

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK BERDASARKAN  
SARANA TRANSPORTASI BERANGKAT DAN PULANG SEKOLAH  
PADA PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V DI SD N  
PONCOWARNO KABUPATEN KEBUMEN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

**Aditya Damarjati**

**NIM 15604224013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI PESERTA DIDIK BERDASARKAN  
SARANA TRANSPORTASI BERANGKAT DAN PULANG SEKOLAH  
PADA PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V DI SD N  
PONCOWARNO KABUPATEN KEBUMEN**

**Oleh :**

**Aditya Damarjati  
NIM 15604224013**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik berdasarkan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah pada peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk pengambilan data. Instrumen yang digunakan adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk umur 10-12 tahun dengan nilai validitas 0.884 untuk putera dan 0.897 untuk puteri. Sedangkan nilai reliabilitasnya 0.911 untuk putera dan 0.942 untuk puteri. Penelitian ini merupakan penelitian populasi, dengan populasi yang digunakan adalah seluruh peserta didik kelas IV dan V SD N Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 sebanyak 46 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD N Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 berdasarkan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah dengan kategori baik sekali 0 peserta didik (0%), kategori baik 10 peserta didik (21.70%), kategori sedang 19 peserta didik (41.30%), kategori kurang 16 peserta didik (34.80%), kategori kurang sekali 1 peserta didik (2.20%). (2) Tingkat kesegaran jasmani yang berangkat sekolah dengan berjalan kaki dengan kategori baik sekali 0 peserta didik (0%), kategori baik 3 peserta didik (37.50%), kategori sedang 3 peserta didik (37.50%), kategori kurang 2 peserta didik (25%), kategori kurang sekali 0 peserta didik (0%). (3) Tingkat kesegaran jasmani yang berangkat sekolah dengan bersepeda dengan kategori baik sekali 0 peserta didik (0%), kategori baik 6 peserta didik (20.70 %), kategori sedang 12 peserta didik (41.40%), kategori kurang 11 peserta didik (37.90%), kategori kurang sekali 0 peserta didik (0%). (4) Tingkat kesegaran jasmani peserta didik yang berangkat dan pulang sekolah menggunakan kendaraan bermotor dengan kategori baik sekali yaitu 0 peserta didik (0%), kategori baik 1 peserta didik (11.11%), kategori sedang 4 peserta didik (44.44%), kategori kurang 3 peserta didik (33.33%), kategori kurang sekali 1 peserta didik (11.11%).

**Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Sarana Transportasi.**

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Berdasarkan  
Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah  
Pada Siswa Kelas IV dan V di SD N Poncowarno  
Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019-2020**

Disusun Oleh:

**Aditya Damarjati  
NIM. 15604224013**

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
Bersangkutan

Yogyakarta, 16 Oktober 2020

Mengetahui  
Koord. Prodi PGSD Penjas

Dr. Hari Yuliarto, M. Kes  
NIP. 19670701 199412 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing.

Dr. Fredericus Suhartana, M.Pd.  
NIP. 19580706 198403 1 002

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aditya Damajati

NIM : 15604224013

Program Studi : PGSD Penjas Fakultas Ilmu Kolahragaan

Judul TAS : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Berdasarkan Sarana Transportasi. Berangkat dan Pulang Sekolah  
Pada Peserta Didik Kelas IV dan V di  
SD N Poncowarno Kabupaten Kebumen  
Tahun Ajaran 2019-2020

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

Yogyakarta, September 2020

Yang menyatakan



Aditya Damajati

NIM. 15604224013

## HALAMAN PENGESAHAN

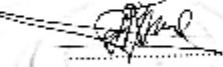
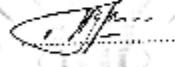
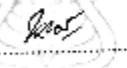
Tugas Akhir Skripsi

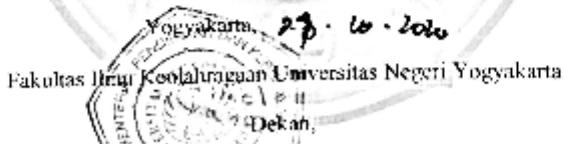
### **TINGKAT KESECARAN JASMANI PESERTA DIDIK BERDASARKAN SARANA TRANSPORTASI BERANGKAT DAN PULANG SEKOLAH PADA PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V SD N PONCOWARNO KABUPATEN KEBUMEN**

Disusun Oleh:

**Aditya Damarjati  
NIM. 15604224013**

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir Skripsi Program Studi PGSD  
Penjas Fakultas Ilmu Kependidikan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 23 Oktober 2020

TIM PENGUJI		
Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
F. Suharjana, M.Pd. Ketua Pengaji/Pembimbing		18/10/2020
Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd. Sekretaris		27/10/2020
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. Anggota		26/10/2020



## **MOTTO**

1. “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah SWT bersam orang-orang yang sabar”.  
(Q.sAl-Baqarah, 153)
2. Dalam hidup, terkadang dalam hidup kita lebih banyak mendapatkan apa yang tidak kita inginkan, dan ketika kita mendapat apa yang kita inginkan, akhirnya kita tahu bahwa yang kita inginkan terkadang tidak dapat membuat hidup kita menjadi lebih bahagia. (Khalil Gibran)
3. Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah.  
(Thomas Alva Edison)
4. Selalu bekerja keras untuk apa yang kita impikan meskipun itu sesuatu yang mustahil, karena sejatinya dibalik keberhasilan itu bukan hanya karena kerja keras kita sebagai manusia, melainkan ada campur tangan Allah SWT. Maka tetaplah berusaha karena tidak ada yang mustahil bagi sang maha pencipta.  
(Aditya Damarjati)

## **PERSEMBAHAN**

Karyaku ini kupersembahkan untuk :

1. Ibu Sumiyati dan Bapak Sumbono, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi, serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan ibu dan bapak saya, karena itu terimalah bakti dan cintaku untuk kalian bapak dan ibuku. Semua ini masih belum bisa terbayarkan untuk kasih sayang orang tua yang tulus kepadaku selama ini, kasih bapak dan ibu sepanjang masa.
2. Adik Trisnawati yang telah memberikan dukungan maupun do'a.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan Karunia dan Rahmat-Nya. Sehingga penulis mampu menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah Pada Peserta didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 ” tanpa ada halangan yang berarti sampai tersususnya laporan ini. Laporan ini disusun dalam rangka untuk memenuhi mata kuliah tugas akhir skripsi yang merupakan mata kuliah wajib lulus bagi mahapeserta didik Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan, arahan, dan saran yang diberikan hingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat berjalan dengan lancar. Untuk itu pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Fredericus Suharjana M.Pd. Selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan, dan motivasi selama penulisan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas kepada penyusun selama melaksanakan perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Dr. Hari Yuliarto, M.Kes, selaku Koord Prodi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukkan dalam melaksanakan penelitian.
4. Ibu Kuswahyuning S.Pd.SD selaku kepala sekolah SD Negeri Poncowarno yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Para guru dan staf SD Negeri poncowarno yang telah memberikan bantuan , memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung berperan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi yang tidak dapat disebutkan disini, atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Ahir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir Skripsi ini tentu masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu sangat terbuka bagi semua pihak untuk bisa memberikan masukan maupun kritikan yang membangun tentangnya demi kesempurnaan karya ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan atas budi baik Saudara sekaligan dan semoga laporan ini bermanfaat bagi yang membacanya.

Yogyakarta, 14 Oktober 2020



Aditya Damaijati  
NIM. 15604224013

## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
BAB 1. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI .....	11
A. Kajian Teori .....	11
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berpikir.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis Penelitian .....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
D. Definisi Operasional Variabel.....	38
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Teknik Analisis Data .....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	43
A. Hasil Penelitian .....	44
B. Pembahasan.....	52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	57
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	57
D. Saran-Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	60
LAMPIRAN .....	62

## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1.Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja PuteraUmur 10-12 Tahun .....	41
Tabel 2.Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Puteri Umur 10-12 Tahun .....	42
Tabel 3.Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 10-12 Tahun Putera dan Puteri .....	42
Tabel 4.Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV danV SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah Secara Keseluruhan.....	44
Tabel 5.Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV danV SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah dengan Berjalan Kaki.....	46
Tabel 6.Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah dengan Bersepeda .....	48
Tabel 7. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah dengan Kendaraan Bermotor.....	50

## **DAFTAR GAMBAR**

Halaman

Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah.....	45
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah dengan Berjalan Kaki.....	47
Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah dengan Bersepeda .....	49
Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah dengan Kendaraan Bermotor .....	51

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Halaman

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta .....	62
Lampiran 2. Sertifikat Kalibrasi Alat <i>Stopwatch</i> dari Laboratorium Penelitian dan Pengujian Terpadu Universitas Gadjah Mada.....	63
Lampiran 3.Sertifikat Kalibrasi Alat Ukur <i>Roll Meter</i> dari UPT Metrologi Legal Pemerintah Kota Yogyakarta .....	64
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10 – 12 Tahun Sumber TKJI .....	66
Lampiran 5. Petunjuk Menyelenggarakan Tes TKJI.....	74
Lampiran 6. Data Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan SaranA Transportasi Berangkat dan Pulang sekolah.....	76
Lampiran 7. Tabulasi Data dan Penilaian Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah .....	78
Lampiran 8.Dokumentasi Hasil Penelitian .....	83

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan suatu proses pembelajaran yang dibuat melalui aktivitas gerak dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani melalui pengembangan keterampilan gerak peserta didik. Selain itu pendidikan jasmani juga diharapkan dapat meningkatkan perilaku dan pengetahuan hidup sehat, menumbuhkan sikap sportif, dan melatih mental. Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran peserta didik mengenai pentingnya memiliki fisik yang bugar guna mencapai suatu tujuan tertentu, karena dengan fisik yang bugar seseorang dapat melakukan aktivitasnya dengan baik sehingga mendapat hasil yang optimal.

Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang paling sempurna memiliki berbagai kelebihan dibandingkan dengan yang lainnya, manusia diberikan akal, pikiran, dan juga fisik yang sempurna agar dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik. Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang paling sempurna harus bisa senantiasa menjaga apa yang telah Tuhan karuniakan tersebut, salah satunya dengan cara berolahraga secara teratur dan terukur sehingga tubuh yang kita miliki tetap sehat dan bugar.

Tubuh yang bugar merupakan modal utama bagi setiap manusia untuk dapat menjalani kehidupan agar bisa mencapai tujuan atau kesuksesan yang hendak dicapainya. Dengan tubuh yang bugar maka seseorang dapat melakukan berbagai aktivitas kesehariannya tanpa merasakan kelelahan yang berlebih dan masih memiliki sisa atau cadangan energi di dalam tubuhnya.

Menurut Widiastuti (2017: 13) Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Dari pengertian tersebut bisa diartikan bahwa seseorang dikatakan bugar apabila orang tersebut dapat melakukan atau menjalankan aktivitas atau kegiatan-kegiatan tertentu dengan hasil yang maksimal ataupun sesuai dengan yang diharapkan tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan setelah melakukannya, dan masih memiliki sisa tenaga untuk dapat melakukan kegiatan-kegiatan lainnya.

Kesegaran jasmani dapat memberikan ketahanan fisik terhadap anak agar tidak mudah terserang penyakit. Keadaan untuk tetap sehat dibutuhkan anak untuk kelangsungan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, karena dengan kondisi fisik yang bugar dapat menjamin lancarnya suplai berbagai bahan yang diperlukan tubuh untuk melangsungkan proses pertumbuhan badan ataupun otak.

Melakukan aktivitas fisik utamanya dengan berolahraga merupakan suatu kegiatan yang positif bagi setiap individu. Dengan berolahraga tidak hanya aspek fisik saja yang dapat dilatih ataupun dikembangkan, melainkan terdapat aspek-aspek lain yang dapat ikut dikembangkan karena dalam olahraga terdapat juga aspek kognitif dan afektif di dalamnya.

Aktivitas fisik sendiri dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan dengan melibatkan berbagai anggota tubuh baik yang dilakukan secara individu ataupun bersama-sama dengan menghasilkan energi dari hasil pembakaran kalori. Beberapa aktivitas fisik terkadang terlihat sama atau identik dengan kegiatan olahraga, tapi tidak semua aktivitas fisik merupakan olahraga. Adapun aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik SD Negeri Poncowarno kelas IV dan V ketika di sekolah yaitu, bermain, membersihkan kelas, mengikuti upacara bendera ketika hari senin, dan kerja kelompok. Sedangkan aktivitas fisik yang dilakukan ketika dirumah yaitu, memanjat pohon, membantu orang tua di sawah ketika musim panen, bermain layangan, menyapu rumah, dan pekerjaan rumah lainnya.

Peserta didik kelas IV dan V di SD Negeri Poncowarno memiliki kebiasaan berangkat dan pulang sekolah yang berbeda-beda. Kebiasaan tersebut terbagi menjadi tiga cara, ada peserta didik yang memiliki kebiasaan berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki, bersepeda, dan dengan menggunakan kendaraan bermotor. Dari semua cara tersebut dapat memberikan dampak yang berbeda pada setiap peserta didik sehingga peserta didik dapat memiliki tingkat kesegaran yang berbeda-beda.

Dari ketiga sarana transportasi yang digunakan peserta didik untuk berangkat dan pulang sekolah ada peserta didik yang berangkat dengan diantar dan juga ada yang berangkat sendiri. Untuk peserta didik yang berangkat dengan jalan kaki semuanya berangkat sendiri. Peserta didik yang bersepeda juga semuanya berangkat sendiri tidak ada yang diantar. Sedangkan yang menggunakan kendaraan bermotor semua diantar oleh orang tua atau saudaranya.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu bagi peserta didik untuk dapat mengikuti proses belajar mengajar yang ada di sekolah, dengan kesegaran jasmani yang baik peserta didik juga akan lebih mudah dalam berkonsentrasi terhadap materi yang diajarkan oleh guru. Dalam proses belajar mengajar pada mata pelajaran penjas, anak yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan lebih mudah menyesuaikan dirinya terhadap materi yang diajarkan sehingga dapat mempraktikkan materi yang diberikan dengan baik.

Kesegaran Jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu asupan nutrisi, waktu istirahat, dan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Bentuk aktivitas fisik yang sering dilakukan diantaranya yaitu merapikan tempat tidur, menyapu, dan membantu orang tua berkebun, selain aktivitas tersebut ada juga aktivitas yang lainnya yaitu kebiasaan peserta didik berangkat dan pulang ke sekolah. Kebiasaan berangkat dan pulang sekolah yang dilakukan sehari-hari menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran seseorang, misalnya peserta didik yang berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki setiap hari dimungkinkan memiliki kondisi fisik yang baik karena terbiasa melakukan aktivitas fisik secara rutin setiap harinya begitupun dengan peserta didik yang berangkat sekolah dengan bersepeda. Sedangkan untuk peserta didik yang berangkat sekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor setiap harinya dimungkinkan memiliki kesegaran yang kurang baik jika dibandingkan peserta didik yang berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki dan bersepeda karena peserta didik tersebut tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin setiap harinya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SD Negeri 1 Poncowarno, Kabupaten Kebumen, peserta didik yang bersekolah di SD Negeri 1 Poncowarno merupakan anak-anak yang berasal dari desa-desa yang ada disekitarnya. Peserta didik di SD Negeri 1 Poncowarno kebanyakan berangkat dengan berjalan kaki, menggunakan sepeda, dan ada juga yang berangkat dengan diantar oleh orang tua menggunakan sepeda motor. Letak SD Negeri Poncowarno sendiri cukup jauh dari pusat kota Kebumen, dan jalan yang dilalui untuk sampai ke sekolah tersebut merupakan jalan desa sehingga tidak ada kendaraan umum yang dapat digunakan oleh peserta didik tersebut untuk bisa sampai ke sekolah. Medan yang harus dilalui oleh peserta didik di SD Negeri Poncowarno terbagi menjadi dua yaitu untuk peserta didik yang memiliki tempat tinggal di sebelah utara sekolah harus menempuh medan yang agak sulit karena merupakan daerah pegunungan, sedangkan peserta didik yang memiliki tempat tinggal di sebelah timur, selatan, dan barat sekolah memiliki medan yang lebih mudah untuk dilalui karena berupa dataran dan akses jalannya sudah baik karena sudah di aspal, sedangkan yang berada di sisi utara sekolah selain daerahnya yang berupa pegunungan jalannya juga lebih sulit dilalui karena sudah agak rusak. Dari jumlah keseluruhan 46 peserta didik kelas V dan IV yang menjadi objek penilitian, 8 peserta didik berangkat dengan berjalan kaki, 29 peserta didik berangkat dengan bersepeda, dan 9 peserta didik berangkat dengan cara diantar menggunakan sepeda motor. Jarak yang harus ditempuh oleh setiap peserta didik rata-rata mencapai 650 meter, dengan jarak terdekat 200 meter, dan jarak terjauh yaitu 1.5 kilo meter. Berdasarkan hasil dari tanya jawab penulis dengan guru penjas yang

dilakukan pada tanggal 17 april 2019, menerangkan bahwa belum pernah dilakukan tes untuk mengetahui kesegaran jasmani peserta didik yang ada di SD Negeri Poncowarno sehingga penulis tertarik untuk meneliti tentang kesegaran jasmani di sekolah tersebut.

Letak geografis SD Negeri Poncowarno sebenarnya terletak di daerah dataran rendah, akan tetapi tepat di sebelah utara sekolah antara 10-15 meter terdapat sebuah jalan menanjak menuju daerah pegunungan. Dari daerah pegunungan tersebut juga terdapat banyak peserta didik yang bersekolah di SD Negeri poncowarno yang setiap harinya harus menempuh medan yang cukup sulit karena sudut kemiringan yang cukup tinggi dan jalannya rusak. Untuk di sisi barat, timur, dan selatan SD Negeri Poncowarno berupa dataran rendah yang banyak terdapat area persawahan. Berbeda dengan sisi utara sekolah yang jalannya rusak, di sisi barat, timur, dan selatan sekolah kondisi jalannya jauh lebih bagus karena sudah berapa jalan aspal. Dari perbedaan-perbedaan letak dan kondisi geografis tersebut tentu dapat berpengaruh terhadap kondisi kesegaran jasmani para peserta didik yang tinggal di masing-masing daerah tersebut, karena seorang manusia tentu telah beradaptasi dengan daerah yang menjadi tempat tinggalnya tidak terkecuali para peserta didik yang bersekolah di SD Negeri Poncowarno tersebut.

Proses pembelajaran PJOK dilakukan satu kali pertemuan dalam satu minggu dengan alokasi waktu 4x35 menit. Sarana dan prasarana yang digunakan diantaranya halaman sekolah dan lapangan sepak bola yang berada 50 meter dari sekolah. Untuk peralatan sendiri sudah cukup lengkap mulai dari peralatan permainan bola kecil sampai permainan bola besar, termasuk atletik. Kondisi dari

peralatan-peralatan tersebut sebagian besar berada dalam kondisi yang baik dan dapat digunakan untuk membantu mensukseskan proses belajar mengajar di SD Negeri Poncowarno itu sendiri.

Peserta didik SD Negeri Poncowarno sangat antusias ketika mengikuti pelajaran olahraga tetapi ketika sedang dalam proses pembelajaran banyak diantara mereka yang merasa kelelahan dan meminta istirahat terlebih dahulu sebelum guru memberi instruksi untuk istirahat, dan menjelang akhir jam pelajaran olahraga hanya sebagian peserta didik yang masih terlihat bersemangat mengikuti kegiatan olahraga ketika pembelajaran olahraga sedang berlangsung, selain itu ketika proses belajar mengajar di dalam kelas sebagian peserta didik mulai terlihat tidak fokus dalam memperhatikan guru saat memberikan materi pada dua jam pelajaran terakhir sebelum pulang sekolah, hal ini dimungkinkan karena kesegaran jasmani para peserta didiknya yang rendah, maka dari itu penulis tertarik untuk meneliti mengenai tingkat kesegaran jasmani peserta didik di SD Negeri Poncowarno tersebut.

Peserta didik SD Negeri Poncowarno sangat antusias ketika mengikuti pelajaran olahraga tetapi ketika sedang dalam proses pembelajaran banyak diantara mereka yang merasa kelelahan dan meminta istirahat terlebih dahulu sebelum guru memberi instruksi untuk istirahat, dan menjelang akhir jam pelajaran PJOK hanya sebagian peserta didik yang masih terlihat bersemangat mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK tersebut. Hal ini dimungkinkan karena kesegaran jasmani para peserta didiknya yang rendah, maka dari itu penulis tertarik untuk meneliti mengenai tingkat kesegaran jasmani peserta didik di SD Negeri Poncowarno tersebut.

Kelelahan yang dialami oleh peserta didik ketika pembelajaran PJOK hampir selesai menjadi suatu indikator bahwa kesegaran jasmani mereka rendah atau kurang baik, bahkan hal ini seringkali mengganggu kegiatan jam pelajaran selanjutnya yang ada dikelas. Menurut salah satu guru kelas yang di mintai keterangan oleh peneliti menerangkan bahwa para peserta didik sulit sekali untuk bisa fokus dan memahami pembelajaran yang sedang diberikan ketika pembelajaran dikelas setelah jam PJOK selesai, bahkan terkadang ada peserta didik yang sampai ketiduran.

Rendahnya kebugaran jasmani para peserta didik juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti asupan gizi yang kurang baik, kurangnya aktivitas ketika berada diluar jam sekolah, dan kurangnya istirahat pada malam hari karena terbiasa bermain handphone sampai dengan larut malam untuk bermain video game sehingga waktu istirahat mereka menjadi berkurang, dan apabila hal tersebut dilakukan secara terus menerus setiap hari maka dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani para peserta didik tersebut.

## B. Identifikasi Masalah

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

1. Belum pernah diadakan penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa berdasarkan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah.
2. Terdapat perbedaan jarak tempuh dari masing-masing peserta didik, dan medan yang harus dilalui untuk berangkat dan pulang sekolah memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda.
3. Peserta didik banyak yang merasa kelelahan ketika jam pelajaran PJOK hampir selesai.

4. Perbedaan sarana transportasi yang digunakan peserta didik untuk berangkat dan pulang sekolah memungkinkan terjadinya perbedaan kesegaran jasmani antara satu sama lain.

### **C. Batasan Masalah**

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak meluas, penelitian ini lebih memfokuskan pada Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Sarana Transportasi yang digunakan peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen untuk berangkat dan pulang sekolah.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya dapat dirumuskan bahwa masalah yang akan dibahas adalah: “Seberapa baik tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V berdasarkan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah di SD Negeri Poncowarno, Kabupaten Kebumen tahun ajaran 2019-2020 ?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang hendak dicapai oleh peneliti yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik V dan IV berdasarkan sarana transportasi yang digunakan untuk berangkat dan pulang sekolah di SD Negeri Poncowarno, Kabupaten Kebumen tahun 2019/2020.

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Secara teoritis penelitian ini dapat bermanfaat menambah wawasan mengenai tingkat kesegaran jasmani berdasarkan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah
- b. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian sejenis dan lebih lanjut dalam bidang yang sama

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peserta didik

Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peserta didik agar dapat mengetahui tingkat kesegaran yang dimilikinya sehingga peserta didik tersebut dapat lebih meningkatkan ataupun mempertahankan kondisi kesegarannya.

- b. Bagi guru

Sebagai data atau referensi bagi guru dalam membuat atau merancang kegiatan-kegiatan yang dapat membantu meningkatkan kesegaran peserta didik dengan mempertimbangkan porsi yang tepat agar dapat berdampak positif terhadap kondisi fisik peserta didik sesuai seperti yang diharapkan.

- c. Bagi sekolah

Bagi sekolah hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi terhadap program-program yang ada di sekolah, sehingga pihak sekolah dapat mengetahui kekurangan ataupun kelebihan dari program-program yang sudah berjalan di sekolah sehingga dapat dilakukan perbaikan-perbaikan apabila memang masih terdapat beberapa kekurangan.

d. Bagi orang tua peserta didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi faktor pendorong bagi para orang tua untuk dapat berpartisipasi secara lebih dalam menjaga maupun meningkatkan kondisi fisik anak-anaknya agar dapat mengikuti setiap kegiatan yang ada di sekolah dan juga agar peserta didik dapat lebih fokus dalam mengikuti kegiatan proses belajar mengajar di sekolah.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

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

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

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

Dalam dunia olahraga selain penggunaan kata kesegaran jasmani sering pula kita mendengar kata kesegaran jasmani, kedua kata tersebut sebenarnya memiliki arti dan makna yang sama apabila kita pahami dari pengertian yang telah dikemukakan sebelumnya oleh beberapa ahli berikut, penjelasan yang pertama yaitu menurut Wiarto (2015: 55) Kesegaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian atau terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Sedangkan menurut Djoko Pekik (2002: 1) yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah kesegaran fisik (*physical fitness*), kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luang yang dimilikinya. Dari kedua pendapat yang telah dikemukakan diatas dapat kita pahami bahwa sebenarnya kata kesegaran jasmani dan kesegaran jasmani memiliki arti yang sama, namun dalam penyusunan karya tulis ini penulis akan menggunakan kata kesegaran jasmani dalam penulisannya.

Adapun beberapa pendapat ahli mengenai kesegaran jasmani selain yang telah dijelaskan di atas yaitu menurut Suharjana (2013:2) Kesegaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *physical fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian

fisik atau kecocokan jasmani. Artinya ada kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang di sesuaikan adalah komponen fisik dengan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari. Menurut Sutarman dalam Azizil (2017: 92), Kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang agar lebih produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap perubahan fisik yang layak. Menurut Rusli Lutan (2002: 7) Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Menurut Sadoso dalam Mardiyono (2013:24) Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasakan lelah yang berlebihan, dan masih memiliki sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Menurut Yunusul Hairy (2012: 17) Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang cukup berarti, dan dengan tenag yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal bersifat ataupun tidak terduga. Sedangkan menurut Muhamajir (2007: 57) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya sehingga orang tersebut dapat melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan dirinya dengan berbagai aktivitas ataupun pekerjaan yang dibebankan kepadanya tanpa menimbulkan rasa kelelahan berarti yang dapat mengganggu pekerjaannya yang lain sehingga orang tersebut masih bisa melakukan aktivitasnya yang lain dengan baik, ataupun menikmati waktu luang yang dimilikinya.

### **b. Komponen Kesegaran Jasmani**

Menurut Junusul Hairy (2004) dalam Suharjana (2013:5) menyatakan bahwa kesegaran jasmani tergantung kepada dua komponen dasar, yaitu:

- 1) Kesegaran organik adalah sifat-sifat khusus yang dimiliki berdasarkan garis keturunan yang diwarisi oleh kedua orangtua atau generasi sebelumnya dan faktor umur serta karena kondisi sakit atau kecelakaan. Keadaan yang berhubungan dengan kesegaran organik bersifat statis dan sulit untuk diubah. Tingkat kesegaran organik akan menentukan potensi-potensi kesegaran secara keseluruhan.
- 2) Kesegaran dinamik dapat dikembangkan atau ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik dan berolahraga secara teratur. Fungsi organ-organ tubuh akan mengalami peningkatan jika olahraga atau aktivitas fisik dilakukan dengan terprogram dengan baik. Kesegaran dinamik dibagi menjadi dua yaitu: (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yang meliputi beberapa komponen, meliputi: daya tahan kardiovaskuler (melibatkan jantung, paru, peredaran darah), kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh (berat badan ideal dan persentase lemak). (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik berkaitan dengan pencapaian prestasi dalam olahraga. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik terdiri atas: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, power, waktu bereaksi, dan kecepatan.

Sedangkan menurut Fox (1987) dalam Suharjana (2013:6) bahwa kesegaran jasmani dibagi menjadi tiga kelompok, meliputi:

(1) *physical fitness*, (2) *nutritional fitness*, (3) *emosional fitness dan motor fitness*. *Physical fitness* terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut: (a) *muscular strength* (kekuatan otot), (b) *muscular endurance* (daya tahan otot), (c) *joint flexibility* (kelentukan sendi), (d) *cardiorespiratory fitness* (kesegaran jantung dan paru-paru). *Nutrition fitness* terdiri dari satu komponen, yaitu *body composition and control of body weight* (komposisi tubuh dan kontrol berat badan). Sedangkan *mental and emotional and motor fitness* terdiri dari beberapa komponen yaitu: (a) *mental and emotional stress* (ketahanan mental dan emosi), (b) *endurance* (daya tahan), (c) *strength* (kekuatan), (d) *agility* (kelincahan), (e) *flexibility* (kelentukan), (f) *balance* (keseimbangan), (g) *coordination* (koordinasi).

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

- 1) Daya tahan kardiorespirasi/kondisi aerobic adalah kemampuan jantung dan paru-paru, pembuluh darah, dan otot-otot besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama, seperti jalan cepat, lari jarak jauh, berenang, senam aerobic, mendayung, bersepeda, lompat tali.
- 2) Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk mengeluarkan tenaga maksimal saat mengangkat beban. Otot-otot yang kuat dapat melindungi persendian yang dikelilinginya dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera.
- 3) Daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan, dalam jangka waktu tertentu.
- 4) Kelenturan adalah daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelenturan otot erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh secara alamiah yang telah dimantapkan kondisinya diregang melampaui panjangnya yang normal pada waktu istirahat.
- 5) Komposisi tubuh adalah persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak.

Menurut mochamad sajoto (1998: 43-56) komponen kesegaran jasmani dibedakan menjadi dua macam yaitu:

a. Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan:

- 1) Kesegaran kardiovaskuler (*cardiovascular fitness*)
- 2) Kekuatan otot (*strength fitness*)
- 3) Keseimbangan tubuh
- 4) Kelentukan (*flexibility fitness*)

b. Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan gerak:

- 1) Koordinasi (*coordination*)
- 2) Keseimbangan (*balance*)
- 3) Kecepatan (*speed*)
- 4) Kelincahan (*agility*)
- 5) Daya ledak (*power*)

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) membagi komponen kesegaran jasmani 4 hal yaitu:

- 1) Daya tahan paru jantung
- 2) Kekuatan dan daya tahan ptot
- 3) Kelentukan
- 4) Posisi tubuh

Menurut Wahjoedi (2001: 59-61) komponen kesegaran jasmani terbagi menjadi dua macam, yaitu:

a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

- 1) Daya tahan jantung
- 2) Kekuatan otot
- 3) Kelentukan
- 4) Komposisi tubuh

b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

- 1) Kecepatan
- 2) Kecepatan reaksi
- 3) Daya ledak
- 4) Kelincahan
- 5) Ketepatan
- 6) Koordinasi

Menurut Nurhasan (2001: 131-132) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani terdapat beberapa komponen yaitu:

a. *Anatomical fitness* (Kesegaran anatomi/tubuh) yaitu:

*Anatomical fitness* adalah hal yang sukar untuk dikembangkan, karena untuk pengembangannya harus dimulai sejak masa pertumbuhan anak-anak, dan hasilnya juga sangat terbatas. Hal ini di pengaruhi oleh faktor keturunan yang tidak bisa terlalu banyak diubah

b. *Physiological fitness* (Kesegaran jasmani)

*Physiological fitness* adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya untuk mengatasi keadaan lingkungan atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot yang dilakukan secara efisien, tidak menyebabkan kelelahan yang berlebihan, dan telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya.

c. *Psychological fitness* (Kesegaran jiwa/pikiran)

*Psychological fitness* menggambarkan mengenai keadaan emosi yang stabil, berguna untuk mengatasi masalah-masalah setiap hari dari lingkungannya dan cukup mempunyai kemampuan untuk mengatasi gangguan emosi yang timbul secara mendadak.

Menurut Rusli Lutan, dkk (2001: 8) Kesegaran jasmani ada dua macam yaitu:

- 1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan diantaranya kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan kelentukan.
- 2) Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa diantaranya koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, power, dan waktu reaksi.

Dari paparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat beberapa komponen penting yang berhubungan dengan kesegaran seseorang diantaranya yaitu: *muscular strength* (kekuatan otot), *muscular endurance* (daya tahan otot), *joint flexibility* (kelentukan sendi), *cardiorespiratory fitness* (kesegaran jantung dan paru-paru), *body composition and control of body weight* (komposisi tubuh dan kontrol berat badan), *mental and emotional stress* (ketahanan mental dan emosi), *endurance* (daya tahan), *strength* (kekuatan), *agility* (kelincahan), *flexibility* (kelentukan), *balance* (keseimbangan), *coordination* (koordinasi), *speed* (kecepatan).

c. **Faktor-faktor yang menentukan kesegaran jasmani**

Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari internal maupun eksternal. Faktor eksternal yang dapat menentukan kesegaran jasmani yaitu, asupan nutrisi, aktivitas fisik, lamanya latihan, dan frekuensi latihan. Sedangkan dari faktor internal yaitu, usia, jenis kelamin, dan genetik. Untuk mendapatkan kesegaran yang baik perlu adanya kesadaran menerapkan pola hidup sehat. Menurut Sharkey (2003) dalam Suharjana

(2013: 8), menyarankan ada 3 aspek pola hidup sehat yang menunjang kesegaran jasmani yaitu:

- 1) Mengatur makan: manusia memerlukan energy untuk melakukan aktivitas setiap hari. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25%, dan, protein 15%.
- 2) Istirahat secara teratur, istirahat diperlukan untuk memberikan recovery sehingga dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga tubuh dapat segar kembali. Istirahat yang baik bagi orang dewasa adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari, sedangkan untuk anak-anak dalam masa pertumbuhan bias sampai 10 jam setiap hari. Secara umum tidur dilakukan pada malam hari setelah seharian fisik lelah dengan berbagai pekerjaan.
- 3) Berolahraga secara rutin, olahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran. Olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: dapat meningkatkan kesegaran jasmani, dapat membuat orang tidak mudah stres, dan dapat menambah percaya diri.

Menurut Abdulkadir Ateng (1992: 65) faktor-faktor yang menentukan kesegaran jasmani yaitu:

- 1) Pemeriksaan kesehatan secara berkala atau teratur, imunisasi terhadap berbagai penyakit, serta pemeriksaan dokter bila diperlukan.
- 2) Pemenuhan gizi yang memadai dengan makan makanan yang baik secara kualitas dan kuantitasnya.
- 3) Pemeliharaan kesehatan mulut dan gigi secara berkala sehingga fungsi pengunyah berfungsi dengan baik.
- 4) Latihan fisik yang disesuaikan umur, kondisi individu, serta kualitas dan kuantitas latihan
- 5) Pekerjaan yang disesuaikan dengan minat dan kemampuan serta dilakukan dalam situasi yang menyenangkan sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani
- 6) Meningkatkan kesegaran jasmani perlu rekreasi dan bermain dalam situasi yang menyenangkan dalam pergaulan.
- 7) Relaksasi dan istirahat yang cukup adalah hal yang penting untuk kesehatan dan kesegaran jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) untuk mendapatkan kondisi fisik yang bugar diperlukan perencanaan yang sistematis mengenai pemahaman pola hidup sehat diantaranya yaitu:

- 1) Makan, untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan adanya asupan gizi bagi tubuh dari berbagai jenis makanan yang bergizi dan seimbang diantaranya yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air, dengan proporsi 60% karbohidrat, 25% lemak, dan 15% protein.
- 2) Istirahat, tubuh manusia terdiri dari organ, jaringan, dan sel yang memiliki batas kemampuan dalam bekerja. Seseorang tidak akan mampu beraktivitas secara terus menerus tanpa berhenti. Kelelahan merupakan indikator dari terbatasnya kemampuan fungsi tubuh manusia, maka dari itu manusia memerlukan istirahat untuk memulihkan keadaan tubuhnya, dalam satu hari manusia dewasa membutuhkan setidaknya 7 sampai 8 jam waktu untuk istirahat.
- 3) Berolahraga, dengan melakukan olahraga merupakan salah satu cara yang paling efektif bagi seseorang untuk mendapatkan kesegaran jasmani bagi seseorang karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kemampuan organ-organ tubuh manusia sehingga orang yang berolahraga dapat memperoleh keadaan fisik yang lebih bugar, dan juga dengan berolahraga dapat membuat seseorang menjadi tidak mudah terkena stres, mempunyai kemampuan konsentrasi yang lebih baik, dan juga dapat menambah percaya diri ketika berinteraksi dengan orang lain.

Menurut Muhajir (2007: 61), ada beberapa prinsip-prinsip latihan kesegaran jasmani yaitu:

1) Beban lebih (*Overload*)

Untuk menentukan kesegaran jasamani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dari kebiasaannya. Hal ini dapat dilakukan dengan menempuh jumlah beban kerjanya ataupun mempersingkat waktu pelaksanaannya. Pemberian beban yang selalu meningkat melebihi beban yang telah diatasi disebut prinsip beban lebih atau (*Overload*)

2) Kekhususan (*Spesification*)

Peningkatan dalam berbagai aspek kesegaran jasmani adalah bersifat spesifik, sesuai dengan jenis latihan yang ditujukan terhadap kelompok otot yang terlibat. Latihan kekuatan misalnya, tentu tidak akan banyak berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobic. Jadi, setiap jenis latihan kearah pembinaan unsur kesegaran yang lebih khusus. Koordinasi tidak meningkat, bila dilatih dengan latihan berulang kali dengan bertumpu pada kedua kaki. Karena pembinaan kebugaran yang dilakukan bersifat menyeluruh, maka programnya juga harus menyeluruh pada semua komponen kesegaran jasmani.

3) Konsistensi Latihan

Seberapa sering orang berlatih, pasti akan mempengaruhi perkembangan kesegaran jasmaninya. Latihan yang teratur, kadang berlatih, dan kadang-kadang yang diselingi dengan masa istirahat yang lama juga sama buruknya dengan tidak berlatih. Kejadian tersebut dinamakan ketidak sinambungan latihan, suatu kelemahan dalam pembinaan. Otot-otot yang dilatih secara teratur dengan frekuensi yang cukup akan mengalami perkembangan. Serabut ototnya semakin bertambah tebal, dan area itu ototnya semakin besar.

#### 4) Prinsip Progressif

Prinsip progresif adalah suatu latihan yang dilakukan dengan pembebanan yang harus ditingkatkan secara berangsur-angsur disesuaikan kemajuan dan kemampuan seseorang. Peningkatan beban latihan yang terlalu cepat dapat mempersulit proses adaptasi fisiologis dan dapat mengakibatkan perusakan fisik.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga secara teratur, makan makanan yang bergizi seimbang, dan istirahat yang cukup merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap tingkat kesegaran seseorang.

#### **d. Manfaat kesegaran Jasmani**

Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran yang baik maka akan berdampak positif terhadap dirinya sendiri karena dapat beraktivitas dengan baik sehingga mampu menyelesaikan berbagai macam pekerjaan tanpa adanya rasa kelelahan yang berarti. Menurut Engkos Kosasih (1985:10), manfaat utama kesegaran jasmani yaitu, meningkatkan kemampuan dan kemajuan belajar dan memelihara kesegaran jasmani. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik maka akan berdampak positif dalam berbagai bidang pekerjaan maupun pendidikan diantaranya yaitu:

##### **1). Bagi Pelajar**

Kesegaran jasmani memiliki manfaat yang penting bagi seorang pelajar, dengan memiliki kesegaran yang baik maka dapat membuat pelajar tersebut untuk lebih fokus terhadap materi-materi yang diberikan oleh guru serta dapat memiliki kemampuan konsentrasi lebih lama atau tidak mudah merasa lelah ketika sedang belajar sehingga pelajar tersebut dapat memahami lebih banyak materi ketika terjadi proses belajar mengajar.

##### **2). Bagi Pekerja**

Bagi seorang pekerja memiliki kesegaran juga merupakan hal yang penting untuk menunjang pekerjaannya, seorang pekerja terkadang dihadapkan dengan berbagai *deadline* ataupun lemburan, tanpa memiliki kesegaran yang baik maka seorang pekerja akan sulit untuk melakukan pekerjaan tersebut bahkan bisa menyebabkan keadaan tubuh seseorang menjadi kurang baik atau jatuh sakit.

### 3). Bagi Atlet

Menjadi atlet tentu saja bukan hal yang mudah, seorang atlet biasanya memiliki kesegaran di atas rata-rata orang pada umumnya. Tanpa memiliki kesegaran yang baik maka akan sangat menyulitkan bagi seorang atlet ketika harus menjalani latihan secara rutin dan mendapatkan beban latihan yang sangat berat, maka dari itu kesegaran merupakan modal penting bagi seorang untuk dapat menjalani latihan-latihan yang berat disetiap sesi latihannya.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik maka akan berdampak positif terhadap kondisi fisik maupun kesehatan seseorang, sehingga orang tersebut dapat menjalankan semua aktivitasnya dengan baik dan bisa mendapatkan hasil yang maksimal terhadap berbagai aktivitas yang dilakukannya baik bagi seorang pelajar, pekerja, maupun atlet.

### e. Pengukuran Kesegaran Jasmani

Pengukuran memiliki banyak arti, dan berbeda-beda penerapannya dalam pendidikan jasmani. Menurut Verducci dalam Widiastuti (2017: 4) pengukuran memiliki pengertian yang berguna untuk menentukan informasi tentang suatu objek secara tepat. Sedangkan menurut Kinkendball dalam Widiastuti (2017: 4) pengukuran adalah suatu proses pengumpulan informasi tentang suatu objek atau individu. Adapun macam-macam tes untuk mengukur kesegaran jasmani yaitu:

### 1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini adalah tes untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang yang terbagi menjadi beberapa golongan usia yaitu TKJI untuk: a) anak usia 6-9 tahun, dengan rangkaian tes: lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter. b) anak usia 10-12 tahun, dengan rangkaian tes: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter. c) anak usia 13-15 tahun, dengan rangkaian tes: lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter. d) anak usia 16-19 tahun putra, dengan rangkaian tes: lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter. Sedangkan, untuk putri dengan rangkaian tes: lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter. Alat yang digunakan dalam tes ini yaitu: papan berskala centi meter, serbuk kapur, kerucut pembatas, bambu yang dibuat agar bisa untuk melakukan gantung siku tekuk.

Bentuk-bentuk tes tersebut merupakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang akan digunakan untuk meneliti tingkat kesegaran jasmani peserta didik SD karena tes ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi alat tes/instrumen yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia karena telah disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak di Indonesia.

## 2) *Harvard Step Test*

*Harvard Step Tes* ini bertujuan untuk mengukur fungsi kardiovaskuler dengan cara naik turun bangku. Tes ini menggunakan bangku *Harvard* dengan tinggi 19 inci untuk laki dan 17 inci untuk perempuan selama 5 menit, dan setelah beristirahat satu menit kemudian hitung nadinya.

## 3) *Multi Stage Test*

*Multi Stage Tes* ini merupakan salah satu bentuk tes untuk mengukur kesegaran jasmani yang cukup sederhana dan dapat dilakukan secara masal dengan area tes yang tidak terlalu luas. Tes ini dilakukan dengan cara lari bolak-balik dengan jarak lintasan 20 meter dan lebar setiap lintasan 1 sampai 1.5 meter. Tes ini terdiri dari beberapa tingkatan, setiap tingkatan ditandai dengan bunyi “bleep” sebanyak tiga kali, sedangkan untuk setiap lari balik ditandai dengan bunyi “bleep” satu kali. Peralatan yang diperlukan untuk melaksanakan tes ini yaitu: halaman yang akan digunakan untuk membuat lintasan sepanjang 20 meter, mesin pemutar kaset, kaset audio, meteran, kerucut sebagai pembatas lapangan, stopwatch.

## 4) *Cooper Test*

*Cooper Test* merupakan tes lari 2.4 kilo meter yang dirancang oleh Cooper untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang. Peserta tes harus berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 2.4 kilo meter. Waktu tempuh yang didapatkan oleh peserta tes digunakan mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang dengan cara mencocokkannya dengan tabel kesegaran milik Cooper.

Dari beberapa uraian tes di atas dapat disimpulkan bahwa tes yang paling tepat digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani peserta didik SD adalah TKJI karena instrument tesnya sudah mewakili komponen-komponen penting dalam kesegaran jasmani, kemudian terdapat pembagian golongan usia yang sesuai dengan usia anak kelas IV dan V SD, dan yang terakhir tes ini lebih mudah dilakukan karena instrument tesnya yang sudah banyak diketahui oleh orang Indonesia serta validitasnya dan reliabilitasnya sudah teruji sehingga lebih akurat digunakan untuk pengambilan data untuk penelitian.

## **2. Sarana Transportasi**

Menurut Andriansyah (2015: 7) Sarana adalah barang atau benda benda yang dapat dipakai sebagai alat dalam pelaksanaan tugas dan fungsi unit kerja. Menurut Miro (2008) dalam Andriansyah (2015: 7-8) ada dua kelompok besar moda transportasi yaitu: (1) kendaraan pribadi (*private transpotation*), yaitu: Moda transportasi yang dikhkususkan untuk pribadi seseorang dan seseorang tersebut bebas memakainya kemana saja, dimana saja, dan kapan saja. (2) kendaraan umum (*public transportation*), yaitu: Moda transportasi yang diperuntukkan untuk bersama (orang banyak), kepentingan bersama, menerima pelayanan bersama, mempunyai arah dan titik tujuan yang sama, serta terikat dengan peraturan trayek yang sudah ditentukan dan jadwal yang sudah ditetapkan serta para pelaku perjalanan harus wajib menyesuaikan diri dengan ketentuan-ketentuan tersebut apabila angkutan umum ini sudah mereka pilih. Transportasi adalah pemindahan manusia atau barang dengan menggunakan wahana yang digerakkan oleh manusia atau mesin. Transportasi digunakan untuk memudahkan

manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Fungsi sarana transportasi adalah untuk mengangkut penumpang dan barang dari suatu tempat ke tempat lain, kebutuhan akan angkutan tergantung fungsi bagi kegunaan seseorang (*personal place utility*), maka bermunculan bermacam-macam kendaraan sebagai alat angkut.

Jenis transportasi juga dibedakan dari permukaan jalan yang digunakan, alat pengangkut, dan tenaga penggerak yaitu:

a. Transportasi Darat

Menurut (Moh. Sholihin, 2016) Transportasi darat adalah segala bentuk transportasi menggunakan jalan untuk mengangkut penumpang atau barang. transportasi darat merupakan moda transportasi yang menggunakan media darat atau tanah sebagai tempat untuk bergerak atau bermobilisasi. Beberapa moda transportasi yang ada di darat misalnya, kuda, sepeda onthel, sepeda motor, bus, mobil dan lain-lain. Melalui jalur trasnportasi darat juga dapat dilakukan oleh manusia dengan berjalan kaki untuk melakukan suatu perpindahan dari suatu tempat ketempat yang lain seperti halnya yang dilakukan oleh peserta didik di SD Negeri Poncowarno untuk berangkat dan pulang sekolah setiap harinya.

b. Transportasi Air

Menurut (Ainun, 2020) transportasi air adalah proses perpindahan manusia melalui jalur air baik sungai mapun lautan. Moda transportasi air menggunakan sungai, kanal, danau, dan laut untuk bergerak. Jalan untuk transportasi air ada yang berupa buatan manusia misalnya kanal/saluran, dan juga ada yang alami seperti laut dan danau. Transportasi laut biasanya digunakan untuk menuju tempat yang terpisahkan oleh suatu perairan.

c. Transportasi Udara

Menurut (zawir, S. & Sofyan, S: 2017) transportasi udara merupakan suatu sarana transportasi menggunakan jalur udara dengan penerbangan pesawat. Pesawat merupakan transportasi yang sangat cepat untuk mengantarkan orang maupun barang sampai kepada tujuan, akan tetapi biaya yang harus dikeluarkan bisa lebih mahal dibandingkan dengan menggunakan transportasi yang lainnya. Selain bisa bergerak sangat cepat pesawat juga dapat melintasi berbagai rintangan alam yang tidak dapat dilewati dengan jalur darat maupun air.

### **3. Karakteristik Peserta Didik Kelas IV dan V SD**

Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak yang berlangsung dari usia 6 tahun sampai sekitar usia sebelas atau dua belas tahun. Pada masa usia sekolah dasar ini anak-anak biasanya menampilkan perbedaan-perbedaan baik dari segi sikap atau perilaku. Menurut (Piaget dalam H.M. Surya, 2008: 21). Peserta didik sekolah dasar IV dan V memasuki tahap konkret operasional, pada masa ini anak telah mampu menggunakan pola pikir operasional secara konkret dalam arti masih membutuhkan dukungan obyek-obyek konkret. Pada masa ini anak telah memahami konsep yang berhubungan dengan ukuran kuantitas, seperti panjang, lebar, luas, volume, dan berat. Menurut (Sri W.D. 2006: 89), karakter dan juga perkembangan sosial pada anak sekolah dasar dipengaruhi oleh banyak orang atau lembaga diantaranya keluarga, teman sebaya, dan juga dapat dipengaruhi dari media seperti televisi. Adapun karakteristik peserta didik secara umum dan juga khusus adalah sebagai berikut:

a. Karakteristik Anak Sekolah Dasar Secara Umum

1) Senang bermain

Dalam usia sekolah dasar anak biasanya cenderung ingin menghabiskan waktunya dengan bermain karena anak masih polos dan yang dia tau hanya bermain, maka dari itu agar anak tidak mengalami masa kecil yang kurang bahagia maka anak tidak boleh terlalu dibatasi dalam bermain.

2) Senang Bergerak

Senang bergerak maksudnya dalam masa pertumbuhan fisik dan mentalnya anak menjadi hiperaktif bergerak tanpa mengenal lelah.

3) Senang Bekerja Dalam Kelompok

Anak senang bekerja kelompok maksudnya sebagai seorang manusia, anak-anak juga mempunyai rasa sosial sehingga anak ingin bersosialisasi dengan orang lain terutama teman sebayanya, dan terkadang juga bisa membentuk suatu kelompok.

4) Senang Merasakan atau Melakukan Sesuatu Secara Langsung

Maksudnya dalam hal ini anak memasuki tahap operasional konkret. Dari apa yang dipelajari disekolah , ia belajar menghubungkan konsep-konsep baru dengan konsep-konsep lama. Jadi dalam pemahaman anak SD semua materi atau pengetahuan harus dibuktikan dan dilaksanakan sendiri agar mereka bisa paham dengan konsep awal yang diberikan.

b. Karakteristik Anak di SD Negeri Poncowarno kelas IV dan V

Pada Peserta didik kelas IV dan V SD N Poncowarno memiliki karakteristik yang mirip antara satu sama lain. Peserta didik kelas IV dan V SD N Poncowarno masih sangat senang bermain, dan sangat tertarik apabila diberikan jenis permainan baru. Para peserta didik cenderung aktif dan selalu ingin berbuat sesuatu dalam merespon hal-hal yang ada disekitar mereka, selain itu para peserta didik juga merasa tidak betah apabila terlalu sering ataupun terlalu lama duduk di dalam ruang kelas sehingga ketika ada kesempatan keluar kelas ketika jam istirahat mereka terlihat sangat bergembira.

**4. Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah Peserta Didik Kelas IV dan V SD N Poncowarno**

Sarana transportasi yang digunakan oleh peserta didik kelas IV dan V SD N Poncowarno berangkat dan pulang ke sekolah bermacam-macam diantaranya yaitu dengan berjalan kaki, bersepeda, dan menggunakan kendaraan bermotor.

a. Jalan Kaki

Jalan kaki adalah olahraga dengan efek samping yang rendah, hanya sedikit menimbulkan rasa kaku pada tulang dan jaringan tubuh (Theresse Iknoain, 1996: 9). Pada dasarnya aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelanjutan, dan dalam waktu jangka panjang dapat melatih kesegaran seseorang, termasuk berjalan kaki.

Jalan kaki selain untuk melatih kesegaran jasmani, juga dapat memperlancar oksigen yang dihirup untuk proses sirkulasi darah didalam tubuh manusia, sehingga kondisi tubuh tidak cepat lelah dan dapat melakukan proses recovery dengan lebih cepat pada tubuh, serta dapat mengurangi stress dan depresi.

Jalan kaki adalah salah satu latihan aerobic yang paling sederhana dan aman untuk dilakukan. Dengan berjalan kaki secara rutin akan membantu memperkuat tulang, mengontrol berat badan, kondisi jantung, dan paru-paru. Ada beberapa manfaat jalan kaki menurut (Thresse Iknoain, 1996:7), yaitu:

- 1) Membakar lemak dalam tubuh
- 2) Meningkatkan ketahanan jantung dan paru-paru
- 3) Membantu meregangkan otot
- 4) Meningkatkan ketahanan otot
- 5) Meningkatkan kekuatan otot

Jalan kaki yang dimaksud dalam hal ini adalah aktivitas peserta didik SD Negeri Poncowarno sehari-hari sebagai cara yang digunakan untuk berangkat dari rumah ke sekolah dan sebaliknya. Peserta didik berjalan kaki sebanyak 6 kali dalam seminggu untuk berangkat sekolah dari hari senin sampai hari sabtu. Secara tidak disadari kegiatan berjalan kaki tersebut dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmaninya.

b. Bersepeda

Sepeda merupakan salah satu alat transportasi darat yang mudah digunakan. Menurut (Sumosardjuno, 1996: 53), selain dapat melihat-lihat

pemandangan yang selalu berganti-ganti, dengan mengayuh sepeda juga bisa mendapatkan keuntungan aerobic tanpa ada pembebanan yang terlalu berat seperti pada saat berlari.

Bersepeda setiap hari dapat melatih paru-paru kita agar dapat lebih kuat terhadap tekanan dan kelelahan. Bersepeda merupakan salah satu olahraga yang paling efektif dan mudah dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan hasil tubuh yang sehat dan bugar

c. Kendaraan bermotor

Kemajuan teknologi saat ini banyak memudahkan pekerjaan manusia. Kehidupan sehari-hari sekarang ini lebih banyak diwarnai dengan duduk, berbaring, dan juga berkendara. Dilihat dari sisi efektivitas waktu, dengan menggunakan kendaraan bermotor akan lebih menguntungkan karena mobilitas dapat dilakukan dengan lebih cepat sehingga lebih hemat waktu. Dalam hal ini untuk peserta didik SD yang menggunakan kendaraan bermotor tentunya tidak menggunakan atau mengendarainya sendiri melainkan diantar oleh orang tua atau keluarganya yang sudah dewasa.

Kebiasaan peserta didik berangkat sekolah sekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor dapat menjadikan peserta didik menjadi kurang gerak (hipokenetik). Akibat kurang gerak tersebut dapat menimbulkan beberapa penyakit diantaranya jantung koroner, tekanan darah meninggi dan kegemukan. (Sudarno Sp. 1992: 2).

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

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sudiro (2014) Program Studi PGSD Penjas, Universitas Negeri Yogyakarta, dengan judul *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Sipedang Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Tahun Pelajaran 2013/2014* mengemukakan bahwa (1) Kesegaran Jasmani peserta didik kelas IV dan V berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah dengan jalan kaki yaitu 0 peserta didik (0%) termasuk kategori baik sekali, 4 peserta didik (14,81%) termasuk kategori baik, 6 peserta didik (22,22%) termasuk kategori sedang, 10 peserta didik (27,03%) termasuk kategori kurang, dan 6 peserta didik (22,22%) termasuk kategori kurang sekali. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah dengan bersepeda yaitu 0 peserta didik (0%) termasuk kategori baik sekali, 3 peserta didik (37,5%) termasuk kategori baik, 4 peserta didik (50%) termasuk kategori sedang, 1 peserta didik (12,5%) termasuk kategori kurang, dan 0 peserta didik (0%) termasuk kategori kurang sekali. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah dengan diantar jemput yaitu 0 peserta didik (0%) termausk kategori baik sekali, 2 peserta didik (28,57%) termausk kategori baik, 1 peserta didik (14,28%) termasuk kategori sedang, 3 peserta didik (42,85%) termasuk kategori kurang, dan 1 peserta didik (14,28%) termausk kategori kurang sekali.

2 Penelitian yang dilakukan oleh Subandi (2012) Program Studi PJKR Universitas Negeri Yogyakarta dengan judul Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Temon Kulon Progo Tahun Pelajaran 2011/2012 mengungkapkan bahwa (1) Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas VII SMP N 2 Temon yang berangkat dan pulang sekolah dengan bersepeda sebagian besar mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang dengan persentase 46,8% (36 anak), baik 5,2% (4 anak), kurang 46,8% (36 anak), dan kurang sekali 1,3% (1 anak), sedangkan peserta didik yang berangkat dan pulang sekolah dengan naik kendaraan umum dengan kategori sedang 33,6% (12 anak), kurang 55,6% (20 anak), kurang sekali 11,1% (4 anak), dan peserta didik yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki berkategori sedang memiliki persentase 53,3% persen (8 anak), kurang 40% (6 anak), dan kurang sekali 6,7% (1 anak). Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mean (rata-rata) untuk peserta didik yang berangkat dan pulang sekolah bersepeda sebesar (13,66), sedangkan rata-rata untuk peserta didik yang berjalan kaki sebesar (13,06), dan meam (rata-rata) untuk peserta didik yang naik kendaraan umum sebesar (12,52).

### C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani merupakan suatu kemampuan individu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia untuk melakukan aktivitas atau pekerjaan sehari-hari.

Dalam kesegaran jasmani ada beberapa komponen utama yang perlu diperhatikan diantaranya yaitu: *speed* (kecepatan), *muscular strength* (kekuatan otot), *muscular endurance* (daya tahan otot), *power* (kekuatan), *cardiorespiratory fitness* (kesegaran jantung dan paru-paru). Selain komponen utama kesegaran jasmani diatas, ada pula beberapa komponen lain yang perlu diperhatikan diantaranya yaitu: *joint flexibility* (kelentukan sendi), *body composition and control of body weight* (komposisi tubuh dan kontrol berat badan), *mental and emotional stress* (ketahanan mental dan emosi), *endurance* (daya tahan), *agility* (kelincahan), *flexibility* (kelentukan), *balance* (keseimbangan), *coordination* (koordinasi).

Faktor yang dapat menentukan kesegaran jasmani diantaranya yaitu: makanan yang bergizi baik (seimbang), istirahat yang cukup, olahraga teratur, pemeriksaan kesehatan secara berkala atau teratur, latihan fisik yang disesuaikan usia serta kondisi individu, pekerjaan yang disesuaikan dengan minat dan kemampuan, rekreasi dan bermain dalam situasi yang menyenangkan, selain itu sarana transportasi juga dapat menentukan kesegaran jasmani yaitu, bersepeda dan juga berjalan kaki.

Untuk mengukur dan mengetahui kesegaran jasmani peserta didik SD Negeri Poncowarno kelas IV dan V Kecamatan Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 peneliti menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kelompok usia 10-12 tahun atau yang disebut (TKJI) yang terdiri atas 5 butir tes yang sudah baku antara lain: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Sarana transportasi yang digunakan oleh peserta didik kelas IV dan V SD N Poncowarno berangkat dan pulang ke sekolah bermacam-macam diantaranya yaitu dengan berjalan kaki, bersepeda, dan menggunakan kendaraan bermotor.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yang menggambarkan mengenai keadaan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno, Kecamatan Poncowarno, Kabupaten Kebumen tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan sara transportasi berangkat dan pulang sekolah, yaitu dengan berjalan kaki, bersepeda, dan menggunakan kendaraan bermotor. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode survei, dan pengambilan data dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 10-12 tahun.

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

##### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Poncowarno, Kecamatan Poncowarno, Kabupaten Kebumen, Provinsi Jawa Tengah.

##### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan maret 2019 sampai dengan agustus 2020, diawali dari pemilihan judul, penyusunan proposal penelitian, hingga penyusunan hasil penelitian. Untuk pelaksanaan pengambilan data dengan tes TKJI dilakukan pada tanggal 17 maret tahun 2020.

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

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016:80). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV dan V di SD Negeri Poncowarno. Total populasi peserta didik berjumlah 46 peserta didik dengan rincian 8 orang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki, 29 orang dengan menggunakan sepeda, dan 9 orang dengan menggunakan kendaraan bermotor.

### **2. Sampel penelitian**

Dalam penelitian ini penulis menentukan sampel penelitian dengan teknik *total sampling* (sampel jenuh), dengan jumlah peserta didik sebanyak 46 orang, yang terdiri dari 8 orang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki, 29 orang bersepeda, dan 9 orang dengan menggunakan kendaraan bermotor. Menurut Sugiyono (2016:81), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno, Kecamatan Poncowarno, Kabupaten Kebumen tahun ajaran 2019/2020 yang berjumlah 46, dari kelas IV dengan jumlah 24, dan kelas V berjumlah 22 anak.

## **D. Definisi Operasional Variabel**

Menurut Sugiyono (2016:38), Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat, atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel yaitu “Kesegaran jasmani”. Defini operasional variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kemampuan peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno dalam melakukan aktivitas jasmani sehari-sehari tanpa merasa kelelahan yang berarti dan masih memiliki sisa tenaga untuk menikmati waktu luangnya. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 10-12 tahun dengan tes yang terdiri dari lari 40 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter, berdasarkan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki, bersepeda, dan menggunakan kendaraan bermotor.

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

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tahun 2010 untuk kelompok usia 10-12 tahun, karena usia anak sekolah dasar kelas IV dan V berkisar antara 10-12 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode Survei.

Tes Kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno, Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia memiliki 5 butir tes yaitu lari 40 meter,

gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan yang terakhir lari 600 meter.

Rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun ini mempunyai nilai Reliabilitas:

- a. Untuk putra: 0.911
- b. Untuk putri: 0.942

Rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun ini mempunyai nilai validitas:

- a. Untuk putra: 0.884
- b. Untuk putri: 0.897

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono (2013:224) “Teknik pengumpulan data merupakan langkah paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah untuk mendapatkan data.” Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

Adapun teknik dalam pengumpulan data ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun, untuk mengetahui kesegaran jasmani peserta didik. Dalam setiap pelaksanaan tes, peserta didik terlebih dahulu diberikan penjelasan dan pengarahan tentang pelaksanaan setiap jenis tes, dan juga melaksanakan pemanasan agar dalam proses pelaksanaan tes peserta didik tidak mengalami kendala. Adapun butir-butir tes yang akan dilaksanakan yaitu lari 40 meter dengan satuan menit dan detik, gantung siku tekuk dengan

satuan detik, baring duduk 30 detik dengan satuan jumlah gerakan benar, loncat tegak dengan satuan centi meter, dan lari 600 meter dengan satuan menit dan detik.

## F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif persentase. Data diperoleh dari masing-masing butir tes merupakan data kasar yang dikonfirmasikan dengan standar penilaian untuk mengetahui kriteria kesegaran jasmani yang dilakukan oleh para peserta didik dengan menggunakan standar penilaian atau tabel nilai tes sebagai berikut:

### 1. Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes dan dicatat, hal tersebut merupakan hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang dicapai, karena satuan yang dipergunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- a. untuk butir tes lari dan gantung siku menggunakan ukuran satuan waktu detik dan untuk lari 600 meter dengan satuan waktu menit dan detik.
  - a. untuk butir tes baring duduk dengan ukuran satuan jumlah gerakan benar yang di dapat selama 30 detik.
  - b. untuk butir tes loncat tegak menggunakan satuan ukuran cm

## 2. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah “nilai”(tabel 1 dan 2).

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, berikutnya adalah penjumlahan nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak dengan menggunakan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (tabel 3).

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Putra Umur 10-12 Tahun

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

Sumber: TKJI Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta (2010)

Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Putri Umur 10-12 Tahun

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 m	Nilai
s.d-6,7'	40 keatas	20 keatas	42 keatas	s.d-2'32'	5
6,8'-7,5'	20-39	14-19	34-41	2'33-2'54	4
7,6'-8,3'	8-19	7-13	28-33	2'55-3'28	3
8,4'-9,6'	2-7	2-6	21-27	3'29-4'22	2
9,7'-dst	0-1	0-1	s.d-20	4'23'-dst	1

Sumber: TKJI Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta (2010)

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 10-12 tahun Putra dan Putri

No.	JumlahNilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali
2	18-21	Baik
3	14-17	Sedang
4	10-13	Kurang
5	5-9	Kurang Sekali

Sumber: TKJI Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta (2010)

Data yang diperoleh dari penelitian dimasukkan dalam formulir TKJI, kemudian dikonfirmasikan dengan tabel nilai TKJI untuk remaja putra maupun putri usia 10-12 tahun. Setelah diketahui nilai dari lima macam tes, nilai tersebut dijumlahkan, kemudian nilai hasil penjumlahan dikonfirmasikan dengan table norma TKJI untuk peserta didik putra maupun putri usia 10-12 tahun, yang

kemudian diketahui peserta didik tersebut berada dalam klasifikasi tingkat kesegaran jasmani Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), atau Kurang Sekali (KS).

Setelah diketahui klasifikasi tingkat kesegaran jasmani setiap peserta didik, kemudian data dimasukkan kedalam masing-masing kelompok yaitu tingkat kesegaran jasmani peserta didik berdasarkan sarana transportasi yang digunakan untuk berangkat ke sekolah yaitu jalan kaki, bersepeda, dan menggunakan kendaraan bermotor. Dari masing-masing kelompok tersebut kemudian klasifikasi tingkat kesegaran jasmani masing-masing peserta didik entah Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), atau Kurang Sekali (KS) diolah ke dalam bentuk persentase, sehingga diketahui berapa persen masing-masing klasifikasi tingkat kesegaran jasmani peserta didik dari setiap kelompok.

Untuk mengetahui persentase adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Persentase

nk : Banyaknya subyek dalam kelompok

N : Banyaknya subyek

Sumber: (Sudjono, 2011:43)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

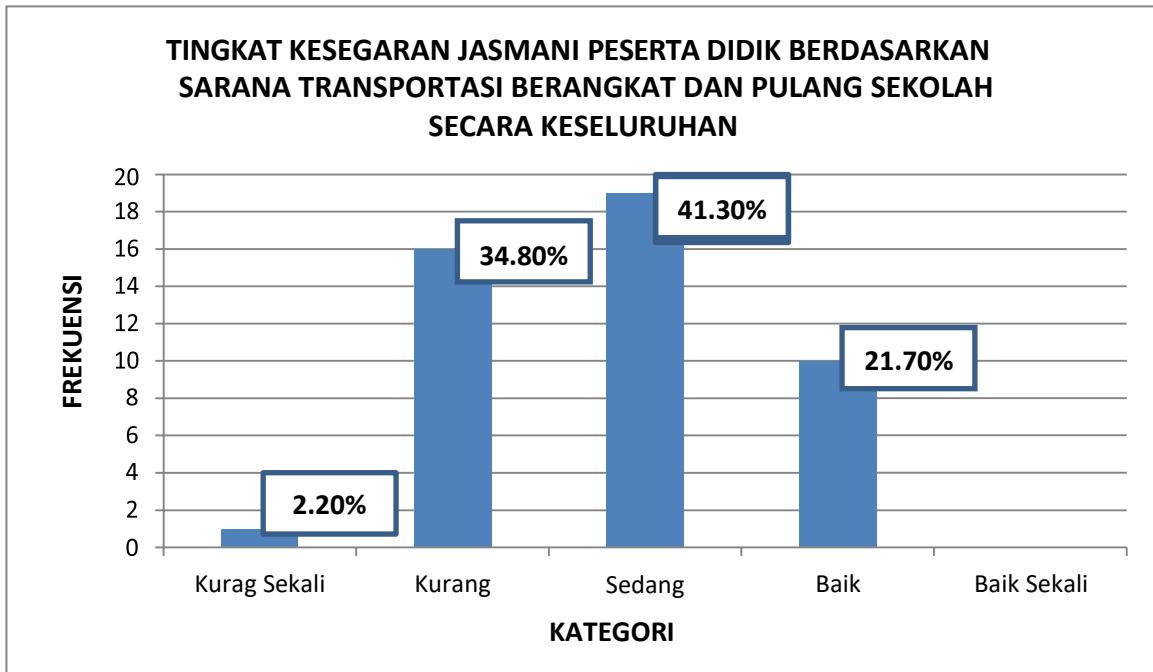
#### **A. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 berdasarkan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah secara keseluruhan dari 46 peserta didik dengan jumlah peserta didik yang berangkat dan pulang sekolah dengan bejalan kaki 8 orang, bersepeda 29 orang, dan dengan kendaraan bermotor 9 orang, diperoleh nilai minimal 9, nilai maksimal 20, dan rata-rata 14.69. Adapun distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah secara keseluruhan sebagai berikut :

**Tabel 4. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah Secara Keseluruhan**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18-21	Baik (B)	10	21.70%
3	14-17	Sedang (S)	19	41.30%
4	10-13	Kurang (K)	16	34.80%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	1	2.20%
JUMLAH			46 ORANG	100%

Untuk memperjelas dapat ditampilkan dalam bentuk diagram seperti di bawah ini:



**Gambar 1. Diagram batang Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah Secara Keseluruhan.**

Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno kabupaten Kebumen tahun ajaran 2019/2020, yang diukur dengan menggunakan instrument Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kelompok usia 10-12 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes yaitu: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno kabupaten Kebumen tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah, adalah sebagai berikut:

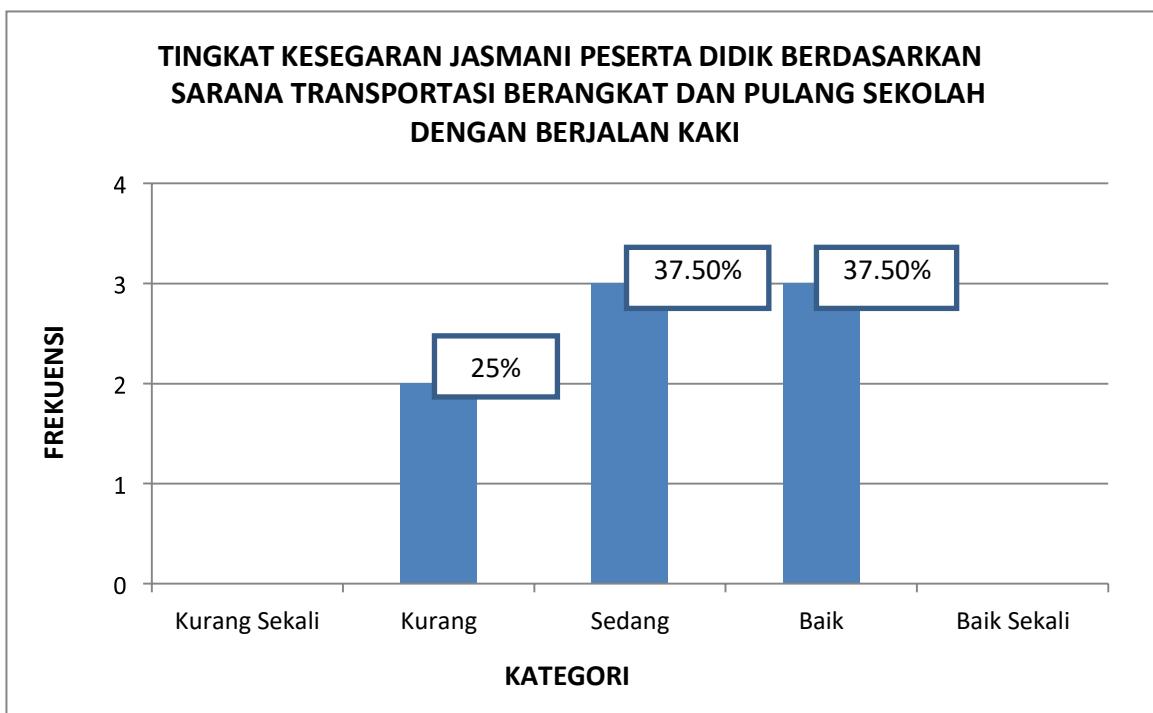
**1. Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno kabupaten Kebumen tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki.**

Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani peserta didik yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki dari subyek 8 peserta didik diperoleh nilai minimal 12, nilai maksimal 18, dan rata-rata 15.75. Adapun distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen tahun ajaran 2019/2020 yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki sebagai berikut :

**Tabel 5. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah Dengan Berjalan Kaki**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18-21	Baik (B)	3	37.50%
3	14-17	Sedang (S)	3	37.50%
4	10-13	Kurang (K)	2	25%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
JUMLAH			8 ORANG	100%

Untuk memperjelas dapat ditampilkan dalam bentuk diagram seperti di bawah ini:



**Gambar 2. Diagram batang Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki.**

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 1 di atas diketahui bahwa peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno kabupaten Kebumen tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori “baik sekali” sebanyak 0 peserta didik atau sebesar 0%, kategori “baik” sebanyak 3 peserta didik atau sebesar 37.5%, kategori “sedang” sebanyak 3 peserta didik atau sebesar 37.5%, kategori “kurang” sebanyak 2 peserta didik atau sebesar 25%, kategori “kurang sekali” sebanyak 0 peserta didik atau sebesar 0%. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno kabupaten Kebumen

tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan sarana transportasi berangkat sekolah dengan berjalan kaki berada dalam kategori “Sedang”

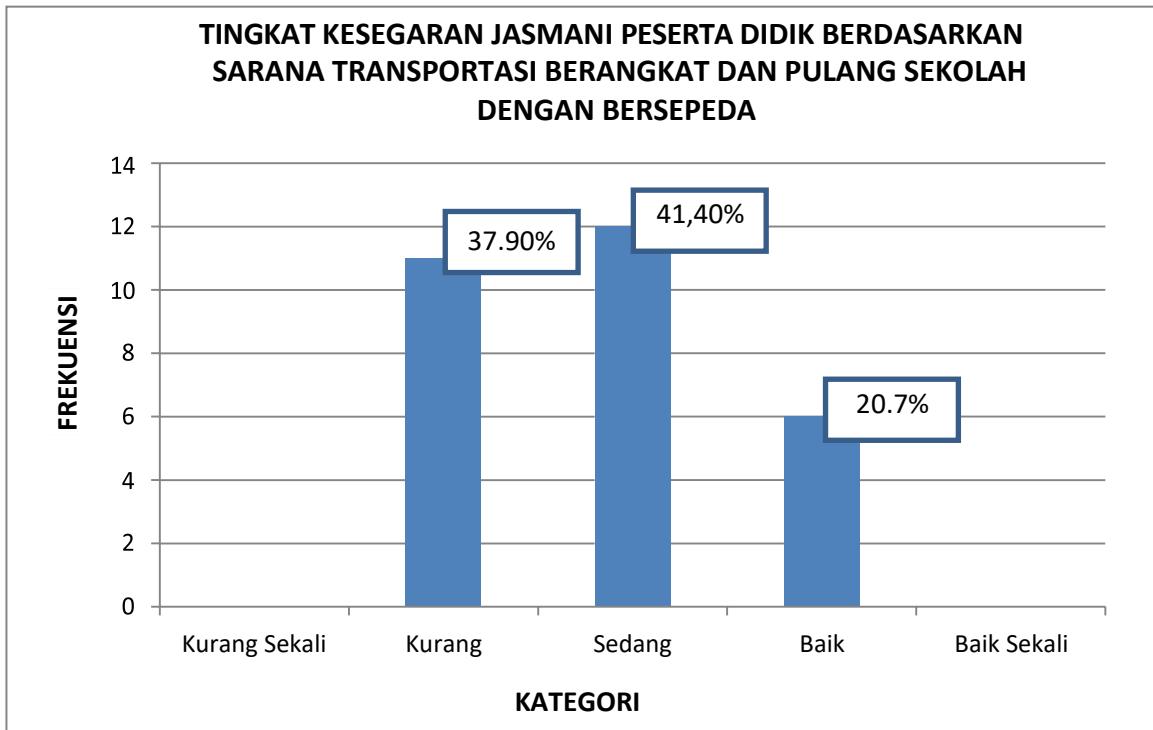
**2 Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno kabupaten Kebumen tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah dengan bersepeda**

Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani peserta didik yang berangkat dan pulang sekolah dengan bersepeda dari subyek 29 peserta didik diperoleh nilai minimal 11, nilai maksimal 20, dan rata-rata 14.79. Adapun distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen tahun ajaran 2019/2020 yang berangkat dan pulang sekolah dengan bersepeda sebagai berikut :

**Tabel 6. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah Dengan Bersepeda**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18-21	Baik (B)	6	20.70%
3	14-17	Sedang (S)	12	41.40%
4	10-13	Kurang (K)	11	37.90%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
JUMLAH			29 ORANG	100%

Untuk memperjelas dapat ditampilkan dalam bentuk diagram seperti di bawah ini:



**Gambar 3. Diagram batang Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah dengan bersepeda.**

Berdasarkan tabel dan diagram diatas diketahui bahwa peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno kabupaten Kebumen tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah dengan bersepeda memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori “baik sekali” sebanyak 0 peserta didik atau sebesar 0%, kategori “baik” sebanyak 6 peserta didik atau sebesar 20.70%, kategori “sedang” sebanyak 12 peserta didik atau sebesar 41.40%, kategori “kurang” sebanyak 11 peserta didik atau sebesar 37.90%, kategori “kurang sekali” sebanyak 0 peserta didik atau sebesar 0%.

Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik

kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno kabupaten Kebumen tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan sarana transportasi berangkat sekolah dengan bersepeda berada dalam kategori "Sedang"

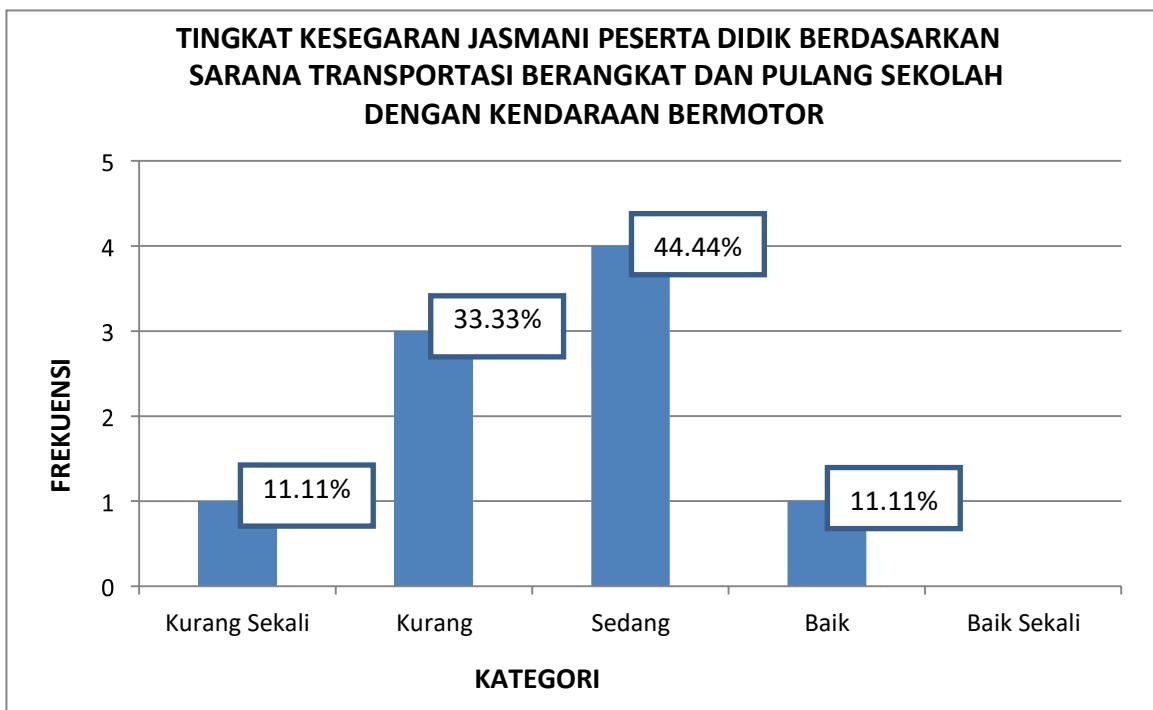
**3. Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno kabupaten Kebumen tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan kebiasaan berangkat dan pulang sekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor.**

Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani peserta didik yang berangkat dan pulang sekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor dari subyek 9 peserta didik diperoleh nilai minimal 9, nilai maksimal 20, dan rata-rata 14.69. Adapun distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen tahun ajaran 2019/2020 yang berangkat dan pulang sekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor sebagai berikut

**Tabel 7. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah Dengan Kendaraan Bermotor**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18-21	Baik (B)	1	11.11%
3	14-17	Sedang (S)	4	44.44%
4	10-13	Kurang (K)	3	33.33%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	1	11.11%
JUMLAH			9 ORANG	100%

Untuk memperjelas dapat ditampilkan dalam bentuk diagram seperti di bawah ini:



**Gambar 4. Diagram batang Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah dengan kendaraan bermotor.**

Berdasarkan tabel dan diagram diatas diketahui bahwa peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno kabupaten Kebumen tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori “baik sekali” sebanyak 0 peserta didik atau sebesar 0%, kategori “baik” sebanyak 1 peserta didik atau sebesar 11.11%, kategori “sedang” sebanyak 4 peserta didik atau sebesar 44.44%, kategori “kurang” sebanyak 3 peserta didik atau sebesar 33.33%, kategori “kurang sekali” sebanyak 1 peserta didik atau sebesar 11.11%. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri

Poncowarno kabupaten Kebumen tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor berada dalam kategori "Kurang"

## B. Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berpengaruh bagi perkembangan peserta didik di sekolah dasar. Kesegaran jasmani yang baik sangatlah dibutuhkan oleh anak sekolah dasar karena biasanya anak-anak pada usia tersebut cenderung aktif bermain dan belajar di sekolah, sehingga memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik merupakan salah satu faktor yang sangat mendukung bagi perkembangan peserta didik baik secara jasmani maupun rohani.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan sarana trasnportasi berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki mempunyai tingkat kesegaran "Sedang", peserta didik yang menggunakan sepeda berada pada kategori "Sedang", dan peserta didik yang menggunakan kendaraan bermotor berada pada kategori "Kurang". Hasil tersebut dapat diartikan bahwa mereka mempunyai tingkat kesegaran jasmani pada kategori "Sedang" dengan nilai rata-rata sebesar 14.69.

Dari data di atas secara berurutan tingkat kesegaran jasmani yang baik berdasarkan sarana berangkat dan pulang sekolah adalah dengan berjalan kaki dengan nilai rata-rata 15.75, kemudian dengan bersepeda 14.79, dan yang

terakhir dengan menggunakan kendaraan bermotor dengan nilai rata-rata 13.44.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak akan tercapai apabila hanya mengandalkan aktivitas yang dilakukan di sekolah. Oleh karena itu perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan di luar jam sekolah guna meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik, misalnya dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau klub olahraga tertentu dengan harapan dapat meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik. Aktivitas yang dilakukan setiap harinya akan memberikan dampak pada kesegaran jasmani seseorang. Para peserta didik yang mampu melakukan aktivitas berlebih setiap harinya dapat mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Dalam hal ini aktivitas peserta didik yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki memiliki tingkat kesegaran yang lebih baik bila dibandingkan dengan peserta didik yang bersepeda dan menggunakan kendaraan bermotor. Hal ini dikarenakan peserta didik yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki sebagian besar bertempat tinggal di sebelah utara sekolah yang merupakan daerah pegunungan dan harus menempuh medan yang cukup sulit karena kondisi jalan yang rusak dengan jarak temppuh rata-rata 600 meter.

Peserta didik yang berangkat dan pulang sekolah dengan bersepeda memiliki tingkat kesegaran jasmani lebih rendah dibandingkan dengan peserta didik yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki. Hal ini dikarenakan sebagian besar peserta didik yang berangkat dan pulang sekolah dengan bersepeda memiliki tempat tinggal yang tersebar di sebelah barat dan

timur sekolah yang berupa dataran rendah dengan akses jalan yang berupa dataran rendah dengan akses jalan yang baik karena merupakan jalan beraspal dan memiliki jarak tempuh rata-rata 700 meter. Jika dibandingkan dengan rata-rata jarak tempuh peserta didik yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki terdapat perbedaan jarak sebanyak 100 meter lebih jauh peserta didik yang bersepeda. Akan tetapi, medan yang ditempuh sangat jauh berbeda karena peserta didik yang bersepeda melalui medan yang datar dan akses jalan yang mudah. Sedangkan peserta didik yang berjalan kaki meskipun rata-rata jarak tempuhnya 100 meter lebih dekat dibandingkan peserta didik yang bersepeda, namun medan yang harus dilalui cukup sulit karena merupakan tanjakan dan turunan serta akses jalan yang sudah rusak.

Aktivitas peserta didik yang berangkat dan pulang sekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor memiliki tingkat kesegaran jasmani yang paling rendah. Meskipun jarak tempuh yang mereka lalui rata-rata sejauh 1.2 km atau dapat dikatakan merupakan jarak tempuh paling jauh bila dibandingkan dengan peserta didik yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki dan bersepeda, akan tetapi dalam hal ini peserta didik yang berangkat dan pulang sekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor cenderung kurang melakukan aktivitas fisik selama perjalanan. Oleh karena itu kondisi fisik peserta didik menjadi kurang terlatih.

Beberapa faktor lain yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani antara lain: makanan, istirahat yang cukup, pola hidup dan lingkungan. Makanan yang baik akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang

karena dengan asupan gizi yang baik dan seimbang maka kecukupan energi yang dibutuhkan tubuh akan terpenuhi, sehingga tubuh menjadi lebih sehat serta dapat melakukan berbagai aktivitas dengan baik. Badan yang sehat juga dipengaruhi oleh pola hidup dan lingkungan yang ada disekitar kita, baik lingkungan fisik maupun mental. Pola hidup yang tidak sehat, seperti merokok, terlalu banyak makan makanan yang berlemak, dan kurangnya aktifitas fisik dapat membuat fungsi organ-organ tubuh melemah, sehingga mengakibatkan penurunan pada kondisi kesehatan serta kesegaran jasmani akan menurun.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 berdasarkan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah secara keseluruhan, dengan kategori “baik sekali” 0 peserta didik (0%), kategori “Baik” 10 peserta didik (21.70%), kategori “Sedang” 19 peserta didik (41.30%), kategori “Kurang” 16 peserta didik (34.80%), dan kategori “Kurang Sekali” 1 peserta didik (2.20%)
2. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki menunjukkan kategori “Baik Sekali” 0%, kategori “Baik” 37.5%, kategori “Sedang” 37.5%, kategori “Kurang” 25%, dan kategori “Kurang Sekali” 0%.
3. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 yang berangkat dan pulang sekolah dengan bersepeda menunjukkan kategori “Baik Sekali” 0%, kategori “Baik” 20.70%, kategori “Sedang” 41.40%, kategori “Kurang” 37.90%, dan kategori “Kurang Sekali” 0%.

4. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 yang berangkat dan pulang sekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor menunjukkan kategori “Baik Sekali” 0%, kategori “Baik” 11.11%, kategori “Sedang” 44.44%, kategori “Kurang” 33.33%, dan kategori “Kurang Sekali” 11.11%.

## **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut:

1. Pelaksanaan penelitian yang telah dapat diketahui hasilnya berdasarkan sarana transportasi yang digunakan berangkat dan pulang sekolah menunjukkan tingkat kesegaran jasmani berada pada kategori “Sedang”. Maka dapat dijadikan dasar pelaksanaan evaluasi dalam hal menyusun program-program pembelajaran penjasorkes khususnya bagi peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik secara optimal.
2. Melalui hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana untuk menjelaskan kepada peserta didik SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen mengenai pentingnya untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya.

## **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik-baiknya, akan tetapi masih terdapat keterbatasan dan kelemahan, antara lain :

1. Saat pelaksanaan penelitian karena terbatasnya sumber daya manusia yang ada, maka peneliti dibantu oleh beberapa orang yang kurang berkompeten untuk pelaksanaan tes TKJI karena hanya merupakan lulusan SMA.
2. Saat perpindahan dari tes baring duduk ke loncat tegak, karena jarak tempat pelaksanaan tesnya cukup jauh maka jeda waktu yang dibutuhkan cukup lama sehingga melebihi batas waktu yang telah ditentukan.
3. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian yang mengakibatkan peneliti tidak dapat mengontrol secara maksimal kesungguhan dari setiap peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 dalam mengikuti tes kesegaran jasmani yang dilakukan tersebut.
4. Tidak diperhitungkan kondisi fisik dan mental peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 pada saat mengikuti tes kesegaran jasmani yang dilakukan tersebut.
5. Tidak diperhitungkan jarak dari tempat tinggal sampai ke sekolah, dan medan yang dilalui oleh masing-masing peserta didik.

#### **D. Saran-Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Hasil tes kesegaran jasmani peserta didik dapat dijadikan sebagai acuan bagi guru penjasorkes untuk dapat mengevaluasi tingkat kesegaran jasmani peserta didik.
2. Bagi guru penjasorkes supaya meningkatkan program kegiatan belajar

mengajar khususnya untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik, sehingga tujuan pembelajaran kesegaran jasmani dapat tercapai.

3. Bagi sekolah diharapkan dapat menambah jam untuk kegiatan ekstrakurikuler
4. Bagi peneliti selanjutnya untuk menambah sampel penelitian dengan model penelitian yang lebih bervariasi, dan menghubungkan variabel yang lain dengan populasi yang sama dengan populasi yang ada pada penelitian ini.

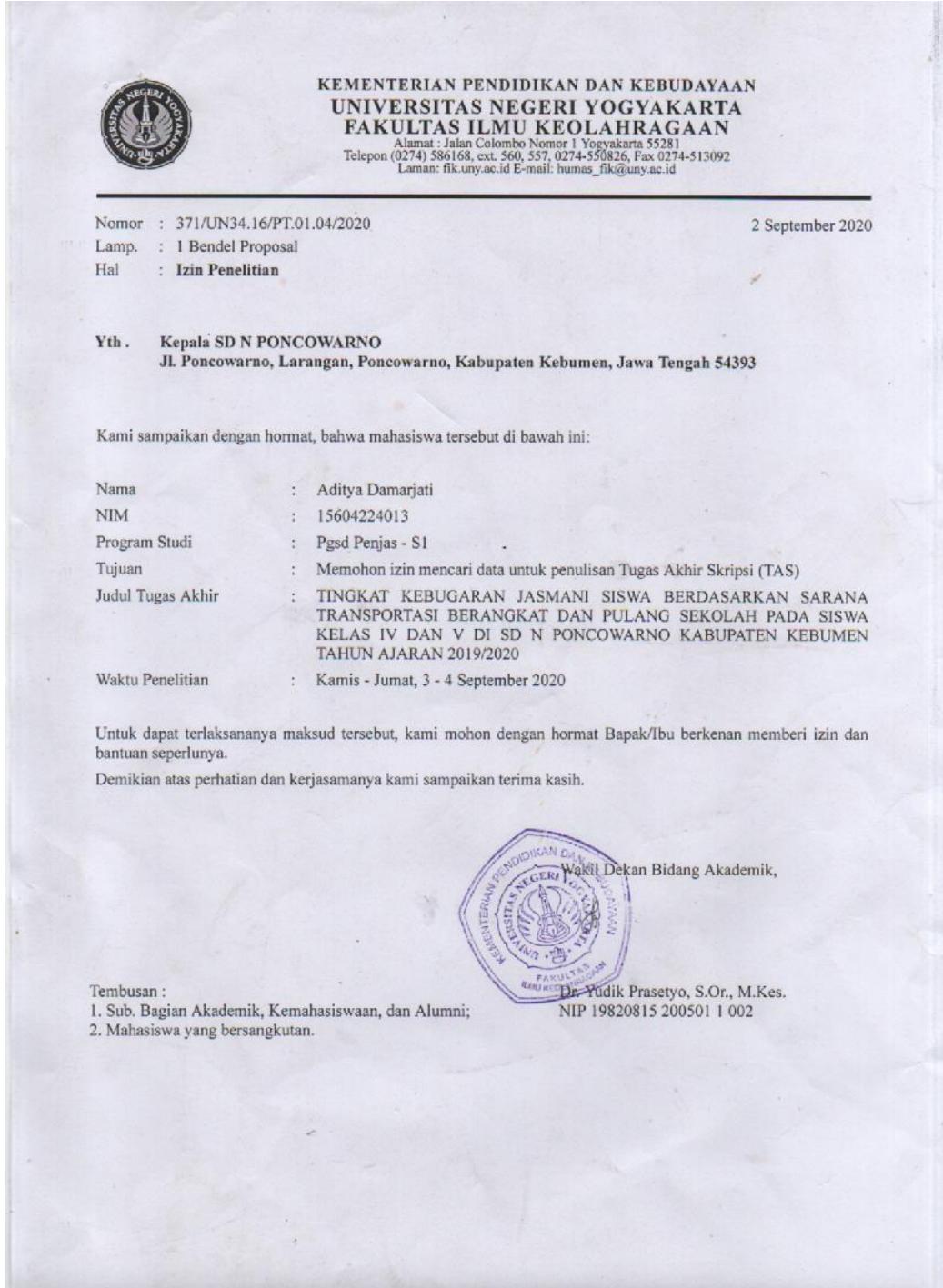
## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ainun. (2020). *Pengertian Transportasi, Fungsi, Manfaat & Jenis Transportasi*.  
Diambil pada tanggal 23 oktober 2020, dari <https://Salamadian.com/pengertian-transportasi/>
- Andriansyah. 2015. *Manajemen Transportasi Dalam Kajian dan Teori*. Jakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Prof. Dr. Moestopo Beragama.
- Ateng, Abdulkadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Fikri, Azizil. 2017. *Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau*. Jurnal Pembelajaran Olahraga, Vol. 3 (No. 1), Hal. 92.
- Hairy, Yunusul. 2002. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Pusat Direktorat Jenderal Olahraga.
- Iknoain, Therese. 1996. *Bugar Dengan Jalan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Irianto, D.P. 2002. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kesegaran dan Kesehatan*. Jakarta: AdiOffest.
- Kemendiknas. 2010. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Kosasih, Engkos. 1995. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo
- Kravitz, Len. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Lutan, R. 2002. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Depdiknas.
- Mardiyono. 2013. Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah Tahun 2012. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK-UNY
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira Nurkencana
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Pusat Direktorat Jendral Olahraga.
- Sajoto, M. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan LPTK.

- Sholihin, M. (2016). *Transportasi Darat*. Diambil pada tanggal 23 oktober 2020, dari <https://mohsholihin2016.Wordpress.com/ekonomi-transportasi/289-2/>
- Sri, W.D. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Subandi. (2012). “*Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah Siswa Kelas VIII SMP N 2 Temon*”. Yogyakarta: FIK UNY (Skripsi)
- Sudarno SP. 1992. Pendidikan Kesegaran Jasmani. Jakarta: Dirjen Dikti Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudiro. (2014). “*Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas IV dan V SD Negeri 2 Sipedang Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah Tahun Pelajaran 2013/2014*”. Yogyakarta: FIK UNY (Skripsi)
- Sudjono, A. 2010. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT RajaGrafindoPersada
- Suharjana. 2013. *Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sumosardjuno, Sadoso. 1996. *Sehat dan Bugar*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Surya. H.M. 2008. *Kapita Selekta Kependidikan SD*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wiarto, Giri. 2015. *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kesegaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Zawir, S. & Sofyan, S. (2017). *Analisis Kausalitas Transportasi Udara dan Pertumbuhan Ekonomi di Indonesia*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Pembangunan, Vol 2. No.4, 628.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



## Lampiran 2. Sertifikat Kalibrasi Alat *Stopwatch* dari Laboratorium Penelitian dan Pengujian Terpadu Universitas Gadjah Mada

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

RDP/7.8.1/K/LPPT  
Rev.0  
Halaman 1 dari 1

**LAPORAN HASIL KALIBRASI**  
*CALIBRATION REPORT*  
Nomor / Number : 050A.03/VIII/UN1/LPPT/K/2020

**IDENTITAS ALAT**  
*Instrument Identification*

Nama alat	: Stopwatch	Nomor pesanan	: 20070300050A
Merek /Pabrik	: SLR	Tanggal pesanan	: 24 Juli 2020
Tipe /Model	: SLR 2030	Bidang kalibrasi	: Timer
No. Seri	: -/-	Tanggal kalibrasi	: 25 Agustus 2020
Range ukur	: 60 Menit	Kondisi lingkungan	
Resolusi	: 0,01 Detik	Suhu ruangan	: (22,3 ± 0,2) °C
Tempat kalibrasi	: LPPT-UGM	Kelembaban	: (53,0 ± 1,1) %RH

**IDENTITAS PEMILIK**  
*Owner Identification*

Nama	: Aditya Damarjati
Alamat	: PGSD Penjaskes – FIK - UNY

**HASIL KALIBRASI**  
*Result of Calibration*

Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit'detik"1/100 detik	Koreksi detik"1/100 detik
1	01'00"00	00"00
5	04'59"99	-00"01
10	10'00"00	00"00
20	19'59"99	-00"01
30	29'59"99	-00"01
<i>Ketidakpastian (± detik, 1/100 detik)</i>		0,17
<i>Faktor cakupan, k</i>		2,0

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

Yogyakarta, 27 Agustus 2020  
Pejabat Penandatangan Sertifikat,  
  
Yusuf Umardani, S.T., M. Eng.

Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat diperbarui/dikopi secara utuh

Sekip Utara, Jl. Kalurang 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 3. Sertifikat Kalibrasi Alat Ukur *Roll Meter* dari UPT Metrologi Legal Pemerintah Kota Yogyakarta

 <p>PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN <b>UPT METROLOGI LEGAL</b> Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 55153 Telp (0274) 542704 sms : 085643491009 EMAIL : <a href="mailto:uptmetrologilegal@gmail.com">uptmetrologilegal@gmail.com</a></p>													
<p align="center"><b>SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN</b> <b>CALIBRATION CERTIFICATE</b></p> <p>Nomor : 773 / MET / UP - 79 / VIII/2020 Number</p> <table border="1"><tr><td>No. Order : B 01546</td></tr><tr><td>Diterima tgl : 18 Agustus 2020</td></tr></table>		No. Order : B 01546	Diterima tgl : 18 Agustus 2020										
No. Order : B 01546													
Diterima tgl : 18 Agustus 2020													
<p><b>ALAT</b> <i>Equipment</i></p> <table><tr><td>Nama Name</td><td>: Ukuran Panjang</td><td>Nomor Seri Serial number</td><td>:</td></tr><tr><td>Kapasitas Capacity</td><td>: 50 m</td><td>Merek/Buatan Brand / Made in</td><td>: Swordfish Brand</td></tr><tr><td>Tipe/Model Type/Model</td><td>:</td><td>Daya Baca Readability</td><td>: 2 mm</td></tr></table>		Nama Name	: Ukuran Panjang	Nomor Seri Serial number	:	Kapasitas Capacity	: 50 m	Merek/Buatan Brand / Made in	: Swordfish Brand	Tipe/Model Type/Model	:	Daya Baca Readability	: 2 mm
Nama Name	: Ukuran Panjang	Nomor Seri Serial number	:										
Kapasitas Capacity	: 50 m	Merek/Buatan Brand / Made in	: Swordfish Brand										
Tipe/Model Type/Model	:	Daya Baca Readability	: 2 mm										
<p><b>PEMILIK</b> <i>Owner</i></p> <table><tr><td>Nama Name</td><td>: Aditya Damarjati</td></tr><tr><td>Alamat Address</td><td>: Blater RT 02 TW 01 Poncowarno Kebumen</td></tr></table>		Nama Name	: Aditya Damarjati	Alamat Address	: Blater RT 02 TW 01 Poncowarno Kebumen								
Nama Name	: Aditya Damarjati												
Alamat Address	: Blater RT 02 TW 01 Poncowarno Kebumen												
<p><b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b> <i>Method, Standard, Traceability</i></p> <table><tr><td>Metode Method</td><td>: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010</td></tr><tr><td>Standard Standard</td><td>: Meter kuningan standar 1 meter</td></tr><tr><td>Telusuran Traceability</td><td>: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN</td></tr></table>		Metode Method	: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010	Standard Standard	: Meter kuningan standar 1 meter	Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN						
Metode Method	: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010												
Standard Standard	: Meter kuningan standar 1 meter												
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN												
<p><b>TANGGAL PENGUJIAN</b> <i>Date of Calibration</i></p> <p><b>LOKASI PENGUJIAN</b> <i>Location of Calibration</i></p> <p><b>KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN</b> <i>Environment condition of Calibration</i></p> <p><b>HASIL</b> <i>Result</i></p> <p><b>DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG</b> <i>Recalibration</i></p> <table><tr><td>: 18 Agustus 2020</td></tr><tr><td>: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta</td></tr><tr><td>: Suhu : <math>30^{\circ}\text{C} \pm 3^{\circ}\text{C}</math>; Kelembaban : <math>55\% \pm 3\%</math></td></tr><tr><td>: Lihat sebaliknya</td></tr><tr><td>: 18 Agustus 2021</td></tr></table>		: 18 Agustus 2020	: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta	: Suhu : $30^{\circ}\text{C} \pm 3^{\circ}\text{C}$ ; Kelembaban : $55\% \pm 3\%$	: Lihat sebaliknya	: 18 Agustus 2021							
: 18 Agustus 2020													
: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta													
: Suhu : $30^{\circ}\text{C} \pm 3^{\circ}\text{C}$ ; Kelembaban : $55\% \pm 3\%$													
: Lihat sebaliknya													
: 18 Agustus 2021													
<p align="right">Yogyakarta, 18 Agustus 2020 Plt. Kepala UPT Metrologi Legal</p> <p align="center"> UPT METROLOGI LEGAL Mohammad Ashari, S.Kom NIP. 19630126.198202.1.001</p>													
<p align="center">Halaman 1 dari 2 Halaman</p>													
<p align="center">DILARANG MENGANDALKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA UPT METROLOGI LEGAL KOTA YOGYAKARTA</p>													

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENGUJIAN**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

**I. DATA PENGUJIAN**  
*Calibration data*

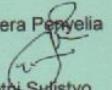
1. Referensi : Aditya Damarjati

2. Diuji oleh : Yetni Sulistyo NIP. 19630629 1985031003  
*Calibrated by*

**II. HASIL**  
*Result*

Nominal (mm)	Nilai Sebenarnya (mm)
0	0
0 - 10000	10005,00
0 - 20000	20011,50
0 - 30000	30017,50
0 - 40000	40024,25
0 - 5000	50030,25

Penera Penyelia

  
Yetni Sulistyo  
NIP. 19630629 1985031003

Lampiran 4. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

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

Nama Mahasiswa : Aditya Damarjati  
 NIM : 18604124013  
 Program Studi : POR  
 Jurusan : PGSD Penjas  
 Pembimbing : Drs. F. Suharjana, M.Pd.

No	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tamgan Dosen Pembimbing
1	7/5 2019	Bab I. Pendekatan	hr
2	19/6 2019	Bab II. Raudam Teori	hr
3	24/8 2019	Bab III. Raudam Teori	hr
4	15/10 2019	Bab III. Instrumen TKSI	hr
5	5/12 2020	Bab III. Analisis Data	hr
6	27/2 2020	Bab IV. Hasil Penelitian	hr
7	20/4 2020	Bab IV. Pembahasan	hr
8	11/8 2020	Lengkapekan Skripsi	hr
9	16/10 2020	Acc Skripsi	hr

Mengetahui,  
 Koord Prodi PGSD Penjas

  
 Dr. Hari Yuliarto, S.Pd, M.Kes  
 NIP. 196707011994121001

## **Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10 – 12 Tahun Sumber TKJI**

### **1. Lari 40 Meter**

#### **a. Tujuan**

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

#### **b. Alat dan fasilitas**

1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter dan masih

mempunyai lintasan lanjutan;

2) Bendera start

3) Peluit

4) Tiang pancang

5) Stopwatch

6) Serbuk kapur

7) Alat tulis

#### **c. Petugas tes**

1) Petugas keberangkatan

2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

#### **d. Pelaksanaan**

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

a) Pada gerakan aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.

b) Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter.

3) Lari masih bisa diulang apabila :

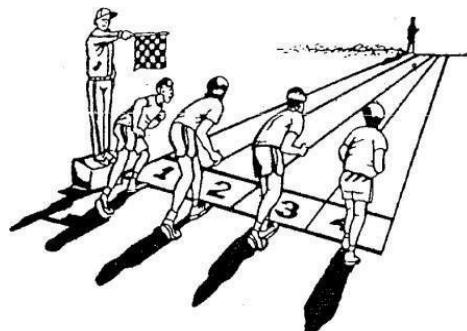
a) Pelari mencuri start.

b) Pelari tidak melewati garis finish.

c) Pelari terganggu dengan pelari lain.

4) Pengukuran waktu

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



Gambar 1. Posisi start, lari 40 meter

Sumber: (kemdiknas, 2010:7)

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

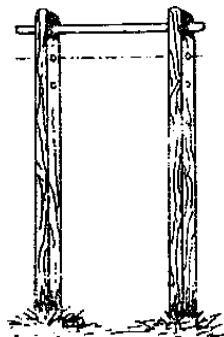
## 2. Tes Gantung Siku Tekuk

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dinaikkan.
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir tes dan alat tulis
- 4) Nomor dada
- 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



Gambar 2. Palang tunggal  
Sumber: (kemdiknas, 2010:8)

c. Petugas tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

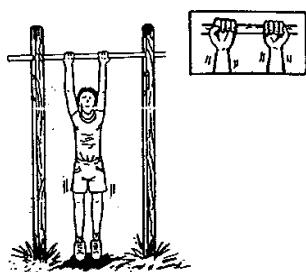
Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

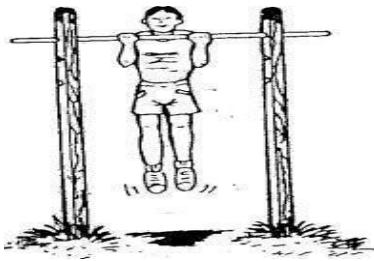
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.

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.



Gambar 3. Sikap permulaan gantung siku tekuk  
Sumber: (kemdiknas, 2010:9)



Gambar 4. Sikap bergantung siku tekuk

Sumber: (kemdiknas, 2010:9)

e. Pencatatan hasil

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

Catatan :

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

### 3. Baring Duduk 30 Detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai / lapangan rumput yang rata dan bersih;
- 2) Stopwatch;
- 3) Alat tulis;
- 4) Alas/tikar/matas.

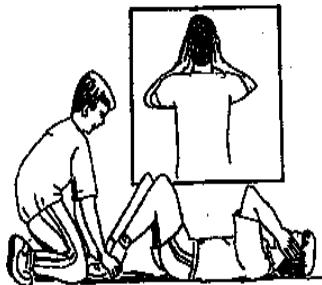
c. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut + 90°, kedua tangan masing-masing kanan dan kiri diletakkan disamping telinga.



Gambar 5. Sikap permulaan baring duduk

Sumber: (kemdiknas, 2010:11)

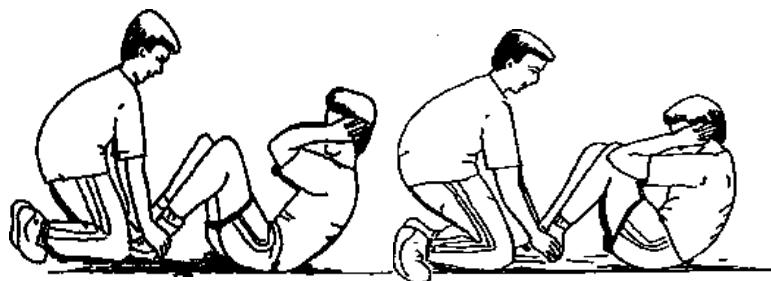
- b) Petugas/peserta lain memgang atau menekan ke bawah pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengayun sikap duduk sampai kedua siku menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke posisi semula.
- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan tanpa istirahat (selama 30 detik).

Catatan :

- (1) Gerakan tidak terhitung jika posisi tangan tidak disamping telinga
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menekan tubuh



Gambar 6. gerakan baring menuju sikap duduk

Sumber: (kemdiknas, 2010:12)

e. Pencatatan hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan yang 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)

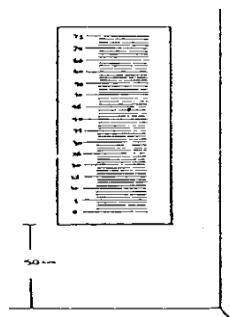
#### **4. Loncat Tegak**

##### **a. Tujuan**

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atas tenaga eksplosif

##### **b. Alat dan fasilitas**

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Nomor dada



Gambar 7. Papan loncat tegak

Sumber: (kemdiknas, 2010:13)

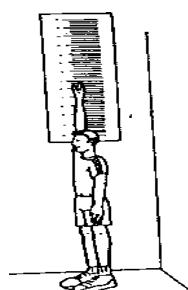
##### **c. Petugas tes**

Pengamat dan pencatat hasil

##### **d. Pelaksanaan**

###### **1) Sikap permulaan**

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

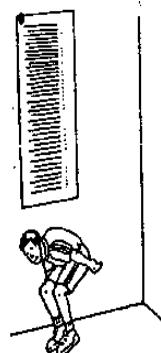


Gambar 8. Sikap menentukan raihan tegak

Sumber: (kemdiknas, 2010:14)

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.



Gambar 9. Sikap awal loncat tegak

Sumber: (kemdiknas, 2010:15)

- b) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papandengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.



Gambar 10. Gerakan meloncat tegak

Sumber: (kemdiknas, 2010:15)

- b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.

e. Pencatatan hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak;
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat;
- 3) Nilai akhir diambil nilai tertinggi.

## **5. Lari 600 Meter**

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari 600 meter
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu;
- 3) Pencatat hasil;
- 4) Pembantu umum.

d. Pelaksanaan.

1) Sikap permulaan

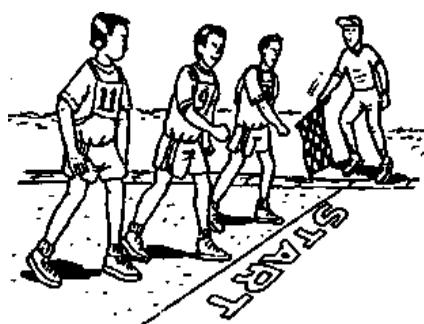
Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- b) ada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.

Catatan :

- (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
- (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.

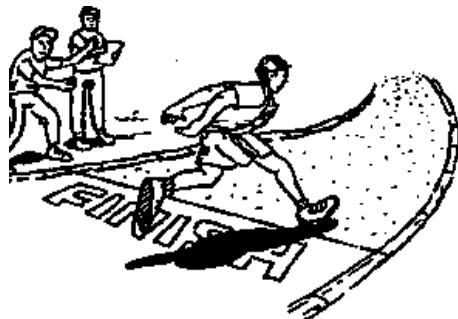


Gambar 11. Posisi start lari 600 meter

Sumber: (kemdiknas, 2010:17)

e. Pencatatan hasil

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



Gambar 12. Lari 600 meter

Sumber: (kemdiknas, 2010:18)

#### Lampiran 6. Petunjuk Menyelenggarakan Tes TKJI

##### 1. Prinsip dasar

Penyelenggaraaan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar sebagai berikut ini :

- a. Seluruh butir tes dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.
- b. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
- c. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan tidak boleh diacak.

##### 2. Mengatur pelaksanaan tes

Untuk mengatur penyelenggaraan TKJI ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan, yaitu :

###### a. Prasarana

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes, khususnya lapangan untuk menyelenggarakan tes lari 40 meter maupun lari 600 meter. Jalan atau lorong dapat juga dipergunakan untuk tes lari, asal aman dari gangguan lalu lintas. Butir tes gantung siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luas dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan pada tempat yang berdekatan.

###### b. Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila peserta campuran, maka harus diketahui juga berapa jumlah peserta putera dan berapa puteri. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

c. Waktu

Pertimbangan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes.

d. Peralatan/perlengkapan tes

Kalau jumlah peserta dan waktu yang tersedia diketahui maka pelaksanaan tes dapat dilakukan melalui beberapa gelombang. Tentukan jumlah tersedianya peralatan tes. Peralatan yang dibutuhkan minimal jumlahnya sama dengan jumlah peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang setiap gelombang, maka peralatan yang harus disediakan untuk masing-masing tes juga 5 buah. Untuk lari 40 meter 5 stopwatch, baring duduk 5 tempat + 1 stopwatch. Gantung siku tekuk 5 palang gantung (5 stopwatch), loncat tegak 5 papan loncat, dan untuk lari 600 meter sama dengan lari 40 meter.

Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain : bendera, start, nomor dada, kapur magnesium, tiap pancang, tali, formulir tes dengan alat tulisnya.

e. Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan TKJI yang ada, maka jumlah petugas yang diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugas tetap bertugas pada satu butir tes. Beberapa orang petugas tambahan masih perlu disiapkan.

3. Pengaturan Pelaksanaan

Untuk menghindari terjadinya penumpukan peserta pada butir tersebut dapat diatur sebagai berikut :

- a. Petugas pemberangkatan lari 40 meter menahan diri untuk diberangkatkan sebelum pelaksanaan tes pada butir 2 selesai barulah petugas memberangkatkan pelari gelombang berikutnya.
- b. Penumpukan pada butir ke 4 dapat diatasi dengan menambah jumlah papan berskala untuk loncat tegak, kalau semula hanya 4 buah menjadi 6 buah.
- c. Pada butir tes terakhir setiap peserta yang sudah diap segera diberangkatkan untuk lari tanpa harus menunggu peserta lainnya. Dengan 1 stopwatch masih memungkinkan untuk mengukur waktu pelari dan rombongan per peserta, yaitu dengan menetapkan interval waktu start.

**Lampiran 7. Data Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno  
Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020  
Berdasarkan Sarana Transportasi  
Berangkat dan Pulang sekolah**

1. Data Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah dengan Berjalan Kaki.

N O	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Kebiasaan Berangkat Sekolah
1	Muhammad Arfa A.	L	IV	Jalan Kaki
2	Muhammad Hilmy A.	L	IV	Jalan Kaki
3	Suci Azahra F.K.	P	IV	Jalan Kaki
4	Syafiq Syauqi F.	L	IV	Jalan Kaki
5	Adilla Durotul K.	P	V	Jalan Kaki
6	Fahrul Syafiq A.	L	V	Jalan Kaki
7	Rastri Ayuni W.	L	V	Jalan Kaki
8	Yuda Nur H.	L	V	Jalan Kaki

2. Data Peserta didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah dengan Bersepeda

N O	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Kebiasaan Berangkat Sekolah
1	Achmad Irfan S.	L	IV	Bersepeda
2	Aditya Juliandika	L	IV	Bersepeda
3	Ahmad Saeful A.	L	IV	Bersepeda
4	Al A'raf Siti N.	P	IV	Bersepeda
5	Auliya Syifaussollehah	P	IV	Bersepeda
6	Carissa Elfareta P.	P	IV	Bersepeda
7	Dinda Dewi A.	P	IV	Bersepeda
8	Fikri Auliya Y.	L	IV	Bersepeda
9	Fitri Prihanti W.P	P	IV	Bersepeda
10	Muntahal Hilmi	L	IV	Bersepeda
11	Nabila Alfa U.	P	IV	Bersepeda

12	Nafisah Lutfia S.	P	IV	Bersepeda
13	Nailul Fadli M.	L	IV	Bersepeda
14	Navizatul Atiqoh	P	IV	Bersepeda
15	Satria Dwi R.	L	IV	Bersepeda
16	Syifa Khoirunnisa	P	IV	Bersepeda
17	Syifah Alfiah	P	IV	Bersepeda
18	Akhmad Arif A.	L	V	Bersepeda
19	Alsa Azkia	P	V	Bersepeda
20	Aqlan Nuha F.	L	V	Bersepeda
21	Fadilla Rizki R.	P	V	Bersepeda
22	Farah Sukma A.	P	V	Bersepeda
23	Fariza Septyarini	P	V	Bersepeda
24	Fihrlisa Keyla A.	P	V	Bersepeda
25	Khusnun Nihayati	P	V	Bersepeda
26	Muhamad Ikhsan S.	L	V	Bersepeda
27	Rafi Raihan	L	V	Bersepeda
28	Reny Nur A.	P	V	Bersepeda
29	Sherly Rahma A.	P	V	Bersepeda

3. Data Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten  
Kebumen Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat  
dan Pulang Sekolah dengan Kendaraan Bermotor

N O	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Kebiasaan Berangkat Sekolah
1	Baha' Nur F.	L	IV	Kendaraan Bermotor
2	Nabila Dwi A.	P	IV	Kendaraan Bermotor
3	Neilin Faizah	P	IV	Kendaraan Bermotor
4	Anggie Khowiyatun F.	P	V	Kendaraan Bermotor
5	Fisma Ayuning R.	P	V	Kendaraan Bermotor
6	Mohamad Nur R.	L	V	Kendaraan Bermotor
7	Muhammad Khazim F.	L	V	Kendaraan Bermotor
8	Rauf Dian I.	L	V	Kendaraan Bermotor
9	Riska Ayu K.	P	V	Kendaraan Bermotor

**Lampiran 7. Tabulasi Data dan Penilaian Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah**

1. Tabulasi Data dan Penilaian Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah Dengan Jalan Kaki

No	Nama	Kelas	L/P	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
				Lari 40 meter (detik)	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 meter (menit)	Lari 40 meter (detik)	Gantung siku tekuk (jumlah)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 meter (menit)		
1	MAA	IV	L	6.7	17	21	31	2.29	4	3	4	3	4	18	Baik
2	MHA	IV	L	7,5	16	24	35	2.19	3	3	5	3	4	18	Baik
3	SAF	IV	P	7.9	4	12	25	3.53	3	2	3	2	2	12	Kurang
4	SSF	IV	L	7.3	13	19	33	2.13	3	2	4	3	4	16	Sedang
5	ADK	V	P	8,1	3	15	27	3.67	3	2	4	2	2	13	Kurang
6	FSA	V	L	7.3	12	23	34	2.34	3	2	5	4	3	17	Sedang
7	RAW	V	L	7.1	16	23	36	2.11	3	3	5	3	4	18	Baik
8	YNH	V	L	7.9	12	19	37	2.44	2	2	4	3	3	14	Sedang

2. Tabulasi Data dan Penilaian Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Peserta didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah Dengan Bersepeda

No	Nama	Kelas	L/P	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
				Lari 40 meter (detik)	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 meter (menit)	Lari 40 meter (detik)	Gantung siku tekuk (jumlah)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 meter (menit)		
1	AIS	IV	L	7.2	17	18	33	2,29	3	3	4	3	4	17	Sedang
2	ADA	IV	L	6.5	14	21	31	2.17	4	2	4	3	4	17	Sedang
3	ASA	IV	L	7.7	17	19	35	2.25	3	3	4	3	4	17	Sedang
4	ASN	IV	P	7.9	8	11	24	2.88	3	3	3	2	3	16	Sedang
5	ASH	IV	P	8.3	4	15	28	3.54	3	2	4	3	2	14	Sedang
6	CEP	IV	P	8.2	3	13	30	2.63	3	2	3	3	3	14	Sedang
7	DDA	IV	P	9.7	4	11	28	2.79	1	2	3	3	3	12	Kurang
8	FAY	IV	L	7.6	13	24	39	2.45	3	2	5	4	3	17	Sedang
9	FPW	IV	P	8.9	5	13	29	3.95	2	2	3	3	2	12	Kurang
10	MHI	IV	L	6.1	19	25	33	2.12	5	3	5	3	4	20	Baik
11	NAU	IV	P	8.6	4	16	21	2.50	2	2	4	2	4	14	Sedang
12	NLS	IV	P	8.2	7	12	23	4.21	3	2	3	2	1	11	Kurang
13	NFM	IV	L	6.4	28	22	39	2.15	4	3	4	4	4	19	Baik

14	NAH	IV	P	8.3	3	11	29	3.30	3	2	3	3	2	13	Kurang
15	SDR	IV	L	6.7	19	25	37	2.41	4	3	5	3	3	18	Baik
16	SKA	IV	P	8.2	3	13	21	3.57	3	2	3	2	3	13	Kurang
17	SAH	IV	P	9.4	2	11	25	2.90	2	2	3	2	3	12	Kurang
18	AAA	V	L	6.2	15	21	41	2.17	5	3	4	4	4	20	Baik
19	AZA	V	P	8.2	2	14	30	4.12	3	2	4	3	2	14	Sedang
20	ANF	V	L	7.1	16	24	38	2.44	3	3	5	4	3	18	Baik
21	FRR	V	P	8.6	2	13	25	3.11	2	2	3	2	3	12	Kurang
22	FSA	V	P	7.9	5	12	22	3.67	3	2	3	2	2	12	Kurang
23	FSI	V	P	9.1	1	14	27	4.17	2	1	4	2	2	11	Kurang
24	FKA	V	P	8.3	3	12	28	3.21	3	2	3	3	3	14	Sedang
25	KNI	V	P	8.1	7	11	29	2.84	3	2	3	3	3	14	Sedang
26	MIS	V	L	6.3	12	21	41	2.18	5	2	4	4	4	19	Baik
27	RRN	V	L	7.6	9	24	37	2.43	3	2	5	3	3	16	Sedang
28	RNA	V	P	8.7	2	10	26	3.75	2	2	3	2	2	11	Kurang
29	SRA	V	P	8.0	3	11	24	4.07	3	2	3	2	2	12	Kurang

3. Tabulasi Data dan Penilaian Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Peserta didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah Dengan Kendaraan Bermotor

No	Nama	Kelas	L/P	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
				Lari 40 meter (detik)	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 meter (menit)	Lari 40 meter (detik)	Gantung siku tekuk (jumlah)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 meter (menit)		
1	BNF	IV	L	6.7	17	15	33	2.49	4	3	3	3	2	15	Sedang
2	NDA	IV	P	9.4	1	5	22	4.11	2	1	2	2	2	9	Kurang Sekali
3	NFH	IV	P	8.1	4	12	28	3.20	3	2	3	3	3	14	Sedang
4	AKF	V	P	7.5	3	11	30	3.21	4	2	3	3	3	15	Sedang
5	FAR	V	P	7.5	8	14	30	3.51	4	3	4	3	4	18	Baik
6	MNR	V	L	8.3	9	11	26	3.34	2	2	2	2	2	10	Kurang
7	MKF	V	L	7.3	19	16	35	2.37	3	3	3	3	3	15	Sedang
8	RDI	V	L	7.1	10	14	33	2.47	3	2	3	3	2	13	Kurang
9	RAK	V	P	9.5	2	7	24	3.17	2	2	3	2	3	12	Kurang

### Lampiran 8. Pengkategorian Hasil Analisis Data

1. Persentase Pengkategorian Hasil Analisis Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah dengan Berjalan Kaki

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18-21	Baik (B)	3	37.50%
3	14-17	Sedang (S)	3	37.50%
4	10-13	Kurang (K)	2	25%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
JUMLAH			8 ORANG	100%

2. Persentase Pengkategorian Hasil Analisis Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah dengan Bersepeda

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18-21	Baik (B)	6	20.70%
3	14-17	Sedang (S)	12	41.40%
4	10-13	Kurang (K)	11	37.90%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
JUMLAH			29 ORANG	100%

3. Persentase Pengkategorian Hasil Analisis Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah dengan Menggunakan Kendaraan Bermotor

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18-21	Baik (B)	1	11.11%
3	14-17	Sedang (S)	4	44.44%
4	10-13	Kurang (K)	3	33.33%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	1	11.11%
JUMLAH			9 ORANG	100%

## Lampiran 9. Dokumentasi Hasil Penelitian



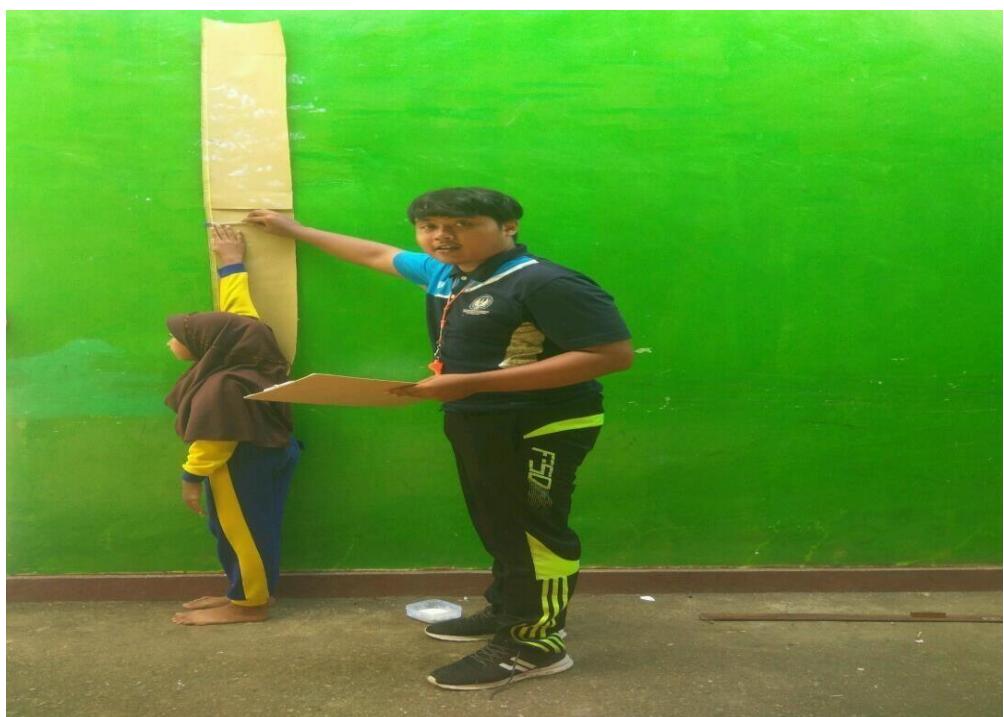
Gambar 13. Pelaksanaan Tes Lari 40 Meter



Gambar 14. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk



Gambar 15. Pelaksanaan Tes Baring Duduk 30 Detik



Gambar 16. Pelaksanaan Pelaksanaa Tes Loncat Tegak



Gambar 17. Pelaksanaan Tes Lari 600