

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN  
SISWA KELAS V SDIT MUTIARAHATI PURWAREJA DAN  
SISWA KELAS V SDN 03 GUMELEM KULON  
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

**TUGAS AKHIR SKIRPSI**

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



Oleh :  
Setiyo Wartono  
NIM 17604227001

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

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN  
SISWA KELAS V SDIT MUTIARAHATI PURWAREJA DAN  
SISWA KELAS V SDN 03 GUMELEM KULON  
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Oleh :  
Setiyo Wartono  
NIM 17604227001

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) memperoleh gambaran tingkat kebugaran siswa kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon Tahun Pelajaran 2019/2020 (2) mengetahui perbandingan tingkat kebugaran siswa kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon Tahun Pelajaran 2019/2020.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode komparatif. Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon sebanyak 124 orang. Sampel yang digunakan menggunakan total sampling. Pengambilan data dilakukan dengan pendekatan tes yakni Tes Kebugaran Jasmani Tahun 2010 yang dikeluarkan oleh kemendiknas untuk usia 10-12 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) tingkat kebugaran siswa kelas V SDIT Mutiarahati yang masuk kategori Baik Sekali 0% (0 siswa), Baik 0% (0 siswa), Sedang 26% (27 siswa), Kurang 51% (52 siswa), dan Kurang Sekali 23% (23 siswa). Sedangkan untuk siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon yang masuk kategori “baik sekali” 0% (0 siswa), dengan kategori “baik” 0% (0 siswa), dengan kategori “sedang” 32% (7 siswa), dengan kategori “kurang 59% (13 siswa), dan dengan kategori “kurang sekali 9% (2 siswa). Dengan melihat persentasi masing-masing kategori maka dapat disimpulkan tingkat kebugaran siswa kelas V SDIT Mutiarahati dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon masuk dalam kategori kurang. (2) Hasil analisis hipotesis menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat kebugaran antara siswa SDIT Mutiarahati dan SDN 03 Gumelem Kulon. Hal ini dapat diketahui dari hasil penghitungan menggunakan kolmogorov-smirnov baik penghitungan manual maupun menggunakan SPSS. Berdasarkan penghitungan menggunakan rumus manual  $D_{hitung} = 0,184 < D_{tabel} = 0,319$ , kaidahnya jika  $D_{hitung} < D_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima. Sedangkan penghitungan menggunakan SPSS dapat diketahui bahwa nilai *Asymp. Sig.*(2 tailed) adalah 0,184, sedangkan nilai taraf signifikannya adalah 0,025. Sesuai kaidah jika *Asymp. Sig.*(2 tailed)  $> 0,025$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Maka, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon.

*Kata kunci : Tingkat kebugaran , hipotesis, taraf signifikan*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangani di bawah ini :

Nama : Setiyo Wartono

NIM : 17604227001

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Judul TAS : Perbandingan Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja dan Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon Tahun Pelajaran 2019 / 2020

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

Yogyakarta, 3 September 2019

Yang menyatakan



Setiyo Wartono  
NIM. 17604227001

**LEMBAR PERSETUJUAN**


Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN  
SISWA KELAS V SDIT MUTIARAHATI PURWAREJA DAN  
SISWA KELAS V SDN 03 GUMELEM KULON  
TAHUN PELAJARAN 2019 / 2020**

Telah memenuhi syarat dan di detujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
Dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi  
Yang bersangkutan

Yogyakarta, 4 Oktober 2019

Mengetahui  
Ketua Program Studi

  
**Dr. SUBAGYO, M.Pd**  
NIP. 19561107198200310003

Disetujui  
Dosen Pembimbing

  
**Dr. GUNTUR, M.Pd**  
NIP. 198109161006041001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN  
SISWA KELAS V SDIT MUTIARAHATI PURWAREJA DAN  
SISWA KELAS V SDN 03 GUMELEM KULON  
TAHUN PELAJARAN 2019 / 2020

Disusun Oleh:  
Setiyo Wartono  
NIM 17604227001

Telah dipertahankan di depan penguji Tugas Akhir Skripsi Program studi PGSD  
Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada Tanggal 16 Oktober 2019



Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Guntur, M.Pd  
Ketua Penguji/Pembimbing

5/11/19

Nur Sita Utami, S.Pd. M.Or  
Sekretaris

5 Nov 2019

Drs. R. Sunardianta, M.Kes  
Penguji

YK

5-11-2019

Yogyakarta, November 2019  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes  
NIP. 196503011990011001

## MOTTO

Dan barang siapa yang bertakwa kepada Allah , niscaya Allah akan mengadakan baginya jalan keluar (dari segala perkara yang menyusahkannya)

(Q.S. At Thalaq: 1)

Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain

(H.R. Ahmad)

Hidup sekali haruslah berarti, untuk mencari bekal menghadap ilahi robbi

(Penulis)

## PERSEMBAHAN

Buah karya yang kecil ini penulis persembahkan untuk orang-orang yang memiliki tempat tersendiri di dalam hidup penulis :

1. Ibu Misem tercinta yang dengan kesabarannya telah mengajarkan seberapapun kerasnya hidup, tetaplah bersabar.
2. Bapak Sunarjo, sosok seorang ayah yang telah mengajarkan kepada penulis makna perjuangan dalam menghadapi kerasnya hidup.
3. Ibu Sumarsih, orang tua angkat yang telah mengajarkan kepada penulis arti keikhlasan.
4. Bapak Wiryia Miarja (alm) yang telah mengajarkan kepada penulis tentang ketekunan dan memperhatikan hal-hal kecil yang kelihatan tak penting tapi sebenarnya besar manfaatnya.
5. Bapak dan Ibu Turahman, sosok orangtua yang sangat baik hati yang telah ikut mengantarkan penulis menjadi seorang guru olahraga.
6. Ibu Umi Hartati, sosok ibu yang sangat ulet dan selalu semangat dalam menjalani hidup yang memberi inspirasi bahwa hidup harus terus bergerak.
7. Istriku tercinta Ratri Harsanti, yang selalu mendampingi dan memberikan semangat kepada penulis saat futur dan hilang semangat.
8. Anaku tercinta Atira Hayyin Ainun Mardhiyah putri umi abi, penyejuk hati penghilang rasa lelah dan letih disaat banyaknya amanah.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT//Tuhan Yang Maha Esa berkat rahmat-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati dan Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon” dapat disusun sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bpk. Dr. Guntur, M.Pd selaku dosen pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bpk. Drs. Yuniyanto selaku validator instrumen penelitian TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai tujuan.
3. Bpk. Dr. Guntur, M.Pd, Drs. R. Sunardianta, M.Kes, dan Nursita Utami, S.Pd. M.Or selaku ketua penguji, penguji, dan sekretaris penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Bpk. Dr. Guntur, M.Pd, dan Dr. Subagyo, M.Pd selaku Ketua jurusan POR dan Ketua Program Studi PGSD Penjas dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai selesainya TAS ini.
5. Bpk. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Ibu Amroh Sufiati, S.Pd.I selaku Kepala SDIT Mutiarahati Purwareja yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Bpk. Slamet, S.Pd.SD selaku Kepala SDN 03 Gumelem Kulon yang telah mengizinkan izin dan bantuan dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Para guru dan staf pengajar di SDIT Mutiarahati dan SDN 03 Gumelem Kulon yang telah membantu penulis dalam pengambilan data sehingga pengambilan data dapat terlaksana dengan lancar.
  9. Ibu Misem, bapak Sunarjo, ibu Sumarsih selaku orangtua penulis yang selalu memberikan doa restu kepada penulis sehingga Tugas Akhir Skripsi ini bisa penulis selesaikan.
  10. Ratri Harsanti selaku istri tercinta yang selalu menemani dan memotivasi penulis untuk selalu semangat dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
  11. Atira Hayyin Ainun Mardhiyah selaku putri tercinta kebanggaan umi abi yang selalu menjadi semangat penulis ketika lelah dan hilang semangat.
  12. Ibu Umi Hartati yang selalu memotivasi dan mendoakan agar penulis mampu menyelesaikan kuliah tepat waktu.
  13. Bpk. drg. Harriyono dan Ibu dra. Koestiati, MM selaku om dan tante yang telah membantu baik moril maupun materiil sehingga penulis mampu menyelesaikan studi di FIK UNY
  14. Keluarga Samidi, Widi, Imam, Guyit, Asep, dan Nur Sholih, kalian adalah teman baik yang takkan penulis lupakan.
  15. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
- Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca dan pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 17 Oktober 2019

Penulis

Setiyo Wartono  
NIM. 17604227001

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Aktivitas Jasmani .....	8
2. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	10
3. Komponen Kebugaran Jasmani .....	11
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	15
5. Macam-macam Aktivitas Kebugaran Jasmani .....	17
6. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	18
7. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	19
8. Tujuan Pendidikan Jasmani .....	20
9. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	22
10. Pengertian Tes .....	26
11. Macam-macam Tes Kebugaran untuk anak SD .....	26
B. Kajian Penelitian Yang Relevan .....	26
C. Kerangka Berfikir.....	28
D. Hipotesis Penelitian.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	32

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
E. Teknik dan Instrumen pengumpulan Data .....	34
1. Teknik Pengumpulan Data .....	34
2. Instrumen Penelitian .....	34
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	35
1. Validitas Instrumen .....	35
2. Reliabilitas Instrumen .....	36
G. Teknik analisis data .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	38
1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja .....	41
2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon .....	50
B. Pembahasan .....	59
C. Pengujian Hipotesis .....	62
1. Penghitungan Uji Kolmogoro-Smirnov menggunakan Rumus Manual.....	64
2. Penghitungan Uji Kolmogoro-Smirnov menggunakan SPSS Berdasarkan Nilai Probabilitas .....	66
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	68
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	69
C. Keterbatasan Penelitian.....	69
D. Saran.....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Standar untuk Mengintepretasikan Koefisien Korelasi Validitas.....	35
Tabel 2. Standar untuk Mengintepretasikan Koefisien Korelasi Reliabilitas.....	36
Tabel 3. Norma Kebugaran Jasmani Indonesia 2010 Usia 10-12 tahun.....	39
Tabel 4. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Anak Usia 10-12 Tahun Putra.....	40
Tabel 5. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Anak Usia 10-12 Tahun Putri.....	40
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja.....	41
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Lari 40 meter Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja.....	43
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja.....	45
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk 30 detik Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja.....	46
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja.....	48
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Lari 600 meter Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja.....	49
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon.....	51
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tes Lari 40 meter Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon.....	52
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon.....	54

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk	
Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon.....	55
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tes loncat Tegak	
Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon.....	57
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 meter	
Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon.....	58
Tabel 18. Tabel Penolong I Tingkat Kebugaran siswa kelas V SDIT	
Mutiarahati dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon.....	64
Tabel 19. Tabel Penolong II Untuk Uji Kolmogorov – smirnov	
Dua Sampel Kategori sampel Besar .....	65
Tabel 20. Hasil penghitungan Kolmogorov- Smirnov	
menggunakan SPSS .....	66

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja .....	42
Gambar 2. Diagram Distribusi Frekuensi Lari 40 meter Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja .....	44
Gambar 3. Diagram Distribusi Frekuensi Gantung siku Tekuk Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja .....	45
Gambar 4. Diagram Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja .....	47
Gambar 5. Diagram Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja .....	48
Gambar 6. Diagram Distribusi Lari 600 meter Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja .....	50
Gambar 7. Diagram Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon .....	51
Gambar 8. Diagram Distribusi Frekuensi Lari 40 meter Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon .....	53
Gambar 9. Diagram Distribusi Frekuensi Gantung siku Tekuk Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon .....	54
Gambar 10. Diagram Distribusi Frekuensi Baring Duduk 30 detik Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon .....	56

Gambar 11. Diagram Distribusi Frekuensi Loncat Tegak	
Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon .....	57
Gambar 12. Diagram Distribusi Frekuensi Lari 600 meter	
Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon .....	59
Gambar 13. Posisi start lari 40 meter .....	108
Gambar 14. Sikap permulaan gantung siku tekuk .....	109
Gambar 15. Sikap gantung siku lurus tekuk/tekuk .....	110
Gambar 16. Sikap permulaan baring duduk.....	111
Gambar 17. Gerakan baring menuju sikap duduk.....	112
Gambar 18. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	112
Gambar 19. Papan loncat tegak.....	113
Gambar 20. Sikap menentukan raihan tegak.....	114
Gambar 21. Sikap awalan loncat tegak .....	115
Gambar 22. Gerakan meloncat tegak .....	115
Gambar 23. Posisi start lari 600 meter .....	116
Gambar 24. Pelari masuk finish .....	117
Gambar 25. Foto bersama testor dan siswa kelas V	
SDN 03 Gumelem Kulon.....	120
Gambar 26. Berdoa sebelum melaksanakan aktivitas.....	120
Gambar 27. Pemanasan dan penguluran sebelum kegiatan inti.....	121
Gambar 28. Pemanasan dan penguluran sebelum kegiatan inti.....	121
Gambar 29. Persiapan tes lari 40 meter putra SDN 03	
Gumelem Kulon.....	122

Gambar 30. Tes gantung siku tekuk putra SDN 03 Gumelem Kulon.....	122
Gambar 31. Tes baring duduk putra SDN 03 Gumelem Kulon.....	123
Gambar 32. Tes loncat tegak putra SDN 03 Gumelem Kulon.....	124
Gambar 33. Persiapan lari 40 meter putri siswa SDN 03 Gumelem Kulon .....	125
Gambar 34. Tes gantung siku tekuk putri SDN 03 Gumelem Kulon .....	126
Gambar 35. Tes baring duduk 30 detik putri SDN 03 Gumelem Kulon .....	127
Gambar 36. Foto bersama testor dan siswa SDIT Mutiarahati .....	128
Gambar 37. Pengkondisian awal.....	128
Gambar 38. Penguluran sebelum kegiatan inti .....	129
Gambar 39. Tes lari 40 meter putra SDIT Mutiarahati.....	129
Gambar 40. Tes gantung siku tekuk putra SDIT Mutiarahati.....	130
Gambar 41. Tes baring duduk putra SDIT Mutiarahati .....	130
Gambar 42. Tes loncat tegak putra SDIT Mutiarahati.....	131
Gambar 43. Tes lari 600 putra SDIT Mutiarahati .....	131
Gambar 44. Tes lari 40 meter putri SDIT Mutiarahati.....	132
Gambar 45. Tes baring duduk putri SDIT Mutiarahati.....	132
Gambar 46. Tes loncat tegak putri SDIT Mutiarahati.....	133
Gambar 47. Tes lari 600 meter putri SDIT Mutiarahati.....	133

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Ijin Melaksanakan Penelitian di SDIT Mutiarahati .....	73
2. Surat Ijin Melaksanakan Penelitian di SDN 3 Gumelem Kulon ...	74
3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian di SDIT Mutiarahati.....	75
4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian di SDN 3 Gumelem Kulon .....	76
5. Surat Keterangan Kalibrasi Alat Ukur Digital Stop Watch.....	77
6. Surat Keterangan Kalibrasi Alat Ukur Ban Ukur .....	78
7. Daftar Usia Siswa kelas V SDIT Mutiarahati Tahun Pelajaran 2019/2020 .....	79
8. Daftar siswa kelas V Abu Hanifah Tahun Pelajaran 2019/2020 .....	84
9. Daftar siswa kelas V Hasan Al Basyri Tahun Pelajaran 2019/2020 .....	85
10. Daftar siswa kelas V Uwais Al Qorni Tahun Pelajaran 2019/2020 .....	86
11. Daftar siswa kelas V Khalid Bin Yazid Tahun Pelajaran 2019/2020 .....	87
12. Daftar Usia Siswa kelas V SDN 3 Gumelem Kulon Tahun Pelajaran 2019/2020 .....	88

13. Daftar usia siswa kelas 5 SDN Gumelem Kulon	
Tahun Pelajaran 2019/2020 .....	89
14. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia 2010 .....	91
15. Data mentah tes Kebugaran jasmani siswa kelas V SDIT	
Mutiarahati Purwareja Tahun Pelajaran 2019/2020 .....	92
16. Data mentah tes kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 03	
Gumelem Kulon Tahun Pelajaran 2019/2020 .....	97
17. Data klasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa	
kelas V SDIT Mutiarahati Tahun Pelajaran 2019/2020 .....	98
18. Data klasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas	
V SDN 03 Gumelem Kulon Tahun Pelajaran 2019/2020 .....	103
19. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	
tahun 2010 usia 10-12 tahun.....	105
20. Daftar nama testor.....	119
21. Dokumentasi Kegiatan.....	120

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Perkembangan teknologi dan komunikasi di era globalisasi seperti sekarang ini disadari atau tidak telah merubah perilaku hidup masyarakat dunia pada umumnya dan Indonesia pada khususnya. Perubahan perilaku hidup masyarakat ini nampak sekali pada cara mereka menyelesaikan pekerjaan sehari-hari. Banyak pekerjaan yang semula dikerjakan secara manual sekarang sudah menjadi serba otomatis, yang berat menjadi ringan, yang lama menjadi sebentar. Banyak pekerjaan yang dulu dikerjakan oleh tenaga manusia sekarang sudah digantikan oleh mesin. Kemudahan ini telah membuat masyarakat mengalami penurunan aktivitas fisik karena semua serba mesin. Manusia tinggal tekan tombol, pekerjaan sudah ada yang mengerjakan yakni mesin. Jika dulu banyak orang pergi ke pasar atau ke ladang dengan berjalan kaki maka sekarang mereka banyak yang menggunakan motor atau angkutan umum. Kemudahan ini bukan hanya dinikmati oleh orang tua tapi juga oleh anak – anak, khususnya anak sekolah dasar. Kemudahan itu diantaranya adalah tersedianya sarana transportasi berupa kendaraan baik pribadi maupun kendaraan umum. Banyak dari mereka lebih memilih untuk naik kendaraan daripada berangkat atau pulang dengan berjalan kaki. Belum lagi pengaruh perkembangan di bidang elektronik khususnya komputer dan android.

Bukan hanya anak-anak, tapi remaja dan dewasa bisa berjam-jam berada di depan komputer bermain *game online*. Hal ini menyebabkan banyak orang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah yang berdampak pula pada rendahnya tingkat kebugaran yang mereka miliki. Tentunya kondisi ini tidak bisa dibiarkan sebab, jika semakin banyak orang memiliki aktivitas fisik rendah maka akan muncul berbagai penyakit dan kasus kematian yang diakibatkan oleh kurangnya tubuh dalam beraktivitas. Pola makan yang kurang sehat yang dilakukan oleh anak-anak sekarang seperti makanan yang kurang sehat, asupan gizi yang kurang juga berpengaruh pada tingkat kebugarannya. Menurut Tomoliyus (2001:4) menyatakan bahwa akibat dari kurangnya aktivitas jasmani dan pola makan yang kurang sehat maka hampir 20 juta warga Indonesia menderita diabetes melitus atau penyakit kencing manis yang sukar diobati, yang antara lain berkaitan dengan gejala kegemukan atau kelebihan berat badan.

SDIT Mutiarahati Purwareja adalah sekolah dasar yang berada di Desa Purwareja Kecamatan Purwareja Klampok. SDIT Mutiarahati Purwareja merupakan sekolah yang berada di daerah perkotaan dan secara geografis berada pada daerah dataran rendah. Fasilitas kendaraan akan sangat mudah diakses baik yang online maupun yang biasa. Fasilitas kendaraan juga dimiliki oleh seluruh orangtua walimurid. Hampir seluruh siswa SDIT Mutiarahati Purwareja berangkat sekolah dan pulang sekolah menggunakan kendaraan umum maupun kendaraan pribadi yakni antar jemput oleh orangtua murid. SDIT Mutiarahati bukanlah sekolah yang

memiliki halaman yang luas untuk bermain saat istirahat. Jumlah siswa SDIT Mutiarahati berjumlah 519 siswa terdiri dari 258 putri dan 261 putra yang terbagi menjadi dua kampus yakni kampus satu berjumlah 272 siswa dan kampus dua berjumlah 260 siswa. Jika dibandingkan dengan jumlah siswa maka baik kampus satu maupun kampus dua luas halaman sekolah yang ada masih sangat kurang. Sempitnya halaman sekolah menyebabkan anak-anak kurang leluasa dalam bermain, bahkan banyak dari anak-anak terutama anak putri memilih duduk di teras sekolah. Pembelajaran PJOK di SDIT Mutiarahati juga berbeda dengan SD pada umumnya, perbedaan ini adalah dari sisi jumlah jam pelajaran dalam satu pekan dan lama waktu dalam satu jam pelajaran. Sekolah dasar pada umumnya lama jumlah jam pelajaran PJOK dalam satu pekan adalah 4 jam pelajaran dengan lama waktu dalam satu jam pelajaran adalah 35 menit, sedangkan SDIT Mutiarahati dalam satu pekan jumlah jam pelajaran PJOK adalah 2 jam pelajaran dengan lama waktu dalam satu jam pelajaran 30 menit. Dengan demikian ada perbedaan waktu 80 menit pembelajaran PJOK setiap pekannya.

Berbeda dengan SDN 03 Gumelem Kulon Kecamatan Susukan. SD Negeri 3 Gumelem Kulon secara geografis berada pada wilayah dataran tinggi dengan kondisi alamnya berbukit dengan jalan naik turun. Belum ada kendaraan umum yang bisa menjangkau daerah ini. Walaupun ada itupun kendaraan bak terbuka. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa maupun bapak ibu guru diketahui bahwa 90% siswa SDN 03

Gumelem Kulon berangkat dan pulang dengan berjalan kaki menempuh medan yang menanjak dan menurun dengan jarak lama waktu 15 menit sampai 1,5 jam. Dengan demikian setiap hari Senin sampai Sabtu mereka berangkat dan pulang dengan lama perjalanan 30 menit sampai 3 jam. SDN 03 gumelem Kulon tidak memiliki halaman yang luas untuk bermain, jika dibandingkan jumlah siswanya yang berjumlah 122 siswa, maka luas halaman yang ada masih sangat kurang. Kurang luasnya halaman untuk bermain juga menjadi penyebab anak-anak tidak leluasa dalam bermain.

Dua kondisi inilah yang melatar belakangi penulisan TA skripsi tentang perbandingan tingkat kebugaran antara siswa kelas V SDIT Mutiarahati siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang sudah dipaparkan, maka dapat diambil identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Tidak samanya jumlah jam pelajaran PJOK dan lama waktu dalam 1 jam pelajaran PJOK antara SDIT Mutiarahati Purwareja dan SDN 03 Gumelem Kulon.
2. Tidak samanya kebiasaan berangkat dan pulang sekolah antara siswa SDIT Mutiarahati Purwareja dan siswa SDN 03 Gumelem Kulon.
3. Belum diketahuinya Perbandingan Tingkat Kebugaran Siswa kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja dan siswa SDN 03 Gumelem Kulon.

4. Belum pernah dilakukannya pengukuran tingkat kebugaran siswa kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini fokus pada satu permasalahan, maka perlu adanya batasan masalah. Batasan masalah untuk penelitian ini yaitu Perbandingan Tingkat Kebugaran Siswa kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon Tahun Pelajaran 2019/2020.

### **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “adakah perbedaan Tingkat Kebugaran Siswa kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon Tahun Pelajaran 2019/2020?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Ada dua tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, pertama adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Siswa SDIT Mutiarahati dan Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon Tahun Pelajaran 2019/2020. Yang kedua untuk mengetahui Perbandingan Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja dan Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon Tahun Pelajaran 2019/2020.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki paling tidak dua manfaat yakni manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis.

1. Secara Teoritis

- a. Sebagai sumber bacaan bagi sekolah guna menambah wawasan dalam hal yang berhubungan dengan kebugaran siswa.
- b. Menjadi bahan referensi bagi sekolah jika ingin mengembangkan penelitian yang sama.

2. Secara Praktis

a. Bagi Siswa

Pertama siswa mengetahui pentingnya kebugaran bagi seorang pelajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran serta cara agar bisa memiliki tingkat kebugaran yang baik. Yang kedua, setelah mengetahui tingkat kebugarannya maka siswa akan tahu apa yang harus dilakukan selanjutnya yakni mempertahankan atau meningkatkan aktivitas fisiknya agar memperoleh tingkat kebugaran yang baik.

b. Bagi Guru

Dengan adanya penelitian ini diharapkan guru mengetahui tingkat kebugaran siswanya sehingga guru mampu membuat program peningkatan kebugaran peserta didiknya.

c. Bagi Sekolah

Dengan mengetahui tingkat kebugaran siswa, diharapkan sekolah dalam hal ini kepala sekolah mampu membuat suatu program yang diharapkan mampu meningkatkan kebugaran seluruh siswa.

d. Bagi Peneliti

Ada dua manfaat yang bisa diambil oleh penulis dari penelitian ini, yakni:

- 1) Menambah pengetahuan peneliti khususnya tentang kebugaran siswa sekolah dasar dan permasalahannya.
- 2) Menjadi gambaran bagi peneliti tentang langkah terbaik dalam mengatasi masalah kebugaran siswa sekolah dasar sehingga ketika terjun langsung di sekolah dasar sudah tahu apa yang harus dilakukan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Aktivitas Jasmani**

Orang yang berjalan dan bekerja semua melakukan aktivitas jasmani karena menggerakkan rangka yang melibatkan otot tubuh dan juga organ dalam. Aktivitas jasmani adalah aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan gerakan itu menghasilkan pengeluaran energi (Rusli Lutan, 2002:7). Dengan kata lain aktivitas jasmani adalah segala aktivitas tubuh yang melibatkan otot dan sendi tubuh dan aktivitas tersebut menghasilkan energi. Aktivitas jasmani ada yang tidak terencana seperti kita berjalan dari rumah ke masjid, dari rumah ke tetangga, atau bekerja di pabrik, sekolah dan dikantor. Aktivitas jasmani yang terencana biasanya dalam bentuk latihan. Latihan adalah aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur, dan dilaksanakan berupa pengulangan gerakan tubuh dengan maksud menyempurnakan, atau mempretahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani (Rusli Lutan, 2002: 7). Aktivitas jasmani yang terencana akan mendatangkan manfaat bagi siapa yang mau melakukan.

Beberapa keuntungan dari aktivitas jasmani yang terencana menurut Jonathan Kuntaraf (1992 :12) diantaranya adalah membuat

jantung anda lebih berdayaguna, menormalkan tekanan darah, memperbesar kapasitas darah yang dapat mencapai ke seluruh tubuh, menurunkan denyut nadi, memperlancar peredaran darah, merangsang pernapasan yang dalam, meluweskan otot yang tegang, menambah tenaga listrik pada otak dan sel saraf, menolong pencernaan dan mendorong kegiatan usus, mengurangi gas dan sembelit, menguatkan otot, tulang, dan jaringan pengikat tubuh, memberikan keseimbangan fisiologi kepada sistem endokrin, mempertajam kekuatan mental dan menambah kapasitas anda dalam berfikir, memperindah tubuh dan wajah anda mengurangi proses menua, mengurangi resiko terkena penyakit kanker dan jantung. Menurut Brian J. Sharkey (20003:12) menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki beberapa pengaruh langsung terhadap jantung yakni :

- a. Meningkatkan oksidasi lemak dan menurunkan serum kolesterol dan *triglycerides*.
- b. Meningkatkan jumlah pembuluh darah koroner dan menurunkan ketidak-toleransian glukosa.
- c. Meningkatkan efisiensi jantung dan menurunkan ketebalan platelet.
- d. Meningkatkan pembuluh dan menurunkan kegemukan *adiposity*
- e. Meningkatkan efisiensi distribusi darah dalam pariferal dan menurunkan tekanan darah dalam arteri.
- f. Meningkatkan *fibrinolytic* (penguraian gumpalan) dan menurunkan kecendrungan terhadap *dysrhythmias*.

- g. Meningkatkan kandungan oksigen dalam arteri dan menurunkan reaksi berlebihan terhadap hormon.
- h. Meningkatkan sel darah merah dan volume darah.
- i. Meningkatkan fungsi tiroid.

Dengan memahami beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terencana akan berdampak secara signifikan terhadap kerja jantung dan *system* peredaran darah pada tubuh.

## **2. Hakikat Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap orang, sebab aktivitas sehari – hari yang sangat banyak yang menguras energi dan pikiran. Tanpa didukung oleh tingkat kebugaran jasmani yang baik maka bisa dipastikan hasil pekerjaannya tidak akan mendapat hasil yang maksimal. Seseorang yang mampu bekerja dengan maksimal sesuai dengan jam kerja yakni 8 jam akan berbeda hasilnya dengan orang yang hanya mampu bekerja maksimal 5 jam dari 8 jam waktu yang ada.

Kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari kata *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan suatu tugas – tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti (Ngatman & Andriyani, 2017 : 127). Menurut T. Cholik Muthohir (1999) mengatakan bahwa

kebugaran jasmani adalah kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani juga diartikan sebagai kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaannya secara optimal dan efisien (TKJI kemendiknas, 2010:1)

Dengan memahami beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seluruh anggota tubuh baik organ dalam maupun organ luar meliputi otot, rangka, organ jantung dan paru-paru untuk beraktivitas secara maksimal dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

### **3. Komponen Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan gabungan dari beberapa komponen yang saling berkaitan dan saling mempengaruhi. Komponen kebugaran menurut Nieman DC (1993) di bagi menjadi dua yakni komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan olahraga. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan olahraga menurut Nieman DC (1993) yang terdiri dari kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan dan power.

Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan menurut Nieman DC (1993) terdiri dari daya tahan aerobik, komposisi tubuh kelentukan, kekuatan otot, dan daya tahan otot. Menurut Rusli Lutan

(2002:8), komponen kebugaran yang terkait dengan performa terdiri dari daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, power, waktu reaksi. Menurut Ngatman & Andriyani (2007:128-136) komponen kebugaran terbagi menjadi : daya tahan jantung dan paru (*cardiorespiratory endurance*) kekuatan otot (*strenght*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*. kelincahan (*agility*) Keseimbangan (*balance*). Dengan memahami beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran dapat dikelompokkan menjadi dua yakni yang berkaitan dengan keterampilan dan yang berkaitan dengan kesehatan.

a. Daya Tahan Jantung dan Paru (*Cardiorespiratory Endurance*)

Adalah kesanggupan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti Ngatman & Andriyani (2017:128). Daya tahan jantung atau kebugaran aerobik juga diartikan sebagai kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas jasmani (Rusli Lutan, 2002:40)

Dari dua pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung dan paru-paru adalah kemampuan jantung dan paru-paru dalam bekerja maksimal mensuplay darah yang kaya oksigen ke tubuh tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

b. Kekuatan Otot (*streght*)

Adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban, Ngatman & Andriyani (2017:130). Menurut Rusli Lutan (2002:56) kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin mengatasi sebuah tahanan. Kekuatan otot juga diartikan sebagai tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal (Ismaryati, 2002:111).

Dengan memahami penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian kekuatan otot adalah kemampuan sejumlah otot mengeluarkan daya secara maksimal untuk melakukan satu kali kontraksi menahan beban.

c. Kelentukan (*flexibility*)

Adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal (Ngatman & Andriyani, 2017: 133). Kelentukan juga diartikan dengan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot (Ismaryati, 2002:101).

Dengan demikian kelentukan dapat diartikan sebagai kemampuan seluruh persendian untuk bergerak secara maksimal di ruang sendi tanpa mengalami cedera.

d. Kecepatan (*speed*)

Adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Ngatman & Andriyani, 2017:133). Kecepatan juga diartikan dengan kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat (Ismaryati, 2002:57).

Dengan demikian kecepatan dapat diartikan dengan sebagai kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan jarak tertentu dalam waktu yang sangat pendek.

e. Power (*Eksplorisif/ Daya Ledak*)

Adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan (Ngatman & Andriyani, 2017:134). Menurut Hitfied (1989) power merupakan hasil perkalian antara gaya (*force*) dan jarak (*distance*) dibagi dengan waktu (*time*). Atau dapat juga diartikan dengan kerja dibagi waktu (Kirkendal, 1987).

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pengertian power adalah gabungan antara masa dan kecepatan.

f. Kelincahan (*Agillity*)

Adalah kemampuan merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya (Kirkendal, 1987). Kelincahan juga diartikan dengan gabungan antara koordinasi, kecepatan, kelentukan, dan power (Ismaryati, 2002:42).

Dari dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak merubah arah dengan cepat.

g. Keseimbangan (*balance*)

Adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau saat melakukan gerak (*dynamic balance*) Ngatman & Andriyani (2017:136). Keseimbangan menurut Harsono (1988:23), adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Sementara itu, menurut Ratinus Darwis (1992:119), keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Dengan memahami beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisinya baik dalam kondisi diam atau bergerak terhadap gaya gravitasi bumi.

#### **4. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Menurut Perry Howard (1997:37-38) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah : umur, jenis kelamin, somatotipe, atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah

a. Umur

Kebugaran sangat dipengaruhi oleh umur, ketika masih muda maka tingkat kebugarannya pasti lebih baik dibandingkan dengan orang yang sudah tua disebabkan sudah mulai menurunnya fungsi organ tubuh.

b. Jenis Kelamin

Biasanya anak laki-laki akan lebih aktif dibandingkan putri, dengan keaktifannya ini maka dengan sendirinya anak putra memiliki aktivitas jasmani yang lebih tinggi dibanding anak putri. Aktivitas jasmani yang tinggi akan berpengaruh pada tingkat kebugaran seseorang.

c. Somatopi atau bentuk badan

Bentuk badan tidaklah berpengaruh pada pencapaian kebugaran, tinggal bagaimana dia melakukannya

d. Keadaan kesehatan

Orang yang sehat pasti akan berbeda tingkat kebugarannya dengan orang yang sakit.

e. Gizi

Asupan gizi seseorang akan berpengaruh pada tingkat kualitas organ tubuh seseorang. Semakin tinggi asupan gizinya maka kualitas organ tubuh akan semakin baik.

f. Berat badan

Biasanya orang yang memiliki berat badan ideal akan lebih bugar dibandingkan dengan orang yang obesitas.

g. Pola istirahat / tidur

Istirahat adalah untuk memulihkan kembali kondisi tubuh seseorang setelah bekerja. Jika istirahat kurang maka tingkat kebugarannya juga akan berkurang sebab badan sedang mengalami kelelahan.

h. Kegiatan jasmani

Seseorang yang tingkat aktivitas jasmaninya tinggi akan memiliki tingkat kebugaran yang baik dari orang yang jarang melakukan aktivitas jasmani.

## **5. Macam – Macam Aktivitas Kebugaran Jasmani**

Aktivitas kebugaran mengacu pada komponen kebugaran yakni :

a. Latihan daya jantung dan paru-paru

Untuk melatih daya tahan jantung dan paru –paru dapat dilakukan dengan jogging 30 menit setiap hari. Menurut Ngatman & Andriyani (2017:129) daya tahan jantung dan paru-paru dapat dilatih dengan lompat tali, panjat tebing, dan lari lintas alam.

b. Kekuatan otot

Untuk melatih kekuatan otot dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas latihan yakni :

- 1) Push up untuk melatih kekuatan otot pada bahu dan lengan
- 2) Baring duduk untuk melatih kekuatan otot perut

- 3) Pull up untuk melatih kekuatan otot dada dan lengan
  - 4) Skuad jump untuk melatih kekuatan otot perut dan paha
- c. Kelentukan (flexibility)
- Kelentukan dapat dilatih dengan beberapa aktivitas latihan seperti renang, yoga, dan senam.
- d. Kecepatan
- Bentuk latihan untuk melatih kecepatan diantaranya lari 100 m dan 200 m.
- e. Kelincahan
- Kelincahan dapat dilatih dengan bentuk latihan lari zig-zag dan turun naik tangga
- f. Power/Daya Ledak
- Power atau daya ledak dapat dilatih dengan beberapa aktivitas berikut :
- 1) *Fertical jump* untuk melatih daya ledak otot paha
  - 2) *Front jump* untuk melatih daya ledak otot betis dan paha
  - 3) *Side jump* untuk melatih daya ledak otot paha dan tungkai
- g. Keseimbangan / *balancing*
- Bentuk aktivitas untuk melatih keseimbangan yaitu sikap kapal terbang, berjalan di titian, dan berdiri dengan satu kaki.

## 6. Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut T. Cholik Muthohir (1999) mengatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kondisi yang mencerminkan kemampuan

seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Depdikbud (1997: 1-2) seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Dari pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa manfaat kebugaran jasmani adalah kita dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara maksimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Bagi pekerja maka ia akan dapat melakukan aktivitas pekerjaannya secara maksimal tanpa merasa kelelahan yang berarti. Bagi pelajar, maka dia akan mampu belajar dengan penuh konsentrasi. Bagi guru, pegawai kantor atau pemerintahan maka dia akan dapat bekerja secara maksimal setiap harinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar secara fisik maka ia akan lebih produktif dalam pekerjaannya.

## **7. Hakikat Pendidikan Jasmani**

Menurut Williams (1954:3) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Menurut Abdul Gafur (1983:6) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan ketrampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan, dan

pembentukan watak. Menurut Nixon dan Jewet (1980:27) pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan secara keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respons yang terkait langsung dengan mental, emosi dan sosial. Dari penjelasan dari beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembinaan jasmani yang dilakukan secara sadar melalui aktivitas jasmani dengan tujuan melatih fisik, mental dan sosial.

#### **8. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Menurut Suryobroto (2004:8) menyatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan ketrampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Permendiknas Nomor 22 tahun 2006 tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut :

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga terpilih.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.

- c. Meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar.
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- f. Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, oranglain dan lingkungan.
- g. Memahami konsep aktivitas aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap positif.

Menurut Suherman (2009:7) tujuan pendidikan jasmani adalah :

- a. Perkembangan fisik

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang.

- b. Perkembangan gerak

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah dan sempurna (*skill full*)

c. Perkembangan mental

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya.

d. Perkembangan sosial

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah membentuk manusia yang kuat secara fisik, luas pengetahuannya, kuat mental dan berjiwa sosial.

## **9. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar**

Anak usia SD adalah anak dengan rentang usia 6-13 tahun. Pada masa ini anak sangat suka dengan permainan baik dengan alat maupun tanpa alat, meski jika dengan alat anak-anak akan lebih merasa senang. Anak sekolah dasar dibagi menjadi kelas bawah dan kelas atas. Kelas bawah adalah kelas 1-3 dan kelas atas adalah kelas 4-6 dengan. Masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda baik dari sisi motorik fisiknya, mental, dan juga emosionalnya. Seorang guru harus memahami betul karakteristik anak didiknya sebab, salah dalam memahami berarti akan salah dalam merencanakan pembelajaran, jika salah dalam merencanakan pembelajaran maka tujuan pembelajaran tidak akan tercapai secara maksimal.

Menurut Syamsu Yusuf (2004:180), bahwa pada usia 6 sampai 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 jasmanis siswa sekolah dasar. Menurut Syamsu Yusuf (2004:4) pada masa bersekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6-7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain:
  - 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh). Artinya prestasi berbanding lurus dengan kesehatan.
  - 2) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional.
  - 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri).
  - 4) Suka membandingkan dirinya dengan anak lain.

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

biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), 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.

Menurut Sukintaka (1992:43-44) karakteristik anak kelas V dan VI usia 11-12 tahun secara jasmani pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah, ada kesadaran mengenai badannya, anak laki- laki lebih menguasai permainan kasar, pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik, kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan, waktu reaksi makin baik, perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata, kordinasi makin baik, badan sehat dan kuat, tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat dibandingkan dengan bagian anggota yang lain. Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan ketrampilan antara laki laki dan perempuan.

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa beberapa karakteristik siswa sekolah dasar kelas atas khususnya kelas V secara fisik diantaranya adalah bersikap realistik, ingin hal yang praktis, sudah mulai menampakkan bakat khusus, sudah bisa menyelesaikan tugas secara mandiri dan berusaha mandiri, mulai belajar membentuk kelompok dalam bermain. Secara fisik anak kelas V memiliki perkembangan tungkai yang lebih baik dibanding

anggota tubuh yang lain, otot lengan dan otot yang lain semakin kuat, memiliki tingkat koordinasi dan reaksi yang lebih baik.

## **10. Pengertian Tes**

Menurut Kirkendal (1982) tes adalah suatu instrumen yang digunakan untuk memperoleh informasi mengenai individu – individu atau objek – objek yang mana instrumen tersebut dapat dalam bentuk form pertanyaan pada kertas atau wawancara, atau berupa observasi dari penampilan fisik dan perilaku berupa checklist atau catatan anekdot. Menurut Ismaryati (2002:1) tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Dari dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa test adalah suatu alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang suatu objek yang bentuknya bisa tertulis atau praktik.

## **11. Macam – Macam Tes Kebugaran Untuk Anak Sekolah Dasar**

Kementrian Pendidikan Nasional tahun 2010 membagi Tes Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar usia 10-12 meliputi lari 40m, gantung siku tekuk, loncat tegak, baring duduk 30 detik, dan lari 600m

### **B. Kajian Penelitian Yang Relevan**

Dalam melakukan penelitian ini penulis mengambil dua penelitian yang relevan yang sudah dilakukan sebelumnya yakni :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Johan Saputra tahun 2016 dengan judul “ Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI Dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 “. Penelitian ini merupakan

penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V yang berjumlah 63 siswa yang terdiri dari 35 putra dan 28 siswa putri. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrumen TKJI 2010. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kebugaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 secara keseluruhan mempunyai tingkat kebugaran jasmani : sangat baik 0% (0 siswa), baik 6% (4 siswa), sedang 53% (32 siswa), kurang 39% (24 siswa), dan sangat kurang 2% (1 siswa). Sedangkan dari jumlah 26 siswa putri sangat baik 0% (0 siswa), baik 0% (0 siswa), sedang 0% (0 siswa). Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra putri kelas IV dan V SD Negeri Tinom tahun 2015/2016 masuk dalam kategori kurang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Arifin Yuliadi dengan judul “ Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 Sekolah Dasar Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo” tahun 2017. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Pengambilan data menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak umur 10 – 12 tahun. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas

V SD Negei Balendono, yang berjumlah 25 siswa. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan persentase. Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Balendono didapatkan hasil sebagai berikut : pada kategori “ kurang sekali “ dengan persentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “ kurang” presentasi sebesar 8.00% (2 siswa), kategori “ sedang” persentase sebesar 68,00% (17 siswa), kategori “ baik” persentase sebesar 24.00% (6 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 00.00% (0 siswa). Dari hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 02 Balendono berada pada kategori “ Baik “.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk beraktivitas sehari-hari dengan maksimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan ebergi untuk mengisi waktu luang. Tingkat kebugaran antara orang yang satu dengan yang lain akan berbeda. Faktor yang menyebabkan berbedanya tingkat kebugaran seseorang karena ada faktor yang mempengaruhi. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran diantaranya usia, asupan gizi, jenis kelamin, berat badan, kesehatan, bentuk tubuh, pola istirahat dan aktivitas jasmani. Agar seseorang bisa mendapatkan tingkat kebugaran yang bagus maka perlu adanya latihan yang teratur dan berkelanjutan. Latihan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kebugaran adalah dengan lari jogging 30

menit, atau lari lintas alam. Latihan ini adalah untuk melatih daya tahan jantung dan paru-paru. Untuk melatih kekuatan otot kita bisa melakukan baring duduk untuk melatih otot perut, push up untuk melatih otot lengan. Berjalan di titian, sikap kapal terbang adalah bentuk aktivitas kebugaran untuk melatih keseimbangan. Untuk melatih kecepatan dapat dilakukan dengan lari 100m atau lari 200m. Untuk melatih daya ledak dapat dilakukan latihan yakni loncat tegak .. Untuk melatih kelenturan dapat dilakukan dengan senam. Kondisi kebugaran seseorang dapat diketahui melalui tes dan pengukuran. Pada kesempatan kali ini penulis melakukan test dan pengukuran tingkat kebugaran anak SD usia 10-12 tahun. Instrumen yang digunakan adalah TKJI untuk usia 10-12 tahun. Untuk tes kebugaran jasmani siswa SD usia 10-12 tahun ini ada beberapa bentuk aktivitasnya yakni lari 40m untuk tingkat kecepatan lari, gantung siku tekuk untuk mengetahui tingkat kekuatan lengan, baring dudukselama 30”(tiga puluh detik) untuk mengetahui tingkat kekuatan otot perut, loncat tegak untuk mengukur daya ledak tungkai,dan lari 600m untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru. Tes dilaksanakan secara urut karena harus demikian yakni dimulai dari lari 40m, dilanjutkan dengan gantung siku tekuk, sit up, fertikal jump, dan diakhiri dengan lari 600 meter . Dengan diadakannya tes kebugaran ini maka akan diketahui derajat kebugaran siswa kelas V SDIT Mutiarahati dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon serta dapat diketahui Perbandingan Tingkat Kebugaran

Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati dan Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Menurut Siregar (2012:38) hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara yang harus diuji kebenarannya. Pada kesempatan kali ini penulis ingin membuat hipotesis tentang ada tidaknya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas V SDIT Mutiarahati dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon. Hipotesis yang penulis gunakan adalah hipotesis komparatif dua variabel. Dari rumusan masalah yang disusun, maka hipotesis yang bisa dibuat adalah sebagai berikut :

1). Hipotesis dalam bentuk kalimat

$H_0$  : Tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas V SDIT Mutiarahati dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon

$H_a$  : Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas V SDIT mutiarahati dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon

2). Hipotesis dalam model statistik adalah

$H_0 : \mu_A = \mu_B$

$H_a : \mu_A \neq \mu_B$

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif, penelitian komparatif adalah penelitian yang bersifat membandingkan, variabelnya masih sama dengan penelitian variabel mandiri tetapi untuk sampel yang lebih dari satu, atau dalam waktu yang berbeda (Siregar, 2013:7) Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan pendekatan test. Metode survey adalah suatu metode penelitian dengan tidak melakukan perubahan (tidak ada perlakuan khusus) terhadap variabel-variabel yang diteliti (Siregar, 2013:4). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis komparatif. Analisis komparatif adalah bentuk analisis penelitian untuk menguji ada tidaknya perbedaan atau perbandingan keberadaan variabel dua kelompok data atau lebih. (Siregar, 20103:100). Hasil analisisnya adalah apakah hipotesis penelitian dapat digeneralisasi atau tidak, apabila hipotesis ( $H_a$ ), ini berarti hasil penelitian menyatakan ada perbedaan antar variabel (Siregar, 2013:100). Data yang digunakan adalah data ordinal. Data ordinal adalah data yang berjenjang atau berbentuk peringkat (Sugiyono, 2013:24). Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan uji statistik non parametrik. Statistik non parametrik merupakan bagian statistik yang parameter populasinya atau datanya tidak mengikuti suatu distribusi tertentu atau memiliki distribusi yang bebas dari persyaratan dan variansnya

tidak perlu homogen (Siregar,2013:368). Statistik non parametrik yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan teknik kolmogorov-smirnov dengan dua sampel besar. Teknik kolmogorov-smirnov dengan dua sampel digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel, bila datanya berjenis ordinal (Siregar, 2013:422). Penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran antara siswa kelas VSDIT Mutiarahati Purwareja dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon Tahun Pelajaran 2019/2020.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dengan judul Perbandingan Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja dan Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon Tahun Pelajaran 2019/2020 ini dilaksanakan di SDN 03 Gumelem kulon dan SDIT Mutiarahati Purwareja. Penelitian dilaksanakan dalam dua waktu dan dua tempat yang berbeda. Penelitian di SDIT Mutiarahati dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 7 Agustus 2019 bertempat di lapangan Kridohanggo Desa Purwareja. Sedangkan penelitian di SDN 03 Gumelem Kulon dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 6 September 2019 bertempat di lapangan Desa Gumelem Wetan.

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

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2012:117). Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh siswa

kelasV SDIT Mutiarahati berjumlah 102 dan siswa kelas SDN 03 Gumelem Kulon berjumlah 22. Jumlah keseluruhan populasi adalah 124 anak.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2012:118). Penelitian ini menggunakan total sampling yakni semua siswa menjadi subyek penelitian. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono:2007).

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon. Variabel adalah konstruk yang sifat-sifatnya telah diberi angka (Siregar, 2013:10). Kebugaran jasmani diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan suatu tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti (Ngatman & Andriyani, 2017:127). Tingkat kebugaran adalah derajat yang menunjukkan keadaan suatu objek secara kuantitatif maupun kualitatif yakni apakah baik sekali baik, sedang, ataukah kurang.

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan tes kebugaran jasmani (TKJI Kemendiknas, 2010:1).

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik test. Tes yang digunakan yakni Test Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 yang dikeluarkan oleh Kemendiknas untuk anak usia 10-12 tahun.

### **2. Instrumen Penelitian**

Instrumen Penelitian adalah suatu alat yang dapat digunakan untuk memperoleh, mengolah, dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari para responden yang dilakukan dengan menggunakan pola ukur yang sama (Siregar, 2013:46). Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah TKJI (Test Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk anak sekolah dasar usia 10-12 Tahun. Instrumen ini memiliki nilai reliabilitas 0,911 untuk putra dan 0,942 untuk putri. Sedangkan untuk validitas instrumen ini mempunyai nilai 0,884 (Aitken) untuk putra dan 0,897 (Aitken) untuk putri (TKJI Kemendiknas, 2010:3). Tes ini dilakukan untuk mengetahui Perbandingan Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja Dan Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon Tahun Pelajaran 2019/2020. Rangkaian Test Kebugaran Jasmani SD usia 10-12 tahun baik putra maupun putri terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

## F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Validitas Instrumen

Validitas menurut Ngatman & Andriyani (2017:53) menyatakan bahwa validitas adalah derajat ketepatan pengukuran yang besarnya ditentukan oleh statistik korelasi antara skor prediktor dan skor kriterium. Validitas juga diartikan sebagai derajat kebenaran dari suatu tes mengukur apa yang sebenarnya diukur (Jensen & Hirst,1980:22). Menurut Ismaryati (2002:14) yang dimaksud dengan validitas adalah ukuran yang menyatakan ketepatan tujuan tes (alat ukur) dan memenuhi persyaratan pembuatan tes. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa validitas adalah kesesuaian antara yang diukur dengan hasil pengukuran. Atau juga dapat diartikan kesesuaian alat ukur dengan yang diukur.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI 2010 untuk usia anak 10-12 tahun. Instrumen ini memiliki nilai validitas untuk putra 0,884 (aitken) dan untuk putri 0,897 (aitken). (TKJI Kemendiknas, 2010:3)

Tabel 1. Standar untuk Menginterpretasikan Koefisien Korelasi Validitas

Koefisien korelasi	Validitas
0,85 – 0,99	Sangat Bagus Sekali
0,80 – 0,84	Bagus Sekali
0,70 – 0,79	Dapat diterima
0,60 – 0,69	Dipertanyakan

Sumber : A Practical Approach to Measurement in Physical Education (p.42) by H.M Barrow and R. McGee, 1979, Malvern, PA : Lea&Febiger.

Dengan melihat tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai validitas dari instrumen TKJI 2010 sangat bagus sehingga layak untuk dijadikan instrumen penelitian.

## 2. Reliabilitas Instrumen

Menurut Strand (1993:10) menyatakan bahwa yang dimaksud reliabilitas adalah tingkat keajegan pengukuran oleh sebuah tes dalam mengukur kualitas yang sama dalam setiap pelaksanaan tes tersebut. Reliabilitas juga diartikan kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan jika fakta atau kenyataan hidup tadi diukur atau diamati berulang kali dalam waktu yang berlainan (Nursalam :2003). Dengan memahami beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa reliabilitas adalah adanya keajegan alat ukur ketika digunakan pada tempat dan waktu yang berbeda.

Instrumen TKJI Kemendiknas 2010 usia 10-12 tahun ini memiliki nilai reliabilitas 0,911 untuk putra, dan 0,942 untuk putri.

Tabel 2. Standar untuk Menginterpretasikan Koefisien Korelasi Reliabilitas

Koefisien korelasi	Reliabilitas
0,95 – 0,99	Sangat Bagus Sekali
0,90 – 0,94	Bagus Sekali
0,80 – 0,89	Dapat diterima
0,70 – 0,79	Buruk
0.60 – 0.79	Dipertanyakan

Sumber : A Practical Approach to Measurement in Physical Education (p.42) by H.M Barrow and R. McGee, 1979, Malvern, PA : Lea&Febiger.

Dengan melihat tabel di atas maka dapat diketahui bahwa nilai validitas dari instrumen TKJI 2010 sangat bagus sekali.

## **G. Teknik Analisis Data**

Langkah berikutnya setelah data diperoleh adalah mengolah dan menganalisis data. Yang perlu diperhatikan dalam melakukan analisis data adalah alat yang digunakan untuk membuat analisis, sebab jika alat analisis (uji statistik) yang digunakan tidak sesuai dengan permasalahan penelitian, walaupun telah menggunakan alat analisis yang paling baik, maka hasilnya dapat salah diinterpretasikan dan tidak bermanfaat (Siregar, 2013:89) .

Penelitian ini adalah penelitian komparatif. Analisis yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa kelas V SDIT Mutiarahati dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon adalah analisis komparatif dengan dua sampel besar. Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah statistik non parametrik dengan teknik kolmogorov-smirnov dua sampel besar. Teknik kolmogorov-smirnov dua sampel digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel bila datanya berjenis ordinal (Siregar, 2013:422). Sampel yang digunakan adalah sampel besar. Dinyatakan sampel besar sebab jumlah sampel yang diambil dari suatu populasi adalah  $n_1$   $n_2$  jumlahnya lebih dari 40 dan  $n_1$   $n_2$  tidak harus sama (Siregar, 2013:427).

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani yang disusun oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional tahun 2010 untuk usia 10-12 tahun yang terdiri dari lima butir tes yakni lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Instrumen penelitian ini memiliki reliabilitas 0,911 untuk putra serta 0,942 untuk putri sedangkan nilai validitasnya 0,884 untuk putra dan 0,897 untuk putri. Nilai reliabilitas dan validitas ini masuk dalam kategori tinggi sehingga memenuhi syarat untuk dijadikan sebagai instrumen penelitian.

Hasil tes dinyatakan dalam angka-angka yang dimasukkan dalam tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia sesuai dengan butir tes yang dilakukan. Prestasi setiap butir merupakan hasil kasar, artinya belum bisa digunakan untuk menentukan tingkat kebugaran anak sebab satuan yang digunakan untuk tiap butir tes tidaklah sama yaitu:

1. Untuk butir tes lari 40 meter, dan gantung siku tekuk menggunakan satuan waktu detik.
2. Untuk butir tes baring duduk mempergunakan jumlah ulangan gerak selama 30 detik.

3. Untuk butir tes loncat tegak mempergunakan satuan tinggi yakni centimeter.

4. Untuk lari 600 meter mempergunakan satuan menit dan detik

Hasil kasar dari tiap butir tes yang masih berbeda ini kemudian diubah menjadi satuan angka yang bisa mewakili semua butir tes yang kemudian disebut dengan istilah nilai.

Untuk bisa mengetahui tingkat kebugaran siswa maka dapat diperoleh dengan menjumlahkan semua nilai dari tiap butir tes pada tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

Tabel 3. Norma Kebugaran Jasmani Indonesia 2010 usia 10-12 tahun.

NO	Kategori	Frekuensi
1	Baik Sekali (BS)	22 – 25
2	Baik (B)	18 – 21
3	Sedang (S)	14 – 17
4	Kurang (K)	10 – 13
5	Kurang Sekali (KS)	5 – 9

Sumber : TKJI Kemendiknas (2010:25)

Tabel 4. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Anak Usia 10 -12 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d – 6,3”	51” ke atas	23 ke atas	46 ke atas	s.d 2’09”	5
4	6,4 – 6,9”	31” – 50”	18 – 22	38 – 45	2’20” – 2’30”	4
3	7,0 – 7,7”	15” – 30”	12 – 17	31 -37	2’31 – 2’45”	3
2	7,8 -8,9”	5” – 14”	4 – 11	24 – 30	2’46” – 3’44”	2
1	8,9 – dst	4” dst	0 – 3	23 dst	3’45” – dst	1

Sumber : TKJI Kemendiknas (2010:24)

Tabel 5. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Anak Usia 10 -12 Tahun Putri

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d – 6,7”	40” ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s.d 2’32”	5
4	6,8 – 7,5”	20” – 39”	14 – 19	034 – 41	2’33” – 2’54”	4
3	7,6” – 8,3”	8” – 19”	7 – 13	28 -33	2’53” – 3’28”	03
2	8,4” -9,6”	2” – 7”	2 – 5	21 – 27	3’29” – 4’22”	2
1	97 – dst	0 – 1”	0 – 1	20 dst	4’23” – dst	1

Sumber : TKJI Kemendiknas (2010:24)

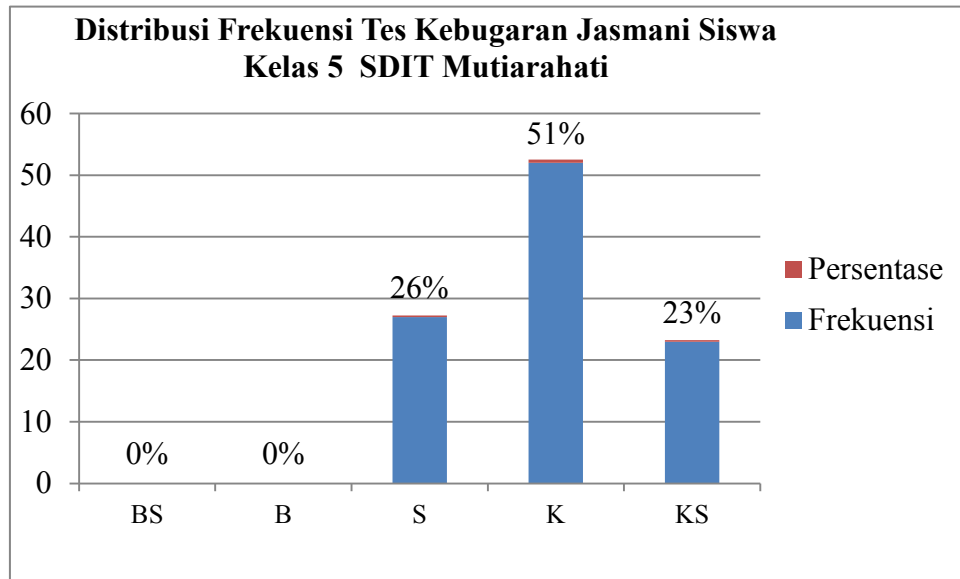
## 1. Hasil tes kebugaran Jasmani Indonesia siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja

Berdasarkan hasil dari penjumlahan nilai butir tes yang dilakukan maka tingkat kebugaran siswa kelas 5 SDIT Mutiarahati dan siswa kelas 5 SDN 03 Gumelem Kulon Tahun pelajaran 2019/20120 dapat diklasifikasikan sebagai sebagai berikut :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 5 SDIT Mutiarahati Purwareja

NO	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	0	0%
3	Sedang (S)	27	26%
4	Kurang (K)	52	51%
5	Kurang Sekali (KS)	23	23%
Jumlah		102	100%

Jika dimasukkan dalam tabel frekuensi maka hasil Tes Kabugaran Jasmani Indonesia kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja adalah sebagai berikut :



Gambar.1 Diagram Distribusi Frekuensi hasil Tes Kebugaran Jasmani siswa kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja

Dari tabel dan diagram batang di atas maka dapat diketahui hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kelas V SDIT Mutiarahati berada pada kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori baik” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “sedang” dengan persentase sebesar 26% (27 siswa), kategori “kurang” dengan persentase sebesar 51% (52 siswa), dan kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 23% (23 siswa). Tingkat kebugaran dikatakan baik jika berada pada level BS dan B, dan berada pada level kurang jika berada pada level S, K dan KS. Dari hasil tes kebugaran yang dilakukan pada siswa kelas V SDIT Mutiarahati maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja masuk dalam kategori kurang.

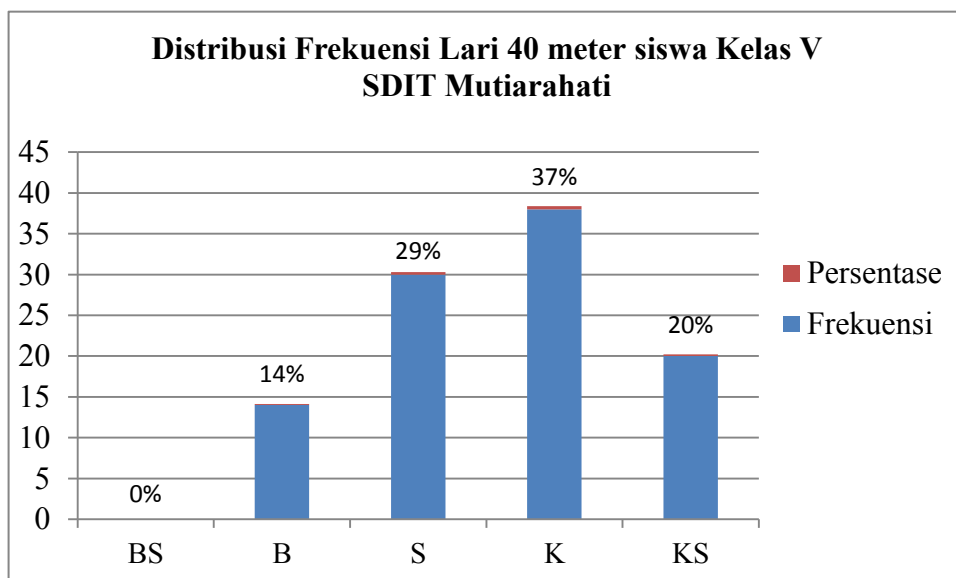
## 1. Lari 40 meter

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja untuk butir tes lari 40 meter disajikan dalam tabel adalah sebagai berikut :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Lari 40 meter siswa kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	s.d – 6,3'' (pa) s.d – 6,7'' (pi)	BS	0	0%
2	6,4 – 6,9'' (pa) 6,8 – 7,5'' (pi)	B	14	14%
03	7,0 – 7,7'' (pa) 7,6'' – 8,3'' (pi)	S	30	29%
4	7,8 -8,9'' (pa) 8,4'' -9,6'' (pi)	K	38	37%
5	8,9 – dst (pa) 97 – dst (pi)	KS	20	20%
Jumlah			102	100%

Bila ditampilkan dalam diagram batang maka hasil Tes kebugaran Jasmani Indonesia untuk butir tes lari 40 meter SDIT Mutiarahati Purwareja adalah sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram Distribusi Frekuensi Lari 40 meter siswa kelas V SDIT mutiarahati

Dari tabel dan diagram batang di atas maka dapat dilihat bahwa hasil Tes Kebugaran Jasmanii Indonesia siswa kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja untuk butir tes lari 40 meter dengan kategori “baik sekali” adalah 0% (0 siswa), dengan kategori “baik” adalah 14% (14 siswa), dengan kategori “sedang” adalah 29% (30 siswa), dengan kategori “kurang adalah 37% (38 siswa), dan dengan kategori “kurang sekali adalah 20% (20 siswa).

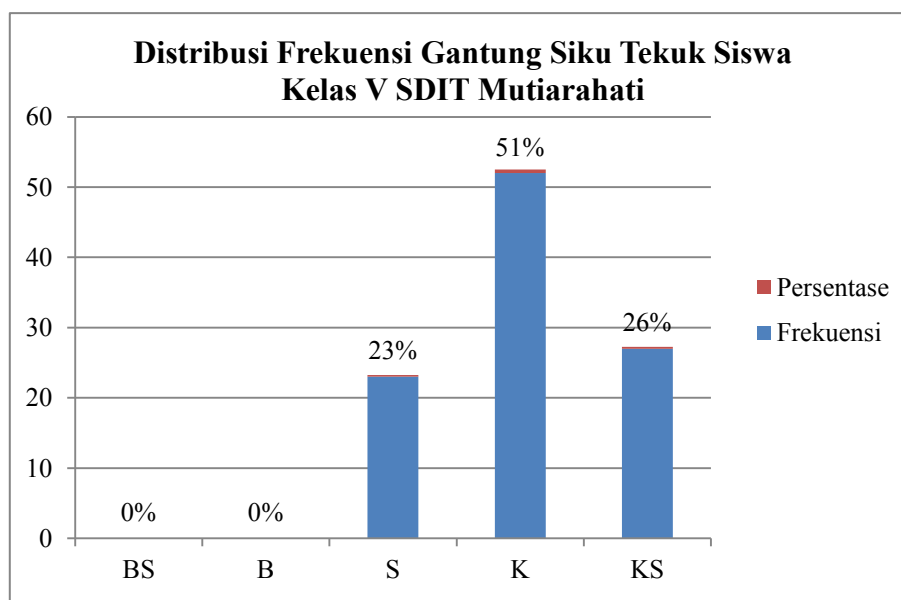
## 2. Gantung Siku Tekuk

Hasil dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk butir tes gantung siku tekuk siswa kelas V SDIT Mutiarahati bila disajikan dalam tabel adalah sebagai berikut :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	51'' ke atas (pa) 40'' ke atas (pi)	BS	0	0%
2	31'' – 50'' (pa) 20'' – 39'' (pi)	B	0	0%
3	15'' – 30'' (pa) 8'' – 19'' (pi)	S	23	23%
4	5'' -14'' (pa) 2'' -7'' (pi)	K	52	51%
5	4'' – dst (pa) 97 – dst (pi)	KS	27	26%
Jumlah			102	100%

Data hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Gantung Siku Tekuk siswa kelas V SDIT Mutiarahati bila disajikan dalam diagram adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati.

Dari tabel dan diagram batang di atas maka dapat dilihat bahwa hasil Tes Kebugaran Jasmanii Indonesia siswa kelas V SDIT Mutiarahati

Purwareja untuk butir tes gantung siku tekuk dengan kategori “baik sekali” adalah 0% (0 siswa), dengan kategori “baik” adalah 0% (0 siswa), dengan kategori “sedang” adalah 23% (23 siswa), dengan kategori “kurang adalah 51% (52 siswa), dan dengan kategori “kurang sekali adalah 26% (27 siswa).

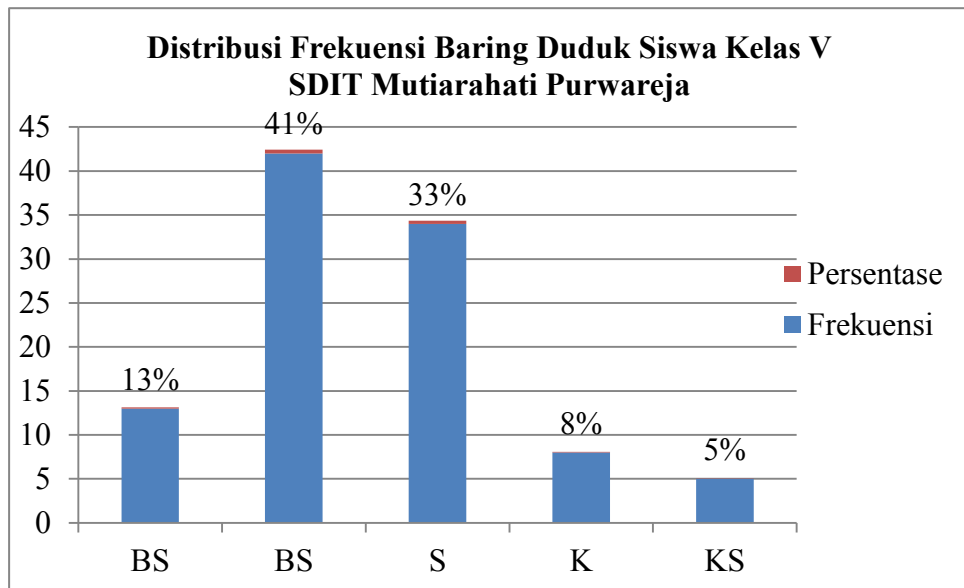
### 3. Baring Duduk 30 detik

Hasil dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk butir baring duduk 30 detik siswa kelas V SDIT Mutiarahati bila disajikan dalam tabel adalah Sebagai berikut :

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk 30 detik Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	23 ke atas (pa) 20 ke atas (pi)	BS	13	13%
2	18 – 22 (pa) 24 – 29 (pi)	B	42	41%
3	12 – 17 (pa) 7 – 13 (pi)	S	34	33%
4	4 – 11 (pa) 2 – 5 (pi)	K	8	8%
5	0 – 3 (pa) 1 – 1 (pi)	KS	5	5%
Jumlah			102	100%

Hasil dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk butir baring duduk 30 detik siswa kelas V SDIT Mutiarahati bila disajikan dalam tabel adalah Sebagai berikut :



Gambar 4. Diagram Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja

Dari tabel dan diagram batang di atas maka dapat dilihat bahwa hasil Tes Kebugaran Jasmanii Indonesia siswa kelas 5 SDIT Mutiarahati Purwareja untuk butir tes baring duduk dengan kategori “baik sekali” adalah 13% (13 siswa), dengan kategori “baik” adalah 42% (41 siswa), dengan kategori “sedang” adalah 34% (33 siswa), dengan kategori “kurang” adalah 8% (8 siswa), dan dengan kategori “kurang sekali” adalah 5% (5 siswa).

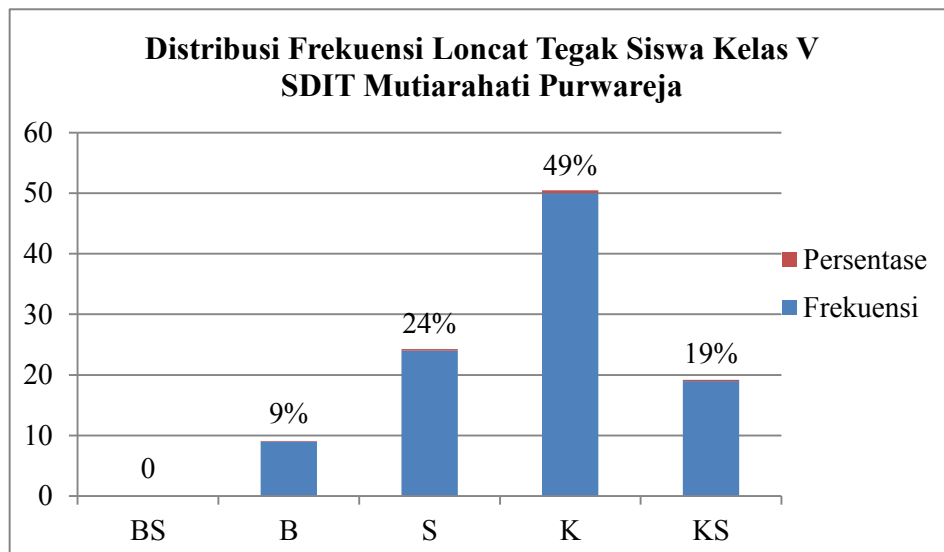
#### 4. Loncat Tegak

Hasil dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk butir tes loncat tegak siswa kelas V SDIT Mutiarahati bila disajikan dalam tabel adalah Sebagai berikut.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	46 ke atas (pa) 42 ke atas (pi)	BS	0	0
2	38 – 45 (pa) 34 – 41 (pi)	B	9	9
3	31 – 37 (pa) 28 – 33 (pi)	S	24	24
4	24 – 30 (pa) 21 – 27 (pi)	K	50	49
5	23 dst (pa) 20 dst (pi)	KS	19	19
Jumlah			102	100%

Data hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Loncat Tegak siswa kelas V SDIT Mutiarahati bila disajikan dalam diagram adalah sebagai berikut



Gambar 5. Diagram Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Kelas V SDIT mutiarahati Purwareja

Dari tabel dan diagram batang di atas maka dapat dilihat bahwa hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja untuk butir tes gantung siku tekuk dengan kategori “baik sekali” adalah 0% (0 siswa), dengan kategori “baik” adalah 9% (9 siswa), dengan

kategori “sedang” adalah 24% (24 siswa), dengan kategori “kurang adalah 49% (50 siswa), dan dengan kategori “kurang sekali adalah 19% (19 siswa).

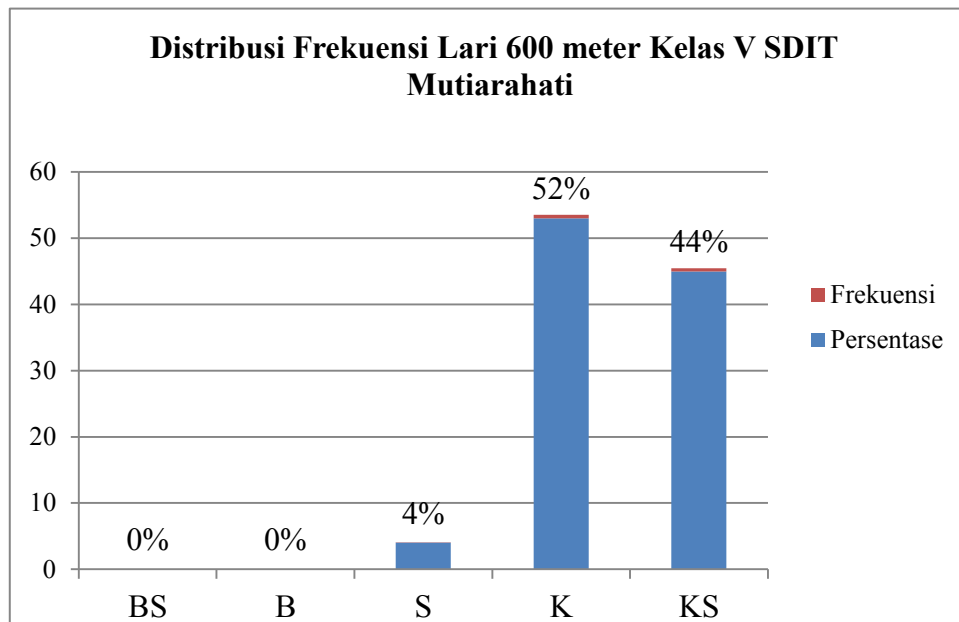
#### 5. Lari 600 meter

Hasil dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk butir tes lari 600 meter siswa kelas V SDIT Mutiarahati bila disajikan dalam tabel adalah Sebagai berikut :

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 meter Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	s.d 2'09" (pa) s.d 2'32"	BS	0	0%
2	2'20" – 2'30" (pa) 2'33" – 2'54" (pi)	B	0	0%
3	2'31" – 2'45" (pa) 2'53" – 3'28" (pi)	S	4	4%
4	2'46 – 3'44" (pa) 3'29 – 4'22" (pi)	K	53	52%
5	3'45" – dst (pa) 4'23" – dst (pi)	KS	45	44%
Jumlah			102	100%

Data hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Lari 600 meter siswa kelas 5 SDIT Mutiarahati bila disajikan dalam diagram adalah sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Distribusi Frekuensi lari 600 meter Siswa kelas V SDIT Mutiarahati

Dari tabel dan diagram batang di atas maka dapat dilihat bahwa hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja untuk butir tes lari 600 meter dengan kategori “baik sekali” adalah 0% (0 siswa), dengan kategori “baik” adalah 9% (9 siswa), dengan kategori “sedang” adalah 4% (4 siswa), dengan kategori “kurang adalah 52% (53 siswa), dan dengan kategori “kurang sekali adalah 44% (45 siswa).

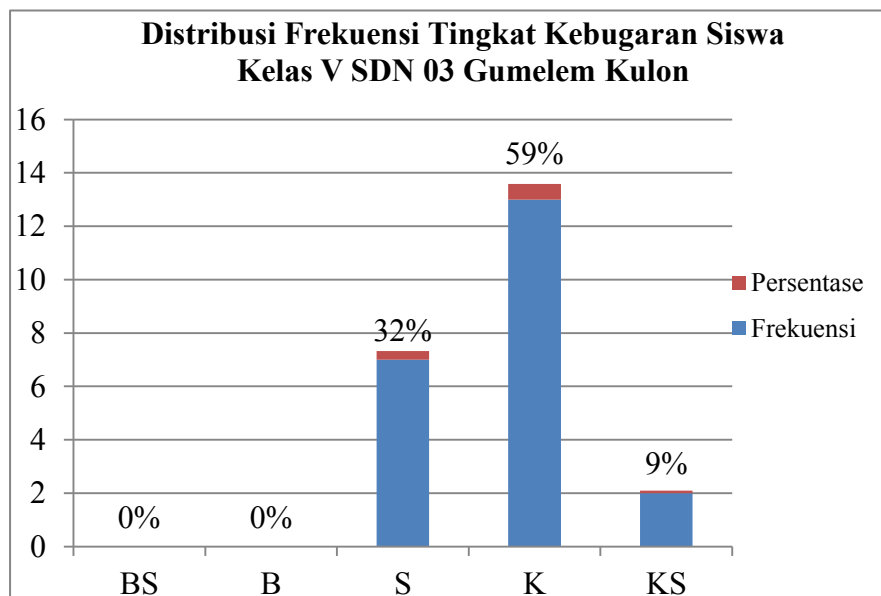
## 2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa kelas V SDN 03

### Gumelem Kulon

Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani yang dilakukan,, maka dapat ditunjukkan data hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon sebagai berikut :

Tabel 12. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon

NO	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	0	0%
3	Sedang (S)	7	32%
4	Kurang (K)	13	59%
5	Kurang Sekali (KS)	2	9%
Jumlah		22	100%



Gambar 7. Diagram Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon

Dengan melihat tabel dan diagram batang di atas maka dapat dilihat bahwa hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon untuk semua butir tes dengan kategori “baik sekali” adalah 0% (0 siswa), dengan kategori “baik” adalah 0% (0 siswa), dengan kategori “sedang” adalah 32% (7 siswa), dengan kategori “kurang adalah 59% (12 siswa), dan dengan kategori “kurang sekali adalah 9% (2 siswa).

Dari hasil ini maka dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon masuk dalam kategori kurang.

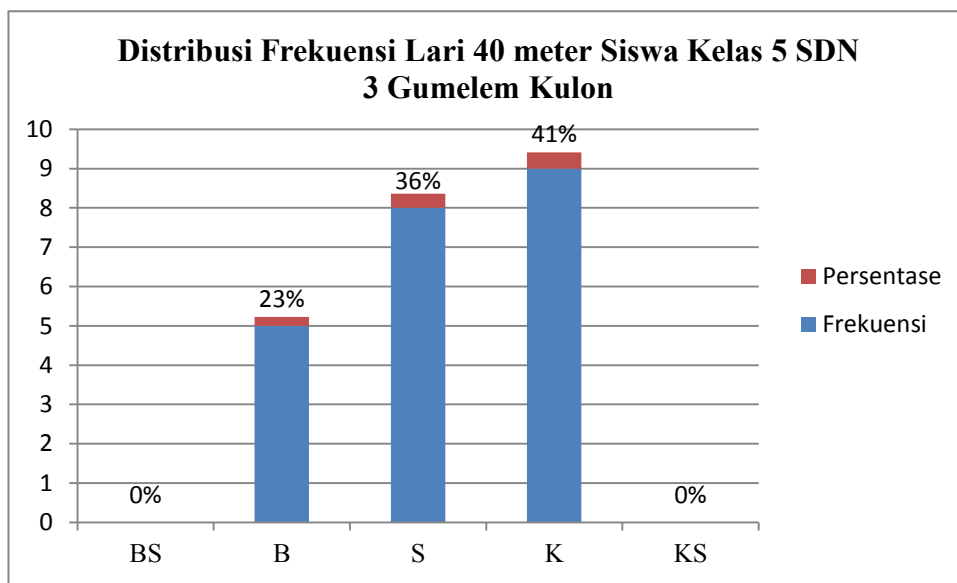
**a. Lari 40 meter**

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon, untuk butir tes lari 40 meter disajikan dalam tabel adalah sebagai berikut

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tes Lari 40 meter siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	s.d – 6,3” (pa) s.d – 6,7” (pi)	BS	0	0%
2	6,4 – 6,9” (pa) 6,8 – 7,5” (pi)	B	5	23%
3	7,0 – 7,7” (pa) 7,6” – 8,3” (pi)	S	8	36%
4	7,8 -8,9” (pa) 8,4” -9,6” (pi)	K	9	41%
5	8,9 – dst (pa) 97 – dst (pi)	KS	0	0%
Jumlah			22	100%

Bila ditampilkan dalam diagram maka hasil Tes kebugaran Jasmani Indonesia untuk butir soal lari 40 meter SDN 03 Gumelem Kulon adalah sebagai berikut :



Gambar 8. Distribusi Frekuensi Lari 40 meter Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon

Dari tabel dan diagram batang di atas maka dapat dilihat bahwa hasil Tes Kebugaran Jasmanii Indonesia siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon untuk butir tes lari 40 meter dengan kategori “baik sekali” adalah 0% (0 siswa), dengan kategori “baik” adalah 23% (5 siswa), dengan kategori “sedang” adalah 36% (8 siswa), dengan kategori “kurang adalah 43% (9 siswa), dan dengan kategori “kurang sekali adalah 0% (0 siswa).

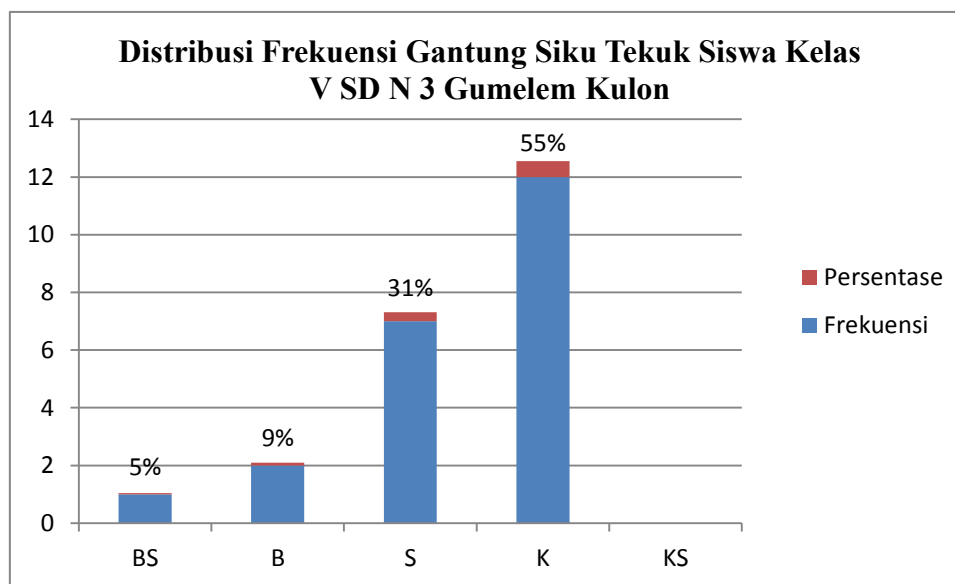
**b. Gantung Siku Tekuk**

Hasil dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk butir tes gantung siku tekuk siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon bila disajikan dalam tabel adalah Sebagai berikut :

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	51'' ke atas (pa) 40'' ke atas (pi)	BS	1	5%
2	31'' – 50'' (pa) 20'' – 39'' (pi)	B	2	9%
3	15'' – 30'' (pa) 8'' – 19'' (pi)	S	7	31%
4	5'' -14'' (pa) 2'' -7'' (pi)	K	12	55%
5	4'' – dst (pa) 97 – dst (pi)	KS	0	0%
	Jumlah		22	100%

Data hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon untuk butir tes gantung siku tekuk bila disajikan dalam diagram adalah sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Kelas V SD N 03 Gumelem Kulon

Dari tabel dan diagram batang di atas maka dapat dilihat bahwa hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon untuk butir tes gantung siku tekuk dengan kategori “baik sekali” adalah 5% (1 siswa), dengan kategori “baik” adalah 9% (2 siswa), dengan kategori “sedang” adalah 31% (7 siswa), dengan kategori “kurang adalah 55% (12 siswa), dan dengan kategori “kurang sekali adalah 0% (0 siswa).

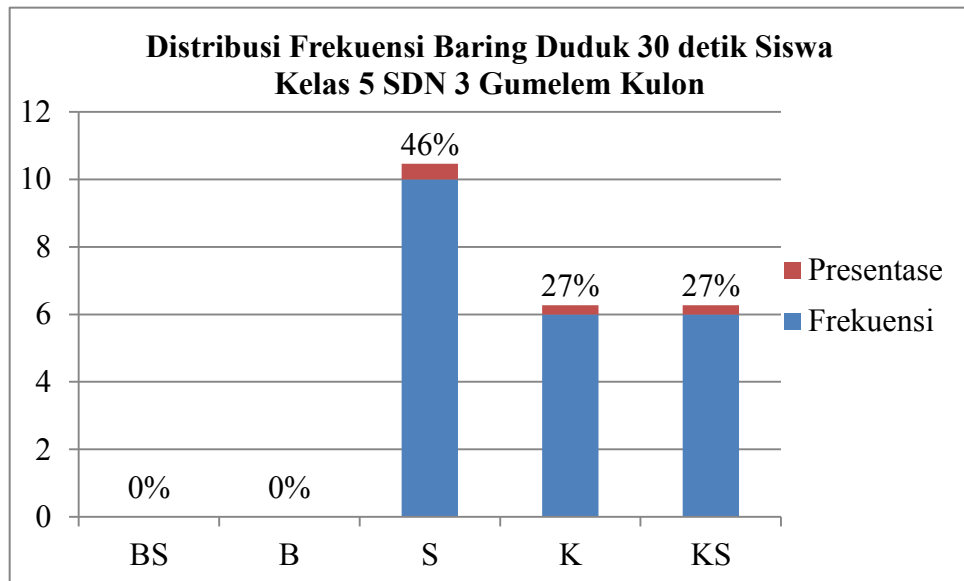
**c. Baring Duduk 30 detik**

Hasil dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk butir baring duduk 30 detik siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon bila disajikan dalam tabel adalah Sebagai berikut :

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk Siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	23 ke atas (pa) 20 ke atas (pi)	BS	0	0%
2	18 – 22 (pa) 24 – 29 (pi)	B	0	0%
3	12 – 17 (pa) 7 – 13 (pi)	S	10	46%
4	4 – 11 (pa) 2 – 5 (pi)	K	6	27%
5	0 – 3 (pa) 1 – 1 (pi)	KS	6	27%
	Jumlah		22	

Hasil dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk butir baring duduk 30 detik siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon bila disajikan dalam tabel adalah Sebagai berikut :



Gambar 10. Diagram Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk 30 detik Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon

Dari tabel dan diagram batang di atas maka dapat dilihat bahwa hasil Tes Kebugaran Jasmanii Indonesia siswa kelas V SDN Gumelem Kulon untuk butir tes baring duduk dengan kategori “baik sekali” adalah 0% (0 siswa), dengan kategori “baik” adalah 0% (0 siswa), dengan kategori “sedang” adalah 46% (10 siswa), dengan kategori “kurang adalah 27% (6 siswa), dan dengan kategori “kurang sekali adalah 27% (6 siswa).

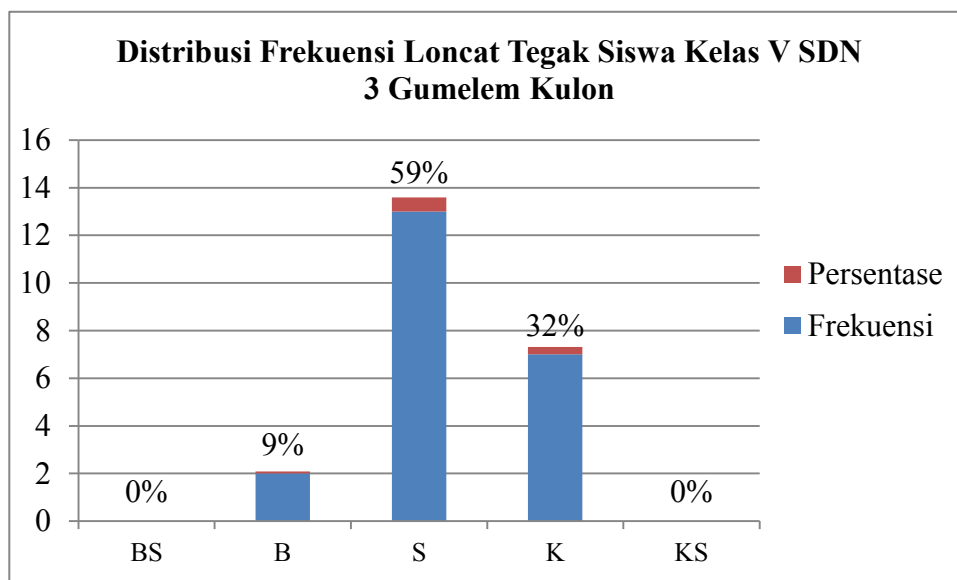
#### d. Loncat Tegak

Hasil dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk butir tes loncat tegak siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon bila disajikan dalam tabel adalah Sebagai berikut :

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	46 Ke Atas (Pa) 42 Ke Atas (Pi)	Bs	0	0%
2	38 – 45 (Pa) 34 – 41 (Pi)	B	2	9%
3	31 – 37 (Pa) 28 – 33 (Pi)	S	13	59%
4	24 – 30 (Pa) 21 – 27 (Pi)	K	7	32%
5	23 Dst (Pa) 20 Dst (Pi)	KS	0	0%
Jumlah			22	100%

Data hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Loncat Tegak siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon bila disajikan dalam diagram adalah sebagai berikut :



Gambar 11. Diagram Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon

Dari tabel dan diagram batang di atas maka dapat dilihat bahwa hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon untuk butir tes gantung siku tekuk dengan kategori “baik sekali” adalah 0% (0 siswa), dengan kategori “baik” adalah 9% (2 siswa), dengan kategori “sedang” adalah 59% (13 siswa), dengan kategori “kurang adalah 32% (7 siswa), dan dengan kategori “kurang sekali adalah 0% (0 siswa).

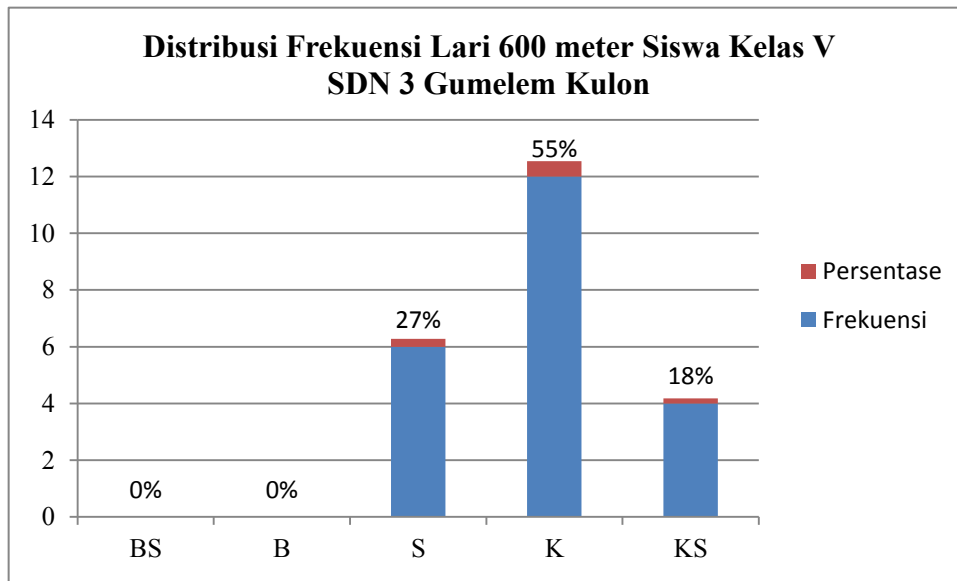
e. Lari 600 meter

Hasil dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk butir tes lari 600 meter siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon disajikan dalam tabel adalah Sebagai berikut :

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 meter Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	s.d 2'09" (pa) s.d 2'32"	BS	0	0%
2	2'20" – 2'30" (pa) 2'0303" – 2'54" (pi)	B	0	0%
3	2'31" – 2'45" (pa) 2'53" – 3'28" (pi)	S	6	27%
4	2'46 – 3'44" (pa) 3'29 – 4'22" (pi)	K	12	55%
5	3'45" – dst (pa) 4'23" – dst (pi)	KS	4	18%
Jumlah			22	100%

Data hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa kelas V SDIT Mutiarahati bila disajikan dalam diagram adalah sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Distribusi Frekuensi Lari 600 meter Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon

Dari tabel dan diagram batang di atas maka dapat dilihat bahwa hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon untuk butir tes lari 600 meter dengan kategori “baik sekali” adalah 0% (0 siswa), dengan kategori “baik” adalah % (0 siswa), dengan kategori “sedang” adalah 27% (6 siswa), dengan kategori “kurang adalah 55% (12 siswa), dan dengan kategori “kurang sekali adalah 18% (4 siswa).

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja Kecamatan Purwareja Klampok dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020. Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang dilakukan pada siswa kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja dan siswa kelas

V SDN 03 Gumelem Kulon maka dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran Jasmani sebagai berikut :

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kelas V SDIT Mutiarahati untuk semua butir tes berada pada kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori baik” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “sedang” dengan persentase sebesar 26% (27 siswa), kategori “kurang” dengan persentase sebesar 51% (52 siswa), dan kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 23% (23 siswa).

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon untuk semua butir tes dengan kategori “baik sekali” adalah 0% (0 siswa), dengan kategori “baik” adalah 0% (0 siswa), dengan kategori “sedang” adalah 32% (7 siswa), dengan kategori “kurang adalah 59% (13 siswa), dan dengan kategori “kurang sekali adalah 9% (2 siswa). Kondisi kebugaran dikatakan baik jika berada pada level BS (Baik Sekali atau B (Baik), namun jika berada pada level S (Sedang), K (Kurang) atau KS (Kurang Sekali) maka tingkat kebugaran dikatakan kurang. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa kelas V SDIT Mutiarahati dan siswa kelas 5 SDN 03 Gumelem Kulon berada pada kategori K (Kurang).

Kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Dengan badan yang bugar maka akan banyak pekerjaan bisa dilakukan, mulai aktivitas belajar maupun bekerja. Namun pada kenyataannya kebugaran seseorang dengan orang orang

lainnya tidaklah sama. Ada beberapa faktor yang sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran seseorang. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:03) ada beberapa faktor yang mempengaruhi berbedanya tingkat kebugaran yang dimiliki oleh seseorang dengan orang lainnya, yakni :

1. Umur

Aktivitas menurun seiring dengan peningkatan usia

2. Jenis kelamin

Anak putra biasanya lebih aktif bergerak dibandingkan anak putri.

3. Keturunan

Orang tua yang sehat biasanya akan menghasilkan keturunan yang sehat pula. Jika orang tua memiliki fungsi organ yang tidak terlalu bagus baik jantung maupun paru-paru maka biasanya secara genetik itu akan menurun kepada anaknya.

4. Asupan makanan

Anak yang gizinya baik akan lebih sehat bila dibandingkan anak yang kekurangan gizi.

5. Rokok

Orang yang memiliki kebiasaan merokok biasanya nafasnya pendek dikarenakan Vmax rendah yang diakibatkan oleh zat racun yang ada dalam rokok yang menempel pada paru-paru.

## 6. Aktivitas olahraga

Orang yang banyak melakukan aktivitas olahraga akan lebih sehat dan bugar bila dibandingkan dengan orang yang jarang melakukan olahraga.

Menurut Ngatman & Andriyani (2017:126) menjelaskan bahwa pentingnya kebugaran jasmani bagi anak sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas dan semangat kompetisi.

Menurut Rusli Lutan (2002:9) menjelaskan bahwa pembinaan kebugaran dan kesehatan sangat penting dalam meningkatkan kapasitas belajar siswa.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran mempunyai peran yang sangat besar dalam meningkatkan kualitas belajar siswa dan prestasi belajar siswa di sekolah, dan kebugaran hanya mampu dicapai melalui aktivitas jasmani dengan berolahraga teratur dan terukur.

### **C. Pengujian Hipotesis**

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan statistik non parametrik. Statistik non parametrik merupakan bagian statistik yang parameter populasinya atau datanya tidak mengikuti suatu distribusi tertentu atau memiliki distribusi yang bebas dari persyaratan dan variansnya tidak perlu homogen (Siregar:2013:368). Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah statistik non parametrik dengan

teknik kolmogorov-smirnov dua sampel besar. Teknik kolmogorov-smirnov dua sampel digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel bila datanya berjenis ordinal (Siregar, 2013:422). Sampel yang digunakan adalah sampel besar. Dinyatakan sampel besar sebab jumlah sampel yang diambil dari suatu populasi adalah  $n_1$   $n_2$  jumlahnya lebih dari 40 dan  $n_1$   $n_2$  tidak harus sama (Siregar, 2013:427).

#### 1. Variabel penelitian

Dalam penelitian ini variabelnya adalah “tingkat kebugaran”

Rumusan masalahnya adalah : Adakah perbandingan tingkat kebugaran antara siswa kelas V SDIT Mutiarahati dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon.

#### 2. Sampel

Penelitian ini menggunakan *total sampling*, yakni sampel yang digunakan adalah semua siswa kelas V SDIT Mutiarahati dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem berjumlah 123 siswa.

#### 3. Membuat hipotesis dalam bentuk kalimat :

$H_0$  : Tidak ada perbedaan tingkat kebugaran antara siswa kelas V SDIT Mutiarahati dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon.

$H_a$  : Ada perbedaan tingkat kebugaran antara siswa kelas V SDIT Mutiarahati dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon.

#### 4. Membuat hipotesis dalam bentuk statistik :

SDIT Mutiarahati kita beri kode A dan SDN 03 Gumelem Kulon kita beri kode B

$$H_0 : \mu_A = \mu_B$$

$$H_a : \mu_A \neq \mu_B$$

5. Menentukan taraf nyata/signifikan ( $\alpha$ )

Taraf signifikan yang sering digunakan dalam penelitian ini adalah 5% (0,05)

**1. Penghitungan Uji Kolmogorov – smirnov menggunakan rumus manual.**

a) Kaidah pengujian

$H_0$  diterima, jika  $D_{hitung} \leq D_{tabel}(\alpha, n1.n2)$

$H_0$  ditolak, jika  $D_{hitung} > D_{tabel}(\alpha, n1.n2)$

b) Menghitung  $D_{hitung}$  dan  $D_{tabel}$

Tabel 18. Tabel Penolong I Tingkat kebugaran siswa kelas V SDIT Mutiarahati dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon

SDIT Mutiarahati			SDN 03 Gumelem Kulon		
Deskripsi Penilaian	Frekuensi	Frekuensi Kumulatif	Deskripsi Penilaian	Frekuensi	Frekuensi Kumulatif
BS	0	0	BS	0	0
B	0	0	B	0	0
S	27	27	S	7	7
K	52	79	K	13	20
KS	23	102	KS	2	22
Jumlah	102		Jumlah	22	

Sumber : Metode Penelitian Kuantitatif (Sofyan Siregar, 2013:429)

Dari tabel diatas disusun kembali dalam bentuk tabel baru yang berisikan hasil bagi antara frekuensi dengan frekuensi kumulatif dari setiap kelompok sampel yang dinyatakan dalam proporsional.

$$\text{Proporsinya (Sn1)} = 27/102 = 0,264$$

$$\text{Proporsinya (Sn2)} = 7/22 = 0,318$$

Tabel 19. Tabel Penolong II untuk Uji Kolmogorov Smirnov Dua Sampel Kategori Sampel Besar

Sampel	Tingkat Kesalahan				
	BS	B	S	K	KS
Sn1	0	0	27	52	23
Sn2	0	0	7	13	2
Nilai Komulatif Sn1	0	0	27	79	102
Nilai Komulatif Sn2	0	0	7	20	22
Proporsi Komulatif Sn1	0	0	0,264	0,774	0,225
Proporsi Komulatif Sn2	0	0	0,318	0,590	0,090
$\frac{1}{2} Sn - Sn \frac{1}{2}$	0	0	0,054	0,184	0,135

Sumber : Metode Penelitian Kuantitatif (Sofyan Siregar, 2013:429)

c) Menentukan nilai  $D_{hitung}$

Nilai  $D_{hitung}$  ditentukan berdasarkan nilai maksimum dari selisih antara

$|Sn_1(A) - Sn_2(B)|$  yaitu sebesar = 0,184

Menentukan nilai  $D_{tabel}$

Nilai  $D_{tabel}$  dapat dicari dengan menggunakan rumus :

$$D_{tabel}(0,05) = 1,36 \sqrt{\frac{n_1+n_2}{n_1 \times n_2}}$$

$$D_{tabel}(0,05) = 1,36 \sqrt{\frac{102+22}{102 \times 22}} = 1,36 \sqrt{\frac{123}{(102)(22)}} = 0,319$$

Membandingkan antara  $D_{hitung}$  dengan  $D_{tabel}$

$$D_{hitung} = 0,184 \quad D_{tabel} = 0,319$$

Ternyata  $D_{hitung} = 0,184 < D_{tabel} = 0,319$  maka  $H_0$  diterima

Dari hasil penghitungan di atas berarti dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara tingkat kebugaran siswa kelas V SDIT Mutiarahati dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon Tahun Pelajaran 2019/2020

## 2. Penghitungan Kolmogorov – smirnov menggunakan SPSS berdasarkan nilai probabilitas

Tabel 20. Hasil Penghitungan Kolmogorov-Smirnov Menggunakan SPSS

Test Statistics <sup>b</sup>			
			NILAI
Most Extreme Differences	Absolute		.257
	Positive		.257
	Negative		-.030
Kolmogorov-Smirnov Z			1.092
Asymp. Sig. (2-tailed)			.184
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.075 <sup>a</sup>
	95% Confidence Interval	Lower Bound	.069
		Upper Bound	.080
a. Based on 10000 sampled tables with starting seed 299883525.			
b. Grouping Variable: SEKOLAH			

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji kolmogorov-smirnov menggunakan SPSS 17 maka dapat dijelaskan sebagai berikut :

Jika nilai probabilitas (*sig*) > 0,05 maka Ho diterima, jika nilai probabilitas (*sig*) < 0,05 maka Ho ditolak. Tabel di atas menunjukkan nilai probabilitas (*sig*) Asymp. Sig. (2-tailed) 0,184 dan  $\alpha/2 = 0,05/2 = 0,025$ .

Membandingkan (*sig*) dengan taraf signifikan ( $\alpha$ )

Dari tabel *test statistic* nilai sig = 0,184 kaidahnya jika nilai sig 0,184 > nilai taraf signifikan yakni 0,025, berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kebugaran antara siswa kelas V SDIT Mutiarahati dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan nilai pada norma Tes Kebugaran Jasmani 2010, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 5 SDIT Mutiarahati Purwareja Kabupaten Banjarnegara berada pada kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “baik” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “sedang” dengan persentase sebesar 26% (27 siswa), kategori “kurang” dengan persentase sebesar 51% (52 siswa), dan kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 203% (203 siswa). Hasil analisis untuk Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa kelas 5 SDN 03 Gumelem Kulon untuk semua butir tes dengan kategori “baik sekali” 0% (0 siswa), dengan kategori “baik” 0% (0 siswa), dengan kategori “sedang” 32% (7 siswa), dengan kategori “kurang” 59% (13 siswa), dan dengan kategori “kurang sekali” 9% (2 siswa). Dari seluruh kategori tingkat kebugaran yang memiliki persentase tertinggi adalah kategori K (kurang) yakni 51% dan 59%, dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kebugaran siswa kelas V SDIT Mutiarahati dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon masuk dalam kategori K (kurang).

Hasil uji beda menggunakan statistik dengan teknik kolmogorov-smirnov baik menggunakan penghitungan manual maupun menggunakan SPSS dapat

dijelaskan sebagai berikut : Untuk penghitungan secara manual menunjukkan Ternyata  $D_{hitung} = 0,184 < D_{tabel} = 0,319$  maka  $H_0$  diterima.

Apabila melihat hasil penghitungan menggunakan SPSS, maka dapat diketahui nilai probabilitas (*sig*) Asymp. Sig. (2-tailed) 0,184 dan taraf signifikan  $\alpha/2 = 0,05/2 = 0,025$ . Membandingkan (*sig*) dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ). Diketahui nilai *sig* = 0,184 dan nilai taraf signifikan = 0,025. Kaidahnya jika nilai signifikan = 0,184 > nilai taraf signifikan, maka  $H_0$  diterima. Dengan demikian dari penghitungan menggunakan SPSS dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran siswa kelas V SDIT Mutiarahati dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon.

## **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang dilakukan, maka implikasi dari penelitian ini adalah :

1. Diharapkan sekolah memiliki perhatian yang lebih terhadap peningkatan kebugaran siswa mulai dari kelas 1 sampai kelas 5.
2. Diharapkan guru olahraga mampu membuat program pembelajaran yang mampu meningkatkan kebugaran siswa.
3. Diharapkan adanya kegiatan yang sama untuk dilakukan secara berkelanjutan agar kebugaran siswa dapat terpantau secara berkelanjutan.

## **C. Keterbatasan Penelitian**

Semua tahapan Tes Kebugaran Jasmani siswa kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon Tahun

Pelajaran 2019/2020 sudah dilaksanakan dengan maksimal, namun masih ada kekurangan diantaranya :

1. Tidak diperhitungkan kondisi mental apakah mereka melakukan dengan serius atau tidak.
2. Tidak diperhitungkan aktivitas siswa sepulang sekolah.
3. Kondisi lapangan yang tidak benar-benar rata yang cukup berpengaruh terhadap aktivitas anak terutama untuk butir lari 40 meter dan lari 600 meter.

#### **D. Saran**

Dari hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun ini maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan diantaranya :

1. Sekolah diharapkan meningkatkan pengadaan sarana dan prasarana olahraga sehingga pembelajaran PJOK dapat berjalan dengan lebih menyenangkan.
2. Guru hendaknya membuat suatu program pembelajaran dan program tambahan di luar pembelajaran yang mampu meningkatkan kebugaran siswa secara keseluruhan.
3. Bagi siswa hendaknya senantiasa melakukan aktivitas olahraga secara teratur, memperhatikan pola makan dan juga pola istirahat agar tingkat kebugarannya dapat senantiasa terjaga.
4. Skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu peneliti akan melakukan perbaikan agar skripsi ini lebih baik secara kuantitas maupun kualitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta
- Depdiknas.(2006) Permendiknas. No.22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Depdiknas
- Gafur, A . (19803). *Olahraga : Unsur Pembinaan Bangsa dan Pembangunan Negara*. Jakarta :Kantor Mentri Pemuda dan Olahraga.
- Ismaryati. (2006). *Menuju Sehat dan Bugar*. Surakarta : LPP & UNS Press.
- Kuantaraf. (1992). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung : Advent Indonesia
- Kirkendal, E.G. & Jhonson, R. (1987). *Measurement and Evaluation for Physical Education*. Champaign, Illions : Human Kinetics
- Muthohir, T.C. (1999). *Standarisasi Kebugaran Jasmani Atlet*, Jurnal IPTEK Olahraga, Jakarta, PPITOR, Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga , September 1999, Vol. 1, Nomor 2
- Ngatman & Andriyani F.D. (2017). *Tes dan Pengukuran Untuk Evaluasi dalam Pendidikn Jasmani dan Olahraga*, Yogyakarta : Fadila Tama.
- Nieman, DC, (19903). *Fitness and Your Health*, California: Bull Pblishing
- Nixon, J.E. dan Jewett, A.E. (1980) *An Introduction to Physical Education*. (9th ed.) Philadhelpia: Saunders Colledge.
- Sharkey, B.J. (20003). *Fitness and Health*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Suryobroto, A.S. (2004). *Diklat Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : FIK UNY
- Suherman, A. (2009). *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung : UPI
- Siregar, S. (20103) *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Prenadamedia Group.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta

William, J.F (1964). *The Principle of Physical Education*. (4th ed.). Philadelphia:  
W.B. Saunders Company.

Lampiran 1. Surat Ijin Melaksanakan Penelitian di SDIT Mutiarahati



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

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

Nomor : 07.31/UN.34.16/PP/2019.

12 Juli 2019

Lamp. : 1 Eks.

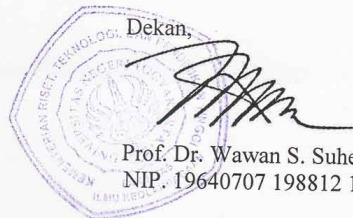
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.  
Kepala SD IT Mutiarahati  
di Tempat.**

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

Nama : Setiyo Wartono  
NIM : 17604227001  
Program Studi : PGSD Penjas  
Dosen Pembimbing : Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP : 198109262006041001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 24 Juli s/d 10 Agustus 2019.  
Tempat : Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja dan SD Negeri 3 Gumelem kulon.  
Judul Skripsi : Perbandingan Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja dan Siswa Kelas V SDN 3 Gumelem Kulon Tahun Pelajaran 2019/2020.

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



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

**Tembusan :**

1. Kaprodi PGSD Penjas.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat Ijin Melaksanakan Penelitian di SDN 03 Gumelem Kulon



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 07.31/UN.34.16/PP/2019.

12 Juli 2019

Lamp. : 1 Eks.


Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.  
Kepala SD Negeri 3 Gumelem Kulon  
di Tempat.**

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

Nama : Setiyo Wartono  
NIM : 17604227001  
Program Studi : PGSD Penjas  
Dosen Pembimbing : Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP : 198109262006041001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 24 Juli s/d 10 Agustus 2019.  
Tempat : Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja dan SD Negeri 3 Gumelem kulon.  
Judul Skripsi : Perbandingan Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja dan Siswa Kelas V SDN 3 Gumelem Kulon Tahun Pelajaran 2019/2020.

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

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

**Tembusan :**

1. Kaprodi PGSD Penjas.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

### Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian di SDIT Mutiarahati



#### **SURAT KETERANGAN**

Nomor : 008/S.KET/SDIT.MH/X/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Amroh Sufiati, S.Pd.I.  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit kerja : SDIT Mutiara Hati Purwareja, Kec. Purwareja Klampok

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Setiyo Wartono  
NIM : 17604227001  
Prodi : PGSD Penjas  
Jurusan/Fakultas : PJKR FIK UNY

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan pengambilan data untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDIT Mutiara Hati sebagai bahan pembuatan TA Skripsi dengan judul "Perbandingan Tingkat Kebugaran Siswa SDIT Mutiarahati dan Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon. Pengambilan data tersebut dilaksanakan pada :

Hari / Tanggal : Rabu, 7 Agustus 2019  
Tempat : Lapangan Kridohanggo  
Waktu : Pukul. 09.00 – 10.30 WIB.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Purwareja Klampok, 2 Oktober 2019

Kepala SDIT Mutiara Hati Purwareja

AMROH SUFIATI, S.Pd.I.

Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian di SDN 03 Gumelem Kulon



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA  
DINAS PENDIDIKAN KEMUDAAN DAN OLAHRAGA  
**SEKOLAH DASAR NEGERI 3 GUMELEM KULON**  
*Alamat : Gumelem Kulon, Kecamatan susukan, Kabupaten Banjarnegara, Kode pos 53475*

Nomor Statistika Sekolah

1	0	1	0	3	0	4	0	1	0	2	3
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

**SURAT KETERANGAN**  
NO. 421.4/49/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri 03 Gumelem Kulon.  
Dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Setiyo Wartono  
NIM : 17604227001  
Prodi : PGSD Penjas  
Jurusan/Fakultas : PJKR FIK UNY

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan pengambilan data untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon sebagai bahan pembuatan TA Skripsi dengan judul "Perbandingan Tingkat Kebugaran Siswa SDIT Mutiarahati dan Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem Kulon Pengambilan data tersebut dilaksanakan pada :

Hari / Tanggal : Jumat, 6 September 2019  
Tempat : Lapangan Desa Gumelem Wetan  
Waktu : Pukul. 09.00 – 10.30 WIB.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Gumelem Kulon, 12 Oktober 2019


Kepala Sekolah



**SLAMET, S.Pd. SD**

NIP. 196610201999031005

## Lampiran 5 Surat Keterangan Kalibrasi Alat Ukur Digital Stop Watch



**UNIVERSITAS GADJAH MADA**  
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

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

**LAPORAN HASIL KALIBRASI**  
CALIBRATION REPORT  
**Nomor / Number : 079B.03/VII/UN1/LPPT/K/2019**

**IDENTITAS ALAT**  
*Instrument Identification*

Nama alat	: Digital Stop Watch	Nomor pesanan	: 19070300079B
Merek /Pabrik	: Wagi / Japan	Tanggal pesanan	: 09 Juli 2019
Tipe /Model	: Time Hunter 8	Bidang kalibrasi	: Timer
No. Seri	: 8 Memories / 8	Tanggal kalibrasi	: 15 Juli 2019
Range ukur	: 60 menit	Kondisi lingkungan	
Resolusi	: 0,01 Detik	Suhu ruangan	: (24,3 ± 0,2) °C
Tempat kalibrasi	: LPPT-UGM	Kelembaban	: (53,0 ± 2,0) %RH

**IDENTITAS PEMILIK**  
*Owner Identification*

Nama : Widi Wida 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	01'00"01	00"01
5	05'00"00	00"00
15	15'00"00	00"00
30	29'59"99	-00"01
45	44'59"98	-00"02
<b>Ketidakpastian ( ± detik, 1/100 detik)</b>		<b>0,12</b>
<b>Faktor cakupan, k</b>		<b>2,0</b>

Timer tersebut dikalibrasi menggunakan standar Stopwatch no. sertifikat : S.018.010 547 Tertelusur ke satuan SI LK-032-IDN.

Yogyakarta, 22 Juli 2019  
Pejabat Penandatangan Sertifikat,



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

Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat diperbanyak/dikopi secara utuh

Sekip Utara, Jl. Kaliurang Km. 4 Yogyakarta 55281 - Telp. (0274) 548348, 546868 - Fax (0274) 548348  
E-mail : lppt\_info@mail.ugm.ac.id - Website : www.lppt.ugm.ac.id

Lampiran 6. Surat Keterangan Kalibrasi Alat Ukur Ban Ukur



**PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS  
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN**

Jl. Jend Gatot Subroto No. 102 Telp. (0281) 636018, 637087, 636846  
Fax (0281) 622940, 631398 - PURWOKERTO  
Jalan D.I. Panjaitan No. 222 Purwokerto Telp. 0281 636846

**SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN**

Nomor : 510.43 / 2299 / 2019

No. Order	1066
:	4 Juli 2019

Jenis Alat UTTP : BAN UKUR  
Merek / Type / No. Seri : Bugaro / - / 181208  
Kapasitas / Daya Baca : 50 ml / 1 mm  
Buatan : Jepang  
Pemilik / Pemakai : **Asep Pratomo**  
Alamat : Banjarnegara  
Diuji Oleh : 1. Agus Dani Yudianto, S.T., M.E NIP. 19830826 200903 1 002  
2. Alfita Arumdhani, 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.

Purwokerto, 10 Juli 2019  
KEPALA DINPERINDAG  
KABUPATEN BANYUMAS

MEMPERDAYA UKUR  
MENGHILANGKAN KEPERAWAAN



**Drs. YUNIYANTO, M.M.**  
Pembina Utama Muda  
NIP. 19610622 196603 1 007

**CATATAN :**

1. Tera Ulang berikutnya bulan **JULI 2020**
2. Keterangan ini tidak berlaku apabila tanda tera rusak.

Dilarang menggandakan isi Surat Keterangan Hasil Pengujian ini tanpa seizin dari Bidang Metrologi

Lampiran 7. Daftar Usia Siswa kelas V SDIT Mutiarahati Tahun Pelajaran 2019/2020

NO	Nama	Kls	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Usia
1	Abdul Rasyd B	V	Banjarnegara	19 Oktober 2008	10 thn 10 bln
2	Acarya A. B. Z	V	Banjarnegara	19 Desember 2008	10 thn 8 bln
3	Afifi Dira Fadilah	V	Banjarnegara	19 Mei 2009	10 thn 3 bln
4	Aisyah F. A. Z	V	Banjarnegara	20 April 2009	10 thn 4 bln
5	Alifa L. A.M	V	Banjarnegara	28 Maret 2009	10 thn 5 bln
6	Almayra K. A.P	V	Purbalingga	24 Agustus 2009	10 thn
7	Almira Erin Aulya	V	Purbalingga	18 Agustus 2008	11 thn
8	Amalina Iqyan K	V	Purbalingga	10 Juli 2009	10 thn 1 bln
9	Aulia Mestika I	V	Banjarnegara	01 Mei 2009	10 thn 3 bln
10	Azhar N. A.M	V	Banjarnegara	21 Oktober 2008	10 thn 10 bln
11	Azhar Nur Zakiy	V	Banjarnegara	06 Desember 2008	10 thn 8 bln
12	Bhrendra M.H	V	Banjarnegara	10 April 2009	10 thn 4 bln
13	Ghifera R..A	V	Banjarnegara	02 Maret 2009	10 thn 5 bln
14	I Madeline M.R.A	V	Purbalingga	29 September 2009	09 thn 11 bln
15	Jauzah Tiara S.K	V	Malang	05 Agustus 2008	11 thn
16	Juwita Akhmad	V	Banjarnegara	24 Februari 2009	10 thn 6 bln
17	Ma'ruf Murod	V	Purbalingga	24 Agustus 2009	10 thn
18	M. Itfan.K.A.B	V	Banyumas	01 Mei 2009	10 thn 3 bln
19	Nafi Aulia P	V	Purbalingga	12 Mei 2009	10 thn 3 bln
20	Nuril A.W	V	Purbalingga	07 Mei 2009	10 thn 3 bln
21	Sora Azzahra	V	Jakarta	29 Desember 2009	9 thn 8 bln
22	Syafa Hafiz A	V	Banjarnegara	20 Nopember 2008	10 thn 9 bln

<b>NO</b>	<b>Nama</b>	<b>Kls</b>	<b>Tempat Lahir</b>	<b>Tanggal Lahir</b>	<b>Usia</b>
23	Widyadhana A	V	Banjarnegara	18 Juni 2009	10 thn 2 bln
24	Shafira C	V	Banjarnegara	20 Januari 2009	10 7 bln
25	Adzro L.S	V	Banjarnegara	31 Agustus 2008	11 thn
26	Agus A.N.A	V	Temanggung	28 Agustus 2008	11 thn
27	Asykar A.R	V	Banjarnegara	24 Agustus 2009	10 thn
28	Axel A.P.A	V	Banjarnegara	26 Januari 2009	10 thn 7 bln
29	Bryan A.R	V	Banjarnegara	08 Mei 2009	10 thn 3 bln
30	Dara N.B	V	Banjarnegara	04 Mei 2009	10thn 3 bln
31	Dhian K.A	V	Banjarnegara	06 Desember 2008	10 thn 8 bln
32	Duan S.D	V	Jakarta	25 Mei 2009	10 thn 3 bln
33	Fahrul G.A.W	V	Banjarnegara	19 Agustus 2008	11 thn
34	Keisha A.A	V	Purbalingga	03 Agustus 2009	10 thn
35	Miftakh A.S	V	Banjarnegara	15 Januari 2009	10 thn 7 bln
36	Muhammad N.I	V	Banjarnegara	11 Maret 2009	10 thn 5 bln
37	Narendra R.F	V	Banjarnegara	27 September 2009	09 thn 11 bln
38	Nasywa A.R	V	Banjarnegara	12 Nopember 2008	10 thn 9 bln
39	Naufal N.A	V	Banjarnegara	07 Juli 2009	10 thn 1 bln
40	Nur F.M	V	Banjarnegara	29 Maret 2009	10 thn 5 bln
41	Raihan B.F	V	Yogyakarta	11 April 2009	10 thn 4 bln
42	Raissa A.M	V	Banjarnegara	04 Desember 2008	10 thn 8 bln
43	Sahwa A.S	V	Banjarnegara	21 September 2009	9 thn 11 bln
44	Yusuf H.A	V	Purbalingga	07 Juni 2009	10 thn 2 bln
45	Zianka N.N	V	Banjarnegara	23 Desember 2008	10 thn 8 bln

<b>NO</b>	<b>Nama</b>	<b>Kls</b>	<b>Tempat Lahir</b>	<b>Tanggal Lahir</b>	<b>Usia</b>
46	Rafeyfa E.A	V	Banyumas	24 Nopember 2008	10 thn 7 bln
47	Agung W	V	Banjarnegara	28 Oktober 2008	10 thn 10 bln
48	Ahmad A.D	V	Banjarnegara	20 Desember 2008	10 thn 8 bln
49	Akbar Sahila	V	Banjarnegara	08 September 2009	9 thn 11 bln
50	Al Fairuz Rafi	V	Banjarnegara	02 Januari 2009	10 thn 7 bln
51	Alisya N.H	V	Purbalingga	12 Juni 2009	10 thn 2 bln
52	Aljaan I.Y	V	Banjarnegara	25 Desember 2008	10 thn 8 bln
53	Anita K.W	V	Banjarnegara	25 Juli 2008	11 thn 1 bln
54	Arimbi D.S	V	Bekasi	19 September 2009	9 thn 11 bln
55	Atha Annas N.Z	V	Banjarnegara	26 Agustus 2008	11 thn
56	Bibit Budi P	V	Purbalingga	08 Desember 2008	10 thn 8 bln
57	Fikram A	V	Banjarnegara	28 Desember 2008	10 thn 8 bln
58	Fitri A	V	Purbalingga	16 Mei 2009	10 thn 3 bln
59	Hadyu Fairuz Af	V	Banjarnegara	03 Agustus 2009	10 thn
60	Ilyas H	V	Purbalingga	29 Agustus 2009	10 thn
61	Kennard I.A	V	Sukoharjo	30 April 2009	10 thn 4 bln
62	Laurissa A.A	V	Purbalingga	30 Juli 2009	10 thn 1 bln
63	Layla M. N.A	V	Banjarnegara	31 Desember 2008	10 thn 8 bln
64	Mufliha I.T	V	Banjarnegara	21 Januari 2009	10 thn 7 bln
65	Mukhamad R.A	V	Banjarnegara	12 Nopember 2008	10 thn 9 bln
66	Nabillah Z.F	V	Purbalingga	13 Februari 2009	10 thn 6 bln
67	Rafi Firdaus E.S	V	Purbalingga	07 Februari 2009	10 thn 6 bln
68	Sabrina A.M	V	Purbalingga	04 Agustus 2009	10 thn

<b>NO</b>	<b>Nama</b>	<b>Kls</b>	<b>Tempat Lahir</b>	<b>Tanggal Lahir</b>	<b>Usia</b>
69	Zur'ah A.Z	V	Banjarnegara	16 Januari 2009	10 thn 7 bln
70	Vialy A.R	V	Banjarnegara	31 Agustus 2008	11 thn
71	Areta N.K	V	Banjarnegara	04 Agustus 2009	10 thn
72	Florenza H.S	V	Purbalingga	06 Mei 2009	10 thn 3 bln
73	Abimanyu Y. M	V	Banjarnegara	28 Desember 2008	10 thn 8 bln
74	Aurelia N.K	V	Banjarnegara	29 Maret 2009	10 thn 5 bln
75	Azra N.K	V	Banjarnegara	25 Juni 2008	11 thn 2 bln
76	Azzahra K.M.P	V	Banjarnegara	19 Januari 2009	10 thn 7 bln
77	Chalista B.S.P	V	Banjarnegara	25 Nopember 2008	10 thn 9 bln
78	Dinda P.R	V	Purbalingga	27 September 2008	10 thn 11 bln
79	Endra M	V	Purbalingga	13 Mei 2009	10 thn 3 bln
80	Hanin I. A	V	Purbalingga	12 Mei 2009	10 thn 3 bln
81	Inez Syahetya	V	Banjarnegara	06 September 2007	11 thn 11 bln
82	Jalaluddin K	V	Banjarnegara	19 Juni 2009	10 thn 2 bln
83	Karel Azka F	V	Purbalingga	12 Desember 2009	09 thn 8 bln
84	Khaniifan N	V	Purbalingga	06 April 2009	10 thn 4 bln
85	Malik A.M	V	Banjarnegara	07 Oktober 2009	09 thn 10 bln
86	M. Alfani A	V	Banjarnegara	07 Nopember 2008	10 thn 9 bln
87	Muhammad J.P	V	Purbalingga	08 Oktober 2008	10 thn 9 thn
88	Mumtaza A.R	V	Purbalingga	01 Juli 2009	10 thn 1 bln
89	Naqieb R. H	V	Banjarnegara	08 September 2008	10 thn 11 bln
90	Naufal A .L	V	Wonosobo	21 Agustus 2009	10 thn
91	Nur N S	V	Banjarnegara	26 Oktober 2008	10 thn 10 bln

NO	Nama	Kls	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Usia
92	Rafi K.M	V	Banjarnegara	11 Nopember 2008	10 thn 11 bln
93	Raina H.S	V	Banjarnegara	26 Januari 2009	10 thn 7 bln
94	Rasyad F.A	V	Banjarnegara	03 Agustus 2009	10 thn
95	Syafiq H.M	V	Banjarnegara	28 April 2009	10 thn 4 bln
96	Syifa N.I	V	Purbalingga	03 Juni 2008	11 thn 2 bln
97	Al Mira N.S.P	V	Purbalingga	19 Nopember 2008	10 thn 11 bln
98	Antiko Noka B	V	Banjarnegara	01 Mei 2009	10 thn 3 bln
99	Fathoni Hendy P	V	Banjarnegara	23 Juli 2009	10 thn 1bln
100	Adzra Abidah F		Banjarnegara	02 April 2009	10 thn 4 bln
101	Tafana Lee		Semarang	21 September 2008	10 thn 11 bln
102	Nayaka A. B F		Banjarnegara	08 Desember 2008	10 thn 10 bln

Purwareja, 1 Agustus 2019

Kepala Sekolah

Wali Kelas 5



*[Handwritten Signature]*  
**Amroh Sufiati, S.Pd.I**  
 NIY. 0201072004009

*[Handwritten Signature]*

**Eti Endarwati, S.Pd**

Lampiran 8. Daftar Siswa Kelas V Abu Hanifah Tahun Pelajaran 2019/2020

NO	NAMA	L/P	NIS	TEMPAT LAHIR	TGL LAHIR
1	ABIMANYU YUDHA MUKTI	L	720	BANJARNEGARA	28 Desember 2008
2	ACARYA ASYIFATHA B	L	637	BANJARNEGARA	19 Desember 2008
3	ADZRA ABIDAH FATHMAE	P	961	BANJARNEGARA	02 April 2009
4	AFIFI DIRA FADILAH	L	638	BANJARNEGARA	19 Mei 2009
5	AGUNG WICAKSONO	L	692	BANJARNEGARA	28 Oktober 2008
6	AISYAH FITRIYAH A	P	639	BANJARNEGARA	20 April 2009
7	ALIFA LOVIANA AZKA M	P	640	BANJARNEGARA	28 Maret 2009
8	ALMAYRA KEYZA A. P	P	641	PURBALINGGA	24 Agustus 2009
9	ANITA KUSUMA WARDANI	P	698	BANJARNEGARA	25 Juli 2008
10	ANTIKO NOKA BIANTORO	L	760	BANJARNEGARA	01 Mei 2009
11	ARIMBI DEVA S	P	699	BEKASI	19 September 2009
12	AXEL AZHAR PUTRA .A	L	667	BANJARNEGARA	26 Januari 2009
13	AZHAR NUR ZAKIY	L	646	BANJARNEGARA	06 Desember 2008
14	AZRA NANDYA K	P	723	BANJARNEGARA	25 Juni 2008
15	ENDRA MUSTOFA	L	727	PURBALINGGA	13 Mei 2009
16	HADYU FAIRUZ AHNAF	L	705	BANJARNEGARA	03 Agustus 2009
17	ILYAS HIDAYATTULLOH	L	706	PURBALINGGA	29 Agustus 2009
18	KEISHA AMIRA AQILA	P	674	PURBALINGGA	03 Agustus 2009
19	KHANIIFAN NAABIH	L	733	PURBALINGGA	16 April 2009
20	LAYLA MAULANA NUR A	P	709	BANJARNEGARA	31 Desember 2008
21	M. ITFAN KENZA .A	L	656	BANYUMAS	01 Mei 2009
22	NUR NGAFIATUS S	P	741	BANJARNEGARA	26 Oktober 2008
23	NURIL ANBIYA WAFI	L	658	PURBALINGGA	07 Mei 2009
24	RAISSA ALMA MAGHFIRA	P	684	BANJARNEGARA	04 Desember 2008
25	RASYAD FAKHRI AMIN	L	744	BANJARNEGARA	03 Agustus 2009
26	SAHWA AJI SATRIA	L	686	BANJARNEGARA	21 September 2009

Purwareja, 1 Agustus 2019

Kepala Sekolah SDIT Mutiarahati



**M. MUROH SUFIATI, S.Pd.**  
NIP. 0201072004009



Wali Kelas 5 Abu Hanifah



**SAKTI MUNIROH, S.Pd**

Lampiran 9. Daftar Siswa Kelas Hasan Al Basyri Tahun Pelajaran 2019/2020

NO	NAMA	L/P	NIS	TEMPAT LAHIR	TANGGAL LAHIR
1	ABDUL RASYD B	L	636	BANJARNEGARA	19 Oktober 2008
2	ADZRO LUTHFIYA S	P	663	BANJARNEGARA	31 Agustus 2008
3	AL MIRA NAILATUS S	P	747	PURBALINGGA	19 Nopember 2008
4	ALJAAN ISLAH YUSLIM	L	697	BANJARNEGARA	25 Desember 2008
5	ALMIRA ERIN AULYA	P	642	PURBALINGGA	18 Agustus 2008
6	AZZAHRA KEYLA M	P	724	BANJARNEGARA	19 Januari 2009
7	BHIRENDRA MAHIJA H	L	647	BANJARNEGARA	10 April 2009
8	BRYAN AHZA RAFIANSYAH	L	668	BANJARNEGARA	08 Mei 2009
9	DUAN SALEH DAMARDANA	L	671	JAKARTA	25 Mei 2009
10	FITRI AZZAHRA	P	703	PURBALINGGA	16 Mei 2009
11	IDA AYU MADELYNE R	P	651	PURBALINGGA	29 September 2009
12	INEZ SYAHETYA	P	730	BANJARNEGARA	06 September 2007
13	JALALUDDIN KAMIL	L	731	BANJARNEGARA	19 Juni 2009
14	KAREL AZKA F	L	732	PURBALINGGA	12 Desember 2009
15	KENNARD IRSYAD A	L	707	SUKOHARJO	30 April 2009
16	MUHAMMAD ALFAN A	L	736	BANJARNEGARA	07 Nopember 2008
17	MUKHAMAD RAIKHAN A	L	711	BANJARNEGARA	12 Nopember 2008
18	NABILLAH ZAHRA F	P	712	PURBALINGGA	13 Februari 2009
19	NASYWA ADINDA R	P	680	BANJARNEGARA	12 Nopember 2008
20	NAUFAL NUR ALIFFIAN	L	681	BANJARNEGARA	07 Juli 2009
21	RAFI FIRDAUS ENNO S	L	713	PURBALINGGA	07 Februari 2009
22	RAINA HALIMATUS S	P	743	BANJARNEGARA	26 Januari 2009
23	SORA AZZAHRA N	P	659	BEKASI	29 Desember 2008
24	SYAFA HAFIZ AGHISNI	L	660	BANJARNEGARA	20 Nopember 2008
25	VIALY ANASTASYA R	P	717	BANJARNEGARA	31 Agustus 2008

Purwareja, 1 Agustus 2019

Kepala Sekolah SDIT Mutiarahati



**AMROH SUFIATI, S.Pd.I**  
NIP. 0201072004009

Wali Kelas Hasan Al Basyri



**MEGA AYU FRIMANDARI, S.Pd**

Lampiran 10. Daftar Siswa Kelas V Uwais Al Qorni Tahun Pelajaran 2019/2020

NO	NAMA	L/P	NIS	TEMPAT LAHIR	TANGGAL LAHIR
1	ALISYA NUR HAFIFFAH	P	696	PURBALINGGA	28 Desember 2008
2	ARETA NAILA KHASANAH	P	718	BANJARNEGARA	19 Desember 2008
3	ATHA ANNAS NUR ZAKI	L	700	BANJARNEGARA	02 April 2009
4	AZHAR NASYWA AL MAITSA	P	645	BANJARNEGARA	19 Mei 2009
5	BIBIT BUDI PRAYITNO	L	701	PURWOKERTO	28 Oktober 2008
6	DINDA PUTRI RAMADHANI	P	726	PURBALINGGA	20 April 2009
7	FAHRUL GIBRAN A. W	L	672	BANJARNEGARA	28 Maret 2009
8	GHIFERA RAISSYA AHNA	P	649	BANJARNEGARA	24 Agustus 2009
9	HANIN IZATUL ALYA	P	729	PURBALINGGA	25 Juli 2008
10	JAUAZH TIARA SILVA K	P	652	MALANG	01 Mei 2009
11	MALIK ALWAN MUFID	L	734	BANJARNEGARA	19 September 2009
12	MIFTAKH AINUN SYAHIDAH	P	675	BANJARNEGARA	26 Januari 2009
13	M. FATHURROHIM A.G	L	655	BANJARNEGARA	06 Desember 2008
14	MUMTAZA ADITYA RIZKI	L	738	PURBALINGGA	25 Juni 2008
15	NAQIEB ROYAN HANAFI	L	739	BANJARNEGARA	13 Mei 2009
16	NAUFAL AGUNG LAKSANA	L	740	WONOSOBO	03 Agustus 2009
17	NAYAKA ADHA BAHY. F	L	759	BANJARNEGARA	29 Agustus 2009
18	NUR FADLI MARCELINO	L	682	BANJARNEGARA	03 Agustus 2009
19	RAFEYFA ESKAROLAS .A	L	690	BANYUMAS	16 April 2009
20	RAFI HAMDI MUZAKI	L	742	BANJARNEGARA	31 Desember 2008
21	RAIHAN BAYU FIRMANSYAH	L	683	YOGYAKARTA	01 Mei 2009
22	SABRINA AMRI MAHMUDAH	P	715	PURBALINGGA	26 Oktober 2008
23	SHAFIRA CAHYARANI	P	662	BANJARNEGARA	07 Mei 2009
24	SYAFIQ HISYAM MAS'AD	L	745	BANJARNEGARA	04 Desember 2008
25	SYIFA NA'IMATUL 'IDA	P	746	PURBALINGGA	03 Agustus 2009
26	ZIANKA NAVIL NAZANIN	P	689	BANJARNEGARA	21 September 2009

Purwareja, 1 Agustus 2019

Kepala SDIT Mutiarahati

Wali Kelas



**AMRÖH SUFIATI, S.Pd.I**  
NIY. 0201072004009



**ETI ENDARWATI, S.Pd**

Lampiran 11. Daftar Siswa Kelas V Khalid Bin Yazid Tahun Pelajaran 2019/2020

NO	NAMA	L/P	NIS	TEMPAT LAHIR	TANGGAL LAHIR
1	AGUS AZRA NUR A	L	664	TEMANGGUNG	28 Agustus 2008
2	AHMAD ANSHOR D	L	693	BANJARNEGARA	20 Desember 2008
3	AKBAR SAHILA	L	694	BANJARNEGARA	08 September 2009
4	AL FAIRUZ RAFI	L	695	BANJARNEGARA	02 Januari 2009
5	AMALINA IQYAN K	P	643	PURBALINGGA	10 Juli 2009
6	ASYKAR ATHIF R	L	666	BANJARNEGARA	24 Agustus 2009
7	AULIA MESTIKA ILMU	P	644	BANJARNEGARA	01 Mei 2009
8	AURELIA NASYWA K	P	722	BANJARNEGARA	29 Maret 2009
9	CHALISTA BELA S. P	P	725	BANJARNEGARA	25 Nopember 2008
10	DARA NURBAITI	P	669	BANJARNEGARA	04 Mei 2009
11	DHIAN KAMALIA A	P	670	BANJARNEGARA	06 Desember 2008
12	FATHONI HENDY P	L	758	BANJARNEGARA	23 Juli 2009
13	FIKRAM ARROYAN	L	702	BANJARNEGARA	28 Desember 2008
14	FLORENZA HASNA S	P	719	PURBALINGGA	06 Mei 2009
15	JUWITA AKHMAD	P	653	BANJARNEGARA	24 Februari 2009
16	LAURISSA ANINDYA A	P	708	PURBALINGGA	30 Juli 2009
17	MA'RUF MUROD	L	654	PURBALINGGA	24 Agustus 2009
18	MUFLIHA 'ISHMA T	P	710	BANJARNEGARA	21 Januari 2009
19	MUHAMMAD JEFREY P	L	737	PURBALINGGA	07 Oktober 2008
20	MUHAMMAD NAFI I	L	677	BANJARNEGARA	11 Maret 2009
21	NAFI AULIA PRIAMBUDI	L	657	PURBALINGGA	12 Mei 2009
22	NARENDRA RAYA F	L	679	BANJARNEGARA	27 September 2009
23	TAFANA LEE	P		SEMARANG	21 September 2008
24	WIDYADHANA A	L	661	BANJARNEGARA	18 Juni 2009
25	YUSUF HARI ANSHORI	L	688	PURBALINGGA	07 Juni 2009
26	ZUR'AH AZ ZAHRA	P	716	BANJARNEGARA	16 Januari 2009

Purwareja, 1 Agustus 2019

Kepala Sekolah SDIT Mutiarahati  
  
**AMROH SUFIATI, S.Pd.1**  
 NIP. 0201072004009

Wali Kelas 5 Khalid Bin Yazid

  
**NURUL HIDAYATULLOH, S.Pd**

Lampiran 12. Daftar Siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon Tahun Pelajaran 2019/2020

No	Nama	NIS	Tempat Tanggal Lahir	
			Tempat Lahir	Tanggal lahir
1	Arif Nugroho	1845	Banjarnegara	2008-06-30
2	Asto Ungu	1846	Banjarnegara	2008-11-11
3	Bagas Aditya	1813	Banjarnegara	2007-07-08
4	Dian Lestari	1847	Banjarnegara	2009-10-12
5	Dimas Prasetyo	1819	Banjarnegara	2008-05-07
6	Egi Saputra	1849	Banjarnegara	2008-02-15
7	Eka Jenic Savitri	1850	Banjarnegara	2008-10-03
8	Eka Marlina	1851	Banjarnegara	2009-03-09
9	Fadli Mohammad Asror	1925	Banjarnegara	2007-07-08
10	Faisal Hanafi	1852	Banjarnegara	2008-12-26
11	Firmansah	1853	Banjarnegara	2008-08-30
12	Guntur Bayu Wijaya	1854	Banjarnegara	2009-04-12
13	Hana Dika Prastyo	1855	Banjarnegara	2008-10-21
14	Hari Susi Ningsih	1856	Banjarnegara	2008-08-04
15	Jonika Irawan	1825	Banjarnegara	2008-01-06
16	Juna'id Assadaad	1857	Banjarnegara	2008-07-12
17	Luthfi Allailiyah	1858	Banjarnegara	2009-03-20
18	Rendy Nurhidayat	1954	Banjarnegara	2008-08-25
19	Rosi Gunarti	1859	Banjarnegara	2008-08-19
20	Rui Melisa Azzahra	1837	Banjarnegara	2007-05-15
21	Yuda Herianto	1861	Banjarnegara	2009-11-05
22	Zulfa Maisaroh	1862	Banjarnegara	2008-01-22

Gumelem Kulon, 1 Agustus 2019

Mengetahui  
Kepala Sekolah  
SLAMET, S.Pd.SD  
NIP 196610201999031005



Guru Kelas  
EKA MULYANTI, S.Pd.SD  
NIP 1970121119702006



Lampiran 13. Daftar usia siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon Tahun Pelajaran  
2019/2020

NO	Nama	L/P	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Usia
1	Arif Nugroho	L	<b>Banjarnegara</b>	30 Juni 2008	11 th 2 bln
2	Asto Ungu	L	Banjarnegara	11 November 2008	10 th 8 bln
3	Bagas Aditya	L	Banjarnegara	8 Juli 2007	12 th 1bln
4	Dian Lestari	P	Banjarnegara	12 Oktober 2009	10 th 10 bln
5	Dimas Prasetyo	L	Banjarnegara	7 Mei 2008	11 th 3 bln
6	Egi Saputra	L	Banjarnegara	15 Februari 2008	11 th 6 bln
7	Eka Jenic S	P	Banjarnegara	3 Oktober 2008	10 th 10 bln
8	Eka Marlina	P	Banjarnegara	9 Maret 2009	10 th 5 bln
9	Fadli M. A	L	Banjarnegara	8 Juli 2007	12 th 2 bln
10	Faisal Hanafi	L	Banjarnegara	26 Desember 2008	10 th 8 bln
11	Firmansah	L	Banjarnegara	30 Agustus 2008	11 th
12	Guntur B Wa	L	Banjarnegara	12 April 2009	10 th 4 bln
13	Hana Dika P	L	Banjarnegara	21 Oktober 2008	10 th 10 bln
14	Hari Susi N	P	Banjarnegara	4 Agustus 2008	11 th
15	Jonika Irawan	L	Banjarnegara	6 Januari 2008	11 th 7 bln
16	Juna'id A	L	Banjarnegara	12 Juli 2008	11 th 1 bln
17	Luthfi A	P	Banjarnegara	20 Maret 2009	10 th 5 bln
18	Rendy N	L	Banjarnegara	25 Agustus 2008	11 th
19	Rosi Gunarti	P	Banjarnegara	19 Agustus 2008	11 th
20	Rui Melisa A	P	Banjarnegara	15 Mei 2007	12 th 3 bln
21	Yuda H	L	Banjarnegara	5 November 2009	10 th

NO	Nama	L/P	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Usia
22	Zulfa M	P	Banjarnegara	22 Januari 2008	11 th 7 bln

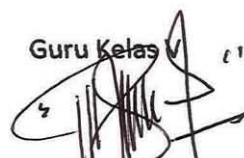
Gumelem Kulon, 1 Agustus 2019

Mengetahui  
Kepala Sekolah



SLAMET, S.Pd.SD  
NIP 196610201999031005

Guru Kelas



EKA MULYANTI, S.Pd.SD  
NIP 1970121119702006

Lampiran 14. Formulir TKJI

Nama : ..... (Putra / Putri)  
 Umur : ..... tahun Nama sekolah : .....  
 Tanggal tes : ..... Tempat tes : .....

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 030 / 40 / 50 / 60 meter*	..... detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	..... kali		
	b. angkat tubuh	..... kali		
03.	Baring duduk 030 / 60 detik*	..... kali		
4.	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan :.....cm			
	- Loncatan I :.....cm			
	- Loncatan II :.....cm			
	- Loncatan III :.....cm	.....cm		
5.	Lari 600m / 800m / 1200m	.....mt .....dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

Sumber : TKJI Kemendiknas ( 2010:27)

Lampiran 15. Data Mentah Tes Kebugaran Siswa Kelas V SDIT Mutiarahati Purwareja Tahun Pelajaran 2019/2020

No	Nama	L/P	Butir Tes				
			Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 M
1	Abdul Rasyd B	L	06,57	16"	30	31	3'44"
2	Acarya A. B. Z	L	07,13	18"	24	31	3'25"
3	Afifi Dira Fadilah	L	07,59	8"	23	34	2'53"
4	Aisyah F. A. Z	P	08,40	5"	15	22	4'55"
5	Alifa L. A.M	P	06,99	7"	3	31	4'56"
6	Almayra K. A.P	P	08,95	3"	3	15	4'43"
7	Almira Erin A	P	07,53	5"	17	37	3'56"
8	Amalina Iqyan K	P	09,62	2"	13	24	4'55"
9	Aulia Mestika I	P	09,33	13"	18	16	4'53"
10	Azhar N. A.M	P	09,32	2"	2	21	4'51"
11	Azhar Nur Zakiy	L	07,13	14"	19	27	3'09"
12	Bhirendra M.H	L	10,34	1"	1	19	6'03"
13	Ghifera R..A	P	08,49	1"	17	19	5'33"
14	I Madeline M.R.A	P	09.55	2"	17	19	4'36"
15	Jauzah Tiara S.K	P	08,65	1"	20	20	3'59"
16	Juwita Akhmad	P	15,91	7"	13	26	3'29"
17	Ma'ruf Murod	L	06,47	8"	17	29	3'49"
18	M. Itfan.K.A.B	L	07,33	15"	34	35	3'07"
19	Nafi Aulia P	L	07,92	3"	15	23	4'43"
20	Nuril A.W	L	08,73	1'	20	26	3'50"

No	Nama	L/P	Butir Tes				
			Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 M
21	Sora Azzahra	P	08,88	1”	12	24	4’29”
22	Syafa Hafiz A	L	10,48	1”	16	23	4’49”
23	Widyadhana A	L	08,46	11“	14	31	3’52”
24	Shafira C	P	08,48	1“	16	22	4’58”
25	Adzro L.S	P	09,34	5”	20	31	3’43”
26	Agus A.N.A	L	06,75	18“	33	28	3’00”
27	Asykar A.R	L	08,18	4”	8	26	6’05”
28	Axel A.P.A	L	15,15	1”	12	17	6’48”
29	Bryan A.R	L	07,41	11”	20	32	4’44”
30	Dara N.B	P	09,22	4“	18	21	3’50”
31	Dhian K.A	P	09,70	1”	16	22	4’56”
32	Duan S.D	L	07,64	10”	19	24	5’38”
33	Fahrul G.A.W	L	07,60	18“	22	40	2’59”
34	Keisha A.A	P	07,86	11“	12	25	4’36”
35	Miftakh A.S	P	08,29	8“	16	13	3’18”
36	Muhammad N.I	L	07,07	4”	22	27	3’51”
37	Narendra R.F	L	06,88	11”	18	38	3’15”
38	Nasywa A.R	P	10,65	2”	4	20	5’17”
39	Naufal N.A	L	07,97	8”	20	28	5’24”
40	Nur F.M	L	08,96	3”	13	36	4’40”
41	Raihan B.F	L	07,11	22“	21	34	3’39”
42	Raissa A.M	P	09,16	4”	12	23	10’12”

No	Nama	L/P	Butir Tes				
			Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 M
43	Sahwa A.S	L	07,87	13 <sup>o</sup>	21	31	4'03"
44	Yusuf H.A	L	07,63	22 <sup>o</sup>	20	32	3'14"
45	Zianka N.N	P	08,91	1"	16	18	3'59"
46	Rafeyfa E.A	L	08,36	3"	18	26	3'98"
47	Agung W	L	07,52	4 <sup>o</sup>	22	26	5'33"
48	Ahmad A.D	L	08,75	5"	14	20	4'18"
49	Akbar Sahila	L	06,91	9"	22	42	3'05"
50	Al Fairuz Rafi	L	06,52	6"	23	40	3'06"
51	Alisya N.H	P	11,02	1"	0	22	4'59"
52	Aljaan I.Y	L	07,36	7"	16	31	3'24"
53	Anita K.W	P	08,66	2"	10	25	3'45"
54	Arimbi D.S	P	07,37	13"	15	25	3'53"
55	Atha Annas N.Z	L	06,83	25 <sup>o</sup>	21	42	3'08"
56	Bibit Budi P	L	09,95	2"	18	21	4'95"
57	Fikram A	L	07,45	6 <sup>o</sup>	20	26	4'06"
58	Fitri A	P	09,66	7"	10	28	4'08"
59	Hadyu Fairuz Af	L	08,08	12"	13	25	3'35"
60	Ilyas H	L	07,56	12"	27	25	3'29"
61	Kennard I.A	L	07,93	5 <sup>o</sup>	23	23	4'29"
62	Laurissa A.A	P	09,21	3 <sup>o</sup>	9	21	4'33"
63	Layla M. N.A	P	08,82	5"	10	29	4'44"
64	Mufliha I.T	P	07,85	12 <sup>o</sup>	12	28	3'30"

No	Nama	L/P	Butir Tes				
			Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 M
65	Mukhamad R.A	L	06,93	10 <sup>''</sup>	20	29	2'56''
66	Nabillah Z.F	P	08,44	5 <sup>''</sup>	12	26	3'50''
67	Rafi Firdaus E.S	L	06,53	29 <sup>''</sup>	20	38	3'06''
68	Sabrina A.M	P	08,70	9 <sup>''</sup>	17	24	3'42''
69	Zur'ah A.Z	P	07,86	6 <sup>''</sup>	13	19	4'03''
70	Vialy A.R	P	07,70	18 <sup>''</sup>	26	40	3'51''
71	Areta N.K	P	07,63	4 <sup>''</sup>	10	31	3'37''
72	Florenza H.S	P	09,70	6 <sup>''</sup>	9	18	5'05''
73	Abimanyu Y. M	L	08,05	1 <sup>''</sup>	15	28	3'25''
74	Aurelia N.K	P	08,07	14 <sup>''</sup>	19	29	3'25''
75	Azra N.K	P	08,23	12 <sup>''</sup>	13	21	4'24''
76	Azzahra K.M.P	P	09,24	1 <sup>''</sup>	2	25	5'41''
77	Chalista B.S.P	P	09,54	2 <sup>''</sup>	12	21	4'52''
78	Dinda P.R	P	10,31	1 <sup>''</sup>	10	13	4'56''
79	Endra M	L	07,73	12 <sup>''</sup>	25	35	4'01''
80	Hanin I. A	P	08,58	4 <sup>''</sup>	15	21	4'17''
81	Inez Syahetya	P	15,80	16 <sup>''</sup>	3	17	7'30''
82	Jalaluddin K	L	07,18	6 <sup>''</sup>	24	44	3'00''
83	Karel Azka F	L	07,77	2 <sup>''</sup>	17	21	4'26''
84	Khaniifan N	L	07,81	11 <sup>''</sup>	20	28	3'40''
85	Malik A.M	L	08,15	5 <sup>''</sup>	15	23	3'54''
86	M. Alfana A	L	06,87	12 <sup>''</sup>	22	29	3'12''

No	Nama	L/P	Butir Tes				
			Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 M
87	Muhammad J.P	L	07,67	7"	23	23	3'81"
88	Mumtaza A.R	L	07,05	10"	22	35	3'10"
89	Naqieb R. H	L	08,12	6"	21	24	3'46"
90	Naufal A .L	L	06,60	16"	31	36	2'56"
91	Nur N S	P	08,72	11"	1	24	4'12"
92	Rafi K.M	L	07,29	17"	16	31	3'10"
93	Raina H.S	P	08,49	11"	20	25	4'05"
94	Rasyad F.A	L	08,40	5"	18	19	5'31"
95	Syafiq H.M	L	08,71	12"	19	24	3'10"
96	Syifa N.I	P	08,74	1"	10	25	4'44"
97	Al Mira N.S.P	P	09,20	1"	14	24	4'32"
98	Antiko Noka B	L	07,32	9"	28	34	3'32"
99	Fathoni Hendy P	L	08,66	1"	15	24	4'25"
100	Adzra Abidah F	P	08,24	1"	11	28	5'23"
101	Tafana Lee	P	09,45	4"	15	22	5'
102	Nayaka Adha B F	L	07,63	3"	21	27	4'15"

Lampiran 16. Data Mentah Tes Kebugaran Siswa Kelas V SDN 03 Gumelem  
Kulon Tahun Pelajaran 2019/2020

No	Nama	L/P	Butir Tes				
			Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 M
1	Arif Nugroho	L	07,64	9"	7	31	2'55"
2	Asto Ungu	L	08,77	21"	16	31	4'03"
3	Bagas Aditya	L	08,52	7"	17	35	3'23"
4	Dimas Prasetyo	L	07,27	49"	17	30	2'47"
5	Egi Saputra	L	06,82	37"	12	34	3'24"
6	Hana Dika Prastyo	L	07,83	11"	16	30	3'13"
7	Fadli Mohammad A	L	07,83	20"	12	36	2'52"
8	Faisal Hanafi	L	07,69	24"	15	31	2'54"
9	Firmansah	L	06,91	12"	8	37	3'43"
10	Guntur Bayu Wijaya	L	07,38	13"	15	38	3'31"
11	Jonika Irawan	L	06,61	24"	12	33	2'44"
12	Juna'id Assadaad	L	06,82	5"	5	32	4'11"
13	Rendy Nurhidayat	L	06,92	52"	17	34	2'51"
14	Yuda Herianto	L	08,41	28"	7	27	3'24"
15	Dian Lestari	P	08,85	3"	4	28	3'21"
16	Eka Jenic Savitri	P	08,23	8"	0	27	3'05"
17	Eka Marlana	P	09,30	3"	0	21	5'09"
18	Hari Susi Ningsih	P	09,38	3"	0	26	3'18"
19	Luthfi Allailiyah	P	08,48	3"	0	35	3'18"
20	Rui Melisa Azzahra	P	07,61	5"	10	33	3'16"
21	Rosi Gunarti	P	09,20	9"	0	28	5'12"
22	Zulfa Maisaroh	P	08,51	10"	0	26	5'13"

Lampiran 17. Data Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDIT

Mutiarahati Tahun Pelajaran 2019/2020

No	NA	L/P	Butir Tes					Nilai	Ktg
			Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 M		
1	T1	L	06,57	16"	30	31	3'44"	17	K
2	T2	L	07,13	18"	24	31	3'25"	16	S
3	T3	L	07,59	8"	23	34	2'53"	14	S
4	T4	P	08,40	5"	15	22	4'55"	11	K
5	T5	P	06,99	7"	3	31	4'56"	12	K
6	T6	P	08,95	3"	3	15	4'43"	8	KS
7	T7	P	07,53	5"	17	37	3'56"	16	S
8	T8	P	09,62	2"	13	24	4'55"	10	K
9	T9	P	09,33	13"	18	16	4'53"	9	KS
10	T10	P	09,32	2"	2	21	4'51"	9	KS
11	T11	L	07,13	14"	19	27	3'09"	13	K
12	T12	L	10,34	1"	1	19	6'03"	6	KS
13	T13	P	8,49	1"	17	19	5'33"	9	KS
14	T14	P	09,55	2"	17	19	4'36"	6	KS
15	T15	P	08,65	1"	20	20	3'59"	11	K
16	T16	P	15,91	7"	13	26	3'29"	11	K
17	T17	L	06,47	8"	17	29	3'49"	12	K
18	T18	L	07,33	15"	34	35	3'07"	14	S
19	T19	L	07,92	3"	15	23	4'43"	11	K
20	T20	L	08,73	1"	20	26	3'50"	9	KS

No	NA	L/P	Butir Tes					Nilai	Ktg
			Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 M		
21	T21	P	08,88	1"	12	24	4'29'	9	KS
22	T22	L	10,48	1"	16	23	4'49"	7	KS
23	T23	L	08,46	11"	14	31	3'52"	11	K
24	T24	P	08,48	1"	16	22	4'58"	10	K
25	T25	P	9,34	5"	20	31	3'43"	13	K
26	T26	L	06,75	18"	33	28	3'00"	16	S
27	T27	L	08,18	4"	8	26	6'05"	8	KS
28	T28	L	15,15	1"	12	17	6'48"	7	KS
29	T29	L	07,41	11"	20	32	4'44"	13	K
30	T30	P	09,22	4"	18	21	3'50"	13	K
31	T31	P	09,70	1"	16	22	4'56"	9	KS
32	T32	L	07,64	10"	19	24	5'38"	12	K
33	T33	L	07,60	18"	22	40	2'59"	16	S
34	T34	P	07,86	11"	12	25	4'36"	12	K
35	T35	P	08,29	8"	16	13	3'18"	14	S
36	T36	L	07,07	4"	22	27	3'51"		
37	T37	L	06,88	11"	18	38	3'15"	11	K
38	T38	P	10,65	2"	4	20	5'17"	16	S
39	T39	L	07,97	8"	20	28	5'24"	7	KS
40	T40	L	8,96	3"	13	36	4'40"	10	K
41	T41	L	07,11	22"	21	34	3'39"	8	KS
42	T42	P	09,16	4"	12	23	10'12"	14	S

No	NA	L/P	Butir Tes					Nilai	Ktg
			Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 M		
43	T43	L	07,87	13"	21	31	4'03'	11	K
44	T44	L	07,63	22"	20	32	3'14"	12	K
45	T45	P	08,91	1"	16	18	3'59"	15	S
46	T46	L	08,36	3"	18	26	3'98"	10	K
47	T47	L	07,52	4"	22	26	5'33"	11	K
48	T48	L	08,75	5"	14	20	4'18"	11	K
49	T49	L	06,91	9"	22	42	3'05"	8	KS
50	T50	L	06,52	6"	23	40	3'06"	16	S
51	T51	P	11,02	1"	0	22	4'59"	18	B
52	T52	L	07,36	7"	16	31	3'24"	6	K
53	T53	P	08,66	2"	10	25	3'45"	13	K
54	T54	P	07,37	13"	15	25	3'53'	11	K
55	T55	L	06,83	25"	21	42	3'08	15	S
56	T56	L	09,95	2"	18	21	4'95"	18	B
57	T57	L	07,45	6"	20	26	4'06"	10	K
58	T58	P	09,66	7"	10	28	4'08'	13	K
59	T59	L	08,08	12"	13	25	3'35"	12	K
60	T60	L	07,56	12"	27	25	3'29"	11	K
61	T61	L	07,93	5"	23	23	4'29"	14	K
62	T62	P	09,21	3"	9	21	4'33"	11	K
63	T63	P	08,82	5"	10	29	4'44"	9	KS
64	T64	P	07,85	12"	12	28	3'30"	11	K

No	NA	L/P	Butir Tes					Nilai	Ktg
			Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 M		
65	T65	L	06,93	10"	20	29	2'56"	14	S
66	T66	P	08,44	5"	12	26	3'50"	14	S
67	T67	L	06,53	29"	20	38	3'06"	11	K
68	T68	P	08,70	9"	17	24	3'42"	17	S
69	T69	P	07,86	6"	13	19	4'03"	13	K
70	T70	P	07,70	18"	26	40	3'51"	11	K
71	T71	P	07,63	4"	10	31	3'37"	17	S
72	T72	P	09,70	6"	9	18	5'05"	13	K
73	T73	L	08,05	1"	15	28	3'25"	8	KS
74	T74	P	08,07	14"	19	29	3'25"	10	K
75	T75	P	08,23	12"	13	21	4'24"	16	S
76	T76	P	09,24	1"	2	25	5'41"	13	K
77	T77	P	09,54	2"	12	21	4'52"	9	KS
78	T78	P	10,31	1"	10	13	4'56"	10	K
79	T79	L	07,73	12"	25	35	4'01"	8	KS
80	T80	P	08,58	4"	15	21	4'17"	13	K
81	T81	P	15,80	16"	3	17	7'30"	12	K
82	T82	L	07,18	6"	24	44	3'00"	8	KS
83	T83	L	07,77	2"	17	21	4'26"	16	S
84	T84	L	07,81	11"	20	28	3'40"	9	KS
85	T85	L	08,15	5"	15	23	3'54"	12	K
86	T86	L	06,87	12"	22	29	3'12"	8	KS

No	NA	L/P	Butir Tes					Nilai	Ktg
			Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 M		
87	T87	L	07,67	7"	23	23	3'81"	14	S
88	T88	L	07,05	10"	22	35	3'10"	13	K
89	T89	L	08,12	6"	21	24	3'46"	14	S
90	T90	L	06,60	16"	31	36	2'56"	12	K
91	T91	P	08,72	11"	1	24	4'12"	17	S
92	T92	L	07,29	17"	16	31	3'10"	10	K
93	T93	P	08,49	11"	20	25	4'05"	14	S
94	T94	L	08,40	5"	18	19	5'31"	14	S
95	T95	L	08,71	12"	19	24	3'10"	10	K
96	T96	P	08,74	1"	10	25	4'44"		
97	T97	P	09,20	1"	14	24	4'32"	10	K
98	T98	L	07,32	9"	28	34	3'32"	10	K
99	T99	L	08,66	1"	15	24	4'25"	15	S
100	T10	P	08,24	1"	11	28	5'23"	8	KS
101	T101	P	09,45	4"	15	22	5'	10	K
102	T102	L	07,63	3"	21	27	4'15"	10	K

Lampiran 18. Data Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN

03 Gumelem Kulon Tahun Pelajaran 2019/2020

No	Na	L/P	Butir Tes					Nilai	Kategori
			Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 M		
1	N1	L	07,64	9"	7	31	2'55"	12	K
2	N2	L	08,77	21"	16	31	4'03"	12	K
3	N3	L	08,52	7"	17	35	3'23"	13	K
4	N4	L	07,27	49"	17	30	2'47"	14	S
5	N5	L	06,82	37"	12	34	3'24"	16	S
6	N6	L	07,83	11"	16	30	3'13"	12	K
7	N7	L	07,83	20"	12	36	2'52"	13	K
8	N8	L	07,69	24"	15	31	2'54"	14	S
9	N9	L	06,91	12"	8	37	3'43"	13	K
10	N10	L	07,38	13"	15	38	3'31"	14	S
11	N11	L	06,61	24"	12	33	2'44"	16	S
12	N12	L	06,82	5"	5	32	4'11"	12	K
13	N13	L	06,92	52"	17	34	2'51"	17	S
14	N14	L	08,41	28 <sub>c</sub>	7	27	3'24"	11	K
15	N15	P	08,85	3"	4	28	3'21"	12	K
16	N16	P	08,23	8"	0	27	3'05"	12	K
17	N17	P	09,30	3"	0	21	5'09"	8	KS
18	N18	P	09,38	3"	0	26	3'18"	11	K
19	N19	P	08,48	3"	0	35	3'18"	12	K

No	Na	L/P	Butir Tes					Nilai	Kategori
			Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 M		
20	N20	P	07,61	5"	10	33	3'16"	14	S
21	N21	P	09,20	9"	0	28	5'12"	10	K
22	N22	P	08,51	10"	0	26	5'13"	9	KS

## Lampiran 19. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia 2010

Sumber : TKJI Kemendiknas (2010:3)

### A. Rangkaian Tes

1. Lari 40 meter
2. Gantung siku tekuk
3. Baring duduk 30 detik
4. Loncat tegak
5. Lari 600 meter

### B. Kegunaan Tes

Untuk mengetahui tingkat kebugaran anak usia 10-12 tahun.

### C. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lapangan yang tidak licin dan datar
2. Stopwatch
3. Bendera putih
4. Tiang pancang
5. Palang tunggal
6. Serbuk kapur
7. Papan berskala untuk loncat tagak.
8. Formulir
9. Peluit
10. Alat tulis

#### D. Ketentuan Pelaksanaan

Rangkaian tes pada tes kebugaran ini yaitu lari 40 meter, gantunhg siku tekuk dan lari 600meter

#### H. Pelaksanaan

##### a. Petunjuk Umum

##### 1) Peserta

Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes. Diharapkan sudah makan sedikitnya 2 (dua jam) sebelum melakukan tes. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga. Hendaknya mengerti cara pelaksanaan tes. Diharapkan melakukan pemanasan lebih dulu sebelum melaksanakan tes. Jika tidak melaksanakan satu butir tes atau lebih maka dinyatakan gagal.

##### 2) Petugas

- a) Harap memberikan pemanasan lebih dahulu.
- b) Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan.
- c) Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin.
- d) Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas.

- e) Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes/lebih diberi nilai 0 (nol).
- f) Untuk mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

b. Petunjuk Pelaksanaan Test

1) Lari 40 meter

a) Tujuan

Tes ini bertujuan mengukur kecepatan

b) Alat dan fasilitas

Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih punya lintasan lanjutan, bendera start, peluit, tiang pancang, stopwatch, serbuk kapur, alat tulis

c) Petugas tes

Petugas keberangkatan, pengukur waktu merangkap pecatat hasil

d) Pelaksanaan

(1) Sikap permulaan, peserta berdiri di belakang garis *start*

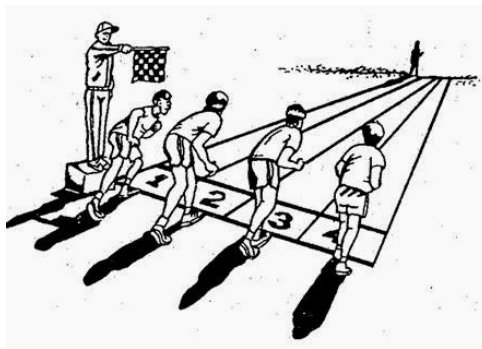
(2) Gerakan

Pada aba- aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar I)

(3) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish menempuh jarak 40 meter

(4) Lari masih bisa diulang apabila, Pelari mencuri *start*, pelari tidak melewati garis finish.

(a) Pelari terganggu dengan pelari yang lain



Gb 13. Posisi start lari 40 meter  
Sumber : TKJI Kemendiknas (2010:7)

(5) Pengukuran waktu

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

(6) Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan waktu detik, waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

2) Tes Gantung Siku Tekuk

a) Tujuan

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

b) Alat dan fasilitas

Palang tunggal yang dapat diturun naikkan, stopwatch, formulir tes dan alat tulis, nomor dada, serbuk kapur atau magnesium karbonat.

c) Petugas test

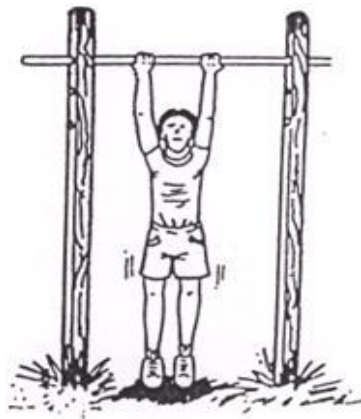
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

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

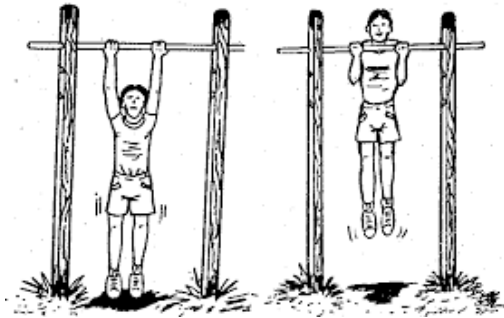


Gambar 14. Sikap permulaan gantung siku tekuk

Sumber : TKJI Kemendiknas (2010:9)

## 2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin. (lihat gambar 4).



Gambar 15. Sikap gantung siku lurus tekuk/tekuk

Sumber : TKJI Kemendiknas (2010:9)

## e) Pечатatan Hasil

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

## 3. Baring Duduk 30 detik

### a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

### b) Alat dan fasilitas

Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis, alas tikar/matras.

c) Petugas tes

Pengawat waktu, penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d) Pelaksanaan

(1) Sikap permulaan

- (a) Berbaring terlentang dilantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$ , kedua tangan masing-masing + kanan dan + kikir diletakkan disamping telinga. (lihat gambar 4).



Gambar 16. Sikap permulaan baring duduk  
Sumber : TKJI Kemendiknas (2010:11)

- (b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar tidak terangkat.

2) Gerakan

Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak sambil sikap duduk (lihat gambar 5) sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan (lihat gambar 6). Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik).

Catatan :

1. Gerakan tidak terhitung jika posisi tangan tidak lagi disamping telinga.
2. Kedua siku tidak menyentuh paha.
3. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 17. Gerakan baring menuju sikap duduk.  
Sumber : TKJI Kemendiknas (2010:12)



Gambar 18. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha  
Sumber : Kemendiknas (2010:12)

e) Pечатatan hasil.

- (1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30detik.
- (2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini hasilnya ditulis dengan 0 (nol).

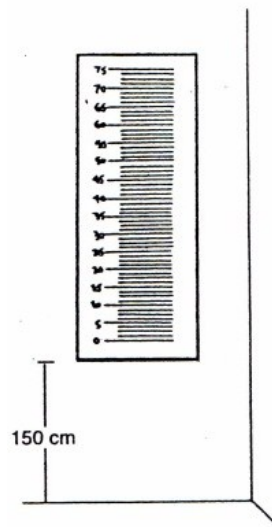
#### 4. Loncat Tegak

##### a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

##### b) Alat dan fasilitas terdiri dari

Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 7). Jarak antara lantai dengan skala 0 (nol) pada skala yaitu 150cm, serbuk kapur, alat penghapus, nomor dada.



Gambar 19. Papan loncat tegak  
Sumber : TKJI Kemendiknas (2010:13 )

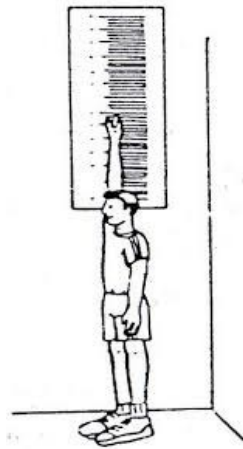
##### c) Petugas tes

Pengamatan dan pencatatan hasil

##### d) Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

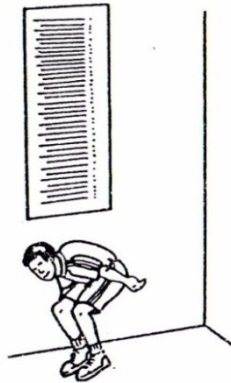
Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles , dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat, peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya (lihat gambar 21).



Gambar 20. Sikap menentukan raihan tegak  
Sumber : TKJI Kemendiknas (2010:14)

## 2) Gerakan

- (a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang (Lihat gambar 22).



Gambar 21. Sikap awal loncat tegak  
 Sumber : TKJI Kemendiknas (2010: )

- (b) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas (lihat gambar 23).



Gambar 22. Gerakan meloncat tegak  
 Sumber : TKJI Kemendiknas (2010:15 )

3) Pencatatan hasil

Selisis raihan lompatan dikurangi raihan tegak, Ketiga selisih raihan dicatat, nilai akhir diambil nilai tertinggi

## 5. Lari 600 meter

### a. Tujuan

Test ini bertujuan mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan.

### b. Alat dan fasilitas

Lintasan lari 600 meter, stopwatch, bendera start, Peluit, Tiang pancang, Alat tulis

### c. Petugas tes yaitu petugas keberangkatan, pengukur waktu. pencatatan waktu

### d. Pelaksanaan

Peserta berdiri di belakang garis start, pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 11).

Dan pada aba-aba “ YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.

Catatan :

(1) Lari diulang bilaman ada pelari yang mencuri start

(2) Lari diulang bila pelari tidak melewati gari finish



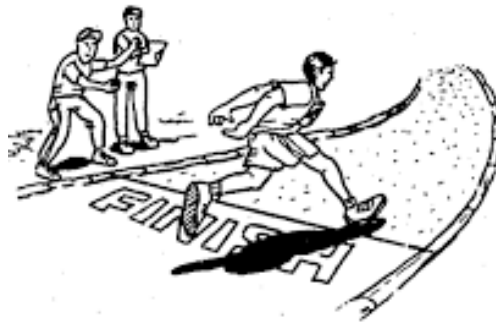
Gambar 23 Posisi start lari 600 meter  
Sumber : TKJI Kemendiknas (2010:17)

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melewati garis finish (lihat gambar 12)
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12"



Gambar 24. Pelari masuk finish  
Sumber : TKJI Kemendiknas (2010:18)

Penilaian kebugaran jasmani bagi anak yang telah mengikuti tes kesegara jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan Tabel Nilai (untuk menilai masing – masing butir tes) dan menggunakan norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani) (Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta, 2010:24).

Tabel 19. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Anak Usia 10 -12 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d – 6,3”	51” ke atas	23 ke atas	46 ke atas	s.d 2’09”	5
4	6,4 – 6,9”	31” – 50”	18 – 22	38 – 45	2’20” – 2’30”	4
3	7,0 – 7,7”	15” – 30”	12 – 17	31 -37	2’31 – 2’45”	3
2	7,8 -8,9”	5” – 14”	4 – 11	24 – 30	2’46” – 3’44”	2
1	8,9 – dst	4” dst	0 – 3	23 dst	3’45” – dst	1

Sumber : TKJI Kemendiknas (2010: 24)

Tabel 20. Nilai Tas Kebugaran Jasmani Indonesia Anak Usia 10 – 12 Tahun Putri

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d – 6,7”	40” ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s.d 2’32”	5
4	6,8 – 7,5”	20” – 39”	14 – 19	034 – 41	2’33” – 2’54”	4
03	7,6” – 8,3”	8” – 19”	7 – 13	28 -33	2’53” – 3’28”	03
2	8,4” -9,6”	2” – 7”	2 – 5	21 – 27	3’29” – 4’22”	2
1	97 – dst	0 – 1”	0 – 1	20 dst	4’23” – dst	1

Sumber : TKJI Kemendiknas (2010: 24 )

Untuk mengklasifikasi tingkat kebugaran jasmani anak yang telah mengikuti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti yang tertera pada tabel 3, yang berlaku bagi putra dan putri.

Lampiran 20. Daftar Nama Testor

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	PRODI
1	Setiyo wartono	L	PGSD
2	Asep Pratomo	L	PGSD
3	Widi Wida Prasetyo	L	PGSD
4	Nur Sholih	L	PGSD
5	Tunjung Hidayat	L	-
6	Barqilah Miftakhurrahmat	L	-
7	Nur Barokah	P	-

Lampiran 21. Dokumentasi kegiatan



Gambar 25. Foto bersama testor dan siswa kelas V SDN 03 Gumelem Kulon



Gambar 26. Berdoa sebelum melaksanakan kegiatan



Gambar 27. Pemanasan dan penguluran sebelum kegiatan inti



Gambar 28. Pemanasan dan penguluran sebelum kegiatan inti



Gambar 29. Persiapan tes lari 40 meter putra SDN 03 Gumelem Kulon



Gambar 30. Tes gantung siku tekuk putra SDN 03 Gumelem Kulon



Gambar 31. Tes baring duduk putra SDN 03 Gumelem Kulon



Gambar 32. Tes loncat tegak putra SDN 03 Gumelem Kulon



Gambar 33. Persiapan tes lari 40 meter putri SDN 03 Gumelem Kulon



Gambar 34. Tes gantung siku tekuk putri SDN 03 Gumelem Kulon



Gambar 35. Tes baring duduk putri SDN 03 Gumelem Kulon



Gambar 36. Foto bersama testor dan siswa SDIT Mutiarahati



Gambar 37. Pengondisian awal



Gambar 38. Penguluran sebelum kegiatan inti



Gambar 39. Tes lari 40 meter putra SDIT Mutiarahati



Gambar 40. Tes gantung siku tekuk putra SDIT mutiarahati



Gambar 41. Tes baring duduk putra SDIT Mutiarahati



Gambar 42. Tes loncat tegak putra SDIT Mutiarahati



Gambar 43. Tes lari 600 meter putra SDIT Mutiarahati



Gambar 44. Tes lari 40 meter putri SDIT Mutiarahati



Gambar 45. Tes baring duduk putri SDIT Mutiarahati



Gambar 46. Tes Loncat tegak putri SDIT Mutiarahati



Gambar 47. Tes lari 600 meter putri SDIT Mutiarahati







