

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS  
SD NEGERI 1 TLAGA KECAMATAN PUNGGELAN  
KABUPATEN BANJARNEGARA  
TAHUN AJARAN 2019/2020**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh :  
**Kodir**  
NIM 17604227008

**PROGRAM PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS  
SD NEGERI 1 TLAGA KECAMATAN PUNGGELAN  
KABUPATEN BANJARNEGARA  
TAHUN AJARAN 2019/2020**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh :  
**Kodir**  
NIM 17604227008

**PROGRAM PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS  
SD NEGERI 1 TLAGA KECAMATAN PUNGGELAN  
KABUPATEN BANJARNEGARA  
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Oleh:

**Kodir  
NIM 17604227008**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019 / 2020.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran, instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian adalah tes TKJI umur 10 – 12 tahun yaitu : 1) Lari 40 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 600 meter.. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020, sebanyak 90 siswa dengan teknik total sampling. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 23 – 25 Juli 2019. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020 sebanyak 0 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali, 9 responden atau 10,00 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik, sebanyak 34 responden atau 37,78 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang, sebanyak 40 responden atau 44,44 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang, dan selanjutnya sebanyak 7 responden atau sebesar 7,78 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang sekali. Responden terbanyak atau frekuensi terbanyak termasuk dalam interval 10-13 yaitu sebanyak 40 responden, maka tingkat kesegaran jasmani siswa keseluruhan SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara adalah termasuk dalam kategori kurang.

**Kata Kunci :** *Kesegaran jasmani, siswa kelas atas, SD Negeri 1 Tlaga*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kodir

NIM : 17604227008

Program Studi : PGSD PENJAS

Judul TAS : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas  
SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten  
Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020

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

Yogyakarta, 22 Oktober 2019

Yang menyatakan,



Kodir  
NIM.17604227008

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**“Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Tlaga  
Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara  
Tahun Pelajaran 2019/2020”**

Disusun oleh :

Kodir

NIM 17604227008

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

Yogyakarta, *4 Oktober*.....2019

Mengetahui  
Ketua Progam Studi



Dr. Subagyo, M.Pd  
NIP.195611071982031003

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Dr. Komarudin, M.A  
NIP.197409282003121002

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS  
SD NEGERI 1 TLAGA KECAMATAN PUNGGELAN  
KABUPATEN BANJARNEGARA  
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Disusun oleh




Kodir

NIM 17604227008

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas (PGSD Penjas) Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Pada tanggal 24 Oktober 2019

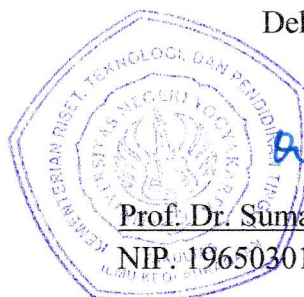
TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Komarudin, M. A. Ketua Penguji/Pembimbing		21-11-2019
Indah Prasetyawati Tri P.S., M. Or. Sekretaris Penguji		21-11-2019
Drs. Amat Komari, M. Si Penguji 1		08-11-2019

Yogyakarta, 21 November 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes

NIP.19650301 199001 1 001

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk :

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Turyono Sarno, Ibu Turiyah yang telah memberikan do'a, semangat serta arti penting bagi penulis.
2. Untuk isteri tercinta Fatimah yang selalu setia menemani, membantu dan memberikan dukungan yang tiada henti selama penyusunan skripsi.

## **MOTTO**

1. Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya” (QS. Al Qashash : 26).
2. Jangan jadikan sebuah masalah menjadi beban dalam hidup, tapi jadikanlah masalah tersebut sebagai acuan untuk kita agar kita menjadi lebih maju (Kodir)
3. Kebahagiaan tidak terletak pada orang yang hidupnya dengan kemudahan, tetapi justru kebahagiaan selalu dirasakan oleh orang yang selalu berhasil dalam mengatasi persoalan hidup (Kodir)

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat, rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Komarudin, M. A, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan TAS ini.
2. Bapak Dr. Komarudin, M. A, selaku Ketua Penguji, Ibu Indah Prasetyawati Tri P.S., M. Or selaku Sekretaris Penguji, Bapak Drs. Amat Komari, M. Si selaku penguji 1 yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M. Pd, selaku Ketua Jurusan POR dan ketua Program Studi Bapak Dr. Subagyo, M. Pd beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M. Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dalam menempuh studi pendidikan S1 di Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian.
6. Kepala Sekolah SD Negeri 1 Tlaga yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian dan memberikan sample untuk diteliti.

7. Guru-guru SD Negeri 1 Tlaga yang selalu memberikan motivasi dan dorongan serta membantu kepada penulis saat melakukan penelitian.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini..

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 22 Oktober 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Kesegaran Jasmani .....	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani .....	10
3. Manfaat Kesegaran Jasmani .....	11
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani ...	12
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani .....	16
6. Macam-macam Tes Kesegaran Jasmani .....	18
B. Kajian Penelitian Yang Relevan .....	21
C. Kerangka Berfikir .....	22

<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
A. Desain Penelitian .....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	26
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	27
F. Validitas dan Realibilitas Instrumen .....	38
G. Teknik Analisis Data .....	38
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
A. Hasil Penelitian.....	40
1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	40
2. Analisis Data.....	42
a. Analisis tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV.....	42
b. Analisis tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V.....	44
c. Analisis tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI....	46
B. Pembahasan .....	48
C. Keterbatasan Penelitian .....	49
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>51</b>
A. Kesimpulan.....	51
B. Implikasi .....	51
C. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Sebaran Data masing-masing kelas.....	26
Tabel 2. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia umur 10 – 12 Tahun Putra .....	37
Tabel 3. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia umur 10 – 12 Tahun Putri.....	37
Tabel 4. NormaTes Kesegaran Jasmani .....	37
Tabel 5. Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Keseluruhan SD Negeri 1 Tlaga Kabupaten Banjarnegara ..	40
Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani Keseluruhan.....	41
Tabel 7. Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Tlaga Kabupaten Banjarnegara .....	43
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Tlaga Kabupaten Banjarnegara .....	43
Tabel 9. Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Tlaga Kabupaten Banjarnegara .....	45
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Tlaga Kabupaten Banjarnegara .....	45
Tabel 11. Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Tlaga Kabupaten Banjarnegara .....	47
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Tlaga Kabupaten Banjarnegara .....	47

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Start lari 40 meter .....	28
Gambar 2. Palang tunggal .....	29
Gambar 3. Sikap permulaan gantung siku tekuk .....	29
Gambar 4. Bergantung pada palang tunggal .....	30
Gambar 5. Sikap permulaan baring duduk.....	30
Gambar 6. Sikap baring menuju duduk.....	31
Gambar 7. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	31
Gambar 8. Papan loncat tegak .....	32
Gambar 9. Sikap menentukan raihan tegak .....	32
Gambar 10. Sikap awalan loncat tegak .....	33
Gambar 11. Gerakan loncat tegak .....	33
Gambar 12. Posisi <i>Start</i> dari 600 meter .....	34
Gambar 13. Posisi <i>Finish</i> dari 600 meter .....	35
Gambar 14. Diagram Batang Hasil Penelitian Keseluruhan Siswa SD Negeri 1 Tlaga.....	42
Gambar 15. Diagram Batang Hasil Penelitian Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Tlaga.....	44
Gambar 16. Diagram Batang Hasil Penelitian Siswa Kelas V SD Negeri 1 Tlaga.....	46
Gambar 17. Diagram Batang Hasil Penelitian Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Tlaga.....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Ijin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan .....	56
Lampiran 2. Rekomendasi Ijin Penelitian dari Kasbangpollinmas .....	57
Lampiran 3. Ijin Penelitian dari Baperlitbang .....	58
Lampiran 4. Ijin Penelitian dari Dinas Pendidikan, Kepemudaan dan Olahraga Kabupaten Banjarnegara .....	59
Lampiran 5. Surat Keterangan Ijin Penelitian dari SD Negeri 1 Tlaga .....	60
Lampiran 6. Surat Kalibrasi <i>Stopwatch</i> .....	61
Lampiran 7. Surat Sertifikat Peneraan Ban Ukur .....	63
Lampiran 8. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	65
Lampiran 9. Formulir TKJI Kelas IV .....	66
Lampiran 10. Formulir TKJI Kelas V .....	67
Lampiran 11. Formulir TKJI Kelas VI .....	68
Lampiran 12. Data Penelitian .....	69
Lampiran 13. Rekapitulasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	72
a. Rekapitulasi TKJI Kelas IV .....	72
b. Rekapitulasi TKJI Kelas V .....	73
c. Rekapitulasi TKJI Kelas VI .....	75
Lampiran 15. Dokumentasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	76
a. Lari 40 meter .....	76
b. Gantung siku tekuk .....	76
c. Baring duduk 30detik .....	77
d. Loncat tegak .....	77
e. Lari 600 meter .....	79

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Samsudin (2009: 7) pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Menurut Suherman (2009: 7) tujuan pendidikan jasmani secara umum diklasifikasi menjadi empat tujuan perkembangan yaitu :

1. Perkembangan fisik : tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
2. Perkembangan gerak : tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah dan sempurna (*skill full*).
3. Perkembangan mental : tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani kedalam lingkungannya.
4. Perkembangan Sosial : tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Kesegaran jasmani secara umum adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Menurut Muthohir (1999) kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Pengukuran komponen kebugaran jasmani berfungsi untuk mengetahui dan menilai kebugaran jasmani seseorang. Sebagian besar komponen-komponen berikut dinyatakan sebagai komponen Kebugaran Jasmani, komponen yang terkait dengan kesehatan adalah komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, serta komposisi tubuh. Sedangkan komponen yang terkait dengan keterampilan adalah kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.

Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Kebugaran Jasmani yang baik, dapat membuat hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatan sehari-hari. Pengukuran berguna untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang. Selama ini di SD Negeri 1 Tlaga belum pernah ada kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya. Sehingga guru tidak bisa mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan adanya pengukuran kebugaran jasmani siswa, diharapkan guru dapat mengidentifikasi tingkat kebugaran siswanya, mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa, sehingga siswa dapat memahami arti kebugaran jasmani dan guru dapat menerapkan pembelajaran yang tepat dan sesuai.

Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Pelaksanaan tes diperlukan adanya alat atau instrumen. Tes Kebugaran Jasmani

Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui serta mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020. Tes Kebugaran Jasmani yang akan dilakukan di SD Negeri 1 Tlaga adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak-anak umur 10-12 tahun putra dan putri terdiri dari : a) Lari 40 meter, b) Gantung siku, c) Baring duduk 30 detik, d) Loncat tegak, e) Lari 600 meter (Kemendiknas TKJI, 2010: 3)

Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka diharapkan siswa mampu mengikuti pembelajaran di sekolah dengan baik, tidak bermalas-malasan ketika pembelajaran olahraga, tidak mudah mengantuk. Pagi harinya dapat mengikuti pembelajaran dengan baik, tidak mudah terserang penyakit, belajar dan bekerja lebih bergairah dan bersemangat.

Guru Penjasorkes menyadari bahwa tidak ada hasil pendidikan yang diharapkan tersebut dapat terpenuhi oleh sekolah secara sempurna, dan pada umumnya diukur dan dinilai oleh sekolah hanyalah kognitif saja. Aspek psikomotor dan afektif jarang diukur hasilnya, kecuali pada beberapa bidang studi seperti pendidikan jasmani, kesenian aspek psikomotor dapat diukur. Hal ini terbukti penilaian hasil pendidikan selalu diukur dengan nilai ujian akhir.

Terlepas dari aspek yang diukur oleh guru, hasil belajar anak sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor tersebut bisa datang dari individu, fasilitas belajar, lingkungan maupun guru sebagai pembawa pesan kepada anak didik. Faktor individu antara lain akan menyangkut sikap, kemampuan psikis, dan fisik antara

lain adalah derajat kesehatan anak. Derajat kesehatan dipengaruhi dua faktor yang diduga berpengaruh dan dianggap penting adalah kebugaran jasmani anak didiknya. Apabila seseorang atau anak didik memiliki kebugaran baik, maka sangat dimungkinkan anak tersebut tidak terganggu kesehatannya, maka anak tersebut bisa mengikuti proses belajar mengajar atau aktifitas pembelajaran dengan baik, sehingga dapat mencapai hasil prestasi dengan baik pula.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani banyak dilakukan diluar ruangan, pada umumnya siswa cenderung lebih menyukai atau tertarik terhadap olahraga aktivitas yang bersifat permainan kelompok yang cenderung memerlukan lahan atau lapangan yang luas. Kenyataan yang terjadi di lapangan sangat sedikit orang tua yang memperhatikan kebugaran jasmani anaknya. Orang tua kurang mengetahui manfaat kebugaran jasmani bagi kelancaran proses belajar anak. Orang tua juga cenderung membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti jajan sembarangan. Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani anak. Jarak sekolah yang relatif jauh dengan tempat tinggal yang berkisar  $\pm 1$  km dengan kondisi jalan yang sudah rusak membuat banyak orang tua yang tidak membiarkan anaknya untuk berangkat sendiri ke sekolah sehingga orang tua mengantar dan menjemput anak ke sekolah. Selain itu ada anak yang jalan kaki, ada yang diantar oleh orang tua menggunakan sepeda motor dan ada juga yang menggunakan angkutan umum sehingga mengurangi aktivitas gerak tubuh anak, dimana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat sekolah sendiri dengan naik sepeda atau jalan kaki.

Jumlah Sekolah Dasar yang ada di Desa Tlaga terdapat 3 sekolah Negeri diantaranya : 1) SD Negeri 1 Tlaga, 2) SD Negeri 3 Tlaga, 3) SD Negeri 4 Tlaga, karena SD Negeri 2 Tlaga telah mengalami regrouping. SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan merupakan sekolah yang dalam KBM yang bertujuan untuk membantu serta meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Melihat kondisi letak geografis SD Negeri 1 Tlaga terdapat di daerah dataran tinggi, sebagian siswa berangkat dan pulang sekolah dengan menggunakan sepeda atau ada juga yang berjalan kaki, tetapi ada juga yang setiap hari diantar jemput menggunakan kendaraan bermotor. Walaupun sering kali ada beberapa siswa yang menggunakan waktu luangnya untuk beraktivitas olahraga, akan tetapi kenyataannya masih ada beberapa siswa yang terlihat kurang bersemangat mengikuti pembelajaran, saat pembelajaran pendidikan jasmani mudah merasa lelah, pada saat istirahat cenderung duduk-duduk tidak ikut bermain bersama siswa yang lain, dan kadang-kadang pada saat upacara bendera ada yang mengeluh merasa tidak kuasa (pusing). Kenyataan tersebut cenderung terjadi pada siswa kelas IV, V, dan VI. Namun demikian beberapa tahun ini dalam setiap perlombaan tidak kalah jauh dengan sekolah yang berada pada dataran rendah maksudnya dengan sekolahan yang dekat dengan Kantor Dindikpora Kecamatan. SD Negeri 1 Tlaga mendapatkan berbagai piagam dan pialaa dalam perlombaan tahun ajaran 2017/2018 untuk Pramuka Penggalang SD Negeri 1 Tlaga menjadi juara I K3 Pertendaan Kwartir Ranting Punggelan, juara I Hasta Karya Kwartir Ranting Punggelan, tergiat II Jambore Ranting Kwartir Ranting Punggelan sehingga SD Negeri 1 Tlaga mendapat juara umum tingkat Kecamatan, untuk Popda tingkat Kecamatan pada

tahun 2018/2019 SD Negeri 1 Tlaga mendapatkan Piagam dari berbagai cabang lomba diantaranya, juara I Lari Estafet Putera, juara I Tolak Peluru Putera dan juara I Sepak Bola. Permasalahan yang dihadapi sekolah atau guru tentang kualitas kesegaran jasmani siswa antara lain: 1) Ketika proses pembelajaran siswa cepat mudah lelah, 2) Kondisi dan aktifitas siswa yang berbeda antara yang satu dengan yang lainnya, 3) Dekatnya lapangan yang digunakan dalam pembelajaran penjas, 4) Jauhnya tempat tinggal ke sekolah.

Siswa SD Negeri 1 Tlaga sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran penjas tetapi disayangkan ketika pembelajaran penjas berlangsung mereka mudah lelah, hal ini kemungkinan diakibatkan karena kesegaran jasmani yang rendah. SD Negeri 1 Tlaga memiliki jam pelajaran penjas yang terbatas yaitu 4 x 35 menit untuk satu minggu. Dalam kurikulum tujuan Penjasorkes secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani, minimal seseorang berlatih 1-3 kali dalam satu minggu, 30-40 menit tiap melakukan aktivitas jasmani untuk mendapatkan hasil yang optimal. Sehingga latihan yang tidak teratur dimungkinkan dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa dan siswi dalam pembelajaran sehingga kurang cepat dalam menerima materi yang diberikan Bapak/Ibu guru.

Kesegaran jasmani sangat penting dimiliki oleh siswa agar dalam kehidupan sehari-hari dapat melaksanakan tugas dan beraktifitas dengan baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Usia sekolah dasar adalah masa perkembangan dan pertumbuhan yang perlu dukungan secara positif baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Belum teridentifikasinya tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas atas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara.
2. Kondisi siswa cepat mudah lelah ketika mengikuti proses pembelajaran dan banyak anak yang mengantuk ketika mengikuti pembelajaran di kelas.
3. Belum adanya pengukuran tingkat kesegaran jasmani pada siswa SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi di atas maka perlu diadakan batasan masalah sehingga secara lebih terfokus dan didasarkan pada pertimbangan keterbatasan kemampuan peneliti, yaitu belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar yang dimaksud adalah siswa kelas atas pada SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka timbul permasalahan yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut : “Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat

kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020.

#### **F. Manfaat penelitian**

Ada beberapa manfaat dari penelitian ini yang diharapkan dapat memberikan bahan masukan yang berguna bagi pihak-pihak yang memerlukannya, yaitu:

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berhubungan dengan masalah-masalah yang berkaitan dengan tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 1 Tlaga.

##### 2. Manfaat praktis

- a. Bagi sekolah, sebagai salah satu upaya untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani.
- b. Bagi siswa, dapat mengetahui kemampuan dirinya sendiri dalam tingkat kesegaran jasmaninya.
- c. Bagi masyarakat umum, hasil penelitian dapat menjadi bahan referensi dalam pembuatan penelitian lanjutan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakikat Kesegaran Jasmani**

Secara umum yang dimaksud kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Menurut Irianto (2006) mengemukakan “kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”. Ichsan (1988: 54-55) mengemukakan “kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan dengan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya dimasa yang akan datang. Ini berarti dalam jasmani yang segar terdapat berbagai aspek-aspek kehidupan yang menunjang secara keseluruhan untuk mencapai hasil yang lebih baik”.

Sumosardjuno (1989: 9) mengemukakan kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasakan lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai waktu sisa atau

cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk sanggup melakukan pekerjaannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki waktu senggang atau waktu luang.

## 2. Komponen Kesegaran jasmani

Sumosardjuno (1989: 9) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani adalah sebagai berikut: ketahanan jantung dan peredaran darah, kekuatan, ketahanan otot, dan kelenturan. Menurut Irianto (2006) dalam kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari : daya tahan paru dan jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan, komposisi tubuh.

Mutohir (2004) dalam kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan terdiri dari : kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, kordinasi dan kecepatan reaksi.

### a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan

#### 1) Daya tahan paru dan jantung

Daya tahan paru dan jantung yaitu kemampuan paru dan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama.

#### 2) Kekuatan dan daya tahan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam jangka waktu yang lama.

#### 3) Kelenturan

Kelenturan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa.

Contoh : latihan kelenturan otot pinggang

#### 4) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Contoh : latihan pull up, latihan jongkok dengan tangan di atas kepala.

b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan

1) Kecepatan

Kecepatan adalah berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dengan waktu yang singkat.

Contoh : lari sprint berulang, latihan *skipping*, latihan naik turun tangga, lari zig zag.

2) Daya ledak (*power*)

Daya ledak adalah berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan atau daya ledak merupakan hasil dari daya x kecepatan

Contoh : melompat dengan satu kaki, melompat dengan dua kaki, lompat jongkok.

3) Keseimbangan

Keseimbangan adalah berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan sedang diam atau sedang bergerak.

Contoh : berjalan dengan tumit, berdiri dengan satu kaki, membentuk sikap pesawat terbang.

4) Kelincahan

Kelincahan adalah yang berhubungan dengan kemampuan dengan cara merubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan tinggi.

5) Koordinasi

Koordinasi adalah yang berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan panca indra seperti penglihatan, dan pendengaran, bersama-sama dengan tubuh tertentu didalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi.

6) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi yang berhubungan dengan kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya simulasi atau rangsangan dengan mu-lainya reaksi.

Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat menunjang keberhasilan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya serta dengan kesegaran jasmani mampu membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

### 3. Manfaat Kesegaran Jasmani

Menurut Mukholid (2004: 3) fungsi kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi tiga golongan, yaitu :

a. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan, yaitu :

1) Kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi.

- 2) Kesegaran jasmani bagi karyawan atau pekerja untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja.
  - 3) Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan belajar.
- b. Golongan yang dihubungkan dengan keadaan, yaitu :
- 1) Kebugaran jasmani untuk orang-orang cacat untuk rehabilitasi
  - 2) Kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.
- c. Golongan yang berdasarkan umur
- Bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh

Perlu ditegaskan bahwa, kesegaran jasmani tidak hanya berfungsi dalam bidang olahraga saja, namun berfungsi juga dalam kehidupan seseorang secara menyeluruh. Berdasarkan fungsi kesegaran jasmani, untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap orang, untuk mempertinggi daya kerja, mempertahankan daya kerja lebih lama melalui peningkatan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan keseimbangan antara latihan-latihan olahraga yang dilakukan dengan reaksi organ-organ tubuh, dengan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan.

#### 4. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Komponen-komponen kesegaran jasmani yang telah diuraikan diatas, dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Selain dari komponen kesegaran tersebut diatas masih ada faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, namun masing-masing orang berbeda. Kesegaran jasmani seseorang dapat didapat namun untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui hidup sehat bagi masyarakat.

Faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang secara umum dapat dibagi menjadi beberapa bagian yaitu:

a. Keturunan

Penyebab dari perbedaan tingkat kebugaran yang disebabkan oleh keturunan karena adanya faktor-faktor yang memberikan kontribusi pada tingkat kebugaran yang diturunkan oleh orang tuanya. Faktor-faktor tersebut antara lain: kapasitas maksimal sistem respirasi dan kardiovaskuler, jantung yang lebih besar, sel darah merah dan hemoglobin yang lebih banyak. Faktor keturunan lainnya seperti: fisik dan komposisi tubuh juga mempengaruhi tingkat kebugaran dan performa yang tinggi.

b. Latihan (olahraga teratur)

Olahraga teratur dapat meningkatkan kebugaran, apalagi jika ditunjang dengan berkurangnya lemak tubuh karena proses pembakaran selama olahraga. Olahraga teratur dapat meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskuler serta volume darah. Olahraga aerobik secara teratur dapat meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi secara aerobik dan dapat mengubah metabolisme dari karbohidrat ke lemak. Ini membuat otot membakar lemak lebih efisien yang dapat menghasilkan kesehatan yang paling penting dari olahraga. Pembakaran lemak mengurangi simpanan lemak, kadar lemak darah (kolesterol) dan resiko penyakit jantung, meningkatkan sensitivitas insulin dan mengurangi resiko diabetes, serta menurunkan resiko beberapa jenis kanker.

c. Jenis kelamin

Sebelum puber, perbedaan tingkat kebugaran anak laki-laki dengan anak perempuan tidak besar. Akan tetapi setelah puber, tingkat kebugaran anak perempuan jauh tertinggal dari anak laki-laki.

Penyebabnya adalah adanya perbedaan jumlah hemoglobin (komponen pembawa oksigen dalam darah merah), besarnya otot, dan kandungan lemak. Wanita memiliki masa otot lebih kecil dan umumnya wanita memiliki kandungan lemak lebih banyak dibanding pria.

d. Usia

Usia akan menurunkan tingkat kebugaran seseorang, dengan penurunan rata-rata 8 hingga 10% perdekade untuk individu yang tidak aktif (dalam kehidupan sehari-hari).

Hal lain yang sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang seperti yang diungkapkan Irianto (2004: 6-7) yang dikutip oleh Wibowo (2010) adalah sebagai berikut :

a. Makanan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, artinya dimana makanan itu memenuhi syarat berimbang. Kebutuhan energi untuk bekerja sehari-hari diperoleh dari makanan dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

Untuk dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik selain memperhatikan makanan yang sehat kita juga dituntut untuk tidak merokok, minum-minuman yang beralkohol, makanan yang berlebih dan tidak teratur.

#### b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan yang terbatas. Sehingga tidak akan mampu untuk bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan merupakan suatu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu kita sangat memerlukan istirahat agar memiliki kesempatan untuk pemulihan kembali, sehingga dapat melanjutkan aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

#### c. Latihan jasmani

Menurut Irianto (2000: 6-7) bahwa melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh atau untuk mendapatkan kebugaran atau kesegaran jasmani, sebab dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur dan terukur mempunyai multi manfaat antara lain: Manfaat Fisik (Meningkatkan Kesegaran Jasmani) Manfaat Psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan Manfaat Sosial (dapat menambah rasa percaya diri dan sarana untuk berinteraksi dan bersosialisasi).

Kualitas yang menunjukkan berat/ringannya latihan disebut dengan intensitas. Seberapa berat seseorang berlatih selama periode. Seberapa serasi takaran-takaran beratnya latihan, bergantung pada tujuan. Bila tujuannya menghadapi untuk pertandingan, maka intensitasnya tinggi dan bila untuk tujuan hanya untuk mencapai derajat sehat, maka intensitasnya boleh direndahkan. Menurut Irianto (2000:19) secara umum latihan intensitas kesegaran jasmani adalah 60%-90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan tergantung

pada tujuan latihan. Denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu menjalankan latihan adalah 220-umur (dalam tahun).

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa agar manusia mencapai kebugaran jasmani yang baik harus perlu diperhatikan beberapa hal yaitu aktivitas jasmani yang teratur dan terukur, makanan yang sehat serta istirahat yang cukup.

## 5. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Menurut pendapat Sumosardjuno (1989: 12) menyatakan bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut:

### a. Intensitas latihan

Intensitas latihan kebugaran jasmani berkisar antara 72%-87% dari denyut nadi maksimal, artinya bagi seseorang yang umurnya 45 tahun, bila melakukan latihan maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126 permenit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152 denyut nadi permenit (87% dari denyut nadi maksimal)

### b. Lamanya latihan

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

### c. Takaran Latihan

Jika intensitas latihan lebih tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek. Sebaliknya jika intensitas latihannya lebih kecil maka waktu latihan harus lebih lama. Takaran lamanya latihan olahraga kesehatan antara 20-30 menit dalam zone

latihan, lebih lama lebih baik. Latihan-latihan tidak akan efisien atau kurang membuahkan hasil, kalau kurang dari takaran tersebut.

Sedangkan mengenai takarannya, Sumosardjuno (1991: 4) mengemukakan bahwa agar pelatihan fisik dapat berjalan dengan aman dan efektif, maka dibutuhkan catatan yang harus memperhatikan 3 faktor yaitu :

a. Intensitas latihan

Takarannya menunjukkan berat ringannya latihan. Salah satu cara untuk mengetahui Intensitas latihan dengan denyut nadi. Hasil pengukuran denyut nadi dapat dijadikan ukuran apakah intensitas latihan sudah cukup atau masih kurang? Sebaiknya, selama latihan denyut nadi berkisar antara 70% sampai 85% (idealnya 72% - 87%) dari denyut nadi maksimum, denyut nadi maksimum adalah 220 – umur (dalam tahun). Bilangan antara 72% - 87% denyut nadi maksimum disebut *target zone* atau *training zone*.

b. Lamanya latihan

Latihan akan memberikan pengaruh pada jantung dan peredaran darah serta sistem yang lainnya dalam tubuh asal denyut nadi selama latihan berada di dalam *training zone (target zone)* dan dipertahankan selama 20-45 menit. Jika kurang dari 20 menit, berarti takaran lamanya latihan belum cukup.

c. Frekuensi latihan

Frekuensi yang dianjurkan paling sedikit adalah 3 hari setiap minggu, lebih baik jika berlatih 4 atau 5 hari seminggu. Latihan 2 hari seminggu hasilnya hanya sedikit lebih baik daripada tidak latihan sama sekali. Akan tetapi frekuensi latihan 6-7 hari seminggu tidak dianjurkan untuk olahraga kesehatan. Anjuran untuk

berlatih 3 hari seminggu atau 2 hari sekali disebabkan setelah 48 jam endurance (daya tahan) seseorang akan mulai turun. Agar penurunannya tidak terus berjalan, maka perlu dicegah dengan berlatih kembali.

Menurut Giam Teh (1992: 17) menyatakan bahwa bagi mereka yang cukup sehat dan memiliki kebugaran yang baik, sesuai petunjuk resep FITT (Frekuensi, Intensitas, Tipe dan *Time*) dapat memberikan manfaat maksimal terhadap tingkat kebugaran. Anjuran resep FITT (Frekuensi, Intensitas, Tipe dan *Time*) yang dikemukakan tersebut sebagai berikut :

- a. Frekuensi adalah 3-5 kali setiap minggu.
- b. Intensitas adalah kurang lebih 60-85% dari denyut nadi maksimal.
- c. Tipe (macam pelatihan) adalah suatu macam kombinasi pelatihan aerobik dan aktifitas kalestenik (senam). Pilihan aktifitas tersebut berdasarkan selera, keadaan dan kebugaran tersedianya fasilitas yang digunakan.
- d. *Time* (waktu pelatihan) adalah 15-20 menit pelatihan yang bersifat aerobik yang dilakukan terus menerus dan didahului dengan pemanasan 5-10 menit dan diakhiri dengan pendinginan selama 5-10 menit.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, haruslah menjaga intensitas latihan, lamanya latihan, frekuensi, tipe (macam pelatihan) dan *time* (waktu pelatihan).

## 6. Macam-macam Tes Kesegaran jasmani

Alat untuk mengukur Tingkat Kesegaran Jasmani seseorang berbeda-beda menurut jenjang sekolah, yaitu untuk Sekolah Dasar, Sekolah Lanjutan

Tingkat Pertama dan Sekolah Menengah Atas atau Kejuruan. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dapat digunakan untuk anak-anak dari usia Sekolah Dasar, Sekolah lanjutan Tingkat Pertama dan Remaja yang seusia dan Sekolah Menengah Atas dan Remaja yang seusia

Menurut Nurhasan (2001: 149) jenis Kesegaran Jasmani Indonesia adalah sebagai berikut :

- a. Tes Kesegaran Jasmani untuk siswa Sekolah Dasar (kelas 1,2 dan 3), rangkaian butir tesnya terdiri dari : 1). Lari cepat 30 meter, 2). Angkat tubuh 30 detik, 3). Baring duduk 30 detik, 4). Loncat tegak, 5). Lari 600 meter.
- b. Tes Kesegaran Jasmani untuk siswa Sekolah Dasar (kelas 4, 5 dan 6), rangkaian butir tesnya terdiri dari : 1). Lari cepat 40 meter, 2). Angkat tubuh 30 detik, 3). Baring duduk 30 detik, 4). Loncat tegak, 5). Lari 600 meter.
- c. Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama, rangkaian butir tesnya terdiri dari : 1). Lari cepat 50 meter, 2). Angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), 3). Baring duduk 60 detik, 4). Loncat tegak, 5). Lari jarak jauh (800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra).
- d. Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Menengah Atas, rangkaian butir tesnya terdiri dari : 1). Lari cepat 50 meter, 2). Angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), 3). Baring duduk 60 detik, 4). Loncat tegak, 5). Lari jarak jauh (800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra).

Ada beberapa macam tes kesegaran jasmani antara lain:

- a. ACSPFT (*Asian Committee For Standardization Of Physical Fitness Test*). Dalam tes ACSPFT ini meliputi rangkaian tes: a) lari cepat 50 meter, b) lompat

jauh tanpa awalan, c) lari jarak 1000 meter untuk putra usia 12 tahun keatas, 800 meter putri usia 12 tahun keatas, 600 meter untuk anak-anak dibawah 12 tahun, d) kekuatan peras, e) angkat badan untuk putri dan bergantung siku tekuk untuk putri, f) lari hilir mudik jarak 4 kali 10 meter, g) baring duduk 30 detik, h) kelentukan togok kemuka.

b. *Harvard Step test*, tes ini berbentuk kegiatan naik turun bangku dengan ketinggian 46 cm selama 5 menit dan setelah istirahat satu menit kemudian hitung nadinya.

c. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang meliputi; a) untuk anak usia 6-9 tahun, dengan rangkaian tes: Lari 30 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30 detik, Loncat tegak, Lari 600 meter. b) untuk anak usia 10-12 dengan rangkaian tes: Lari 40 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30 detik, Loncat tegak, Lari 600 meter. c) untuk anak usia 13-15 dengan rangkaian tes: Lari 50 meter, Gantung angkat tubuh 60 detik, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak, Lari 1000 meter. d) untuk anak usia 16-19 putra dengan rangkaian tes: Lari 60 meter, Gantung angkat tubuh 60 detik, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak, Lari 1200 meter. sedangkan untuk putri dengan rangkaian tes: Lari 60 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak, Lari 1000 meter.

Beberapa tes tersebut di atas merupakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang akan digunakan untuk penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa SD karena jenis tes ini telah dilakukan oleh Kementerian Pendidikan Nasional dan merupakan instrumen yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia karena sesuai

dengan karakteristik anak usia 10-12 tahun dan tes tersebut sudah mencakup 5 komponen terpenting dari kebugaran jasmani.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian Setyawan (2010) yang meneliti tentang Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Putri Kelas IV dan V Gugus Kartika UPTD Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang Tahun 2009/2010. yang berjumlah 123 siswa dengan teknik total sampling. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas IV dan V Gugus Kartika UPTD Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang Tahun 2009/2010 diperoleh hasil sebanyak 91 siswa (74,00%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 30 siswa (24,40%) termasuk kategori kurang, sebanyak 2 siswa (1,60%) termasuk kategori baik. Hal ini dapat disebabkan oleh pola makan siswa yang berhubungan dengan pola makanan yang sehat dan bergizi.
2. Penelitian Hartono (2013) permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V, VI SD Negeri 1 Karangari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V, VI SD Negeri 1 Karangari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulonprogo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survai dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V dan VI SD Negeri 1 Karangari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulonprogo yang berjumlah 54 anak, terdiri atas 29 siswa kelas V dan 25

siswa kelas VI. Pengumpulan data menggunakan survai dengan angket untuk variabel perilaku hidup sehat. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan angket tertutup, yaitu membagikan angket yang sudah ditentukan kepada responden, serta dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun untuk variabel tingkat kebugaran jasmani. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase yang terbagi dalam 5 kategori berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal untuk variabel perilaku hidup sehat, serta analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase yang mengacu pada norma baku TKJI untuk variabel tingkat kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas V, VI SD Negeri 1 Karang Sari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulonprogo berkategori cukup baik dengan persentase 44,44%. Secara rinci 3,70% kategori sangat baik, 22,22% kategori baik, 20,37% kategori kurang baik, 9,26% termasuk dalam kategori tidak baik. Pada variabel tingkat kebugaran jasmani, diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V, VI SD Negeri 1 Karang Sari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulonprogo berkategori sedang dengan persentase 46,29%. Secara rinci tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori baik sekali 5,56%, baik 22,22%, kurang 20,37%, kurang sekali 5,56%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang

mendadak, maupun untuk menikmati waktu yang senggang dengan rekreasi yang aktif.

Bagi siswa aktifitas dan latihan yang dilakukan di sekolah akan meningkatkan kesegaran jasmani. Jika kesegaran jasmani baik maka siswa tersebut akan dapat melakukan tugasnya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sebaliknya jika kesegaran jasmaninya rendah maka siswa tersebut tidak akan dapat melakukan tugasnya dengan baik. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian yang integral dari pendidikan secara keseluruhan dan memiliki peran yang sangat penting karena dapat membantu peserta didik untuk pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, kesehatan dan kesegaran jasmani.

Seseorang untuk mencapai kesegaran jasmani yang prima harus melakukan beberapa komponen-komponen kesegaran jasmani antara lain kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, keterampilan, dengan metode latihan yang benar. Kesegaran jasmani yang prima nantinya dimungkinkan akan menghasilkan kesegaran tubuh yang sempurna. Siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang prima maka manfaatnya dapat mencegah berbagai penyakit yang akan timbul dalam tubuh seperti penyakit jantung, pembuluh darah dan paru-paru sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan dan bersemangat dalam aktifitasnya.

Siswa mampu mendapatkan kesegaran jasmani tidak hanya dengan menggunakan komponen-komponen kesegaran jasmani saja, tetapi harus diimbangi dengan beberapa hal yaitu aktifitas jasmani yang teratur dan terukur, gizi yang cukup memadai serta istirahat yang cukup. Kondisi tubuh yang

seimbang akibatnya akan mempengaruhi kesegaran kita dalam arti tubuh kita akan segar dan sebaliknya apabila tidak seimbang maka tubuh kita akan rusak seperti dalam bekerja tidak mengenal waktu. Oleh karena itu seseorang harus menjaga kesehatan, gizi/pola makan, latihan jasmani, istirahat, gaya hidup. Maka kesegaran dimungkinkan akan diperoleh dengan prima.

Siswa mampu mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dengan harapan dapat memiliki kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani sangat diperlukan siswa, karena dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik mereka dapat melakukan aktifitas belajar dan bekerja baik di sekolah maupun dirumah secara efektif dan efisien. Oleh karena itu peneliti melakukan survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas yaitu kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tlaga yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 1 Tlaga .

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian adalah rancangan penelitian yang merupakan petunjuk untuk memberikan arah penelitian guna mencapai tujuan penelitian. Sesuai dengan latar belakang dan tujuan penelitian, maka penelitian ini menggunakan rancangan penelitian survei dengan teknik Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak-anak umur 10-12 tahun putra dan putri terdiri dari : a) Lari 40 meter, b) Gantung siku, c) Baring duduk 30 detik, d) Loncat tegak, e) Lari 600 meter yaitu penelitian yang berfokus pada upaya untuk pengumpulan data satu atau beberapa variabel yang diambil dari anggota populasi untuk menentukan status populasi tersebut pada saat penelitian. Penelitian dilaksanakan terhadap subyek tertentu, yakni meninjau tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara.

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

Penelitian ini dilaksanakan SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara yang beralamatkan di Desa Tlaga, RT.04/RW.01 Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 23 – 25 Juli 2019. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas atas yaitu kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020 yang berjumlah 90 anak.

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Iskandar (2008: 68) Populasi merupakan seluruh subyek penelitian, sedangkan menurut Singarimbun yang dikutip Iskandar Populasi adalah jumlah keseluruhan dari unit-unit analisis memiliki ciri-ciri yang akan diduga, begitu juga pendapat dari Nawawi (2003: 141) Populasi adalah Keseluruhan subyek penelitian yang dapat terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto 2006: 131). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas yaitu kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 90 siswa. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

**Tabel 1. Adapun sebaran data berdasar masing- masing kelas**

NO	NAMA KELAS	JUMLAH MURID		JUMLAH
		L	P	
1	KELAS IV	7	21	28
2	KELAS V	22	14	36
3	KELAS VI	12	14	26
<b>Jumlah Total</b>				<b>90</b>

### D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 118-119) Variabel adalah objek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono

yang dikutip Iskandar (2008: 48) Variabel merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Variabel dalam penelitian merupakan obyek yang dijadikan sasaran dalam penelitian, obyek tersebut sering kita sebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenisnya maupun tingkatnya disebut variabel. Variabel dalam penelitian ini adalah siswa kelas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani.

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

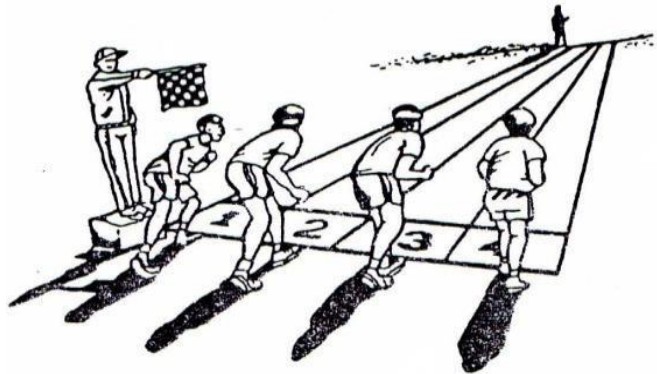
##### **1. Instrumen TKJI untuk anak umur 10-12 tahun**

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan menjadi lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga hasilnya lebih mudah diolah (Arikunto 2006: 160).

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun dengan menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri dari lima tes sebagai berikut:

- a. Lari 40 meter
  - 1) Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
  - 2) Alat dan Fasilitas
    - a) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan
    - b) Bendera start
    - c) Peluit
    - d) Tiang pancang
    - e) *Stopwatch*

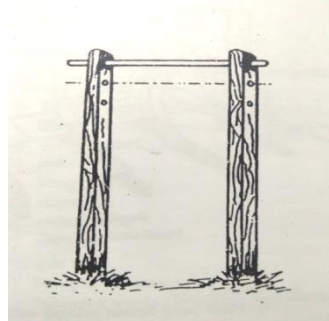
- f) Serbuk Kapur
- g) Alat tulis
- 3) Petugas Tes
  - a) Petugas keberangkatan
  - b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
  - a) Sikap permulaan  
Peserta berdiri di belakang garis start
  - b) Gerakan
    - (1) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
    - (2) Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter.
  - c) Lari masih bisa di ulang apabila :
    - (1) Pelari mencuri start
    - (2) Pelari tidak melewati garis finish
    - (3) Pelari terganggu dengan pelari yang lain
  - d) Pengukuran waktu  
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.



Gambar 1.  
Posisi Start 40 meter

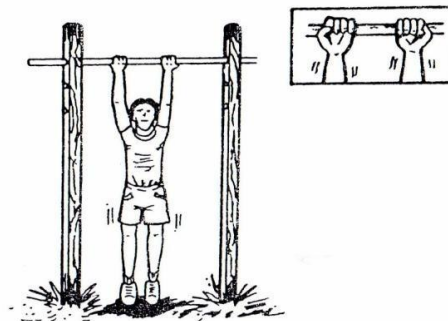
- e) Pencatat hasil
  - (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari dengan menempuh jarak 40 m dalam satuan detik
  - (2) Waktu dicatat 2 angka dibelakang koma
- b. Gantung siku tekuk
  - 1) Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
  - 2) Alat dan Fasilitas
    - (a) Palang tunggal yang dapat diturunkan dinaikkan
    - (b) *Stopwatch*
    - (c) Formulir tes dan alat tulis

- (d) Nomor dada
- (e) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



Gambar 2.  
Palang tunggal

- 3) Petugas Tes  
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan:  
Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.
  - (a) Sikap permulaan  
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.



Gambar 3.  
Sikap permulaan gantung siku tekuk

- (b) Gerakan  
Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.



Gambar 4.

Bergantung pada palang tunggal

5) Pencatatan Hasil

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

Catatan :

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gaga, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

c. Baring duduk selama 30 detik

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

2) Alat dan fasilitas

- a) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih;
- b) *Stopwatch*
- c) Alat tulis
- d) Alas /tikar/matras

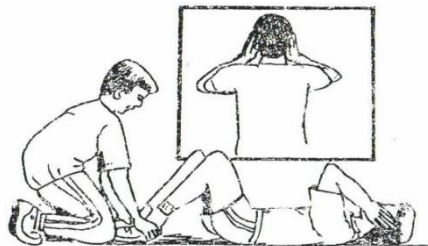
3) Petugas tes

- a) Pengamat waktu
- b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan :

a) Sikap permulaan

- (1) Berbaring telentang dilantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$ , kedua tangan masing-masing + kanan dan + kiri diletakkan disamping telinga.



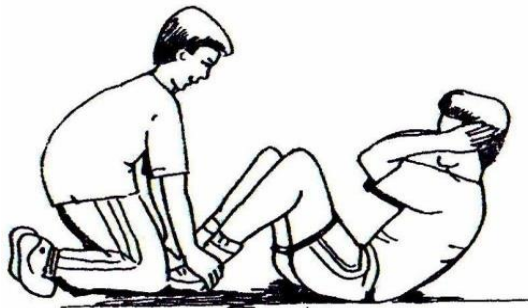
Gambar 5

Sikap permulaan baring duduk

- (2) Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- b) Gerakan
- (1) Gerakan aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- (2) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik).

Catatan :

- (a) Gerakan tidak terhitung jika posisi tangan tidak lagi disamping telinga.
- (b) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- (c) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 6  
Sikap baring menuju duduk



Gambar 7  
Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha

- 5) Pencatatan hasil
- a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
- b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini hasilnya angka 0 (nol)

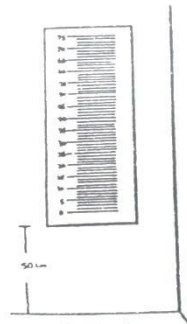
d. Loncat tegak

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

2. Alat dan fasilitas

- a) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 8). Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm;
- b) Serbuk kapur,
- c) Alat penghapus
- d) Nomor dada



Gambar 8  
Papan loncat tegak

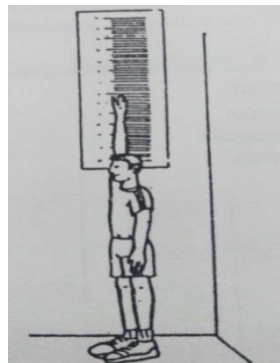
3. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

4. Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

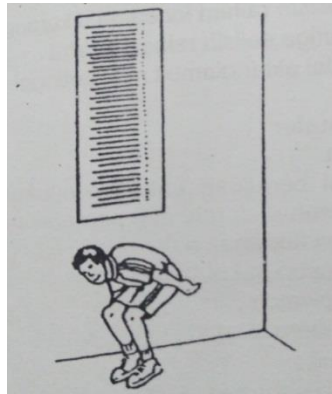
- (1)Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat,
- (2)Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga menimbulkan bekas raihan jarinya (lihat gambar 9).



Gambar 9  
Sikap menentukan raihan tegak

b) Gerakan

- (1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang (lihat gambar 10)

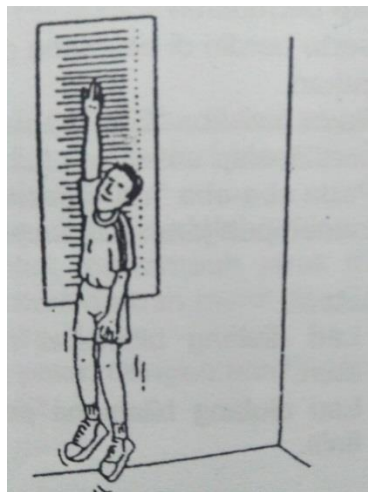


Gambar 10

Sikap awalan loncat tegak

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas (lihat gambar 11)

- (2) Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut



Gambar 11

Gerakan loncat tegak

5. Pencatatan hasil

- a) Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak;
- b) Ketiga selisih raihan dicatat
- c) Nilai akhir diambil nilai tertinggi

e. Lari 600 meter

1. Tujuan

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

2. Alat dan fasilitas

- a) Lintasan lari 600 meter;
- b) *Stopwatch*;
- c) Bendera start;
- d) Peluit;
- e) Tiang pancang;
- f) Alat tulis;

3. Petugas tes

- a) Petugas keberangkatan;
- b) Pengukur waktu;
- c) Pencatat hasil;
- d) Pembantu umum;

4. Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

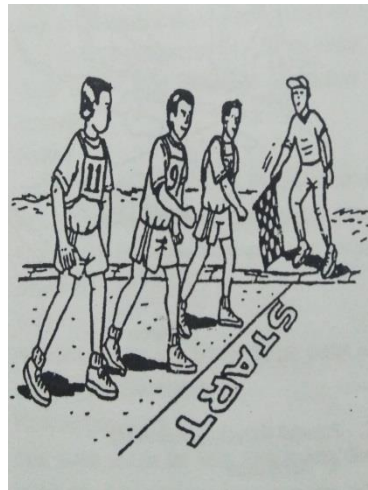
b) Gerakan

- 1) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap star berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 12)
- 2) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.

Catatan :

(a)Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.

(b)Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.



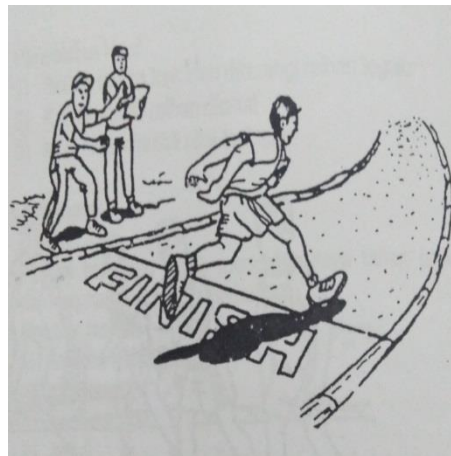
Gambar 12  
Posisi start lari 600 meter

## 5. Pencatatan hasil

- a) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish (lihat gambar 13)
- b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit atau detik.

Contoh penulisan :

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



Gambar 13  
Posisi finish lari 600 meter

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik tes praktek atau perbuatan dan pengukuran, pengukuran yaitu seluruh sampel menjalani seluruh rangkaian tes secara urut sesuai dengan petunjuk pelaksanaan tes dan diambil nilainya dengan metode pengukuran.

Adapun urutannya sebagai berikut:

### a. Pengarahan pelaksanaan tes

Peneliti memberikan pengarahan tujuannya untuk siswa dalam melakukan tes tidak bingung sehingga dalam melakukan tes dapat dilakukan secara runtut oleh siswa.

b. Presensi peserta tes

Presensi tujuannya mendata kembali sampel yang digunakan sehingga data yang diperoleh sesuai data sebenarnya.

c. Melakukan pemanasan

Melakukan pemanasan bertujuan menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat tes kebugaran jasmani berlangsung .

d. Peserta /siswa melakukan Tes Kebugaran jasmani

Tujuannya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dengan cara melakukan pengukuran dan diambil nilainya.

e. Pendinginan

Pendinginan bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum praktek dengan melakukan serangkaian gerak berupa *stretching*.

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kebugaran jasmani menggunakan cara Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 dengan butir tes sebagai berikut: 1) lari 40 meter, 2) tes gantung siku tekuk, 3) baring duduk 30 detik, 4) loncat tegak, 5) lari 600 meter.

Tes yang dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui hasil kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 10 – 12 tahun. Langkah-langkah untuk mengklasifikasikan kebugaran jasmani siswa sesuai dengan petunjuk penilaian TKJI usia 10 – 12 tahun.

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

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

Sumber : TKJI Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta (2010)

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

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d. - 6,7''	40'' keatas	20 keatas	42 keatas	s.d. - 2.32''	5
4	6,8'' - 7,5''	20'' - 39''	14 - 19	34 - 41	2'33'' - 2'54''	4
3	7,6'' - 8,3''	8'' - 19''	7 - 13	28 - 33	2'55'' - 3'28''	3
2	8,4'' - 9,6''	2'' - 7''	2 - 6	21 - 27	3'29'' - 4'22''	2
1	9,7'' - dst	0'' - 1''	0 -1	20 - dst	4'23'' - dst	1

Sumber : TKJI Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta (2010)

**Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22 - 25	Baik Sekali (BS)
18 - 21	Baik (B)
14 - 17	Sedang (S)
10 - 13	Kurang (K)
5 - 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : TKJI Kementrian Pendidikan Nasional. Jakarta (2010)

Dari tabel diatas, dapat diketahui katagori kesegaran jasmani, yaitu kesegaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Seseorang yang dinamakan segar atau bugar adalah yang termasuk katagori baik sekali dan baik, sedangkan yang dinamakan tidak segar atau tidak bugar adalah yang termasuk kategori sedang, kurang dan kurang sekali.

## **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

### **1) Validitas Instrumen**

Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas :

- a) Untuk putra validitas sebesar 0.884
- b) Untuk putri validitas sebesar 0.897

### **2) Reliabilitas Instrumen**

Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai realibitas :

- a) Untuk putra realibitas sebesar 0.911
- b) Untuk putri realibitas sebesar 0.942

## **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa

kelas atas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020 maka teknis analisis data yang digunakan adalah dengan teknik presentase.

Data yang telah dikumpulkan ini dianalisis secara kuantitatif dengan rumus presentase sebagai berikut (Sudijono 2010 : 43):

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

Keterangan :

P : Angka Presentase

F : Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N : Number of Cases (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Hasil Penelitian

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020, tentang tingkat kesegaran jasmani yang diukur dengan item tes pengukuran yang meliputi: (1) Tes lari 40 meter, (2) Tes gantung siku tekuk, (3) Tes baring duduk 30 detik, (4) Loncat tegak, dan (5) Tes lari 600 meter diperoleh hasil sebagai berikut :

Berdasarkan hasil penelitian dari 90 anak diperoleh statistik penelitian untuk kesegaran jasmani yaitu; nilai minimum = 9; nilai maksimum = 20; rerata = 13,66; median = 13; modus = 13 dan *standard deviasi* = 2,65. Deskripsi hasil penelitian kesegaran jasmani disajikan pada tabel dan gambar berikut:

Tabel 5. Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Keseluruhan SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22 – 25	Baik Sekali (BS)
18 – 21	Baik (B)
14 – 17	Sedang (S)
10 – 13	Kurang (K)
5 – 9	Kurang Sekali (KS)

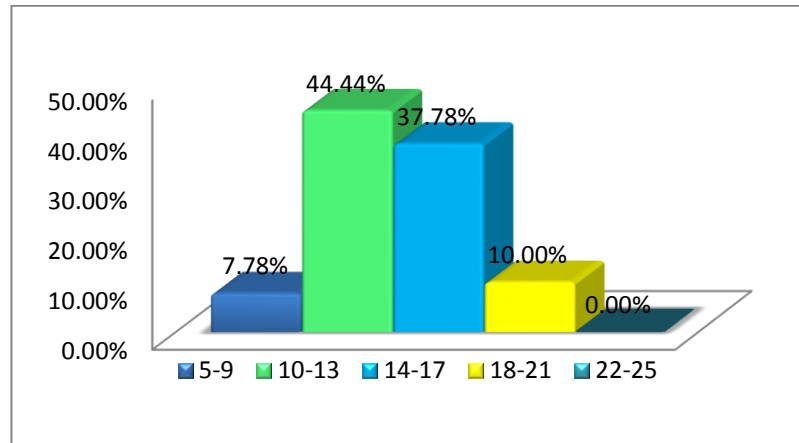
Dengan mengacu kepada kategorisasi tersebut, maka distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara berdasarkan pengamatan dan penilaian dilapangan dapat disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Keseluruhan SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0,00%
18 – 21	Baik (B)	9	10,00%
14 – 17	Sedang (S)	34	37,78%
10 – 13	Kurang (K)	40	44,44%
5 – 9	Kurang Sekali (KS)	7	7,78%
JUMLAH		90	100,00%

Tabel di atas menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa keseluruhan SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Sebanyak 0 % memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali, 9 responden atau 10,00 % memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik, sebanyak 34 responden atau 37,78 % memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang, sebanyak 40 responden atau 44,44 % memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang, dan selanjutnya sebesar 0% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang sekali. Responden terbanyak atau frekuensi terbanyak termasuk dalam interval 10-13 yaitu sebanyak 40 responden, maka tingkat kebugaran jasmani siswa keseluruhan SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara adalah termasuk dalam kategori kurang.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 14. Diagram Batang Hasil Penelitian Keseluruhan Siswa SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara

## 2. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas yaitu kelas IV, V, VI SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020. Untuk menguji tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang rangkaian tesnya terdiri dari : 1). Lari 40 Meter, 2). Gantung siku tekuk, 3). Baring duduk 30 detik, 4). Loncat tegak, 5). Lari 600 meter dan hasilnya dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Analisis tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara

Hasil data dari penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorianya dibagi menjadi lima yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Tabel 7. Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22 – 25	Baik Sekali (BS)
18 – 21	Baik (B)
14 – 17	Sedang (S)
10 – 13	Kurang (K)
5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Dengan mengacu kepada kategorisasi tersebut, maka distribusi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara berdasarkan pengamatan dan penilaian dilapangan dapat disajikan dalam tabel berikut :

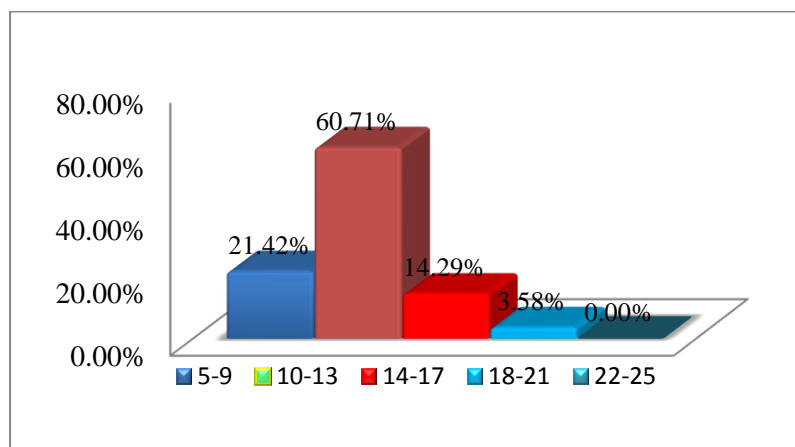
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0,00%
18 – 21	Baik (B)	1	3,58%
14 – 17	Sedang (S)	4	14,29%
10 – 13	Kurang (K)	17	60,71%
5 – 9	Kurang Sekali (KS)	6	21,42%
JUMLAH		28	100,00%

Tabel di atas menunjukkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Sebanyak 0 %

memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali, 1 responden atau 3,58 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik, sebanyak 4 responden atau 14,29 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang, sebanyak 17 responden atau 60,71 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang, dan selanjutnya sebanyak 6 responden atau sebesar 21,42% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang sekali. Responden terbanyak atau frekuensi terbanyak termasuk dalam interval 10-13 yaitu sebanyak 17 responden, maka tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara adalah termasuk dalam kategori kurang.

Berikut gambar diagram batangnya :



Gambar 15. Diagram Batang Hasil Penelitian Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara

b. Analisis tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara

Hasil data dari penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorianya dibagi menjadi lima yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Tabel 9. Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22 – 25	Baik Sekali (BS)
18 – 21	Baik (B)
14 – 17	Sedang (S)
10 – 13	Kurang (K)
5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Dengan mengacu kepada kategorisasi tersebut, maka distribusi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara berdasarkan pengamatan dan penilaian dilapangan dapat disajikan dalam tabel berikut :

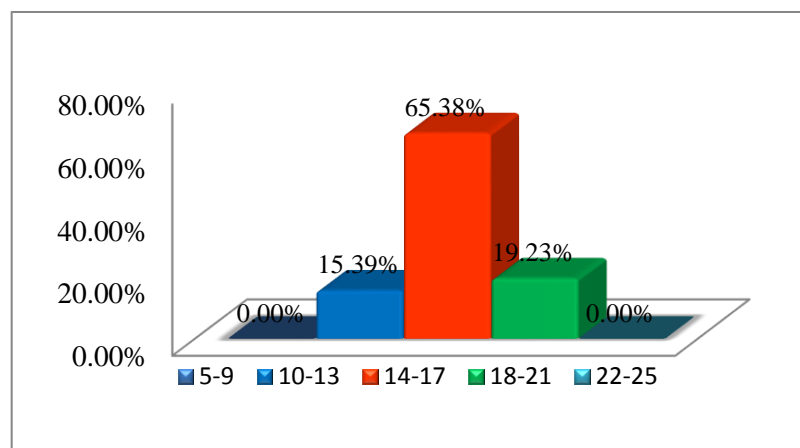
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0,00%
18 – 21	Baik (B)	5	19,23%
14 – 17	Sedang (S)	17	65,38%
10 – 13	Kurang (K)	4	15,39%
5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0,00%
JUMLAH		36	100,00%

Tabel di atas menunjukkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Sebanyak 0 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali, 5 responden atau

19,23% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik, sebanyak 17 responden atau 65,38% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang, sebanyak 4 responden atau 15,39% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang, dan selanjutnya sebesar 0% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang sekali. Responden terbanyak atau frekuensi terbanyak termasuk dalam interval 10-13 yaitu sebanyak 17 responden, maka tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara adalah termasuk dalam kategori kurang.

Berikut gambar diagram batangnya :



Gambar 16. Diagram Batang Hasil Penelitian Siswa Kelas V SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara

c. Analisis tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara

Hasil data dari penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorianya dibagi menjadi lima yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Tabel 11. Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22 – 25	Baik Sekali (BS)
18 – 21	Baik (B)
14 – 17	Sedang (S)
10 – 13	Kurang (K)
5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Dengan mengacu kepada kategorisasi tersebut, maka distribusi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara berdasarkan pengamatan dan penilaian dilapangan dapat disajikan dalam tabel berikut :

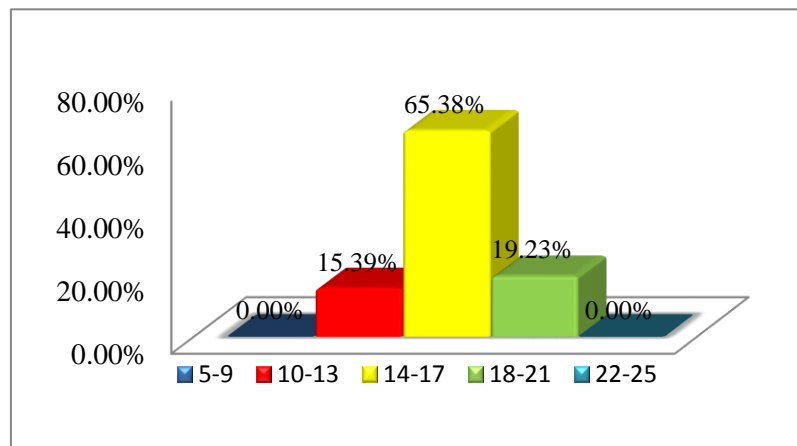
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0,00%
18 – 21	Baik (B)	5	19,23%
14 – 17	Sedang (S)	17	65,38%
10 – 13	Kurang (K)	4	15,39%
5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0,00%
JUMLAH		26	100,00%

Tabel di atas menunjukkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Sebanyak 0 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali, 5 responden atau 19,23% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik, sebanyak 17 responden atau 65,38% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori

sedang, sebanyak 4 responden atau 15,39% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang, dan selanjutnya sebesar 0% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang sekali. Responden terbanyak atau frekuensi terbanyak termasuk dalam interval 14-17 yaitu sebanyak 20 responden, maka tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara adalah termasuk dalam kategori sedang.

Berikut gambar diagram batangnya :



Gambar 17. Diagram Batang Hasil Penelitian Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara

## B. Pembahasan

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati senggang waktu dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak.

Hal ini berarti bahwa siswa kelas atas yaitu kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara masih merasakan

kelelahan setelah melakukan aktivitas atau melaksanakan pekerjaan sehari-harinya. Hal ini sesuai dengan pengamatan yang dilakukan peneliti sebelum penelitian ini dilaksanakan, bahwasanya di SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara masih terdapat banyak siswa yang mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani sebelum waktu berakhir, siswa mengantuk dan malas ketika mengikuti pembelajaran berikutnya, serta tidak jarang pula terjadi siswa yang mengalami pingsan ketika upacara bendera, dan lain sebagainya.

Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, tidak akan cepat mengalami kelelahan, sehingga keadaan siswa tersebut akan mendukung anak dalam melakukan aktivitas utama di sekolah seperti belajar. Dengan kondisi kebugaran tubuh yang baik akan sangat mendukung aktivitas belajar, sehingga siswa akan tetap semangat dalam mengikuti pembelajaran karena dalam kondisi yang bugar. Dikarenakan kebugaran jasmani yang kurang, akan cepat mengalami kelelahan, yang menyebabkan kondisi psikis dan fisik anak menjadi malas.

Secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas yaitu kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020 termasuk dalam kategori kurang.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas yaitu kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara peneliti menyadari akan adanya keterbatasan dan kekurangan dalam penelitian survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan

Punggelan Kabupaten Banjarnegara tahun ajaran 2019/2020, kekurangan dan keterbatasan tersebut yaitu :

1. Keterbatasan TKJI peneliti

Keterbatasan adalah usaha perbaikan yang harus dilakukan walaupun segala keterbatasan belum dapat kita elakkan, kita perlu menyadari kemampuan kita.

2. Kurangnya sarana dan prasarana yang kurang mendukung seperti belum adanya palang tunggal untuk melakukan gantung siku tekuk sehingga peneliti harus mempersiapkan sendiri,

3. Kurang serius dan kurang maksimalnya siswa dalam mengikuti pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, yaitu siswa cenderung lebih suka bercanda sehingga tes tidak dilaksanakan dengan serius dan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia seperti hanya untuk bersenang-senang saja sehingga hasil yang diperoleh tidak maksimal.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penelitian ini dapat disimpulkan :

Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas yaitu kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara mempunyai tingkat kesegaran jasmani kategori kurang dengan persentase 44,44%. Secara rinci 0% memiliki kategori baik sekali, 10% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik, 37,78% memiliki kategori sedang, dan 7,78% memiliki kategori kurang sekali.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka implikasi dari penelitian tersebut adalah subjek penelitian yang dalam hal ini adalah siswa kelas atas yaitu kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara secara khusus dan semua siswa SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara mampu meningkatkan kesegaran jasmani dengan proses pembelajaran olahraga dan kesehatan. Mengingat bahwa kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah. Mengingat pula bahwa pendidikan jasmani di sekolah itu dilaksanakan secara berkesinambungan, terarah, dan programnya tersusun secara teratur, maka sudah

sepantasnya bahwa tes kesegaran jasmani itu juga dilaksanakan secara berkala dan teratur.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi guru penjas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara agar meningkatkan latihan kesegaran jasmani siswa-siswinya, karena secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani untuk siswa kelas atas yaitu kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara pada Tahun Ajaran 2019/2020 masuk dalam kategori sedang. Serta dapat melakukan Tes Kesegaran Jasmani secara rutin.
2. Bagi orang tua / wali murid, diharapkan selalu memberikan dukungan dan dorongan agar tingkat kesegaran jasmani anaknya selalu dalam kondisi baik, dengan demikian ketika melaksanakan pekerjaan sehari-hari, baik itu ketika bermain dirumah maupun di sekolah, serta ketika pembelajaran di sekolah berlangsung, siswa mampu mengikutinya tanpa mengalami kelelahan yang berlebih.
3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang tingkat kesegaran jasmani siswa dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas yaitu dengan menambah jumlah subyek penelitian, dan secara kualitas dengan melaksanakan tes kesegaran jasmani siswa secara rutin dan terencana dengan baik.


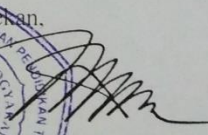

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Cholik, M. T., (1999). *Makalah Pengertian Kesegaran Jasmani dan definisinya menurut para ahli*. <https://www.zonareferensi.com/pengertian-kebugaran-jasmani/html>
- Giam Teh. (1992: 17). Makalah Kesegaran Jasmani> Pengertian, Fungsi, Komponen. Diunduh pada tanggal 14 Mei 2019 dari [www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-fungsi-httml](http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-fungsi-httml)
- Hartono. Y. S., (2013). “*Perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V, VI SD Negeri 1 Karang Sari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulonprogo*”. Skripsi. Yogyakarta FIK UNY.
- Ichsan, M., (1988: 54-55), *Makalah Pengertian Kesegaran Jasmani dan definisinya menurut para ahli*, <http://www.kajian-pustaka.com/2018/01/pengertian-tujuan-ruang-lingkup-dan-manfaat-pendidikan-jasmani>)
- Irianto, D. P., (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Iskandar. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (kuantitatif dan kualitatif)*. Jakarta: GP Press.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kemendikbud. (2017). *Bugar dan Sehat*. Jakarta : Kemendikbud
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Kemenpora. (1992). *Petunjuk Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani 1992*. Jakarta : Kemenpora
- Mardiana. A., Purwadi, dan Satya, W., I. (2010). *Pendidikan Jamani dan Olahraga*. Jakarta. Universitas Terbuka Riyanto, Y. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : SIC


- Mukholid, A., (2004: 3). Makalah Kesegaran Jasmani> Pengertian, Fungsi, Komponen. Diunduh pada tanggal 14 Mei 2019 dari [www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-fungsi-httml](http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-fungsi-httml)
- Mutohir. (2004). Komponen Kesegaran Jasmani, diakses dari <http://susumilk-susumilk-blog.com>
- Nawawi, H., (2003: 141). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. UGM Press. Yogyakarta.
- Nurhasan. (2001: 149). *Buku Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Direktorat Jenderal Olahraga*. Jakarta Pusat: Indonesia
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (SD/MI)*. Jakarta: Litera
- Setyawan, B., (2010). “ *Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Putri Kelas IV dan V Gugus Kartika UPTD Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang Tahun 2009/2010*”. Skripsi. Semarang FIK UNS.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Suherman, A.,(2009). *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: UPI
- Sumosardjuno, S., (1989: 3). *Makalah Pengertian Kesegaran Jasmani dan definisinya menurut para ahli*. <http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html>
- Sumosardjuno, S., (1989: 12). *Makalah Pengertian, Fungsi, Komponen , Alat ukur*. <http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html>
- Sumosardjuno, S., (1991). *Program Olahraga untuk Kebugaran para Eksekutif*. Seminar Olahraga bagi Eksekutif, Yogyakarta.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
<hr/>	
Nomor : 06.10/UN.34.16/PP/2019.	26 Juni 2019
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
<b>Kepada Yth.</b> <b>Kepala KASBANGPOLINMAS Kabupaten Banjarnegara</b> <b>di Tempat.</b>	
<p>Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:</p>	
Nama	: Kodir
NIM	: 17604227008
Program Studi	: PGSD Penjas
Dosen Pembimbing	: Dr. Komarudin, M.A.
NIP	: 197409282003121002
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: 15 Juli s/d 5 Agustus 2019.
Tempat	: SD Negeri I Tlaga, Desa Tlaga Rt.04/Rw.01 Kec. Punggelan Kab. Banjarnegara.
Judul Skripsi	: Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri I Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020.
<p>Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.</p>	
 Dekan. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. NIP: 19640707 198812 1 001	
	
<b>Tembusan :</b>	
1. Kepala SD Negeri I Tlaga	
2. Kaprodi PGSD Penjas.	
3. Pembimbing Tas.	
4. Mahasiswa ybs.	

## Lampiran 2. Surat Rekomendasi Ijin Penelitian dari KESBANGPOLLINMAS

**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA**  
**KANTOR KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN**  
**PERLINDUNGAN MASYARAKAT**  
Jl. A. Yani No. 16 Telp. 0286-595169 Fax. 591187  
Sms Center 081228124447 Banjarnegara 53414  
<http://banjarnegarakab.go.id> E-mail : [kesbangpollinmas@banjarnegarakab.go.id](mailto:kesbangpollinmas@banjarnegarakab.go.id)

Banjarnegara, 1 Juli 2019

Nomor : 070/227/KESBANGPOLLINMAS/2019 Kepada  
Sifat : Biasa Yth. Kepala Badan Perencanaan Penelitian  
Lampiran : - Dan Pengembangan  
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian An. Khodir. di  
**BANJARNEGARA**

I Berdasarkan Surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 06.10/UN.34.16/PP/2019 Tanggal 26 Juni 2019, Perihal Permohonan Ijin Penelitian.


II Dengan ini Kepala Kantor Kesbangpollinmas Kab. Banjarnegara, yang dalam hal ini berindak atas nama Bupati Banjarnegara dengan ini menyatakan bahwa pada prinsipnya TIDAK KEBERATAN/MENYETUJUI atas pelaksanaan Permohonan Ijin Survey/ Penelitian di wilayah Kabupaten Banjarnegara yang di laksanakan oleh :

a. Nama : **KHODIR**  
b. Pekerjaan : Pegawai Negeri Sipil  
c. Alamat Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta  
d. Alamat Rumah : Desa Punggelan, Rt. 001/Rw. 005, Kec. Punggelan, Kab. Banjarnegara  
e. Judul Penelitian : **"Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri I Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020."**  
f. Lokasi : SD Negeri I Tlaga, Kec. Punggelan Kab. Banjarnegara  
g. Penanggung Jawab : Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
h. Anggota : --  
i. Dengan Ketentuan sebagai berikut :


1. Bahwa pelaksanaan kegiatan tersebut diatas tidak di salahgunakan untuk maksud dan tujuan yang lain yang dapat mengganggu keamanan dan ketertiban masyarakat.
2. Bahwa sebelum melaksanakan tugas yang sifatnya langsung kepada responden agar terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Wilayah, Kepala Dinas/Instansi setempat guna dimintakan petunjuk teknis seperlunya.
3. Bahwa untuk melaksanakan kegiatan dimaksud, diminta kepada yang bersangkutan untuk **melaporkan hasilnya secara tertulis** kepada Bupati Banjarnegara u.p. Kepala Kantor Kesbangpollinmas Kab. Banjarnegara pada kesempatan pertama.
4. Ijin Rekomendasi ini berlaku mulai bulan Juli s/d September 2019.

Demikian Surat Rekomendasi dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Politik dan Perlindungan Masyarakat

  
**DRS. SILA Satriana, M.Si**  
Pembina Tingkat I  
NIP. 197009031990031005

### Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari BAPERLITBANG

**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA**  
**BADAN PERENCANAAN, PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN**  
Jalan Dipayuda No. 30 A Telp. ( 0286 ) 591142  
**BANJARNEGARA 53414**

---

**SURAT IZIN PENELITIAN/SURVEI**  
***NOMOR : 070 /162/ BAPERLITBANG / 2019***

I. Dasar : Surat Kepala Kesbangpollinmas Kabupaten Banjarnegara Nomor : 070/227/BAPERLITBANG/2019 Tanggal 1 Juli 2019 Perihal Rekomendasi Izin Penelitian a.n. **KODIR**

II. Yang bertanda tangan di bawah ini :  
Kepala Badan Perencanaan, Penelitian dan Pengembangan Kabupaten Banjarnegara, menyatakan bahwa pada prinsipnya tidak berkeberatan atas permohonan pelaksanaan kegiatan penelitian pendahuluan / penelitian / pra survei / survei / skripsi / tesis / disertasi / observasi / praktek lapangan / karya ilmiah tersebut di wilayah Kabupaten Banjarnegara yang dilaksanakan oleh Peneliti dengan data sebagai berikut :


1. Nama : **KODIR**
2. Pekerjaan : PNS
3. Alamat Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta
4. Alamat Rumah : Desa Punggelan Rt. 001/ Rw. 005 Kec. Punggelan Kab. Banjarnegara.
5. Judul Penelitian : **"Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri I Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020."**
6. Lokasi : SD Negeri I Tlaga Kec Punggelan Kab. Banjarnegara
7. Penanggungjawab : Prof Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed
8. Anggota : -

III. Ijin Penelitian ini diberikan dengan ketentuan :

- a. Bahwa pelaksanaan kegiatan tersebut di atas tidak untuk disalahgunakan dengan maksud dan tujuan lain yang dapat mengganggu keamanan dan ketertiban masyarakat.
- b. Bahwa sebelum melaksanakan tugas kepada responden agar terlebih dahulu melaporkan pada Pejabat Wilayah/Kepala Dinas/Instansi setempat guna dimintakan petunjuk teknis seperlunya.
- c. Bahwa setelah selesai melaksanakan kegiatan dimaksud diminta kepada yang bersangkutan **untuk wajib melaporkan hasilnya secara tertulis kepada Bupati Banjarnegara cq. Kepala Baperlitbang Kabupaten Banjarnegara** pada kesempatan pertama.
- d. Surat Izin Perpanjangan Pelaksanaan Penelitian/Riset/Pra Survei/Praktek ini berlaku dari tanggal 1 Juli 2019 sampai dengan tanggal 1 September 2019 dan dapat diperbaharui kembali.


Dikeluarkan di : Banjarnegara  
Pada Tanggal : **1 Juli 2019**

a.n. **KEPALA BAPERLITBANG  
KABUPATEN BANJARNEGARA;  
KABID. LITBANG & PERENCANAAN  
PROGRAM;  
Kasi Perencanaan Program**

  
**Daru Anggoro Aji, S.Kom,ME.,MEc.**  
**NIP. 19860218 200903 1 006**

**TEMBUSAN** : disampaikan kepada Yth.  
1. Kepala BAPERLITBANG Kab. Banjarnegara (Sebagai laporan);  
2. Kepala Dindikpora Kab. Banjarnegara;  
3. Korwilcam Dikpora Kec Punggelan;  
4. Kepala SD I Tlaga Kec Punggelan.

**Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian dari DINAS PENDIDIKAN,  
KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA KABUPATEN  
BANJARNEGARA**

**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA**  
**DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA**  
Jl. May jend DI Panjaitan No. 57 Telp. (0286)-594846 Fax. 591815  
Sms Center 081228124447 Banjarnegara 53414  
<http://dindikpora.banjarnegarakab.go.id> E-mail: [dindikpora@banjarnegarakab.go.id](mailto:dindikpora@banjarnegarakab.go.id)

Banjarnegara, 2 April 2019

Nomor : 070/406 /Dikpora/2019 Kepada  
Lampiran : - Yth. Kepala SDN 1 Tlaga  
Hal : Ijin Penelitian di  
**PUNGGELAN**


Memperhatikan surat Kepala Badan Perencanaan, Penelitian dan Pengembangan Kab. Banjarnegara Nomor : 070/162/BAPERLITBANG /2019 Tanggal 1 Juli 2019 perihal Surat Ijin Penelitian / Survei.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, diminta kepada Saudara untuk membantu memberikan data-data yang diperlukan sebatas kewenangan Saudara, untuk kepentingan penelitian bagi mahasiswa atas nama :

Nama : **KODIR**  
Pekerjaan : PNS  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat : Ds. Punggelan 1/5 Kec. Punggelan Kab. Banjarnegara  
Lokasi Penelitian : SDN 1 TLAGA Kec. Punggelan  
Dilaksanakan : 1 Juli 2019 s.d. 1 September 2019

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

a.n. KEPALA DINAS PENDIDIKAN,  
KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA  
KABUPATEN BANJARNEGARA  
SEKRETARIS,  
u.b.  
KASUBAG UMUM DAN KEPEGAWAIAN

  
**NURUL NI'MAH, SH**  
NIP. 19670222 198903 2006

Tembusan disampaikan kepada ybs.

## Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri 1 Tlaga



**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA  
SD NEGERI 1 TLAGA  
KECAMATAN PUNGCELAN**

*Alamat : Desa Tlaga ,Rt. 04 Rw. 01, Kec. Pungcelan, Kab. Banjarnegara 53462*

**SURAT KETERANGAN**

**Nomor : 800.2 /<sup>91</sup>/ VII / 2019**

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala SD Negeri 1 Tlaga,  
menerangkan bahwa :

Nama : KODIR  
NIM : 17604227008  
Program Studi : PGSD Penjas

Telah melaksanakan pengambilan data untuk penelitian skripsi dengan  
judul “Survei Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 1  
Tlaga Kecamatan Pungcelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran  
2019/2020 “

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat  
dipergunakan sebagaimana mestinya.




Kepala Sekolah  
SD Negeri 1 Tlaga

**SUKIRNO, S.Pd**

**NIP.19660907 199310 1 001**

## Lampiran 6. Surat Kalibrasi Stopwatch 1 Widi Wida Prasetyo

  
**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 : 079A.03/VII/UN1/LPPT/K/2019**

**IDENTITAS ALAT**  
*Instrument Identification*

Nama alat	: Digital Stop Watch	Nomor pesanan	: 19070300079A
Merek /Pabrik	: Sewan / -	Tanggal pesanan	: 09 Juli 2019
Tipe /Model	: SW8-2030	Bidang kalibrasi	: Timer
No. Seri	: 30 Memory / A	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	: (52,5 ± 1,5) %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 Perantaraan 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

Gambar 10. Stopwatch 1



## Lampiran 7. Surat Sertifikat Peneraan Ban Ukur a. n. Asep Pratomo



### 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 m/ 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

**Drs. YUNIYANTO, M.M.**  
Pembina Utama Muda  
NIP. 19610622 198603 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

**Gambar 11. Ban Ukur**



**Lampiran 8. Formulir TKJI**

<b>FORMULIR TKJI</b>				
Nama : .....(Putra / Putri* )				
Umur : ..... tahun Nama sekolah : SDN 1 TLAGA				
Tanggal tes : ..... Tempat tes : SDN 1 TLAGA				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter*	..... detik		
2	Gantung : a. siku tekuk b. angkat tubuh	..... detik ..... kali		
3	Baring duduk 30/60 detik*	..... kali		
4	Loncat tegak - Tinggi raihan : .....cm - Loncatan I : .....cm - Loncatan II : .....cm - Loncatan III : ..... cm	..... cm		
5	Lari 600 meter	.... mnt .....dtk		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

\*coret yang tidak perlu

Petugas tes


.....

### Lampiran 9. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI				
Nama	: Zlatan Onsu Sadewa	(Putra / <del>Putri</del> *)		
Umur	: 12 tahun	Nama sekolah	: SDN 1 TLAGA	
Tanggal tes	: 23 Juli 2019	Tempat tes	: SDN 1 TLAGA	
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter*	6.05 detik	4	
2	Gantung : a. siku tekuk	59.72 detik	5	
	b. angkat tubuh	..... kali	—	
3	Baring duduk 30/60 detik*	...29 kali	5	
4	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan : 173 cm			
	- Loncatan I : 211 cm			
	- Loncatan II : 208 cm			
	- Loncatan III : 203 cm	...38 cm	4	
5	Lari 600 meter	3. mnt 42. dtk	2	
6	Jumlah nilai		20	
7	Klasifikasi	Baik		

\*coret yang tidak perlu

Petugas tes

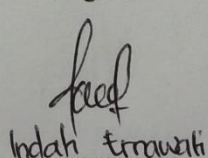
  
 ASTRI NURAENI, S. pust

**Lampiran 10. Formulir TKJI**

FORMULIR TKJI				
Nama		: Anita Rahmawati	(Putra / Putri*)	
Umur		: 10 tahun	Nama sekolah	: SDN 1 TLAGA
Tanggal tes		: 24 Juli 2019	Tempat tes	: SDN 1 TLAGA
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter*	8.47. detik	2	
2	Gantung : a. siku tekuk	13.41. detik	3	
	b. angkat tubuh	..... kali	—	
3	Baring duduk 30/60 detik*	15. .... kali	4	
4	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan : 165 cm			
	- Loncatan I : 196 cm			
	- Loncatan II : 196 cm			
	- Loncatan III : 194 cm	31. .... cm	3	
5	Lari 600 meter	3. mnt 51. dtk	2	
6	Jumlah nilai		14	
7	Klasifikasi	Sedang		

oret yang tidak perlu

Petugas tes

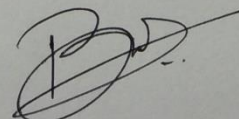
  
 Indah Rahmawati

### Lampiran 11. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI				
Nama	: Sifa Anggrayani	(Putra / Putri*)		
Umur	: 10 tahun	Nama sekolah	: SDN 1 TLAGA	
Tanggal tes	: 25 Juli 2019	Tempat tes	: SDN 1 TLAGA	
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari <del>30</del> / 40 / <del>50</del> / 60 meter*	<del>2.88</del> detik	1	
2	Gantung : a. siku tekuk	<del>2.66</del> detik	2	
	b. angkat tubuh	..... kali	—	
3	Baring duduk 30/60 detik*	<del>7</del> kali	3	
4	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan : <del>171</del> .....cm			
	- Loncatan I : <del>197</del> .....cm			
	- Loncatan II : <del>198</del> .....cm			
	- Loncatan III : <del>198</del> .. cm	<del>27</del> .. cm	2	
5	Lari 600 meter	<del>4</del> mnt <del>35</del> ..dtk	1	
6	Jumlah nilai		9	
7	Klasifikasi	KURANG		

\*coret yang tidak perlu

Petugas tes



BUDIMAN, S. Pd. SD

## Lampiran 12. Data Penelitian

### DATA PENELITIAN

No	Nama	Kelas/Jenis Kelamin	Nilai	Kategori
1	Anisah Isnainur Amelia	IV/Putri	12	Kurang
2	Andini	IV/Putri	11	Kurang
3	Akbar Listianto	IV/Putra	17	Sedang
4	Anindya Suryani	IV/Putri	15	Sedang
5	Budi Wijaksono	IV/Putra	13	Kurang
6	Diana Yunanti	IV/Putri	9	Kurang sekali
7	Diva Kirana	IV/Putri	11	Kurang
8	Fika Dwi Astuti	IV/Putri	13	Kurang
9	Febriyanto	IV/Putra	15	Sedang
10	Fadila Al Barokah	IV/Putri	13	Kurang
11	Isti Astuti	IV/Putri	13	Kurang
12	Juliana Saputri	IV/Putri	13	Kurang
13	Juleha	IV/Putri	13	Kurang
14	Kayla Febri Puspitasari	IV/Putri	11	Kurang
15	Kenji Merviliano	IV/Putra	13	Kurang
16	Khasanah	IV/Putri	11	Kurang
17	Lilik Rofikin	IV/Putra	15	Sedang
18	Ludfi Rahmadani	IV/Putri	9	Kurang Sekali
19	Nofalia Putri Cahyani	IV/Putri	9	Kurang Sekali
20	Olivia Wulandari	IV/Putri	9	Kurang Sekali
21	Risto	IV/Putra	18	<b>Baik</b>
22	Rahmah Nurlaeli	IV/Putri	11	Kurang
23	Salma Fauziah	IV/Putri	13	Kurang
24	Suci Rahayu	IV/Putri	10	Kurang
25	Sifa Anggrayani	IV/Putri	9	Kurang Sekali
26	Shehan Aris Budanto	IV/Putra	13	Kurang
27	Yulimah	IV/Putri	9	Kurang Sekali
28	Zanuba Arifah Chofsah	IV/Putri	13	Kurang
1	Adi Irwansyah	V/Putra	17	Sedang
2	Ardi Kurniawan	V/Putra	11	Kurang
3	Aditia Saputra	V/Putra	12	Kurang
4	Albar Raditia Putra	V/Putra	11	Kurang
5	Andi Saputra	V/Putri	16	Sedang
6	Anita Rahmawati	V/Putri	14	Sedang

7	Aska Arafi	V/Putra	14	Sedang
8	Aziz Wahalim	V/Putra	18	<b>Baik</b>
9	Danis Setiawan	V/Putra	18	<b>Baik</b>
10	Duwi Hartanto	V/Putra	9	Kurang Sekali
11	Enik Rofiana	V/Putri	12	Kurang
12	Fahri Wahyu Setiawan	V/Putra	15	Sedang
13	Faozan Afandi	V/Putra	12	Kurang
14	Filan Aldiansah	V/Putra	11	Kurang
15	Khasan	V/Putra	12	Kurang
16	Khoerul Setiawan	V/Putra	12	Kurang
17	Kholifah	V/Putri	13	Kurang
18	Melda	V/Putri	15	Sedang
19	Nanda Wicaksono	V/Putra	15	Sedang
20	Naza Rahmawati	V/Putri	12	Kurang
21	Reno Agustin	V/Putra	17	Sedang
22	Rangga Maulana	V/Putra	18	<b>Baik</b>
23	Reza Adi Setiawan	V/Putra	14	Sedang
24	Riana	V/Putri	11	Kurang
25	Siti Nur Anisa	V/Putri	14	Sedang
26	Siti Nurkhasanah	V/Putri	12	Kurang
27	Sofiatul Karimah	V/Putri	12	Kurang
28	Soleh Oktiawan	V/Putra	13	Kurang
29	Syifa Aulia Rahmawati	V/Putri	13	Kurang
30	Syifa Lestari	V/Putri	10	Kurang
31	Vanesa Saputri	V/Putri	13	Kurang
32	Yoga Firmandani	V/Putra	12	Kurang
33	Aldi Fikrianto	V/Putra	10	Kurang
34	Candra Rian Dinata	V/Putra	17	Sedang
35	Okfiona	V/Putri	15	Sedang
36	Riyadi	V/Putra	15	Sedang
1	Abi Lestiawan	VI/Putra	15	Sedang
2	Afrian	VI/Putra	14	Sedang
3	Amanah Nur Utami	VI/Putri	15	Sedang
4	Bunga Rizka Azara	VI/Putri	14	Sedang
5	Dani Putra Romadhon	VI/Putra	15	Sedang
6	Davin Listian	VI/Putra	15	Sedang
7	Dede Setiawan	VI/Putra	16	Sedang
8	Dela Listiana	VI/Putri	16	Sedang
9	Dio Ujang Novanto	VI/Putra	19	<b>Baik</b>

10	Ezar Raditia Saputra	VI/Putra	14	Sedang
11	Holis Nandika	VI/Putra	15	Sedang
12	Indah Erlina Fatma	VI/Putri	14	Sedang
13	Khusnul Elisia	VI/Putri	12	Kurang
14	Kukuh Sanyoto	VI/Putra	18	<b>Baik</b>
15	Lena Ningsih	VI/Putri	14	Sedang
16	Pita Nurhalizah	VI/Putri	13	Kurang
17	Prita	VI/Putri	18	<b>Baik</b>
18	Nofa Istiana	VI/Putri	17	Sedang
19	Rizal	VI/Putra	19	<b>Baik</b>
20	Saefatun Hasanah	VI/Putri	13	Kurang
21	Siti Alfatonah	VI/Putri	16	Sedang
22	Tegar Firmansyah	VI/Putra	16	Sedang
23	Tias Nurmariska	VI/Putri	13	Kurang
24	Yakup Gandik Asmoro	VI/Putra	15	Sedang
25	Zlatan Onsu Sadewa	VI/Putra	20	<b>Baik</b>
26	Fitri Susanti	VI/Putri	17	Sedang

Lampiran 13. Rekapitulasi TKJI Kelas IV

**REKAPITULASI TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA  
UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR KELAS IV USIA 10- 12 TAHUN  
SD NEGERI 1 TLAGA**

NO	NAMA	UMUR	Lari 40 m	NILAI	GANTUNG SIKU TEKUK	NILAI	Baring Duduk (30detik)	NILAI	LONCAT TEGAK	NILAI	Lari 600meter (menit,detik)	NILAI	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI
1	ANISAH ISNAINUR AMELIA	10	9.69	2	8.72	3	14	4	25	2	5.20	1	12	Kurang
2	ANDINI	10	9.31	2	8.38	3	8	3	27	2	5.21	1	11	Kurang
3	AKBAR LISTIANTO	10	7.53	3	48.75	4	18	4	38	4	3.08	2	17	Sedang
4	ANINDYA SURYANI	10	7.78	3	8.12	3	20	5	31	3	4.35	1	15	Sedang
5	BUDI WIJAKSONO	10	7.94	2	22.56	3	18	4	28	2	3.29	2	13	Kurang
6	DIANA YUNANTI	10	8.81	2	3.44	2	5	2	27	2	5.36	1	9	Kurang Sekali
7	DIVA KIRANA	10	8.81	2	10.31	3	12	3	25	2	5.16	1	11	Kurang
8	FIKA DWI ASTUTI	10	8.28	2	8.97	3	19	4	28	3	4.03	1	13	Kurang
9	FEBRIYANTO	10	7.47	3	21.09	3	19	4	34	3	3.19	2	15	Sedang
10	FADILA AL BAROKAH	10	10.38	1	20.19	4	18	4	29	3	4.56	1	13	Kurang
11	ISTI ASTUTI	10	9.44	2	10.97	3	14	4	27	2	3.55	2	13	Kurang
12	JULIANA SAPUTRI	10	8.06	3	16.72	3	13	3	24	2	3.46	2	13	Kurang
13	JULEHA	10	8.66	2	10.94	3	15	4	32	3	4.53	1	13	Kurang
14	KAYLA FEBRI PUSPITASARI	10	9.91	1	16.06	3	11	3	22	2	4.11	2	11	Kurang
15	KENJI MERVILIANO	10	7.06	3	12.59	2	17	3	27	3	3.12	2	13	Kurang
16	KHASANAH	11	9.34	2	3.47	2	11	3	28	3	5.47	1	11	Kurang
17	LILIK ROFIKIN	10	7.22	3	21.59	3	18	4	36	3	3.53	2	15	Sedang
18	LUDFI RAHMADANI	10	9.56	2	7.75	2	5	2	24	2	6.11	1	9	Kurang Sekali
19	NOFALIA PUTRI CAHYANI	10	8.53	2	6.06	2	6	2	21	2	5.38	1	9	Kurang Sekali
20	OLIVIA WULANDARI	10	9.22	2	7.66	2	5	2	21	2	4.48	1	9	Kurang Sekali
21	RISTO	11	6.53	4	31.22	4	19	4	33	4	3.16	2	18	Baik
22	RAHMAH NURLAELI	10	8.69	2	3.40	2	5	2	29	3	4.20	2	11	Kurang
23	SALMA FAUZIYAH	10	7.75	3	5.22	2	9	3	28	3	3.43	2	13	Kurang
24	SUCI RAHA YU	10	10.09	1	8.72	3	11	3	25	2	4.27	1	10	Kurang
25	SIFA ANGGRAYANI	10	9.88	1	2.66	2	7	3	27	2	4.35	1	9	Kurang Sekali
26	SHEHAN ARIS BUDANTO	10	8.31	2	19.13	3	18	4	30	2	3.33	2	13	Kurang
27	YULIMAH	10	10.10	1	5.18	2	11	3	25	2	5.18	1	9	Kurang Sekali
28	ZANUBA ARIFAH CHOFSAH	10	9.28	2	4.03	2	14	4	28	3	4.03	2	13	Kurang

Lampiran 14. Rekapitulasi TKJI Kelas V

**REKAPITULASI TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA  
UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR KELAS V USIA 10- 12 TAHUN  
SD NEGERI 1 TLAGA**

NO	NAMA	UMUR	Lari 40 m	NILAI	GANTUNG SIKU TEKUK	NILAI	Baring Duduk (30detik)	NILAI	LONCAT TEGAK	NILAI	Lari 600meter (menit,detik)	NILAI	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI
1	ADI IRWANSYAH	10	7.25	3	31.91	4	20	4	40	4	3.24	2	17	Sedang
2	ARDI KURNIAWAN	11	7.27	3	21.84	3	15	3	22	1	4.06	1	11	Kurang
3	ADITIA SAPUTRA	11	8.42	2	20.22	3	13	3	33	3	4.16	1	12	Kurang
4	ALBAR RADITIA P	10	8.06	2	17.84	3	14	3	28	2	4.14	1	11	Kurang
5	ANDI SAPUTRA	10	7.59	3	31.53	4	23	5	29	2	3.03	2	16	Sedang
6	ANITA RAHMAWATI	10	8.47	2	13.41	3	15	4	31	3	3.51	2	14	Sedang
7	ASKA ARAFI	10	7.80	2	51.00	4	23	5	30	2	3.53	1	14	Sedang
8	AZIZ WAHALIM	11	7.44	3	41.19	4	23	5	38	4	3.19	2	18	Baik
9	DANIS SETIAWAN	11	6.63	4	42.97	4	24	5	34	3	3.23	2	18	Baik
10	DUWI HARTANTO	11	8.58	2	8.58	2	12	3	20	1	5.42	1	9	Kurang Sekali
11	ENIK ROFIANA	10	8.69	2	16.00	3	19	3	24	2	3.54	2	12	Kurang
12	FAHRI WAHYU S	10	7.22	3	25.72	3	20	4	34	3	3.38	2	15	Sedang
13	FAOZAN	10	8.31	2	22.97	3	18	4	21	1	3.20	2	12	Kurang
14	FILAN ALDIANSAH	10	7.34	3	12.28	2	15	3	28	2	4.03	1	11	Kurang
15	KHASAN	11	7.19	3	17.25	3	15	3	29	2	4.13	1	12	Kurang
16	KHOERUL S	11	8.18	2	20.56	3	12	3	32	3	4.10	1	12	Kurang
17	KHOLIFAH	10	7.91	3	14.31	3	15	4	26	2	4.43	1	13	Kurang
18	MELDA	10	8.38	3	23.50	4	14	4	28	3	4.49	1	15	Sedang
19	NANDA WICAKSONO	10	7.35	3	30.78	4	22	5	28	2	4.10	1	15	Sedang
20	NAZA RAHMAWATI	10	8.79	2	11.88	3	7	3	23	2	3.59	2	12	Kurang
21	RENO AGUSTIN	11	7.13	3	50.97	5	23	5	34	3	4.04	1	17	Sedang
22	RANGGA MAULANA	11	7.47	3	56.96	5	24	5	33	3	3.37	2	18	Baik
23	REZA ADI S	11	7.22	3	7.22	2	20	4	37	3	3.29	2	14	Sedang
24	RIANA	10	8.13	3	6.38	2	12	3	25	2	5.21	1	11	Kurang
25	SITI NURANISA	10	7.49	3	17.75	3	17	4	23	2	3.50	2	14	Sedang
26	SITI NURKHASANAH	10	8.69	2	9.91	3	17	4	27	2	4.34	1	12	Kurang

27	SOFIATUL	11	8.25	3	9.92	3	13	3	21	2	5.27	1	12	Kurang
28	SOLEH OKTIAWAN	11	7.59	3	16.16	3	21	4	28	2	4.17	1	13	Kurang
29	SYIFA AULIA R.	11	8.48	2	15.94	4	15	4	21	2	4.30	1	13	Kurang
30	SYIFA LESTARI	10	8.88	2	5.47	2	12	3	21	2	5.37	1	10	Kurang
31	VANESA SAPUTRI	10	8.11	3	3.67	2	15	4	28	3	4.30	1	13	Kurang
32	YOGA	11	7.83	2	15.91	3	19	4	24	2	4.36	1	12	Kurang
33	ALDI FIKRIANTO	11	8.11	2	5.31	2	14	3	27	2	4.51	1	10	Kurang
34	CANDRA RIAN	11	7.34	3	31.00	4	28	5	37	3	3.31	2	17	Sedang
35	OKFIONA	11	8.49	2	10.56	3	20	5	34	4	4.58	1	15	Sedang
36	RIYADI	11	7.88	2	42.88	4	23	5	27	2	3.42	2	15	Sedang

Lampiran 15. Rekapitulasi TKJI Kelas VI

**REKAPITULASI TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA  
UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR KELAS VI USIA 10- 12 TAHUN  
SD NEGERI 1 TLAGA**

NO	NAMA	UMUR	Lari 40 m	NILAI	GANTUNG SIKU TEKUK	NILAI	Baring Duduk (30detik)	NILAI	LONCAT TEGAK	NILAI	Lari 600meter (menit,detik)	NILAI	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI
1	ABI LESTIAWAN	12	7.63	3	23.28	3	20	4	32	3	3.42	2	15	Sedang
2	AFRIAN	12	7.65	3	47.34	4	17	3	34	3	4.32	1	14	Sedang
3	AMANAHNUR UTAMI	11	7.80	3	7.09	2	21	5	33	3	3.58	2	15	Sedang
4	BUNGA RIZKA AZARA	11	6.86	4	9.44	3	12	3	25	2	4.07	2	14	Sedang
5	DANI PUTRA ROMADHON	12	7.13	3	20.34	3	19	4	45	4	5.54	1	15	Sedang
6	DAVIN LISTIAN	12	7.14	3	15.50	3	22	4	41	4	4.22	1	15	Sedang
7	DEDE SETIAWAN	11	6.88	4	34.78	4	18	4	32	3	3.51	1	16	Sedang
8	DELA LISTIANA	12	7.85	3	11.69	3	15	4	36	4	4.08	2	16	Sedang
9	DIO UJANGNOVANTO	12	6.75	4	48.31	4	25	5	39	4	3.39	2	19	Baik
10	EZAR RADITIA SAPUTRA	12	6.95	4	12.22	2	21	4	34	3	5.19	1	14	Sedang
11	HOLIS NANDIKA	11	7.68	3	27.13	3	25	5	37	3	4.56	1	15	Sedang
12	INDAHERLINA FATMA	11	8.31	3	8.97	3	13	3	35	4	4.29	1	14	Sedang
13	KHUSNUL ELISIA	11	8.52	2	9.77	3	11	3	28	3	4.40	1	12	Kurang
14	KUKUH SANYOTO	12	6.56	4	42.56	4	26	5	44	4	3.54	1	18	Baik
15	LENA NINGSIH	11	8.16	3	8.80	3	16	4	33	3	4.34	1	14	Sedang
16	PITA NURHALIZAH	11	8.24	3	10.91	3	16	4	23	2	4.44	1	13	Kurang
17	PRITA	11	7.94	3	24.25	4	20	5	39	4	4.03	2	18	Baik
18	NOFA ISTIANA	12	7.42	4	31.09	4	21	5	23	2	4.07	2	17	Sedang
19	RIZAL	11	6.47	4	44.38	4	28	5	43	4	3.34	2	19	Baik
20	SAEFATUN HASANAH	12	8.44	2	9.19	3	16	4	29	3	5.09	1	13	Kurang
21	SITI ALFATONAH	12	8.34	3	15.06	3	18	4	35	4	3.47	2	16	Sedang
22	TEGAR FIRMANSYAH	11	7.12	3	23.47	3	19	4	40	4	3.36	2	16	Sedang
23	TIAS NURMARISKA	11	9.17	2	14.03	3	16	4	28	3	4.37	1	13	Kurang
24	YAKUP GANDIK ASMORO	12	7.16	3	34.59	4	18	4	32	3	4.16	1	15	Sedang
25	ZLATAN ONSU SADEWA	12	6.85	4	59.72	5	29	5	38	4	3.42	2	20	Baik
26	FTIRI SUSANTI	12	8.16	3	21.13	4	25	5	29	3	3.59	2	17	Sedang

**Lampiran 16. Dokumentasi TKJI SD Negeri 1 Tlaga**



Tes lari 40 meter



Tes gantung siku tekuk



Baring duduk 30 detik



Loncat tegak



Loncat tegak



Loncat tegak



Loncat tegak



Lari 600 meter



Lari 600 meter



Lari 600 meter