

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS TAHUN  
AJARAN 2019/2020 SD NEGERI 1 LAWEN KECAMATAN  
PANDANARUM KABUPATEN BANJARNEGARA  
PROVINSI JAWA TENGAH**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:

Asep Pratomo

NIM. 17604227014

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan judul

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS TAHUN  
AJARAN 2019/2020 SD NEGERI 1 LAWEN KECAMATAN  
PANDANARUM KABUPATEN BANJARNEGARA  
PROVINSI JAWA TENGAH**

Disusun Oleh:

Asep Pratomo

NIM. 17604227014

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

Yogyakarta, 14 Oktober 2019

Mengetahui

Ketua Program Studi



Dr. Subagyo, M.Pd

NIP.19561107 198213 1 002

Disetujui

Dosen Pembimbing



A. Erlina Listyarini, M.Pd

NIP.19601219 198803 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Asep Pratomo

NIM : 17604227014

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Judul TAS : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Tahun  
Ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Lawen Kecamatan  
Pandamarum Kabupaten Banjarnegara Provinsi Jawa  
Tengah

Menyatakan bahwa skripsi ini benar - benar karya saya sendiri. Sesuai dengan pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah ditetapkan.

Yogyakarta, Oktober 2019



Asep Pratomo  
NIM. 17604227014

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS TAHUN  
AJARAN 2019/2020 SD NEGERI 1 LAWEN KECAMATAN  
PANDANARUM KABUPATEN BANJARNEGARA  
PROVINSI JAWA TENGAH

disusun oleh

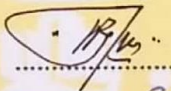
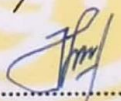

Asep Pratomo

NIM 17604227014

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 21 Oktober 2019

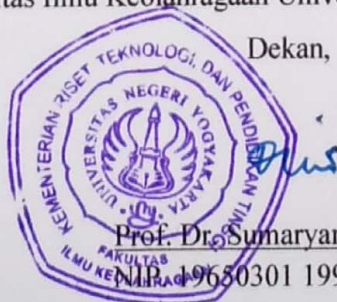
TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra.A.Erlina Listyorini, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		11/11 2019
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or Sekretaris		11/11 2019
Drs. Sunardianta, M.Kes Penguji		11/11 2019

Yogyakarta, 11 November 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes

NIP. 19650301 199001 1 0019

## MOTTO

1. “ Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan” (QS. Ar-Rahman).
2. “ Barangsiapa yang keluar untuk mencari ilmu maka ia berada di jalan Allah hingga ia pulang “. (HR. Turmudzi).
3. Berpikir dan Berjiwa Besar ( David J. Schwartz).

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, saya persembahkan skripsi ini untuk orang-orang yang saya sayangi:

1. Kedua orang tua, Bapak Nur Aswadi dan ibu Rusmiati yang senantiasa selalu mendoakan, memberikan dukungan, dan kasih sayang.
2. Istriku tercinta Siti Nurjannah terimakasih yang tiada terkira atas doa dan semangat yang telah engkau berikan, serta pengorbanan dan keikhlasan untuk merelakan suamimu melanjutkan studi sehingga selesai skripsi ini.
3. Kedua anakku, Arfi Duta Pratomo dan Tanaya Zaskia Nurjannah kalian selalu menghadirkan kegembiraan dalam kondisi apapun sehingga selalu memotivasi ayah untuk segera menyelesaikan tugas akhir ini
4. Kedua Mertuaku, Bapak Turiman dan Ibu Darni yang senantiasa mendoakan dan memberi dukungan.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS TAHUN  
AJARAN 2019/2020 SD NEGERI 1 LAWEN KECAMATAN  
PANDANARUM KABUPATEN BANJARNEGARA  
PROVINSI JAWA TENGAH**

Oleh:

Asep Pratomo

NIM. 17604227014

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun ajaran 2019/2020.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode penelitian adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan tes TKJI untuk usia 10-12 tahun. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas atas ( IV, V, VI ) SD Negeri 1 Lawen yang berjumlah 84 siswa. Teknik sampling menggunakan purposive sampling, dengan kriteria: (1) Siswa putra dan putri kelas IV, V, VI SD Negeri 1 Lawen, (2) usia siswa 10-12 tahun, (3) Sanggup mengikuti seluruh rangkaian TKJI, (4) Siswa dalam kondisi fit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi untuk dijadikan sampel sebanyak 78 siswa. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 secara keseluruhan berada pada kategori “baik sekali” sebesar 6,41% (5 siswa),”baik” sebesar 21,80% (17 siswa),”sedang” sebesar 65,38% (51 siswa), “kurang” sebesar 6,41% (5 siswa),”kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa).

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir skripsi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan jasmani dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Lawen Kecamatan Pandanarum Kabupaten Banjarnegara Provinsi Jawa Tengah” dapat disusun sesuai harapan. Ucapan terima kasih yang sebesar besarnya atas terselesainya skripsi ini kepada yang terhormat:

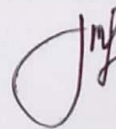
1. A.Erlina Listyarini, M.Pd, selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Guntur dan Dr. Subagyo, M.Pd, selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas beserta dosen dan seluruh staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Kepala Sekolah SD Negeri 1 Lawen Kecamatan Pandanarum Kabupaten Banjarnegara Provinsi Jawa Tengah, yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Para guru dan staf beserta siswa siswi kelas IV, V ,VI SD Negeri 1 Lawen Kecamatan Pandanarum Kabupaten Banjarnegara Provinsi Jawa Tengah,yang telah memberikan bantuan demi kelancaran pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Semua pihak,baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga semua bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas mendapat balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, Oktober 2019

Penulis,



Asep Pratomo

NIM. 17604227014

## DAFTAR ISI

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

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	8
2. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Usia 10-12 Tahun.....	25
3. Karakteristik Sekolah Dasar Negeri 1 Lawen.. ..	35
4. Tes Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani.....	35
B. Penelitian yang Relevan.....	38
C. Kerangka Berpikir .....	40

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	43
--------------------------	----

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	43
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	44
E. Instrumen dan Tehnik Pengumpulan Data.....	45
F. Teknik Analisis Data .....	57
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian	
1. Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri.....	60
2. Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	62
3. Kesegaran Jasmani Siswa Putri .....	71
B. Pembahasan.....	82
C. Keterbatasan Penelitian.....	84
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	86
B. Implikasi.....	86
C. Saran.....	86
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>88</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>90</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Populasi SD Negeri 1 Lawen .....	45
Tabel 2 Rincian Sample SD Negeri 1 Lawen.....	45
Tabel3 Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak umur 10-12 Tahun Putra.....	58
Tabel 4. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak umur 10-12 Tahun Putri.....	58
Tabel 5 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	59
Tabel 6. Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	60
Tabel 7. Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	62
Tabel 8. Norma Penilaian Lari 40 meter Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	64
Tabel 9. Norma Penilaian Gantung Siku Tekuk Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	65
Tabel 10. Norma Penilaian Baring Duduk Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	67
Tabel 11. Norma Penilaian Loncat Tegak Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	68
Tabel 12. Norma Penilaian Lari 600 Meter Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	70
Tabel 13. Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	72
Tabel 14. Norma Penilaian Lari 40 meter Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	73

Tabel 15. Norma Penilaian Gantung Siku Tekuk Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	75
Tabel 16. Norma Penilaian Baring Duduk Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	77
Tabel 17. Norma Penilaian Loncat Tegak Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	79
Tabel 18. Norma Penilaian Lari 600 Meter Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	81

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Posisi start lari 40 meter.....	48
Gambar 2. Palang Tunggal.....	49
Gambar 3. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk.....	49
Gambar 4. Sikap Bergantung Siku Tekuk.....	50
Gambar 5. Sikap Permulaan Baring Duduk .....	51
Gambar 6. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk .....	52
Gambar 7. Sikap Duduk Dengan Siku Menyentuh Paha .....	52
Gambar 8. Papan Loncat Tegak .....	53
Gambar 9. Sikap Menentukan Raihan Tegak .....	54
Gambar 10. Sikap Awal Loncat Tegak .....	54
Gambar 11 . Gerakan Meloncat Tegak .....	55
Gambar 12. Posisi Start Lari 600 Meter.....	56
Gambar 13. Pelari Melintas Garis Finish.....	57
Gambar 14. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020....	62
Gambar 15. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	63

Gambar 16. Diagram Lingkaran Lari 40 meter Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	64
Gambar 17. Diagram Lingkaran Gantung Siku Tekuk Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	66
Gambar 18. Diagram Lingkaran Baring Duduk Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	67
Gambar 19. Diagram Lingkaran Loncat Tegak Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	69
Gambar 20. Diagram Lingkaran Lari 600 Meter Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	71
Gambar 21. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	72
Gambar 22. Diagram Lingkaran Lari 40 meter Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	74
Gambar 23. Diagram Lingkaran Gantung Siku Tekuk Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	76
Gambar 24. Diagram Lingkaran Baring Duduk Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	78
Gambar 25. Diagram Lingkaran Loncat Tegak Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	80
Gambar 26. Diagram Lingkaran Lari 600 Meter Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020.....	81

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	91
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri 1 Lawen.....	92
Lampiran 3. Kalibrasi Digital Stopwatch .....	93
Lampiran 4. Kalibrasi Digital Stopwatch .....	94
Lampiran 5. Surat Hasil Pengujian.....	95
Lampiran 6. Daftar Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Lawen .....	96
Lampiran 7. Daftar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Lawen .....	97
Lampiran 8. Daftar Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Lawen.....	98
Lampiran 9. Hasil TKJI Siswa SD Negeri 1 Lawen .....	99
Lampiran 10. Biodata Testor .....	103
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian .....	104

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Manusia untuk dapat melakukan aktifitas sehari - hari sangat memerlukan kesegaran jasmani. Tingkat Kesegaran Jasmani seseorang akan sangat berpengaruh terhadap kesiapan fisik dan pikiran. Hal ini juga berlaku bagi siswa, seorang siswa tentunya memiliki tugas untuk belajar. Siswa dalam belajar untuk dapat maksimal dalam menyerap berbagai ilmu harus mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak akan mudah lelah sehingga dapat menerima pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini tentunya sangatlah mempengaruhi prestasi siswa dalam belajar. Usaha untuk memperoleh kesegaran jasmani dapat dilakukan siswa diantaranya dengan melakukan aktifitas jasmani yang teratur, makan makanan yang bergizi, serta istirahat yang cukup.

Peran orangtua dalam hal ini sangat utama. Namun pada kenyataannya orang tua masih banyak yang belum mengetahui manfaat kesegaran jasmani bagi kelancaran dan prestasi belajar anak. Terlebih di era modern ini orang tua cenderung sangat membatasi aktifitas fisik anaknya dengan memberikan mainan yang membuat anak kurang melakukan aktifitas fisik, seperti *handphone* ( hp), *video game*. Dari sisi konsumsi makanan kebanyakan orang tua juga masih membiarkan anak anaknya untuk jajan sembarangan.

Alat transportasi yang ada saat ini juga sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa. Siswa ke sekolah dengan diantar dan dijemput orang tuanya, mengendarai kendaraan sendiri atau menggunakan angkutan umum. Sudah sangat jarang kita lihat anak-anak berangkat sekolah sendiri dengan berjalan kaki ataupun bersepeda. Nurharsono (2006: 52) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Kesegaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan beraktifitas. Seseorang akan mampu bekerja optimal dan mampu berpikir dengan baik apabila memiliki kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh setiap manusia untuk bergerak dan melakukan aktifitas tentunya berbeda-beda, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seorang anak tentunya berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, semakin tinggi aktifitas dan pekerjaan seseorang maka semakin besar pula kesegaran jasmani yang diperlukan. Keuntungan aktifitas jasmani bagi siswa adalah dengan semakin meningkatnya kesegaran jasmani maka akan meningkatkan kemampuan akademis siswa.

Kesegaran jasmani dapat diperoleh salah satunya melalui aktifitas jasmani yang diprogram dengan sistematis dan teratur. Peranan guru pendidikan jasmani sangat penting untuk mengarahkan siswa dalam setiap pembelajaran maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler. Dengan kesegaran jasmani yang baik siswa akan selalu bersemangat dalam mengikuti pembelajaran dan selalu siap untuk menerima materi yang diberikan oleh guru.

Keberhasilan program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah harus diketahui khususnya oleh guru PJOK. Informasi tentang keberhasilan suatu program dapat dijadikan sebagai alat evaluasi dan meningkatkan program kegiatan belajar mengajar agar jauh lebih baik dari sebelumnya. Guru PJOK harus mengetahui tentang keadaan kesegaran jasmani siswa baik secara individu maupun keseluruhan di sekolah. Hal ini berguna untuk menentukan aktifitas jasmani apa yang akan diberikan dan berapa intensitasnya dalam pembelajaran.

Mata pelajaran PJOK yang dilaksanakan di sekolah merupakan salah satu program yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Kosasih (2001: 10) menyatakan bahwa kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Irianto (2009; 5) menambahkan bahwa kesegaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik atau

kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik berarti kapasitas belajar dan bekerjanya juga akan menjadi lebih baik. Oleh karena itu pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani perlu ditingkatkan lagi.

SD Negeri 1 Lawen, selain pembelajaran PJOK belum ada kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. SD Negeri 1 Lawen hanya mengandalkan pembelajaran PJOK di sekolah yang hanya 4 x 35 menit perminggu dimana 2 x 35 menit digunakan untuk praktek dan 2 x 35 menit digunakan untuk teori tentu saja kebugaran jasmani siswa kurang tercapai. Siswa kelas atas (kelas IV, V, VI) SD Negeri 1 Lawen secara teori sudah paham pentingnya kebugaran jasmani dan sudah tau hal-hal yang dapat meningkatkan dan menurunkan kebugaran jasmani..

PJOK secara fisik bertujuan untuk pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani, minimal seseorang berlatih 1-3 kali dalam seminggu, 30-45 menit tiap melakukan aktifitas jasmani untuk mendapatkan hasil yang optimal. Irianto (2004: 17) menjelaskan bahwa “Seharusnya peserta didik melakukan aktifitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kebugaran jasmaninya. Karena kebugaran jasmani akan menurun 50% setelah berhenti

olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu”.

SD Negeri 1 Lawen yang termasuk di daerah pegunungan sebagian siswa berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki, dan sebagian siswa diantar orang tuanya dengan sepeda motor. Tentunya tingkat kesegaran jasmani dari masing-masing siswa tersebut berbeda-beda. Namun untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dari masing-masing siswa perlu diuji kebenarannya melalui penelitian. Maka dari itu peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas tahun ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Lawen SD Negeri 1 Lawen kecamatan Pandanarum kabupaten Banjarnegara Provinsi Jawa Tengah.”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Belum ada program di luar jam pelajaran Pendidikan jasmani yang dilaksanakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 1 Lawen.
2. Sebagian siswa di SD Negeri 1 Lawen berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki, sebagian siswa diantar orang tuanya dengan sepeda motor.
3. Sarana dan prasarana PJOK di SD Negeri 1 Lawen kurang memadai.

4. Ada sebagian siswa yang pasif bergerak baik dalam pembelajaran maupun saat istirahat.
5. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 1 Lawen.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahan dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas tahun ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Lawen Kecamatan Pandanarum kabupaten Banjarnegara Provinsi Jawa Tengah.

### **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas tahun ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Lawen kecamatan Pandanarum kabupaten Banjarnegara Provinsi Jawa Tengah?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas tahun ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Lawen kecamatan Pandanarum kabupaten Banjarnegara Provinsi Jawa Tengah.

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

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

### 2. Manfaat Praktis

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

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Diskripsi Teori**

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

###### **a. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan kesegaran jasmani yang baik. Roji (2006: 9) menyatakan “kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”. Gusril (2004: 21) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri tiap perbedaan fisik (*physical stress*) yang layak”.

Lutan (2002: 62), menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu kondisi yang lebih menunjukkan kemampuan seseorang untuk memperagakan suatu keterampilan gerak (*motor fitness*) dengan hasil yang memuaskan. Sukadiyanto (2010: 61) menyatakan kesegaran jasmani adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja.

Nurharsono (2006: 52) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Senada dengan pendapat tersebut, Giriwijoyo (2007: 23) mengungkapkan, kesegaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Secara umum yang dimaksud dengan kesegaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2009: 20).

Kesegaran jasmani harus mengaitkan berbagai faktor yang disebut general faktor meliputi penyediaan ruang terbuka, peningkatan sumber daya manusia dan partisipasi masyarakat untuk membudayakan hidup sehat melalui kegiatan olahraga. Kesegaran jasmani tidak hanya berorientasi pada masalah fisik, tetapi memiliki arah dan orientasi pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang memiliki ketahanan psiko fisik secara menyeluruh. Lutan (2002: 7) mengemukakan bahwa, “makna kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

” Kesegaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Sharkey (2003: 3) menyatakan bahwa, “kesegaran jasmani merupakan bagian dalam pemeliharaan kesehatan, semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka akan semakin baik tingkat kesehatan seseorang”. Kesegaran jasmani (*physical fitness*) adalah satu aspek dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kesegaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah (Suharjana, 2013: 3).

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

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

#### **b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak

terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Roji (2006: 90) menyatakan ada beberapa faktor yang perlu diketahui dan dianggap dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yakni: masalah kesehatan, penyakit menular, masalah gizi, masalah latihan fisik, dan masalah faktor keturunan.

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

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Makanan dan Gizi

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

## 2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Irianto, 2009: 8).

## 3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

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

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

#### 4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi.

Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang

#### 5) Faktor Latihan dan olahraga

.Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat social (Irianto, 2009: 9).

Pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang adalah umur, jenis kelamin, makanan yang dikonsumsi, istirahat, kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor latihan dan olahraga.

### **c. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks. Maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula. Senam kesegaran jasmani usia sekolah dasar adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Komponen gerakan-gerakannya melibatkan secara aktif sejumlah besar otot secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah, dan besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi sehingga cukup untuk meningkatkan kesegaran jasmani (Irianto, 2009: 14). Dijelaskan oleh Irianto (2009: 4), kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, yaitu meliputi:

#### 1) Daya tahan paru-jantung

Merupakan kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.

#### 2) Kekuatan dan daya tahan otot

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

### 3) Kelentukan

Merupakan kemampuan persendian bergerak secara leluasa.

### 4) Komposisi tubuh

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

Wahjoedi (2000: 61) menyatakan di antara keempat komponen kebugaran jasmani (daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, dan fleksibilitas), daya tahan kardiorespirasi dianggap komponen paling pokok dalam kebugaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkan keseluruhan jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk metabolisme.

Suharyana, (2013: 4-5) mengatakan bahwa komponen kebugaran jasmani ada 10 macam, yaitu: (1) Daya tahan terhadap penyakit, (2) Kekuatan dan daya otot, (3) Daya tahan jantung, peredaran darah dan nafas, (4) Daya ledak otot, (5) Kelenturan, (6) Kelincahan, (7) Kecepatan, (8) Koordinasi, (9) Keseimbangan, (10) Ketepatan.

Menurut Sajoto (1995: 8) bahwa komponen Kesegaran Jasmani meliputi 10 komponen, sebagai berikut: (1) Kekuatan (*strength*), (2) Daya tahan (*Endurance*), (3) Daya otot (*Muscular Power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Daya lentur (*Flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Koordinasi (*Coordination*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*reaction*).

Kesepuluh komponen Kesegaran Jasmani tersebut di atas akan dibahas peran masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Ismaryati (2009: 111), menyatakan bahwa kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Dapat pula dikatakan sebagai kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan (*resistence exercise*). Kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan tahanan atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yaitu: (a) kontrakasi isometrik, (b) kontrakasi isotonik, dan (c) kontrakasi isokinetik.

Kekuatan menurut Sajoto (2002: 16) adalah “komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya

dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja”.

2) Daya tahan (*endurance*)

Sukadiyanto (2010: 32) menyatakan pengertian “daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu”.

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

jangka waktu yang cukup lama dengan jumlah beban tertentu.

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

### 3) Daya otot (*muscular power*)

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

### 4) Kecepatan (*speed*)

Sajoto (2002: 9), menjelaskan bahwa “kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya”.

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

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

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

5) Daya lentur (*flexibility*)

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

6) Kelincahan (*agility*)

Badriah, (2009: 38) menjelaskan bahwa “kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”. Kelincahan tergantung pada faktor-faktor; kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Harsono (2015: 59) menjelaskan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh.

Sajoto (2002: 90) mendefinisikan bahwa “kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah

dalam posisi di arena tertentu”. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi.

#### 7) Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan untuk meyatukan berbagai sistem syaraf gerak ke dalam suatu keterampilan gerak yang efisien (Suharjana, 2013: 147). Koordinasi merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi.

*Coordination is the ability of the performer to integrate types of body movement into specific patterns* (Babu & Kumar, 2014, 34). Dijelaskan bahwa koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerakan pola tertentu dengan baik. Selaras dengan itu, Sukadiyanto (2010: 149) mengemukakan koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak.

#### 8) Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot (Sajoto, 2002: 9).

Nurharsono (2006: 55) menyatakan keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara baik pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

9) Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu obyek pada sasaran tertentu (Haryono, 2008: 48).

Hadi (2007: 51) menyatakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Sajoto, 2002: 9).

10) Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Sajoto, 2002: 10). Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan dengan mulainya reaksi. Rangsangan untuk kecepatan reaksi

berupa penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan (Nurharsono, 2006: 55).

#### **d. Manfaat Kesegaran Jasmani**

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

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

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

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

Pembinaan kesegaran jasmani bagi siswa SD menurut Lutan (2002: 9) adalah meningkatkan kapasitas belajar siswa,

meningkatkan ketahanan terhadap penyakit dan menurunkan angka tidak masuk ke sekolah. Bagi siswa SD kebugaran jasmani bermanfaat dalam melakukan aktivitas belajar.

Baiknya tingkat kebugaran jasmani siswa akan mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Siswa menjadi tidak mudah lelah dalam belajar, mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat yang baik dalam belajar. Kebugaran jasmani siswa ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar siswa.

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

## **2. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Usia 10-12 tahun**

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

berkembang, anak ingin mengetahui segala sesuatu di sekitarnya sehingga bertambah pengalamannya. Semua pengalaman itu baru akan membantu dan mempengaruhi proses perkembangan berpikirnya. Masa sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting dalam pembelajaran.

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

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

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

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6-7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain seperti berikut:
- 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
  - 2) Sikap tunduk kepada pertauran-peraturan permainan yang tradisional.
  - 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri).
  - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain.
  - 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan masalah suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.
  - 6) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
- 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
  - 2) Amat realistik ingin mengetahui, ingin belajar.
  - 3) Menjelang masa akhir ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus).
  - 4) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
  - 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
  - 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), anak membuat peraturan sendiri.

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

**a. Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Anak Usia Sekolah**

Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan fisik seorang anak, sedangkan perkembangan merupakan bertambahnya kemampuan atau skill adalah struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dan teratur sebagai hasil proses pematangan anak. Rahyubi (2012: 220) menyatakan bahwa fase anak besar antara usia 6-12 tahun, aspek yang menonjol adalah perkembangan sosial dan intelegensi. Perkembangan kemampuan fisik yang tampak pada masa anak besar atau anak yang berusia 6-12 tahun, selain muncul kekuatan yang juga mulai menguasai apa yang yang disebut fleksibilitas dan keseimbangan. Perkembangan kekuatan sendiri merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk mengangkat, menjinjing, menahan, mendorong atau menarik beban. Semakin besar penampang lintang otot, akan semakin besar pula kekuatannya.

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

- 1) Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik.
- 2) Membina hidup sehat.

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

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

- 1). Usia masuk kelas satu SD atau MI berada dalam periode peralihan dari pertumbuhan cepat masa anak-anak awal ke suatu fase perkembangan yang lebih lambat. Ukuran tubuh anak relatif kecil perubahannya selama tahun-tahun di SD.
- 2) Usia 9 tahun tinggi dan berat badan anak laki-laki dan perempuan kurang lebih sama. Sebelum usia 9 tahun anak perempuan relatif sedikit lebih pendek dan lebih langsing dari anak laki-laki.
- 3) Akhir kelas empat, pada umumnya anak perempuan mulai mengalami masa lonjakan pertumbuhan. Lengan dan kaki mulai tumbuh cepat.
- 4) Pada akhir kelas lima, umumnya anak perempuan lebih tinggi, lebih berat dan lebih kuat daripada anak laki-laki. Anak laki-laki memulai lonjakan pertumbuhan pada usia sekitar 11 tahun.
- 5) Menjelang awal kelas enam, kebanyakan anak perempuan mendekati puncak tertinggi pertumbuhan anak. Periode pubertas yang ditandai dengan menstruasi umumnya dimulai pada usia 12-13 tahun. Anak laki-laki memasuki masa pubertas dengan ejakulasi yang terjadi antara usia 13-16 tahun.
- 6) Perkembangan fisik selama remaja dimulai dari masa pubertas. Pada masa ini terjadi perubahan fisiologis yang mengubah manusia yang belum mampu bereproduksi

menjadi mampu bereproduksi. Hampir setiap organ atau system tubuh dipengaruhi oleh perubahan perubahan ini. Anak pubertas awal (prepubertas) dan remaja pubertas akhir (postpubertas) berbeda dalam tampakan luar karena perubahan perubahan dalam tinggi proporsi badan serta perkembangan ciri-ciri seks primer dan sekunder.

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

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

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

#### **b. Perkembangan Kognitif Anak SD**

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

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

Adapun karakteristik pertumbuhan kognitif pada anak usia 10-12 tahun dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) anak memiliki tingkat berpikir abstrak yang cukup tinggi, (2) pada masa ini anak mampu menunda apa kebutuhan dan kepuasannya, (3) pada fase ini anak mulai memandang tentang isu sosial, (4) anak mampu merencanakan masa depan dan mengatur tugas-tugasnya dengan atau tanpa bimbingan dari orang yang lebih dewasa, (5) anak butuh waktu luang dan kebebasan dalam aktualisasi diri (Mollie, 2011: 381).

### **c. Perkembangan Sosial Anak SD**

Hal tersebut berkaitan dengan perkembangan dan perubahan emosi individu. Setiap perkembangan individu harus sejalan dengan perkembangan aspek lain seperti di antaranya adalah aspek psikis, moral, dan sosial. Menjelang masuk SD, anak telah mengembangkan keterampilan berpikir bertindak dan pengaruh social yang lebih kompleks.

Anak pada dasarnya egosentris (berpusat pada diri sendiri) dan dunia anak adalah rumah keluarga, dan taman kanak-kanaknya (Desmita, 2010: 39) Selama duduk di kelas kecil SD, anak mulai percaya diri tetapi juga sering rendah diri. Pada tahap ini anak mulai mencoba membuktikan bahwa anak "dewasa". Anak merasa "saya dapat mengerjakan sendiri tugas itu, karenanya tahap ini disebut tahap "*I can do it my self*". Anak sudah mampu untuk

diberikan suatu tugas. Daya konsentrasi anak tumbuh pada kelas kelas besar SD. Anak dapat meluangkan lebih banyak waktu untuk tugastugas pilihannya, dan seringkali anak dengan senang hati menyelesaikannya. Tahap ini juga termasuk tumbuhnya tindakan mandiri, kerjasama dengan kelompok dan bertindak menurut cara cara yang dapat diterima lingkungannya. Anak juga mulai peduli pada permainan yang jujur (Desmita, 2010: 40). Selama masa ini anak juga mulai menilai diri sendiri dengan membandingkannya dengan orang lain. Anak-anak yang lebih mudah menggunakan perbandingan social (*social comparison*) terutama untuk norma-norma sosial dan kesesuaian jenis jenis tingkah laku tertentu. Pada saat anak-anak tumbuh semakin lanjut, anak cenderung menggunakan perbandingan sosial untuk mengevaluasi dan menilai kemampuan kemampuan anak sendiri Sebagai akibat dari perubahan struktur fisik dan kognitif, anak pada kelas besar di SD berupaya untuk tampak lebih dewasa.

Anak ingin diperlakukan sebagai orang dewasa. Terjadi perubahan perubahan yang berarti dalam kehidupan sosial dan emosionalnya. Di kelas besar SD anak laki-laki dan perempuan menganggap keikutsertaan dalam kelompok menumbuhkan perasaan bahwa dirinya berharga. Tidak diterima dalam kelompok dapat membawa pada masalah emosional yang serius Teman-teman anak menjadi lebih penting daripada sebelumnya.

Kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya sangat tinggi. Mollie (2011: 382) menyatakan bahwa anak lelaki yang berumur antara 9-12 tahun, dan duduk di kelas V dan VI SD memiliki perkembangan kearah kejantanan semakin mantap. Anak sering membentuk "geng" atau kelompokkelompok dan lebih suka bergaul dengan teman-teman sejenisnya. Bagi guru kesempatan ini baik digunakan untuk memantapkan kegiatan ekstrakurikuler dengan membentuk tim-tim olahraga. Anak akan sangat kagum pada teman-teman yang memperlihatkan sikap menentang terhadap orang dewasa atau menentang segala bentuk tindakan otoriter. Pemahaman guru pada karakter ini perlu dijadikan pegangan agar dalam melaksanakan pembelajaran sedapat mungkin menghilangkan sikap kaku, keras dan menang sendiri. Anak pada usia ini memiliki kemampuan berusaha keras untuk menjadi yang terbaik dalam setiap permainan dengan tujuan untuk mendapatkan pengakuan/dikagumi oleh teman teman sejenisnya dan teman kelompoknya. Bayangkan jika karakter ini tidak diakomodasi dan setiap latihan anak mendapat bentakan dan celaan, anak pasti akan melawan sebagai bagian dari upaya menunjukkan sikap kepahlawanan.

Laki laki bermain lebih keras, lebih ribut, dan lebih lama daripada anak perempuan. Rata-rata memiliki sifat senang bertualang dan merusak. Anak laki-laki menunjukkan

ketidaksesuaian dengan anak perempuan, selalu menunjukkan bahwa ada perbedaan diantara keduanya.

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

### **3. Karakteristik Sekolah Dasar Negeri 1 Lawen**

SD Negeri 1 Lawen berdiri sejak tahun 1986 dan berdomisili di dukuh kendilwesi desa lawen kecamatan pandanarum kabupaten banjarnegara. Jumlah guru di SD Negeri 1 Lawen yaitu 9 guru dengan rincian 7 guru laki laki dan 2 guru perempuan. Sedangkan jumlah siswa 193 siswa dengan rincian jumlah siswa putra 105 dan siswa putri 88. Lingkungan sekolah berada di wilayah pegunungan dengan sebagian besar orang tua siswa berprofesi sebagai petani, buruh, dan wiraswasta. Rata – rata jarak rumah siswa dengan sekolah cukup jauh dengan jalan yang naik turun. Meskipun di jaman sekarang transportasi modern sudah masuk ke pegunungan, hanya sebagian kecil orangtua siswa SD Negeri 1 Lawen yang mengantarkan anaknya dengan sepeda motor.

Berdasarkan karakteristik di atas dapat disimpulkan kondisi lingkungan sekolah berada di pegunungan dan profesi orangtua siswa. Hanya sebagian orang tua siswa yang mengantarkan anaknya sekolah.

#### **4. Tes Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani**

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

- a. Tes *Balke* merupakan tes lari 15 menit maksimal di lapangan, tes ini merupakan tes lapangan yang baik dan sering digunakan untuk tes kesegaran atlet. Tes *Balke* secara luas banyak dipakai untuk memeriksa kesegaran atlet atau masyarakat yang berolahraga. Keuntungan tes *Balke* adalah tes ini dapat dipakai untuk mengukur kesegaran banyak orang sekaligus dengan hasil yang cukup akurat. Kerugian tes *Balke* adalah memerlukan lintasan untuk lari, yang standar adalah lintas sepanjang 400 meter.
- b. *Cooper Test* cara melakukannya adalah atlet melakukan lari/jalan selama 12 menit pada lintasan lari sepanjang 400 meter. Jarak yang dicapai oleh atlet tersebut dicatat setelah waktu habis. Kekurangan tes ini adalah seorang testi harus memiliki motivasi yang tinggi untuk mengikuti tes karena hasil dari tes ini tergantung pada motivasi testi. Kelebihan dari tes ini adalah pada saat berlari 10 menit seseorang akan menyesuaikan langkahnya sedemikian

c. Tes *multistage* merupakan tes yang dilakukan di lapangan, sederhana namun menghasilkan suatu perkiraan yang cukup akurat tentang konsumsi oksigen maksimal untuk berbagai kegunaan atau tujuan. Pada dasarnya test ini bersifat langsung: testi berlari secara bolak balik sepanjang jaulur atau lintasan yang telah diukur sebelumnya, sambil mendengarkan serangkaian tanda yang berbunyi “tut” yang terekam dalam kaset. Waktu tanda “tut” tersebut pada mulanya berdurasi sangat lambat, tetapi secara bertahap menjadi lebih cepat sehingga akhirnya makin mempersulit testi untuk menyamakan kecepatannya dengan kecepatan yang diberikan oleh tanda tersebut. Testi berhenti apabila ia tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya, dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal testi tersebut.

Sebelum melakukan tes ini, ada beberapa hal yang perlu dipatuhi baik oleh tester ataupun testi. Tes *bleep* dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut. Kesegaran jasmani seseorang dapat diukur melalui tes kesegaran jasmani telah dibakukan, misalnya dengan tes kesegaran jasmani (TKJI), tes *multistage*, tes 12 menit, tes 15 menit atau pun dengan tes yang lain.

Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani adalah tes TKJI yang terdiri atas lima tes antara lain:

- a. Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c. Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- e. Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Berdasarkan berbagai macam tes di atas TKJI merupakan tes yang tepat digunakan untuk mengetahui seluruh komponen kesegaran jasmani.

## **B. Penelitian yang Relevan**

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Murdaningrum (2003) dalam judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Blunyan 1 Pendowoharjo, Sewon, Bantul”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei. Teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani

dan rekreasi. Populasi penelitian sebanyak 92 siswa kelas IV, V, dan VI Blunyah 1. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif berdasar norma kesegaran jasmani dari Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Puskesjasrek.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani SD Blunyah 1 sebagai berikut: (1) kelas IV terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 48,49% siswa dalam klasifikasi sedang, 33,33% siswa dalam klasifikasi kurang dan 18,18% siswa dalam klasifikasi kurang sekali, (2) siswa kelas V tidak 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% dalam klasifikasi baik, 28,57% siswa dalam klasifikasi sedang, 60,72% siswa dalam klasifikasi kurang, dan 10,71% siswa dalam klasifikasi kurang sekali. (3) siswa kelas VI terdapat 0% dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 67,74% siswa dalam klasifikasi sedang, 29,03% siswa dalam klasifikasi kurang, dan 3,23% siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Galih Sunu Maulana tahun 2019 dengan judul “tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V tahun ajaran 2018/2019 SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode

penelitian adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 56 siswa.

Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) siswa putra dan putri kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis, (2) usia 10-12 tahun, (3) Sanggup mengikuti seluruh rangkaian TKJI, dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi sebanyak 49 siswa. Instrumen yang digunakan tes TKJI untuk usia 10-12 tahun. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 secara keseluruhan berada pada: kategori “kurang sekali” sebesar 30,61% (15 siswa), “kurang” sebesar 38,78% (19 siswa), “sedang” sebesar 26,53% (13 siswa), “baik” sebesar 4,08% (2 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa).

### **C. Kerangka Berpikir**

Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa menjadi lebih baik. Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal. Siswa dapat memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik memerlukan latihan yang teratur. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam

melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang. Sehingga dengan bermacam-macam cara menginginkan agar selalu mempunyai kesegaran jasmani yang baik.

Kesegaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kesegaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang, seperti: konsentrasi tinggi, tidak mudah lelah, tidak mudah terserang penyakit. Berkaitan dengan aktivitas belajar yang dilakukan oleh siswa, maka sudah selayaknya apabila siswa selalu menjaga kesehatan fisik dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan melakukan aktivitas olahraga. Salah satu cara menjaga kesehatan fisiknya, siswa harus menjaga tingkat kesegaran tubuhnya setiap hari.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani meliputi; makanan, olahraga atau latihan, dan istirahat yang cukup. Pengukuran kesegaran jasmani perlu dilakukan untuk mengetahui ketercapaian tujuan pendidikan jasmani dalam kesegaran jasmani. Faktor yang kedua adalah makanan sehat. Makanan yang sehat memiliki beberapa kriteria antara lain: makanan bergizi dan berserat, makanan harus mengandung karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan serat. Selain itu, makan yang sehat harus bersih dan tidak mengandung bahan kimia berbahaya serta minum minuman sehat. Istirahat adalah faktor terakhir yang berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang. Rekreasi

dapat menunjang pemerataan kesempatan belajar dengan memberikan dukungan pada kelompok-kelompok yang tidak dapat mengikuti program pendidikan melalui jalur sekolah dan luar sekolah. selain itu juga dapat meningkatkan mutu rekreasi pendidikan, program kesehatan sekolah, pendidikan jasmani anak sekolah.

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

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2009: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Arikunto (2006: 152) menyatakan bahwa survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas tahun ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Lawen Kecamatan Pandanarum Kabupaten Banjarnegara Provinsi Jawa Tengah.

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

Tempat penelitian ini dilaksanakan yaitu di SD Negeri 1 Lawen Kecamatan Pandanarum Kabupaten Banjarnegara. Waktu penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu pada bulan Juli 2019.

#### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini, yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas tahun ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Lawen Kecamatan Pandanarum Kabupaten Banjarnegara Provinsi Jawa Tengah.

Definisi operasional variabel penelitian ini adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak. Siswa kelas atas SD Negeri 1 Lawen adalah siswa kelas IV, V, dan VI.

#### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

Sugiyono (2009: 55) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Arikunto (2006: 101) menambahkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 yang berjumlah 84 siswa. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*. Sugiyono (2009: 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria sebagai berikut: (1) siswa putra dan putri kelas atas (kelas IV, V dan VI) SD Negeri 1 Lawen, (2) usia 10-12 tahun, (3) Sanggal mengikuti seluruh rangkaian TKJI dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Dari syarat-syarat yang telah dikemukakan, yang memenuhi syarat sebanyak 78 siswa, jadi sampel yang digunakan sebanyak 78 siswa dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 1. Rincian Populasi SD Negeri 1 Lawen**

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	IV	11	18	29
2	V	14	14	28
3	VI	16	11	27
Jumlah siswa		41	43	84

**Tabel 2. Rincian Sample SD Negeri 1 Lawen**

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah	Keterangan
1	IV	11	18	29	
2	V	14	14	28	
3	VI	10	11	21	6 siswa putra tidak masuk kriteria usia
Jumlah siswa		35	43	78	

#### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan sesuatu metode. Arikunto (2006: 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 10-12 tahun.

Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Tes kesegaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh (Depdiknas, 2010: 24) ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas dan validitasnya, yaitu:

1. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas:
  - a. Untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.911.
  - b. Untuk putri reliabilitasnya sebesar 0.942.
2. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas:
  - a. Untuk putra validitas sebesar 0.884
  - b. Untuk putri validitas sebesar 0.897

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

yaitu:

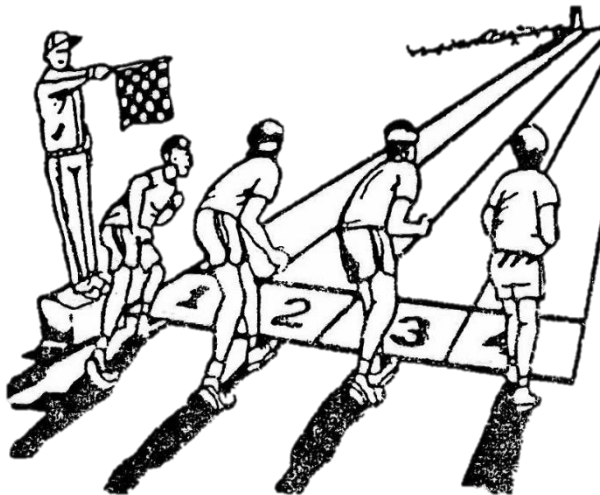
1. Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
2. Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

3. Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
5. Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

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

1. Lari 40 meter
  - a. Tujuan : tes ini untuk mengukur kecepatan.
  - b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas : (1) Lapangan : Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera start ,peluit, tiang pancang, stopwatch, formulir dan alat tulis.
  - c. Petugas tes : (1) Juru berangkat atau starter, (2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
  - d. Pelaksanaan : (1) Sikap permulaan : peserta berdiri dibelakang garis start, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap”peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 1), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 40 meter, (4) Lari masih diulang apabila : (a) Pelari mencuri start, (b) Pelari tidak melewati garis finish, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.

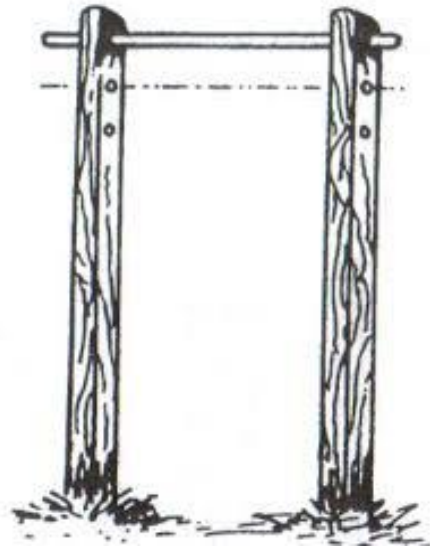
- e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
- f. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka dibelakang koma untuk stopwatch manual, dan dua angka dibelakang koma untuk stopwatch digital.



Gambar 1. Posisi start 40 meter

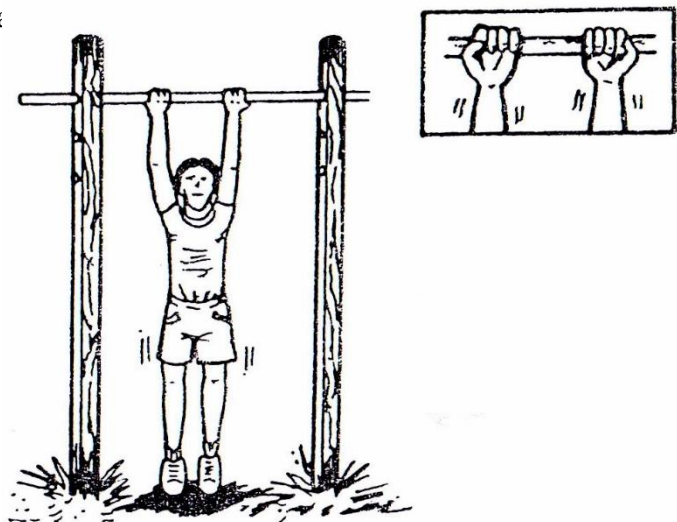
## 2. Tes Gantung Siku Tekuk

- a. Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
- b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas : (1) Palang tunggal yang dapat dinaikkan dan diturunkan (lihat gambar 2) , (2) stopwatch, (3) formulir dan alat tulis.



Gambar 2. Palang tunggal

- c. Petugas tes : Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan : Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta: (1) Sikap permulaan : peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke arah belakang (lihat gambar 3)



Gambar 3. Sikap permulaan gantung siku tekuk

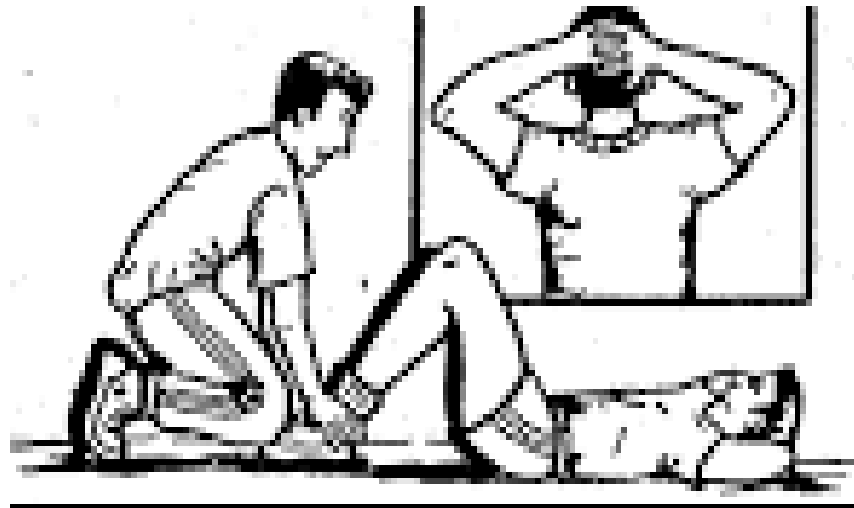
(2) Gerakan: Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal, sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (lihat gambar 4).



Gambar 4. Sikap bergantung siku tekuk

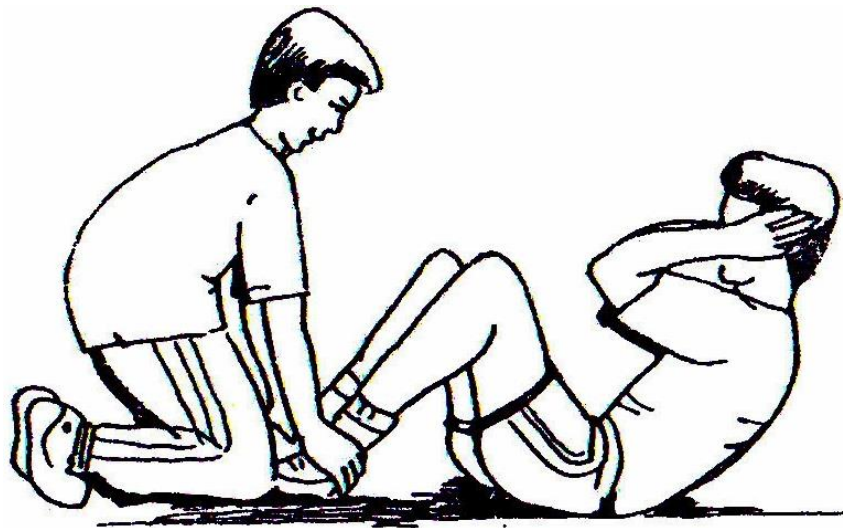
- e. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan waktu detik, (2) Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)
3. Tes Baring Duduk 30 detik
- Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
  - Alat dan fasilitas yang terdiri atas : (1) Matras , (2) stopwatch, (3) formulir dan alat tulis,

- c. Petugas tes (1) Pengamat waktu, (2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan : (1) Sikap permulaan : Berbaring telentang di matras, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan masing –masing diletakkan disamping telinga, petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua kaki agar kaki tidak terangkat (lihat gambar 5).

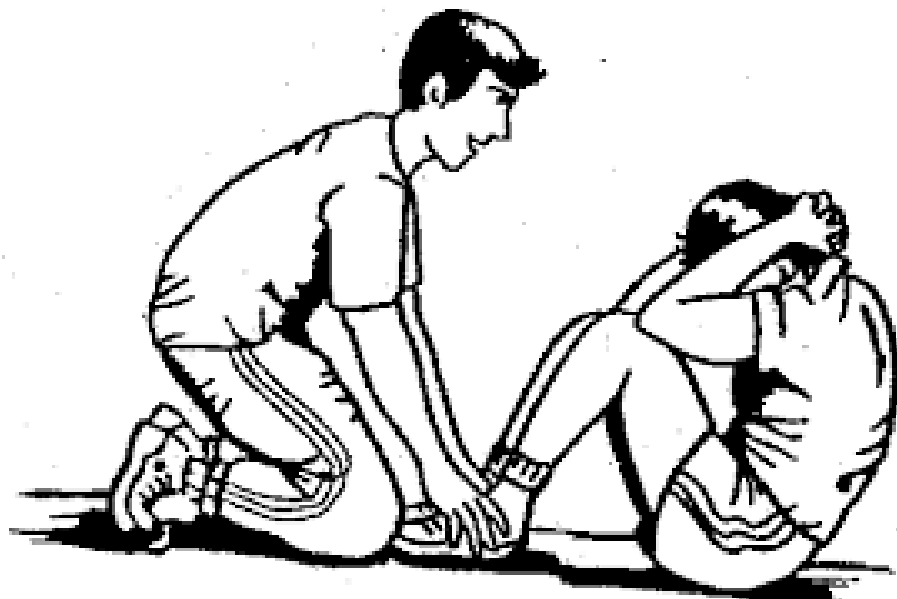


Gambar 5. Sikap permulaan baring duduk

(2) Gerakan: Saat aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, gerakan ini diulang ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 detik(lihat gambar 6) sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan(lihat gambar 7). (3) Gerakan tidak dihitung jika posisi tangan tidak lagi disamping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha,mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 6. Gerakan baring menuju sikap duduk

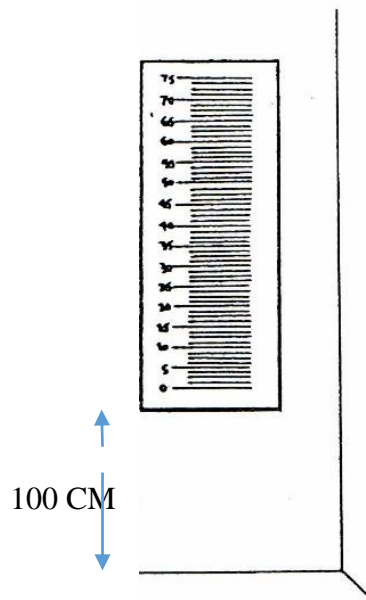


Gambar 7. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha

- e. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik (2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini , hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

#### 4. Tes Loncat Tegak

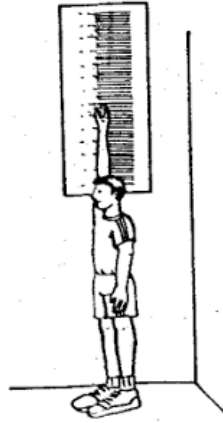
- a. Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas : (1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 8) jarak antara lantai dengan angka 0 adalah 100 cm , (2) serbuk kapur dan penghapus, (3) formulir dan alat tulis.



Gambar 8. Papan loncat tegak

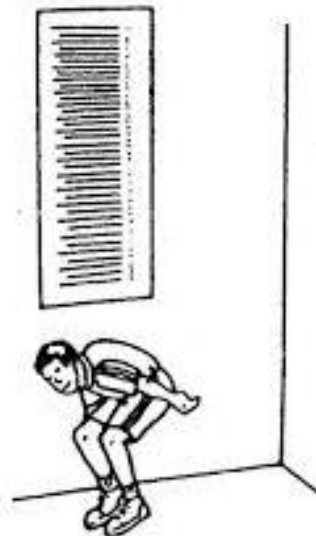
- c. Petugas tes: Pengamat merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan : (1) Sikap permulaan : Terlebih dulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur, peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus

ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala , sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya(lihat gambar 9).



Gambar 9. Sikap menentukan raihan tegak

(2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang (lihat gambar 10),



Gambar 10. Sikap awalan loncat tegak

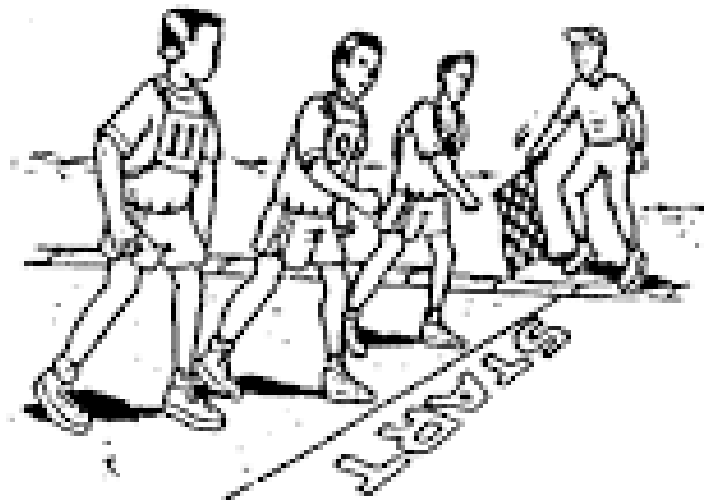
kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas (lihat gambar 11). (3) Ulangi loncatan ini sampai tiga kali berturut-turut.



Gambar 11. Gerakan meloncat tegak

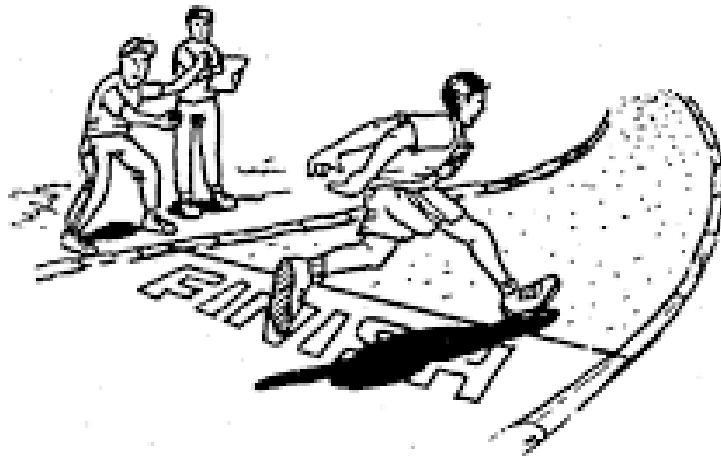
- e. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah selisih loncatan dikurangi raihan tegak. (2) Ketiga selisih raihan dicatat. (3) Nilai akhir diambil nilai tertinggi.
5. Tes lari 600 meter
- a. Tujuan : tes ini untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan
  - b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas : (1) Lintasan lari 600 meter , datar, rata, tidak licin, dan masih mempunyai lintasan lanjutan,

- (2) bendera start ,peluit, tiang pancang,stopwatch, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes : (1) Juru berangkat atau starter, (2) Pengukur waktu, (3)pencatat hasil, (4) pembantu umum.
- d. Pelaksanaan : (1) Sikap permulaan : peserta berdiri dibelakang garis start, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap”peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 12), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter, (4) Lari masih diulang apabila : (a) Pelari mencuri start, (b) Pelari tidak melewati garis finish.



Gambar 12. Posisi start lari 600 meter

- e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish (lihat gambar 13).



Gambar 13. Posisi tepat melintasi garis finish

- f. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter dalam satuan menit dan detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka dibelakang koma untuk stopwatch manual, dan dua angka dibelakang koma untuk stopwatch digital.

#### F. Tehnik Analisis Data

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

$$P = F : N \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut

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

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	s.d-6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d-2'19"
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'20"-2'30"
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"
1	8.9"-dst	Ke bawah 4"	0-3	Ke bawah 23	3'45"dst

(Depdiknas, 2010: 24)

**Tabel 4. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	s.d-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d-2'32"
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"
3	7.6"-8,3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"
2	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"4'22"
1	9.7"-dst	0"-1"	0-1	Ke bawah 20	4.23"dst

(Depdiknas, 2010: 24)

Penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma tes

kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun yang diterbitkan Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (2010). Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

**Tabel 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

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

(Depdiknas, 2010: 25)

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Sampel penelitian yaitu siswa kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020, dengan rincian 35 siswa laki – laki dan 43 siswa perempuan. Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kebugaran jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu : (1) lari 40 meter,(2) tes gantung siku tekuk,(3) baring duduk 30 detik,(4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

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

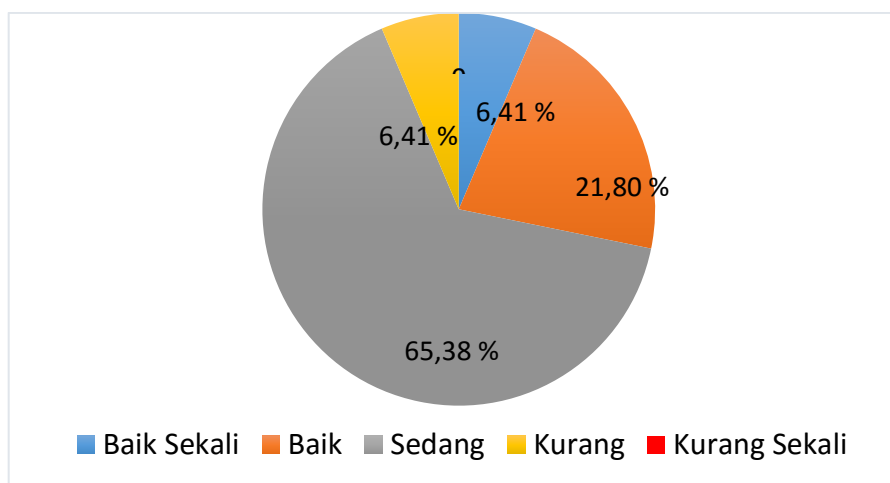
##### 1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 6. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020**

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Baik Sekali	5	6,41%
2	Baik	17	21,80%
3	Sedang	51	65,38%
4	Kurang	5	6,41%
5	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah	78	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 6 tersebut di atas ,tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas Atas

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 6,41%(5 siswa), “baik” sebesar 21,80%(17 siswa), “sedang”sebesar 65,38%(51 siswa),”kurang”6,41%(5 siswa),”kurang sekali”sebesar 0%(0 siswa).

Berdasarkan data di atas tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “sedang”.

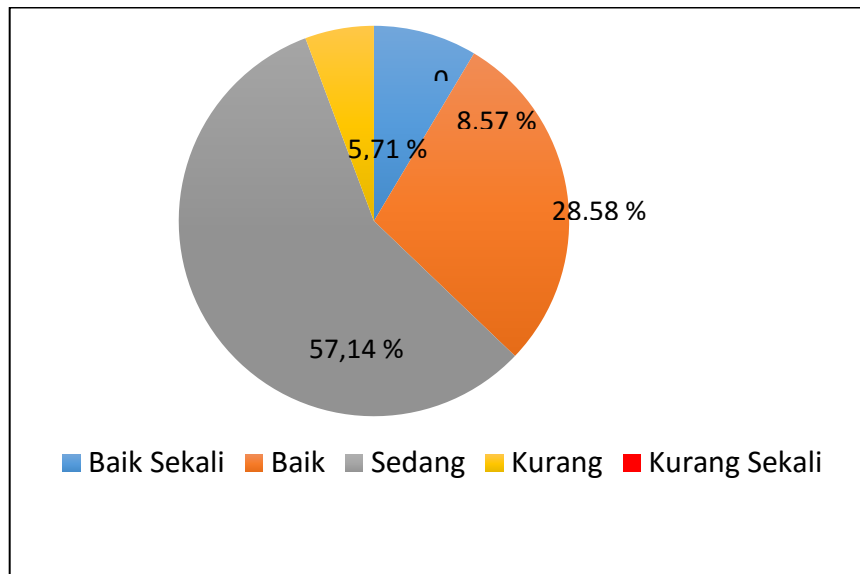
## 2. Kesegaran Jasmani Siswa Putra

Tingkat kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 7. Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	22-25	Baik Sekali	3	8,57%
2	18-21	Baik	10	28,58%
3	14-17	Sedang	20	57,14%
4	10-13	Kurang	2	5,71%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
	<b>Jumlah</b>		35	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 7 tersebut di atas ,tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:



Gambar 15. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas Atas

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 15 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 8,57%(3 siswa), “baik” sebesar 28,58%(10 siswa), “sedang”sebesar 57,14%(20 siswa),”kurang”5,71%(2 siswa),”kurang sekali”sebesar 0%(0 siswa).

Berdasarkan data di atas tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “sedang”.

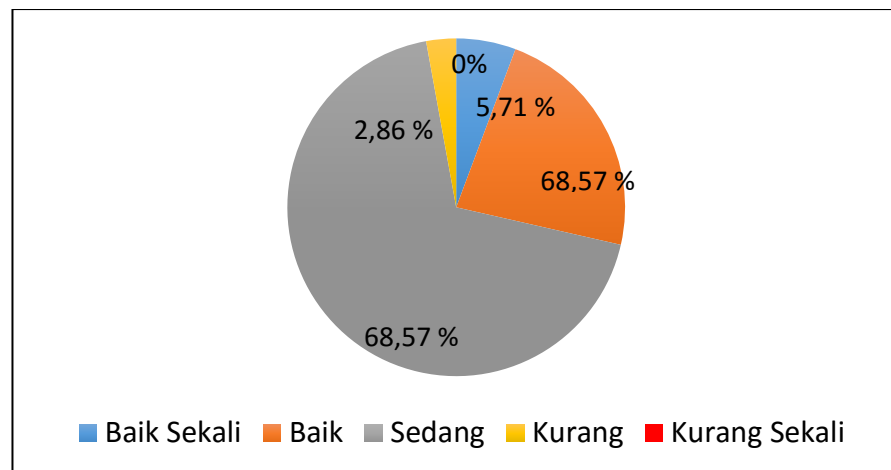
a. Lari 40 meter

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian , lari 40 meter siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 8. Norma Penilaian Lari 40 Meter Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d-6,3”	Baik Sekali	2	5,71%
2	6,4”-6,9”	Baik	8	22,86%
3	7,0”-7,7”	Sedang	24	68,57%
4	7,8”-8,8”	Kurang	1	2,86%
5	8,9”-dst	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah		35	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 8 tersebut di atas , lari 40 meter siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 16 sebagai berikut:



Gambar 16. Diagram Lingkaran Lari 40 meter Siswa Putra Kelas Atas.

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa lari 40 meter siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar

5,71%(2 siswa), “baik” sebesar 22,86%(8 siswa), “sedang”sebesar 68,57%(24 siswa),”kurang”2,86%(1 siswa),”kurang sekali”sebesar 0%(0 siswa).

Berdasarkan data di atas lari 40 meter siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “sedang”.

b. Gantung Siku Tekuk

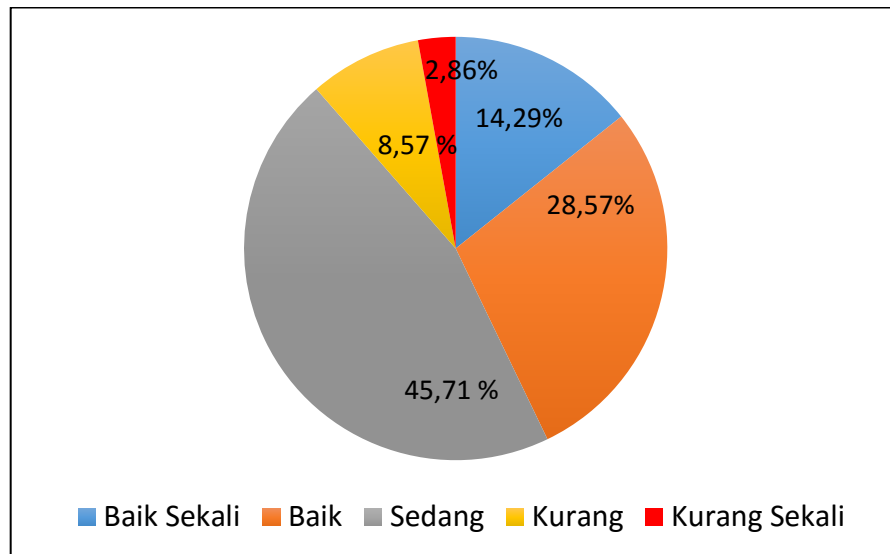
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian , gantung siku tekuk siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 9. Norma Penilaian Gantung Siku Tekuk Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1 <sub>e</sub>	51” ke atas	Baik Sekali	5	14,29%
2 <sub>r</sub>	31”-50”	Baik	10	28,57%
3 <sub>d</sub>	15”-30”	Sedang	16	45,71%
4 <sub>a</sub>	5”-14”	Kurang	3	8,57%
5 <sub>s</sub>	4” ke bawah	Kurang Sekali	1	2,86%
a	Jumlah		35	100%

r

kan Norma Penilaian pada tabel 9 tersebut di atas , gantung siku tekuk siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 17 sebagai berikut:



Gambar 17. Diagram Lingkaran Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas Atas

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 17 di atas menunjukkan bahwa gantung siku tekuk siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 14,29%(5 siswa), “baik” sebesar 28,57%(10 siswa), “sedang”sebesar 45,71%(16 siswa),”kurang”8,57%(3 siswa),”kurang sekali”sebesar 2,86%(1 siswa).

Berdasarkan data di atas gantung siku tekuk siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “sedang”.

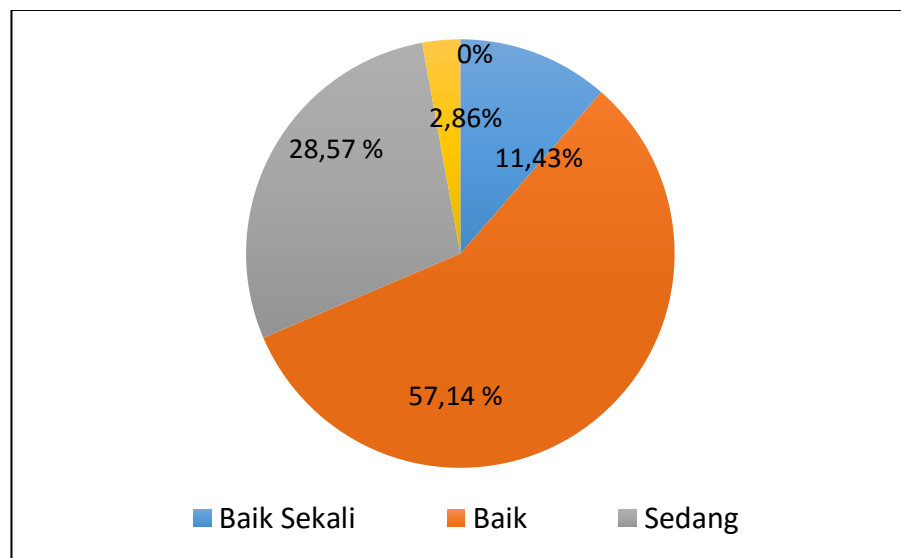
c. Baring Duduk

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian , baring duduk siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 10. Norma Penilaian Baring Duduk Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	23 ke atas	Baik Sekali	4	11,43%
2	18-22	Baik	20	57,14%
3	12-17	Sedang	10	28,57%
4	4-11	Kurang	1	2,86%
5	0-3	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah		35	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 10 tersebut di atas , baring duduk siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 18 sebagai berikut



Gambar 18. Diagram Lingkaran Baring Duduk Siswa Putra Kelas Atas

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 18 di atas menunjukkan bahwa baring duduk siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 11,43%(4 siswa), “baik” sebesar 57,14%(20 siswa), “sedang”sebesar 28,57%(10 siswa),”kurang”2,86%(1 siswa),”kurang sekali”sebesar 0%(0 siswa).

Berdasarkan data di atas gantung siku tekuk siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “sedang”.

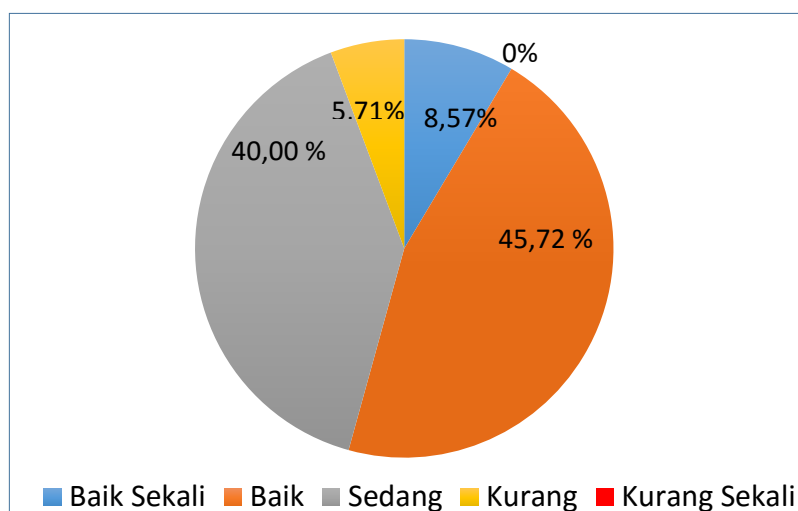
d. Loncat Tegak

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian , loncat tegak siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 11. Norma Penilaian Loncat Tegak Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	46 ke atas	Baik Sekali	3	8,57%
2	38-45	Baik	16	45,72%
3	31-37	Sedang	14	40,00%
4	23-30	Kurang	2	5,71%
5	23 ke bawah	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah		35	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 11 tersebut di atas , loncat tegak siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 19 sebagai berikut.



Gambar 19. Diagram Lingkaran Loncat Tegak Siswa Putra Kelas Atas

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 19 di atas menunjukkan bahwa loncat tegak siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 8,57%(3 siswa), “baik” sebesar 45,72%(16 siswa), “sedang”sebesar 40,00%(14 siswa),”kurang”5,71%(2 siswa),”kurang sekali”sebesar 0%(0 siswa).

Berdasarkan data di atas loncat tegak siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “baik”.

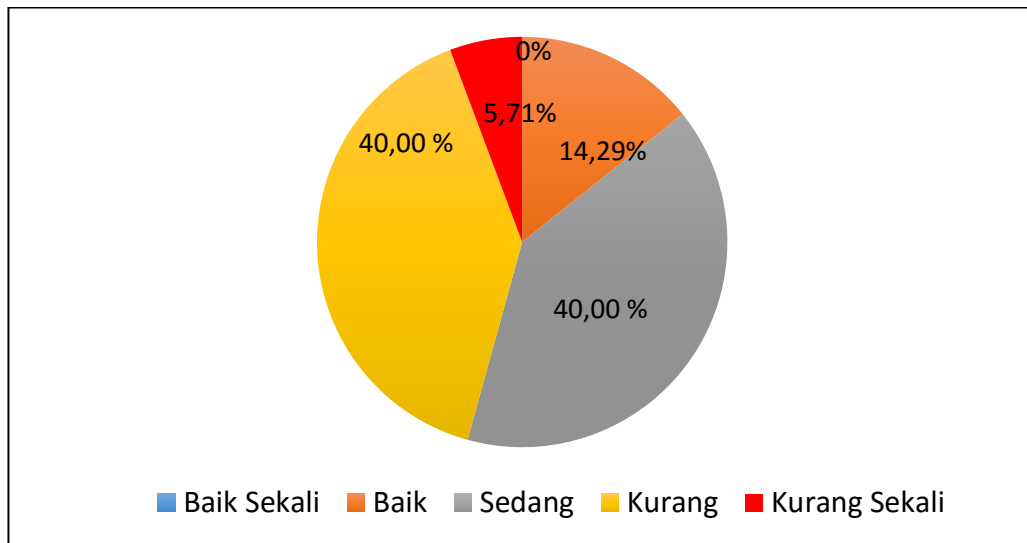
e. Lari 600 Meter

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian , lari 600 meter siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 12. Norma Penilaian Lari 600 Meter Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	S.d-2,19''	Baik Sekali	0	0%
2	2,20''-2,30''	Baik	5	14,29%
3	2,31''-2,45''	Sedang	14	40,00%
4	2,46''-3,44''	Kurang	14	40,00%
5	3,45''dst	Kurang Sekali	2	5,71%
	Jumlah		35	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 12 tersebut di atas , lari 600 meter siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 20 sebagai berikut:



Gambar 20. Diagram Lingkaran Lari 600 meter Siswa Putra Kelas Atas

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 20 di atas menunjukkan bahwa lari 600 meter siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0%(0 siswa), “baik” sebesar 14,29%(5 siswa), “sedang”sebesar 40,00%(14 siswa),”kurang”40,00%(14 siswa),”kurang sekali”sebesar 5,71%(2 siswa).

Berdasarkan data di atas lari 600 meter siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “sedang”.

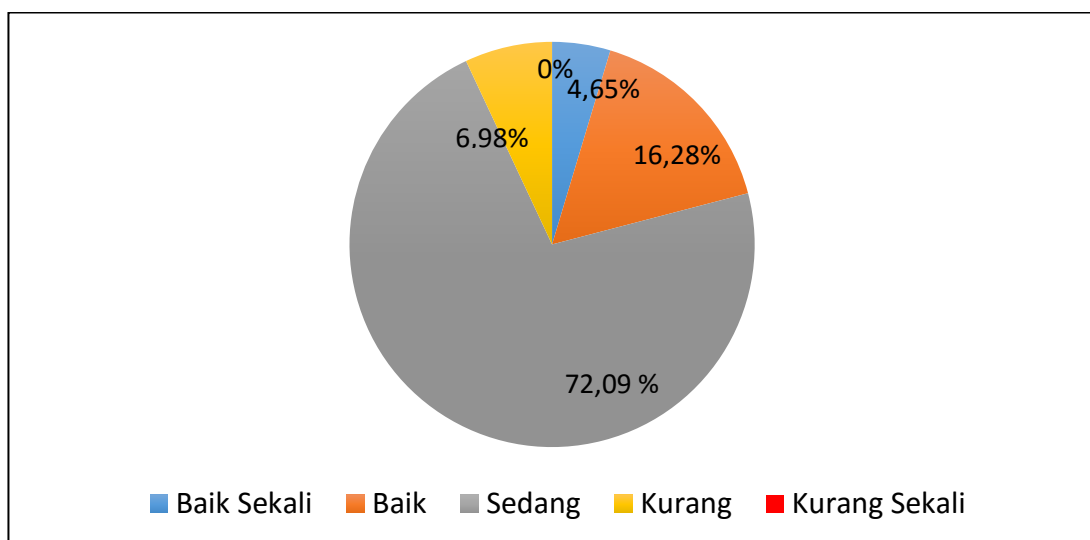
### 3. Kesegaran Jasmani Siswa Putri

Tingkat kesegaran jasmani siswa putri SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 13. Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	22-25	Baik Sekali	2	4,65%
2	18-21	Baik	7	16,28%
3	14-17	Sedang	31	72,09%
4	10-13	Kurang	3	6,98%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah		43	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 13 tersebut di atas ,tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 21 sebagai berikut:



**Gambar 21. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas Atas.**

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 21 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 4,65%(2 siswa), “baik” sebesar 16,28%(7 siswa), “sedang”sebesar 72,09%(31 siswa),”kurang”6,98%(3 siswa),”kurang sekali”sebesar 0%(0 siswa).

Berdasarkan data di atas tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “sedang”.

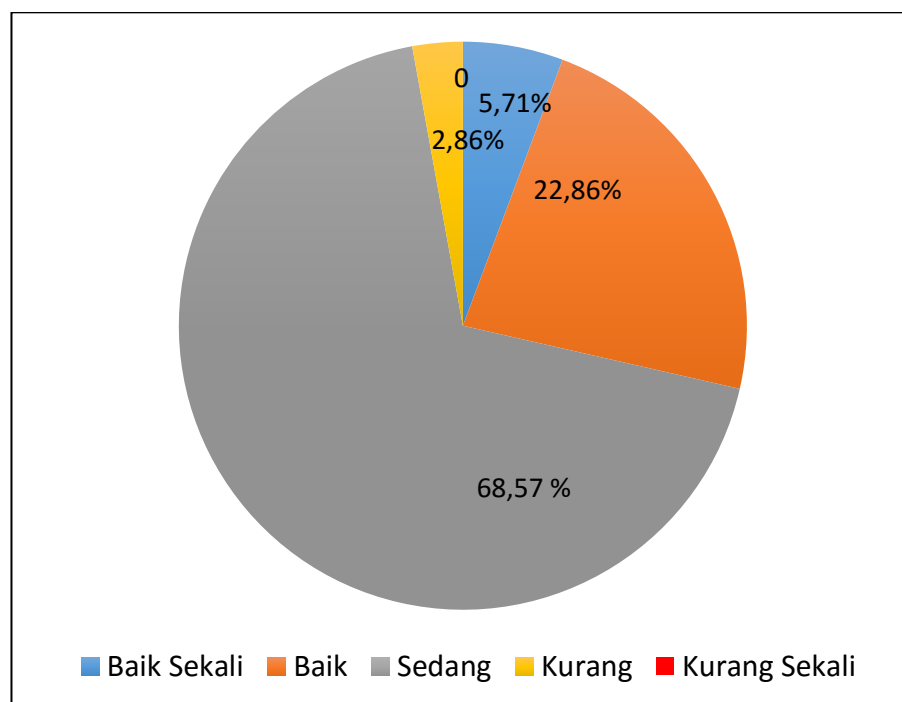
a. Lari 40 meter

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian , lari 40 meter siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 14. Norma Penilaian Lari 40 Meter Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d-6,3”	Baik Sekali	2	5,71%
2	6,4”-6,9”	Baik	8	22,86%
3	7,0”-7,7”	Sedang	24	68,57%
4	7,8”-8,8”	Kurang	1	2,86%
5	8,9”-dst	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah		43	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 14 tersebut di atas , lari 40 meter siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 22 sebagai berikut:



Gambar 22. Diagram Lingkaran Lari 40 meter Siswa Putri Kelas Atas

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 22 di atas menunjukkan bahwa lari 40 meter siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 5,71%(2 siswa), “baik” sebesar 22,86%(8 siswa), “sedang”sebesar 68,57%(24 siswa),”kurang”2,86%(1 siswa),”kurang sekali”sebesar 0%(0 siswa).

Berdasarkan data di atas lari 40 meter siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “sedang”.

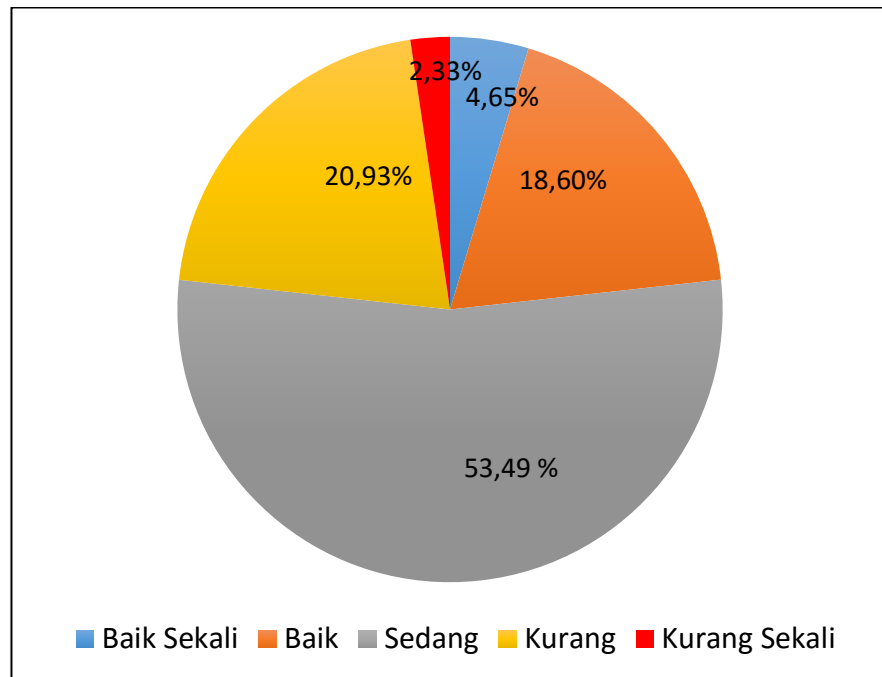
b. Gantung Siku Tekuk

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian , gantung siku tekuk siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 15. Norma Penilaian Gantung Siku Tekuk Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	51” ke atas	Baik Sekali	2	4,65%
2	31”-50”	Baik	8	18,60%
3	15”-30”	Sedang	23	53,49%
4	5”-14”	Kurang	9	20,93%
5	4” ke bawah	Kurang Sekali	1	2,33%
	Jumlah		43	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 15 tersebut di atas , gantung siku tekuk siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 23 sebagai berikut:



Gambar 23. Diagram Lingkaran Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas Atas

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 23 di atas menunjukkan bahwa gantung siku tekuk siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 4,65%(2 siswa), “baik” sebesar 18,60%(8 siswa), “sedang”sebesar 53,49%(23 siswa),”kurang”20,93%(9 siswa),”kurang sekali”sebesar 2,33%(1 siswa).

Berdasarkan data di atas gantung siku tekuk siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “sedang”.

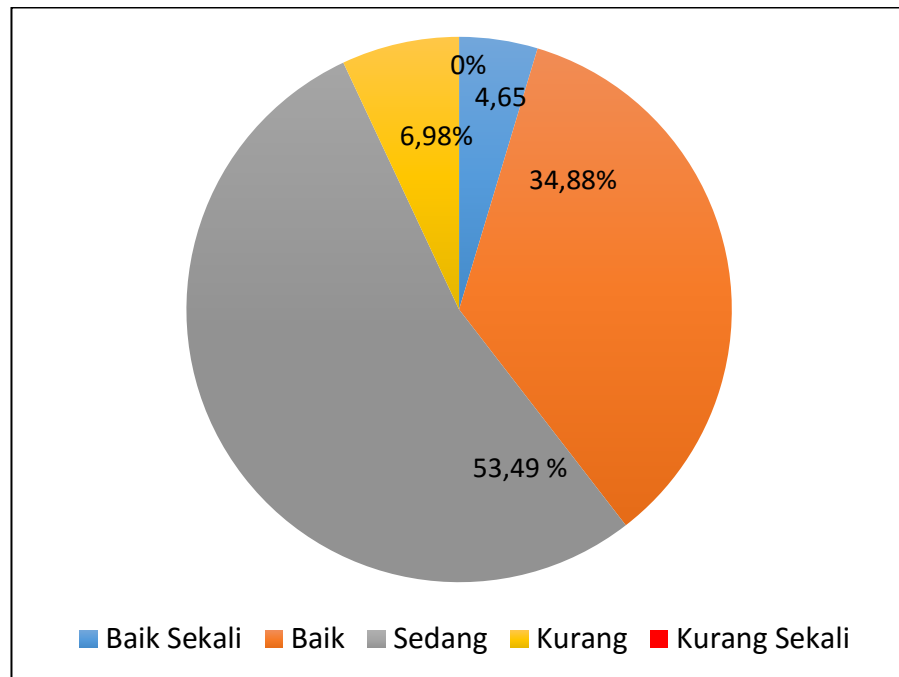
c. Baring Duduk

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian ,  
baring duduk siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun  
ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 16 Norma Penilaian Baring Duduk Siswa Putri kelas  
atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	23 ke atas	Baik Sekali	2	4,65%
2	18-22	Baik	15	34,88%
3	12-17	Sedang	23	53,49%
4	4-11	Kurang	3	6,98%
5	0-3	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah		43	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 16 tersebut  
di atas , baring duduk siswa putra kelas atas SD Negeri 1  
Lawen tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar  
24 sebagai berikut:



Gambar 24. Diagram Lingkaran Baring Duduk Siswa Putri Kelas Atas

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 24 di atas menunjukkan bahwa baring duduk siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 4,65%(2 siswa), “baik” sebesar 34,88%(15 siswa), “sedang”sebesar 53,49%(23 siswa),”kurang”6,98%(3 siswa),”kurang sekali”sebesar 0%(0 siswa).

Berdasarkan data di atas gantung siku tekuk siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “sedang”.

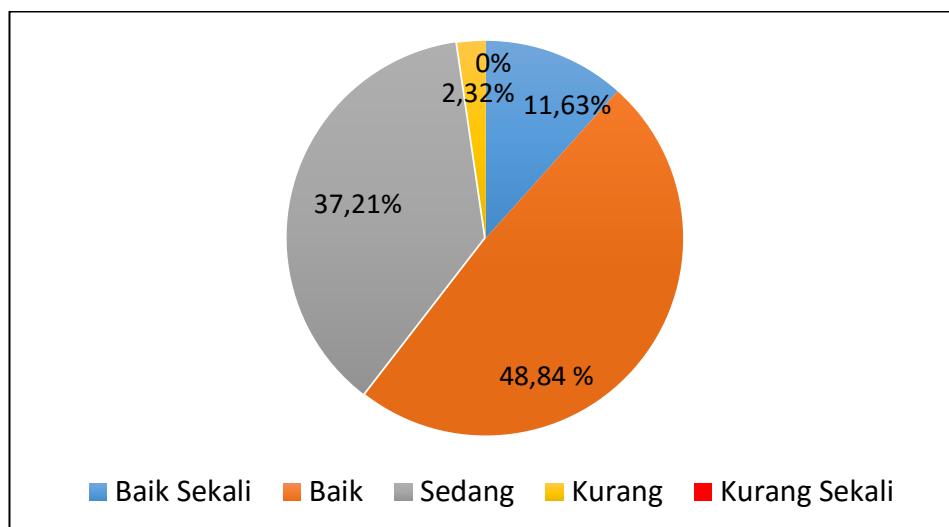
d. Loncat Tegak

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian , loncat tegak siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 17. Norma Penilaian Loncat Tegak Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	46 ke atas	Baik Sekali	5	11,63%
2	38-45	Baik	21	48,84%
3	31-37	Sedang	16	37,21%
4	23-30	Kurang	1	2,32%
5	23 ke bawah	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah		43	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 17 tersebut di atas , loncat tegak siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 25 sebagai berikut:



Gambar 25. Diagram Lingkaran Loncat Tegak Siswa Putri Kelas Atas

Berdasarkan tabel 17 dan gambar 25 di atas menunjukkan bahwa loncat tegak siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 11,63%(5 siswa), “baik” sebesar 48,84%(21 siswa), “sedang”sebesar 37,21%(16 siswa),”kurang”2,32%(1 siswa),”kurang sekali”sebesar 0%(0 siswa).

Berdasarkan data di atas loncat tegak siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “baik”.

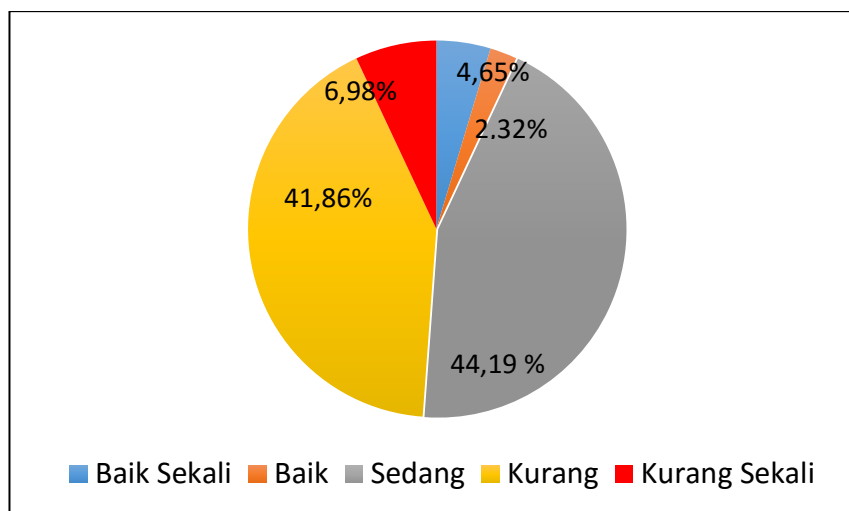
e. Lari 600 Meter

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian , lari 600 meter siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 18 Norma Penilaian Lari 600 Meter Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	S.d-2,19"	Baik Sekali	2	4,65%
2	2,20"-2,30"	Baik	1	2,32%
3	2,31"-2,45"	Sedang	19	44,19%
4	2,46"-3,44"	Kurang	18	41,86%
5	3,45" dst	Kurang Sekali	3	6,98%
	Jumlah		43	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 18 tersebut di atas, lari 600 meter siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 26 sebagai berikut.



Gambar 26. Diagram Lingkaran Lari 600 meter Siswa Putri Kelas Atas

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 26 di atas menunjukkan bahwa lari 600 meter siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 4,65%(2 siswa), “baik” sebesar 2,32%(1 siswa), “sedang”sebesar 44,19%(19 siswa),”kurang”41,86%(18 siswa),”kurang sekali”sebesar 6,98%(3 siswa).

Berdasarkan data di atas lari 600 meter siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “sedang”.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas putra dan putri SD Negeri 1 Lawen dalam kategori “sedang”. Siswa yang memiliki kesegaran jasmani dalam kategori baik dikarenakan siswa dalam keseharian sering melakukan aktifitas di luar sekolah. Aktifitas yang dilakukan sangat bervariasi, seperti mencari kayu bakar, mencari rumput, ikut bercocok tanam di sawah maupun di kebun, bahkan membantu orang tuanya mencangkul. Selain aktifitas tersebut, aktifitas seperti mengaji maupun bermain di lingkungan rumah secara bersama-sama sering dilakukan.

Semua siswa kelas atas di SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 melakukan perjalanan dari rumah ke sekolah dengan berjalan kaki. Aktifitas tersebut sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani mereka. Jarak tempuh yang mereka lalui yang membedakan.

Siswa yang mempunyai kesegaran jasmani kurang dikarenakan siswa tersebut kurang melakukan aktifitas setelah pulang sekolah. Ada siswa yang lebih senang bermain HP ataupun menonton TV. Akibat dari itu kebiasaan aktif anak menjadi pasif untuk bergerak.

SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020, selain mata pelajaran PJOK juga diadakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli, sepakbola, dan sepak takraw.

Jika hanya mengandalkan program PJOK yang dilaksanakan di sekolah 4x35 menit per minggu tentu saja kesegaran jasmani siswa tidak akan tercapai. Dalam kurikulum tujuan PJOK secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani, minimal seseorang berlatih 1-3 kali dalam seminggu, 30-45 menit setiap melakukan aktifitas untuk mendapatkan hasil yang optimal.

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

yang baik bagi pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.

Irianto (2009:5) menambahkan bahwa kesegaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relative lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani berarti kapasitas belajar atau bekerja menjadi lebih baik. Oleh karena itu pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani perlu ditingkatkan lagi.

Kesegaran Jasmani bagi perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dibutuhkan. Pada usia sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik jasmani maupun rohani.

Anak usia sekolah dasar memiliki aktifitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani bagi anak sekolah dasar adalah memberi manfaat si anak untuk: (1) meningkatkan aktifitas bermain, (2) meningkatkan motivasi dalam diri anak (intrinsik), (3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta (4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik (Ibrahim,2001:41).

### **C. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan sebelum tes.

2. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh sungguh dalam melakukan tes.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa yaitu faktor psikologis dan fisiologis.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian. Hasil penelitian menunjukkan sebagai berikut :Tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 6,41% (5 siswa), “baik” sebesar 21,80% (17 siswa), “sedang” sebesar 65,38% (51 siswa), “kurang” sebesar 6,41% (5 siswa), “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa). Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas tahun ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Lawen Kecamatan Pandanarum Kabupaten Banjarnegara Provinsi Jawa Tengah dalam kategori “sedang”.

#### **B. Implikasi**

Hasil penelitian memberikan implikasi bahwa perlu peningkatan kebugaran jasmani bagi yang belum baik, dengan memperbaiki faktor penyebab antara lain sarana prasarana PJOK yang kurang memadai, pemeriksaan kesehatan dan pemeriksaan asupan makanan.

#### **C. Saran**

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

1. Bagi sekolah, hendaknya memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi sekolah, hendaknya hasil tes kebugaran jasmani diarsipkan untuk dijadikan acuan tes kebugaran jasmani berikutnya di setiap tahapan kelas.
3. Bagi siswa agar menambah latihan latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Babu, M.S. & Kumar, P.P.P.S. (2014). Effect of continuous running fartlek and interval training on speed and coordination among male soccer players. *Journal Of Physical Education and Sports Management*, Vol. 1, No. 1, pp. 33-41.
- Badriah, D.W. (2009). *Fisiologi olahraga*. Bandung: Multazam.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: RemajaRosdakarya.
- Galih, R. (2019) *tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas IV dan V tahun ajaran 2018/2019 SD Negeri ! Parangtritis. Skripsi Sarjana. Tidak diterbitkan di Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta .*
- Giriwijoyo. (2007). *Ilmu faal olahraga*. Bandung: Jurusan PKO. FPOK. UPI.
- Gusril. (2004). *Beberapa faktor yang berkaitan dengan kemampuan motorik siswa SD Negeri Kota Padang*. Jakarta: UNJ.
- Hadi, R. (2007). *Ilmu kepelatihan dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Irianto, D.P. (2009). *Pedoman praktis berolahraga*. Yogyakarta.
- Ismaryati. (2008). *Tes pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Kosasih, E. (2001). *Olahraga teknik dan program latihan*. Jakarta: Akademi Presendo.

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

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



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

Nomor : 07.15/UN.34.16/PP/2019.

5 Juli 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.  
Kepala KASBANGPOLINMAS Kabupaten Banjarnegara  
di Tempat.

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

Nama : Asep Pratomo  
NIM : 17604227014  
Program Studi : PGSD Penjas  
Dosen Pembimbing : A. Erlina Listyarini, M.Pd..  
NIP : 196012191988032001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 15 Juli s/d 10 Agustus 2019.  
Tempat : SD Negeri 1 Lawen, Kec. Pandanarum Kab. Banjarnegara  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Lawen Kecamatan Pandanarum Kabupaten Banjarnegara.

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

Dekan,

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

Tembusan :

1. Kepala SD Negeri 1 Lawen.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SD 1 Lawen



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA  
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA  
UPT DINDIKPORA KECAMATAN PANDANARUM  
SD NEGERI 1 LAWEN  
Alamat: Jl. Lawen km 2 Lawen, Pandanarum, Banjarnegara

### SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

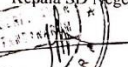
Nama : Marnoto  
NIP : 19621230 198608 1 002  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SD Negeri 1 Lawen

Dengan ini menyatakan bahwa :


Nama : Asep Pratomo  
Nim : 17604227014  
Prodi : PGSD Penjas  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Yang bersangkutan telah selesai melaksanakan penelitian tugas akhir skripsi di SD Negeri 1 Lawen pada tanggal 8 Juli 2019 s.d 8 September 2019.

Demikian Surat keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Lawen, 8 September 2019  
Kepala SD Negeri 1 Lawen  
  
Marnoto, S.Pd. Sd  
NIP. 19621230 198608 1 002

### Lampiran 3. Laporan Hasil Kalibrasi Digital Stopwatch



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

DP /5 10.1K/LPPT  
Rev 1  
Halaman 1 dari 1

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

**IDENTITAS ALAT**  
*Instrument Identification*

Nama alat	: Digital Stop Watch	Nomor pesanan	: 19070300079B
Merek /Pabrik	: Wagi / Japan	Tanggal pesanan	: 09 Juli 2019
Tipe /Model	: Time Hunter 8	Bidang kalibrasi	: Timer
No. Seri	: 8 Memories / 8	Tanggal kalibrasi	: 15 Juli 2019
Range ukur	: 60 menit	Kondisi lingkungan	
Resolusi	: 0.01 Detik	Suhu ruangan	: (24,3 ± 0,2) °C
Tempat kalibrasi	: LPPT-UGM	Kelembaban	: (53,0 ± 2,0) %RH

**IDENTITAS PEMILIK**  
*Owner Identification*

Nama : Widi Wida Prasetyo


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

**HASIL KALIBRASI**  
*Result of Calibration*

Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit'detik"1/100 detik	Koreksi detik"1/100 detik
1	01'00"01	00"01
5	05'00"00	00"00
15	15'00"00	00"00
30	29'59"99	-00"01
45	44'59"98	-00"02
<b>Ketidakpastian ( ± detik, 1/100 detik)</b>		<b>0,12</b>
<b>Faktor cakupan, k</b>		<b>2,0</b>


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

Yogyakarta, 22 Juli 2019  
Pejabat Penandatangan Sertifikat,




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

Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat diperbanyak/dikopi secara utuh



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

Lampiran 4. Laporan Hasil Kalibrasi Digital Stopwatch



UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
LABORATORIUM FISIKA DAN FISIKA TERAPAN

DP/5.10.1K/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 Penandatangan Sertifikat,



Yusuf Umarani, S.T. M. Eng

Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat diperbanyak/dikopi secara utuh

Lampiran 5. Surat Hasil Pengujian



**PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS  
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN**

Jl. Jend Gatot Subroto No. 102 Telp. (0281) 636018, 637087, 636846

Fax (0281) 622940, 631398 - PURWOKERTO

Jalan D.I. Panjaitan No. 222 Purwokerto Telp. (0281) 636846

**SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN**

Nomor : 510.43 / 2299 / 2019

No. Order	1066
:	4 Juli 2019

Jenis Alat UTTP : BAN UKUR  
Merek / Type / No. Seri : Bugaro / - / 181208  
Kapasitas / Daya Baca : 50 ml / 1 mm  
Buatan : Jepang  
Pemilik / Pemakai : Asep Pratomo  
Alamat : Banjarnegara  
Diuji Oleh : 1. Agus Dani Yudianto, S.T., M.E NIP. 19830826 200903 1 002  
2. Alfita Arumdhani, A.Md. NIP. 19920403 201402 2 001  
Tanggal Pengujian : 5 Juli 2019  
Metode : Perbandingan langsung dengan standar.  
Hasil Pengujian : Disahkan untuk **TERA ULANG** Tahun 2019 berdasarkan Undang-Undang RI Nomor 2 Tahun 1981 tentang Metrologi Legal dengan membubuhkan Tanda Sah.

Purwokerto, 10 Juli 2019  
KEPALA DINAS  
DINAS PERINDAG  
KABUPATEN BANYUMAS

Drs. YUNYANTO, M.M.  
Pejabat 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

Lampiran 6. Daftar siswa kelas IV SDN 1 Lawen  
 Daftar Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020  
 Pelaksanaan TKJI : Tanggal 18 Juli 2019

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Usia	Usia dalam Tahun
1	Ae Nur Risma	P	Banjarnegara	18/12/2008	10 th 7 bln 0 hr	11
2	Afizah Rani	P	Pemalang	10/5/2009	10 th 2 bln 8 hr	10
3	Agung Syaputra	L	Banjarnegara	13/8/2009	9 th 11 bln 5 hr	10
4	Anggi Syaputra	L	Banjarnegara	10/9/2008	10 th 10 bln 8 hr	11
5	Atin Atika Sari	P	Banjarnegara	7/7/2009	10 th 0 bln 11 hr	10
6	Ayu Wulandari	P	Banjarnegara	25/1/2009	10 th 5 bln 24 hr	10
7	Bela Laela	P	Banjarnegara	20/5/2009	10 th 1 bln 29 hr	10
8	Denis Junianto	L	Banjarnegara	18/6/2008	11 th 1 bln 0 hr	11
9	Dias Dwi Sandi	L	Banjarnegara	3/4/2009	10 th 3 bln 15 hr	10
10	Diki Hermansyah	L	Banjarnegara	14/12/2007	11 th 7 bln 4 hr	12
11	Geysa Atika	P	Banjarnegara	26/5/2007	12 th 1 bln 24 hr	12
12	Kania	P	Banjarnegara	26/4/2009	10 th 2 bln 22 hr	10
13	Kian Gamar	L	Banjarnegara	26/3/2009	10 th 3 bln 23 hr	10
14	Mistri Asih	P	Banjarnegara	4/12/2008	11 th 7 bln 14 hr	12
15	Nadir Hamam	L	Banjarnegara	2/8/2008	10 th 11 bln 16 hr	11
16	Niken Wulan	P	Banjarnegara	3/5/2009	10 th 2 bln 15 hr	10
17	Reno Adriansyah	L	Banjarnegara	23/8/2008	10 th 10 bln 24 hr	11
18	Reva Sheliana	P	Banjarnegara	6/10/2008	10 th 9 bln 12 hr	11
19	Rifano Ahdiansyah	L	Banjarnegara	8/6/2009	10 th 1 bln 10 hr	10
20	Saptania Ferdiyati	P	Banjarnegara	6/6/2009	10 th 1 bln 12 hr	10
21	Sherlina	P	Banjarnegara	15/5/2007	12 th 2 bln 3 hr	12
22	Solehah	P	Banjarnegara	4/11/2008	10 th 8 bln 14 hr	11
23	Soleh Amatulloh	L	Banjarnegara	16/3/2009	10 th 4 bln 2 hr	10
24	Suhar	L	Banjarnegara	9/4/2008	11 th 3 bln 9 hr	11
25	Syifa Saputri	P	Banjarnegara	13/1/2009	10 th 6 bln 5 hr	11
26	Tisya Dwi Marela	P	Banjarnegara	25/3/2009	10 th 3 bln 24 hr	10
27	Vilsa Intan Prameta	P	Banjarnegara	10/7/2009	10 th 0 bln 8 hr	10
28	Widia Astuti	P	Banjarnegara	14/3/2009	10 th 4 bln 4 hr	10
29	Yeyen Fatimatul	P	Banjarnegara	21/10/2008	10 th 8 bln 28 hr	11

Lampiran 7. Daftar Siswa Kelas V SDN 1 Lawen.

Daftar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020

Pelaksanaan TKJI : Tanggal 18 Juli 2019

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Usia	Usia dalam Tahun
1	Agustinus Dian	L	Banjarnegara	7/7/2008	11 th 0 bln 11 hr	12
2	Arevan	L	Pemalang	4/7/2008	11 th 0 bln 14 hr	11
3	Ari Anggartiasto	L	Banjarnegara	21/10/2007	11 th 8 bln 28 hr	12
4	Arivin	L	Banjarnegara	26/9/2007	11 th 9 bln 22 hr	12
5	Budiman	L	Banjarnegara	31/3/2008	11 th 3 bln 18 hr	11
6	Dendi Subeja	L	Banjarnegara	28/2/2008	11 th 5 bln 19 hr	11
7	Dimas Saputra	L	Banjarnegara	1/9/2007	11 th 9 bln 17 hr	12
8	Dinda Natasya	P	Banjarnegara	1/5/2008	11 th 1 bln 17 hr	11
9	Diva Marsela	P	Banjarnegara	16/4/2008	11 th 3 bln 2 hr	11
10	Fauzi Mustakim	L	Banjarnegara	21/9/2007	11 th 9 bln 27 hr	12
11	Felis Kristia Bela	P	Banjarnegara	29/4/2008	11 th 2 bln 20 hr	11
12	Fernanda Iren	P	Banjarnegara	17/7/2008	12 th 0 bln 1 hr	12
13	Firgiana Oktami	P	Banjarnegara	1/10/2007	11 th 9 bln 17 hr	12
14	Fuji Rahayu	P	Banjarnegara	29/4/2008	11 th 2 bln 19 hr	11
15	Inmanah	P	Banjarnegara	23/5/2008	11 th 1 bln 26 hr	11
16	Khalimah Ramdani	P	Banjarnegara	7/10/2007	11 th 9 bln 11 hr	12
17	Lita Nur Safinah	P	Banjarnegara	21/10/2007	11 th 8 bln 27 hr	12
18	Marsel	L	Banjarnegara	18/10/2007	11 th 9 bln 0 hr	12
19	Marsya Atika P.	P	Banjarnegara	1/11/2007	11 th 8 bln 17 hr	12
20	Mila Sari	P	Banjarnegara	29/11/2007	11 th 7 bln 19 hr	12
21	Rasti Sulistyowati	P	Banjarnegara	17/3/2008	11 th 4 bln 1 hr	11
22	Rovik	L	Banjarnegara	3/10/2008	10 th 9 bln 15 hr	11
23	Sawit Sawalia	P	Banjarnegara	25/3/2008	11 th 3 bln 24 hr	12
24	Tegar Hariyati	P	Banjarnegara	10/7/2008	11 th 0 bln 8 hr	11
25	Tias Setiawan	L	Banjarnegara	17/4/2008	11 th 3 bln 1 hr	11
26	Yafi Atia P.	L	Banjarnegara	5/4/2008	11 th 3 bln 13 hr	11
27	Yunus Subekti	L	Banjarnegara	26/10/2008	10 th 8 bln 21 hr	11
28	Yusuf Febriyanto	L	Banjarnegara	22/2/2008	11 th 4 bln 25 hr	11

Lampiran 8. Daftar Siswa kelas VI SDN 1 Lawen  
 Daftar Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Lawen Tahun Ajaran 2019/2020  
 Pelaksanaan TKJI : Tanggal 18 Juli 2019

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Usia	Usia dalam Tahun
1	Alfito Raditionsyah	L	Banjarnegara	19/3/2007	12 th 3 bln 30 hr	12
2	Andrianto	L	Pemalang	28/3/2007	12 th 3 bln 21 hr	12
3	Angeli Mega Saputri	P	Banjarnegara	17/5/2007	12 th 2 bln 1 hr	12
4	Angga Erfandi Fadila	L	Banjarnegara	16/7/2007	12 th 0 bln 2 hr	12
5	Danu Ega Setiawan	L	Banjarnegara	20/4/2007	12 th 3 bln 29 hr	12
6	Dimas Saputro	L	Banjarnegara	1/11/2006	12 th 8 bln 17 hr	13
7	Gian Igo Wulantoro	L	Banjarnegara	3/5/2007	12 th 2 bln 15 hr	12
8	Iksan Ismawan	L	Banjarnegara	12/4/2007	12 th 3 bln 6 hr	12
9	Kaniati	P	Banjarnegara	31/12/2006	12 th 6 bln 18 hr	12
10	Karsela	P	Banjarnegara	27/6/2007	12 th 0 bln 24 hr	12
11	Kukuh Andreanto	L	Banjarnegara	23/11/2007	11 th 8 bln 25 hr	12
12	Marisa Bela	P	Banjarnegara	8/3/2007	12 th 4 bln 10 hr	12
13	Mita Juliana Sari	P	Banjarnegara	12/7/2007	12 th 0 bln 6 hr	12
14	Putri Syaroh	P	Banjarnegara	16/2/2007	12 th 5 bln 2 hr	12
15	Rehan Saputro	L	Banjarnegara	26/12/2007	11 th 7 bln 23 hr	12
16	Rifka	P	Banjarnegara	20/8/2007	11 th 11 bln 29 hr	12
17	Riftian Nur Saputra	L	Banjarnegara	17/12/2007	11 th 7 bln 1 hr	12
18	Rizzal Fauzi	L	Banjarnegara	19/6/2006	13 th 0 bln 29 hr	13
19	Rofik Stianto	L	Banjarnegara	20/6/2006	13 th 0 bln 28 hr	13
20	Saevan Slamet Verdika	L	Banjarnegara	23/11/2006	13 th 8 bln 7 hr	13
21	Sahrul Kamal	L	Banjarnegara	29/10/2005	13 th 9 bln 2 hr	14
22	Seli Saputri	P	Cilacap	6/8/2007	11 th 11 bln 19 hr	12
23	Silvi Akiana Putri	P	Banjarnegara	25/1/2007	12 thn 5 bln 24 hr	12
24	Siti Fatimah	P	Banjarnegara	16/3/2007	12 thn 4 bln 2 hr	12
25	Tias Sigit Purwanto	L	Banjarnegara	14/3/2007	12 th 4 bln 4 hr	12
26	Yusuf Aji Pian	L	Banjarnegara	22/5/2006	13 th 1 bln 24 hr	13
27	Zumrotun Istiqomah	P	Ogan Komering Ulu	13/7/2007	12 th 0 bulan 5 hr	12

Lampiran 9. Hasil tesTKJI siswa putra dan Putri SDN 1 Lawen

putra

NO	NAMA SISWA	JENIS KELAMIN	JENIS TES										Total	Kategori
			Lari 40 meter		Gantung siku tekuk		Baring duduk		Loncat Tegak		Lari 600 m			
			N	T	N	T	N	T	N	T	N	T		
1	Agung Syaputra	L	7,47	3	9,84	3	19	4	39	4	3,02	2	16	S
2	Anggi Syaputra	L	7,09	3	15,00	3	13	3	38	4	3,27	2	15	S
3	Denis Junianto	L	7,05	3	16,66	3	13	3	37	3	3,08	2	14	S
4	Dias Dwi Sandi	L	7,53	3	5,72	2	5	2	30	2	4,11	1	10	K
5	Diki Hermansyah	L	7,02	3	33	4	20	4	42	4	2,44	3	18	B
6	Kian Gamar	L	7,97	2	4,91	1	13	3	29	2	3,40	2	10	K
7	Nadir Hamam	L	6,09	5	14,22	2	20	4	42	4	3,18	2	17	S
8	Reno Adriansyah	L	6,67	4	19,47	3	19	4	33	3	3,41	2	16	S
9	Rifano Ahdiansyah	L	7,54	3	51,03	5	16	3	41	4	2,29	4	19	B
10	Soleh Amatulloh	L	7,65	3	23,88	3	16	3	36	3	3,23	2	14	S
11	Suhar	L	6,82	4	43,28	4	19	4	44	4	2,28	4	20	B
12	Agustinus Dian	L	6,20	5	47,19	4	20	4	42	4	2,42	3	20	B
13	Arevan	L	7,64	3	39,34	4	20	4	43	4	2,25	4	19	B
14	Ari Anggartiasto	L	6,79	4	40,19	4	23	5	38	4	2,27	4	21	B
15	Arivin	L	6,18	5	46,35	4	19	4	40	4	2,30	4	21	B
16	Budiman	L	6,57	4	21,22	3	22	4	36	3	3,43	2	16	S
17	Dendi Subeja	L	7,12	3	20,43	3	21	4	44	4	3,41	2	16	S
18	Dimas Saputra	L	7,36	3	16,18	3	13	3	32	3	3,39	2	14	S
19	Fauzi Mustakim	L	7,29	3	48,21	4	18	4	35	3	2,43	3	17	S
20	Marsel	L	7,54	3	24,34	3	14	3	31	3	2,40	3	15	S
21	Rovik	L	7,61	3	26,25	3	15	3	39	4	3,43	2	15	S
22	Tias Setiawan	L	7,64	3	22,41	3	22	4	32	3	3,40	2	15	S

23	Yafi Atia Pratama	L	7,32	3	29,71	3	18	4	35	3	2,44	3	16	S
24	Yunus Subekti	L	7,44	3	29,33	3	19	4	39	4	2,42	3	17	S
25	Yusuf Febrianto	L	7,56	3	10,47	2	19	4	34	3	2,39	3	15	S
26	Alfito Raditiansyah	L	6,71	4	53,02	5	23	5	48	5	2,42	3	22	BS
27	Andrianto	L	7,39	3	34,09	4	18	4	40	4	2,45	3	18	B
28	Angga Erfandi	L	7,49	3	36,11	4	14	3	37	3	2,41	3	16	S
29	Danu Ega Setiawan	L	7,54	3	52,07	5	22	4	45	4	3,40	2	18	B
30	Gian Igo Wulantoro	L	6,89	4	51,22	5	24	5	52	5	2,40	3	22	BS
31	Iksan Ismawan	L	7,68	3	18,34	3	13	3	36	3	2,37	3	15	S
32	Kukuh Andreanto	L	6,81	4	52,11	5	23	5	46	5	2,44	3	22	BS
33	Rehan Saputro	L	7,67	3	22,36	3	21	4	36	3	3,42	2	15	S
34	Riftian Nur	L	7,34	3	23,54	3	21	4	32	3	4,18	1	14	S
35	Tias Sigit Purwanto	L	6,54	4	33,46	4	19	4	41	4	2,36	3	19	B

Putri

NO	NAMA SISWA	JENIS KELAMIN	JENIS TES										Total	Kategori
			Lari 40 meter		Gantung siku tekuk		Baring duduk		Loncat Tegak		Lari 600 m			
			N	T	N	T	N	T	N	T	N	T		
1	Ae Nur Risma	P	8,29	3	9,12	3	13	3	32	3	4,19	2	14	S
2	Afizah Rani	P	8,13	3	14,67	3	7	3	35	4	4,20	2	15	S
3	Atin Atika Sari	P	8,25	3	13,27	3	17	4	41	4	3,78	2	16	S
4	Ayu Wulandari	P	7,43	4	21,23	4	17	4	37	4	2,50	4	20	B
5	Bela Laela	P	7,74	3	10,76	3	14	4	29	3	4,09	2	15	S
6	Geysa Atika	P	9,23	2	6,98	2	8	3	28	3	6,98	1	11	K
7	Kania	P	8,12	3	15,66	3	14	4	28	3	5,06	1	14	S
8	Mistriasih	P	8,09	3	10,54	3	9	3	28	3	3,89	2	14	S
9	Niken Wulan	P	9,03	2	3,44	2	14	4	40	4	3,66	2	14	S
10	Reva Sheliana	P	8,23	3	9,34	3	8	3	32	3	4,11	2	14	S
11	Saptania Ferdiati	P	8,11	3	11,45	3	8	3	31	3	3,99	2	14	S
12	Sherlina	P	7,23	4	4,33	2	5	2	29	3	3,27	3	14	S
13	Solehah	P	7,98	3	12,56	3	9	3	29	3	4,21	2	14	S
14	Syifa Saputri	P	8,67	2	10,32	3	12	3	30	3	3,27	3	14	S
15	Tisya Dwi Marela	P	8,11	3	0	1	13	3	39	4	3,11	3	14	S
16	Vilsa Intan Prameta	P	9,44	2	4,56	2	14	4	38	4	4,02	2	14	S
17	Widia Astuti	P	7,65	3	3,31	2	13	3	32	3	4,13	2	13	K
18	Yeyen Fatimatul	P	7,89	3	12,65	3	15	3	36	4	4,21	2	15	S
19	Dinda Natasya	P	7,99	3	21,63	4	12	3	33	3	3,26	3	16	S
20	Divi Marsela	P	8,17	3	10,31	3	14	4	36	4	4,21	2	16	S

21	Felis Kristia Bela	P	8,45	3	10,21	3	11	3	43	5	4,11	2	16	S
22	Fernanda Iren	P	7,32	4	20,98	4	16	4	42	5	3,09	3	20	B
23	Firginia Oktami	P	8,22	3	8,87	3	13	3	29	3	3,25	3	15	S
24	Fuji Rahayu	P	6,90	4	21,02	4	18	4	40	4	3,10	3	19	B
25	Inmanah	P	7,30	4	40,21	5	21	5	40	4	2,53	5	23	BS
26	Khalimah Ramdani	P	8,28	3	9,32	3	7	3	37	4	3,32	3	16	S
27	Lita Nur Safinah	P	7,90	3	11,43	3	9	3	39	4	3,14	3	16	S
28	Marsya Artika	P	8,56	2	3,63	2	9	3	38	4	3,63	3	14	S
29	Mila Sari	P	7,75	3	11,23	3	15	4	38	4	3,12	3	17	S
30	Rasti Sulistyawati	P	7,78	3	11,01	3	15	4	45	5	4,11	2	17	S
31	Sawit Sawalia	P	8,20	3	8,04	3	9	3	28	3	3,04	3	15	S
32	Tegar Hariyati	P	8,21	3	2,31	2	15	4	41	4	4,12	2	15	S
33	Angeli Mega	P	8,12	3	20,12	4	14	4	44	5	3,88	2	18	B
34	Kaniati	P	7,86	3	20,34	4	16	4	40	4	3,03	3	18	B
35	Karsela	P	7,10	4	20,09	4	3	2	43	5	3,00	3	18	B
36	Marisa Bela	P	7,87	3	3,81	2	8	3	31	3	3,81	3	14	S
37	Mita Juliana Sari	P	7,77	3	9,57	4	15	4	35	4	3,57	3	18	B
38	Putri Syaroh	P	8,18	3	4,42	2	5	2	21	2	5,09	1	10	K
39	Rifka	P	9,08	2	10,19	3	7	3	36	4	3,01	3	15	S
40	Seli Saputri	P	8,08	3	10,88	3	13	3	39	4	3,08	3	16	S
41	Silvi Akiana Putri	P	8,24	3	15,27	3	12	3	39	4	3,52	3	16	S
42	Siti Fatimah	P	7,83	3	13,09	3	8	3	30	3	4,10	2	14	S
43	Zumrotun Istiqomah	P	7,1	4	41,21	5	23	5	39	4	2,52	5	23	BS

Lampiran 10. Nama Testor

1. ASEP PRATOMO
2. IMAM SANTOSA
3. WIDI WIDA PRASETYO
4. NUR SOLEH
5. DEDI GUYIT SUSWANTORO
6. SETYO WARTONO
7. ISWANTO
8. HERU MARSONGKO
9. ACHMAD HASBULLOH
10. AGUSTINUS TEDA NURCAHYO

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Dokumentasi penelitian Lari 40 meter Siswa putri



Dokumentasi penelitian Gantung Siku Tekuk Siswa putra



Dokumentasi penelitian Gantung Siku Tekuk Siswa putri



Dokumentasi penelitian Baring Duduk Siswa putra



Dokumentasi penelitian Baring Duduk Siswa putri



Dokumentasi penelitian loncat Tegak Siswa putra



Dokumentasi penelitian Loncat Tegak Siswa putri



Dokumentasi penelitian Lari 600 meter Siswa putra



Dokumentasi penelitian Lari 600 meter Siswa putri