD Negeri 1 Karangari, Kec. Pungglan, Kab. Banjarnegara**
Dibekukan : **Tgl 8 Juli 2019 s.d. tgl 8 September 2019**

Demiikian untuk menjadikan maklum, dan atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

di: **KEPALA DINAS PENDIDIKAN,
KEMUDAAN DAN OLARAHAGA
KABUPATEN BANJARNEGARA**

MUSYARAS,

sdh

KORUMADAM DAN KEPEDAWAJAN



M. RIJUNIMAIL, SH

NIK 401212194012005

Tambahan disampaikan kepada yth.

Lampiran 10. Gambar Ban Ukur (Meteran) Yang Di Kalibrasi



Lampiran 11. Surat Keterangan Hasil Pengujian Meteran (Ban Ukur)

	PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN Jl. Jend. Gatot Subroto No. 102 Telp. (0281) 636018, 637887, 636846 Fax (0281) 622944, 631398 - PURWOKERTO Jalan D.A. Panjaitan No. 222 Purwokerto Telp. 0281 636846				
SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN Nomor : 510. yj / 2019 / 2019					
<table border="1"><tr><td>No. Order</td><td>1056</td></tr><tr><td>:</td><td>4 Juli 2019</td></tr></table>		No. Order	1056	:	4 Juli 2019
No. Order	1056				
:	4 Juli 2019				
Jenis Alat UTTP	: BAN UKJR				
Merek / Type / No. Seri	: Bugaro / - / 181208				
Kapasitas / Daya Baca	: 50 ml / 1 mm				
Buatan	: Jepang				
Pemilik / Pemakai	: Asep Pratomo				
Alamat	: Banjarnegara				
Dituj Oleh	1. Agus Dani Yudianto, S.T., M.E NIP. 19830826 200903 1 002 2. Afifa Anumdhani, A.Md, NIP. 19920403 201402 2 001				
Tanggal Pengujian	: 5 Juli 2019				
Metode	: Perbandingan langsung dengan standar.				
Hasil Pengujian	: Disahkan untuk TERA ULANG Tahun 2019 berdasarkan Undang-Undang RI Nomor 2 Tahun 1981 tentang Metrologi Legal dengan membubuhkan Tanda Sah.				
<p>Purwokerto, 10 Juli 2019 KEPALA DINPERINDAG KABUPATEN BANYUMAS</p>  <p>Drs. YUNIYANTO, M.M. Pembina Utama Muda NIP. 19510622 198503 1 007</p>					
CATATAN :					
1. Tera Ulang berikutnya bulan <table border="1"><tr><td>JULI</td><td>2020</td></tr></table>		JULI	2020		
JULI	2020				
2. Keterangan ini tidak berlaku apabila tanda tera rusak.					
Dilarang menggandakan isi Surat Keterangan Hasil Pengujian ini tanpa izin dari Bidang Metrologi					

Lampiran 12. Foto Digital Stopwatch Yang Telah Dikalibrasi (1)



Lampiran 13. Surat Keterangan Kalibrasi Digital Stopwatch (1)



UNIVERSITAS GADJAH MADA
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

DF-010-10/LPPT
Hal 1
Halaman 1 dari 1

LAPORAN HASIL KALIBRASI
CALIBRATION REPORT
Nomor / Number : 0798.035010W11/LPPT/K/2019

IDENTITAS ALAT
Instrument Identification

Nama alat	Digital Stop Watch	Nomor pesanan	1907030075A
Merah / Merek	Sowat	Tanggal pesanan	09 Juli 2019
Tipe / Model	SW8-2030	Bidang kalibrasi	Timer
No. Seri	30 Memory / A	Tanggal kalibrasi	15 Juli 2019
Rango ukur	60 menit	Kondisi lingkungan	
Resolusi	0,01 Detik	Suhu ruang	(24,3 ± 0,2) °C
Tempat kalibrasi	LPPT-UGM	Kelembaban	(52,5 ± 1,5) %RH

IDENTITAS PEMILIK
Owner Identification

Nama : Widi Widi Prasetyo

Alamat : Perumahan Gemuruh Griya Indah Blok D No. 43, Kec. Bawang, Kab. Banjarnegara

HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit/detik*1/100 detik	Koreksi detik*1/100 detik
1	0100'01	00'01
5	0500'00	00'00
15	1500'00	00'00
30	2959'59	-00'01
45	4459'58	-00'02
Ketidakpastian (± detik/100 detik)		0,12
Faktor cakupan, k		2,0

Timer tersebut dikalibrasi menggunakan standar Stopwatch no. sertifikat : S.018.010.547 Terkeluar ke satuan SI LK-032-ICN.

Yogyakarta, 22 Juli 2019
Pejabat Penyelenggaraan Sertifikat



Yusuf Umardeci, S.P., M. Eng

Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat dipergunakan untuk tujuan yang dimaksudkan.

Kediri: Agus, A. Kalkurang Kin, 4 Yogyakarta 55281 - Telp. (0274) 548548, 548666 - Fax (0274) 548348
E-mail : lppt_info@mail.lpppt.ugm.ac.id - Website : www.lpppt.ugm.ac.id

Lampiran 14. Gambar Digital Stopwatch Yang Telah Dikalibrasi (2)



Lampiran 16. Data mentah Nilai TKJI

REKAP DATA TKJI KELAS ATAS
SDN 1 KARANGSARI

NO	JK	KLS	BUTIR TES											
			LARI 40 M (DTK)	NILAI	GANTUN G SIKU TEK UK (30)	NILAI	BARING DUDUK 30 "	NILAI	LONCAT TEGAK (CM)	NILAI	LARI 600 M	NILAI	JML NILAI	KATEGORI
1	P	IV	10,52	1	1	1	12	3	20	1	5' 05"	1	7	KS
2	P		10,05	1	8	3	1	1	27	2	4' 46"	1	8	KS
3	L		8,46	2	36	4	22	4	32	3	3' 17"	2	15	S
4	P		10,86	1	1	1	17	4	21	2	4' 29"	1	9	KS
5	P		10,18	1	12	3	1	1	30	3	4' 03"	2	10	K
6	L		9,27	1	8	2	24	5	35	3	3' 37"	2	13	K
7	P		9,36	2	2	2	13	3	30	3	3' 33"	2	12	K
8	P		9,18	2	4	2	16	4	25	2	4' 05"	2	12	K
9	P		8,32	3	2	2	16	4	27	2	4' 55"	1	12	K
10	L		7,54	3	17	3	25	5	32	4	4' 59'	1	16	S
11	L		12,03	1	1	1	5	1	20	1	7' 20"	1	5	KS
12	P		10,3	1	1	1	13	3	24	2	6' 15"	1	8	KS
13	L		8,31	2	7	2	21	4	32	3	5' 17"	1	12	K
14	P		8,81	2	4	2	18	4	33	3	4' 53"	1	12	K
15	L		7,56	3	42	4	21	4	31	3	6' 07"	2	16	S
16	L		8,78	2	7	2	23	5	27	2	4' 55"	1	12	K
17	L		7,91	2	13	2	21	4	34	3	2' 50"	2	13	K
18	L		8,01	2	5	2	24	5	28	2	3' 22"	2	13	K
19	L		9,32	1	7	2	23	5	27	2	3' 33"	2	12	K
20	P		8,79	2	6	2	16	4	28	3	3' 5"	2	13	K
21	P		8,55	2	2	2	18	4	32	3	5' 17"	1	12	K
22	L		10,06	1	1	1	10	2	21	1	4' 56"	1	6	KS
23	P		9,42	2	1	1	16	4	23	2	3' 58"	2	11	K

NO	JK	KLS	BUTIR TES											
			LARI 40 M (DTK)	NILAI	GAN TUN G SIKU TEK UK (30)	NILAI	BARI NG DUD UK 30 "	NILAI	LON CAT TEG AK (CM)	NILAI	LARI 600 M	NILAI	JML NILAI	KATEGORI
24	L	V	7,24	3	42	4	22	4	40	4	2' 50"	2	17	S
25	P		7,76	3	6	2	12	3	24	2	4' 22"	2	12	K
26	P		8,06	3	3	2	12	3	32	3	4' 44"	1	12	K
27	L		7,41	3	12	2	16	3	39	4	4' 14"	1	13	K
28	L		8,67	2	1	1	14	3	27	2	4' 16"	1	9	KS
29	P		7,9	3	3	2	11	3	32	3	0	0	11	K
30	L		10,66	1	1	1	15	3	19	1	5'58	1	7	KS
31	L		7,86	2	14	2	25	5	38	4	5' 58"	2	15	S
32	L		7,28	3	6	2	16	3	42	4	3' 19"	2	14	S
33	L		7,36	3	12	2	20	4	41	4	3' 16"	2	15	S
34	P		10,57	1	1	1	13	3	23	2	3' 56"	2	9	KS
35	L		9,3	1	1	1	16	3	28	2	4' 15"	1	8	KS
36	P		8,79	2	5	2	14	4	30	3	4' 18"	2	13	K
37	P		8,37	3	2	2	16	4	36	4	4' 38"	1	14	S
38	L		7,78	2	5	1	2	1	38	4	4' 04"	1	9	KS
39	L		7,94	3	37	4	20	4	37	3	4' 48"	1	15	S
40	L		6,74	4	33	4	22	4	40	4	3' 13"	2	18	B
41	P		8,75	2	9	3	12	3	34	4	4' 43"	1	13	K
42	P		9,76	1	10	3	5	2	20	1	3' 52"	2	9	KS
43	P		8,45	2	4	2	14	4	40	4	5' 26"	1	13	K
44	P		8,79	2	2	2	16	4	30	3	4' 13"	2	13	K
45	L		8,52	2	12	2	16	3	32	3	4' 17"	1	11	K
46	P		8,75	2	2	2	15	4	21	2	4' 08"	2	12	K
47	L		7,98	2	15	3	20	4	38	4	4' 04"	1	14	S
48	L	8,26	2	10	2	21	4	33	3	3' 54"	1	12	K	

NO	JK	KLS	BUTIR TES											
			LARI 40 M (DTK)	NILAI	GAN TUN G SIKU TEK UK (30)	NILAI	BARI NG DUD UK 30 "	NILAI	LON CAT TEG AK (CM)	NILAI	LARI 600 M	NILAI	JML NILAI	KATEGORI
49	L	VI	9,12	1	3	1	22	4	29	2	5' 51"	1	9	KS
50	P		9,77	1	14	3	12	3	26	2	5' 48"	1	10	K
51	P		7,98	3	16	3	16	4	25	2	4' 07"	2	14	S
52	L		9,78	1	11	2	29	5	32	3	6' 05"	1	12	K
53	L		8,95	1	6	2	23	5	33	3	5' 19	1	12	K
54	P		9,56	2	1	1	13	3	26	2	6' 02"	1	9	KS
55	L		7,19	3	10	2	18	4	40	4	5' 25"	1	14	S
56	L		7,67	3	28	3	18	4	39	4	3' 29"	2	16	S
57	P		10,24	1	1	1	13	3	16	1	5' 11"	1	7	KS
58	P		9,07	2	9	3	17	4	25	2	4' 06"	2	13	K
59	P		8,94	2	2	2	15	4	24	2	4' 20"	2	12	K
60	L		8,41	2	1	1	16	3	29	2	5' 18"	1	9	KS
61	P		7,88	3	5	2	13	3	27	3	4' 29"	1	12	K
62	L		7,28	3	13	2	23	5	31	3	5' 10"	1	14	S
63	P		8,48	2	8	3	13	3	35	4	4' 11"	2	14	S
64	L		9,17	1	9	2	12	3	35	3	3' 37"	2	11	K
65	P		7,65	3	1	1	17	4	25	2	5' 47"	1	11	K
66	P		9,07	2	1	1	18	4	28	3	6' 03"	1	11	K
67	L		7,73	3	1	1	22	4	46	5	4' 46"	1	14	S
68	L		7,64	3	7	1	22	3	21	2	5' 36"	1	10	K
69	P	8,57	2	7	2	17	4	24	2	3" 57"	2	12	K	
70	L	7,97	2	17	3	26	5	43	4	5' 40"	1	15	S	

Lampiran 17. Daftar Testor

No	Nama	Jenis Kelamin	Prodi
1	Nur Sholih	Laki -Laki	PGSD Penjas 2017
2	Setio Wartono	Laki-Laki	PGSD Penjas 2017
3	Imam Santosa	Laki-Laki	PGSD Penjas 2017
4	Widi Wida Prasetyo	Laki-Laki	PGSD Penjas 2017
5	Asep Pratomo	Laki-Laki	PGSD Penjas 2017
6	Dedi Guyit Suswantoro	Laki-Laki	PGSD Penjas 2017
7	Kodir	Laki-Laki	PGSD Penjas 2017
8	Sumadyo Utomo	Laki-Laki	PGSD Penjas 2017
9	Marni	Perempuan	PGSD Penjas 2017
10	Riki Slamet Supriyadi	Laki-Laki	Guru OR

Lampiran 18. Gambar-gambar Pelaksanaan Tes TKJI



Pemanasan



Pelaksanaan Lari 40 m



Gantung Siku Tekuk



Baring Duduk



Loncat Tegak



Lari 600 m