

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA MASA  
PANDEMI SISWA KELAS V SDN TEGALREJO 2 YOGYAKARTA  
TAHUN AJARAN 2021/2022**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh :  
**Alvrita Nur Havivah**  
NIM 18604221078

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2022**

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA MASA  
PANDEMI SISWA KELAS V SDN TEGALREJO 2 YOGYAKARTA  
TAHUN AJARAN 2021/2022**

Oleh :

Alvrita Nur Havivah  
NIM 18604221078

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada masa pandemi peserta didik kelas V SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kesegaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani peserta didik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V pada masa pandemi SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022 secara keseluruhan mempunyai tingkat kesegaran jasmani : baik sekali sebanyak 0% (0 peserta didik), baik 0% (0 peserta didik), sedang 25% (7 peserta didik), kurang 31% ( 9 peserta didik), dan kurang sekali sebanyak 44% (13 peserta didik). Hasil penelitian dari 13 peserta didik putra adalah baik sekali sebanyak 0% (0 peserta didik), baik 0% (0 peserta didik), sedang 14% (4 peserta didik), kurang 14% (4 peserta didik), kurang sekali sebanyak 17% (5 peserta didik). Sedangkan dari jumlah 16 peserta didik putri adalah baik sekali sebanyak 0% (0 peserta didik), baik 0% (0 peserta didik), sedang 11% (3 peserta didik), kurang 17% (5 peserta didik), kurang sekali sebanyak 27% (8 peserta didik). Sebagian besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V pada masa pandemi SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022 termasuk dalam katgori kurang.

Kata kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani, masa pandemi, SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta

# **SURVEY ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS DURING THE PANDEMIC OF THE FIFTH GRADE STUDENTS OF SDN TEGALREJO 2 YOGYAKARTA IN 2021/2022 SCHOOL YEAR**

## **Abstract**

This research aims to determine the level of physical fitness during the pandemic of the fifth grade students of SDN Tegalrejo 2 (Tegalrejo 2 Elementary School) Yogyakarta in the 2021/2022 school year.

This research was a quantitative study. The research method was a survey, with test and measurement techniques. The data analysis technique used the standard of physical fitness norms from TKJI to measure the level of physical fitness of the students.

The results show that the level of physical fitness of the fifth grade students during the pandemic period at SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta in the 2021/2022 school year in overall as follows: in the very high level at 0% (0 student), in the high level at 0% (0 student), in the medium level at 25% (7 students), in the low level at 31% (9 students), and in the very low level at 44% (13 students). The results of the research of 13 male students are as follows: in the very high level at 0% (0 student), in the high level at 0% (0 student), in the medium level at 14% (4 students), in the low level at 14% (4 students), and in the very low level at 17% (5 students). Meanwhile, of the 16 female students, 0% (0 student) in the very high level, in the high level at 0% (0 student), 11% (3 students) are in the medium level, 17% (5 students) are in the low level, and 27% (8 students) are in the very low level. Most of the physical fitness levels of the fifth grade students during the pandemic period at SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta in the 2021/2022 school year is classified in the low level.

**Keywords:** Physical fitness level, pandemic period, SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alvrita Nur Havivah  
NIM : 18604221078  
Program Studi : PGSD PENJAS  
Judul Tas : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa  
Kelas V Pada Masa Pandemi SDN Tegalrejo  
2 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022.

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

Yogyakarta, 21 April 2022

Yang menyatakan,



Alvrita Nur Havivah  
NIM. 18604221078

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA  
KELAS V PADA MASA PANDEMI SDN TEGALREJO 2  
YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2021/2022**

**Disusun oleh:**

Alvrita Nur  
Havivah

NIM  
18604221078

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



Yogyakarta, 21 April 2022

Mengetahui,  
Koordinator Prodi PGSD Penjas

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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing

Drs. Sriawan, M.Kes.  
NIP. 19580830 198703 1 003

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PADA MASA  
PANDEMI KELAS V SDN TEGALREJO 2 YOGYAKARTA TAHUN  
AJARAN 2021/2022**




Disusun oleh:

Alvrita Nur Havivah

NIM 18604221078

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal, 24 Mei 2022

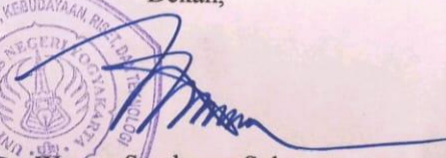
**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sriawan, M. Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		07-06-2022
Heri Yogo Prayadi, S. Pd. Jas., M. Or. Sekretaris		07-06-2022
Prof. Dr. Subagyo, M. Pd. Penguji		03-06-2022

Yogyakarta, 08 Juni 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 196407071988121001

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik dan selesai tepat pada waktunya. Saya persembahkan karya ini kepada:

1. Kedua orangtua saya, Bapak Rahmad Suganjar dan Ibu Sarinah, yang selalu memberikan suport dan dukungan serta tidak pernah putus mendoakan yang terbaik untuk anaknya. Karya ini saya persembahkan sebagai bentuk terima kasih atas segala pengorbanan dan jerih payahnya selama ini.
2. Adik saya, Algiza Nur Annafi, yang selalu memberikan dukungan dan perhatian, serta semangatnya kepada saya sehingga saya dapat berada di posisi ini.
3. Seseorang yang selalu menemani setiap langkah perjalanan saya, mendengarkan keluh kesah saya, dan selalu memberi semangat ketika saya down serta banyak membantu saya dalam melewati semua proses dalam penyusunan skripsi ini.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “ Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Pada Masa Pandemi di SDN Tegalrejo 2 Tahun Ajaran 2021/2022 “ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Drs. Sriawan, M. Kes. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Proposal Skripsi ini.
2. Bapak Drs. Sriawan, M. Kes., Bapak Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or., dan Bapak Prof. Dr. Subagyo, M.Pd. selaku Ketua Penguji, Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Dr. Hari Yulianto. M. Kes selaku Ketua Jurusan PJSD dan Koordinator Prodi PGSD Penjas FIK UNY serta para dosen maupun staff karena sudah memberikan banyak bantuan dalam proses menyusun proposal skripsi.
4. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Ibu Istinah, M.Pd selaku Kepala Sekolah SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan Tugas Akhir ini.
6. Para guru, staf dan peserta didik SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat saya sebutkan di sini, telah memberi dukungan serta perhatian selama menyusun proposal skripsi ini.

Akhirnya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, walaupun disini terdapat kekurangan dan kelemahan dari sisi isi sistematikanya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut.

Yogyakarta,

Penulis,



Alvrita Nur Havivah

NIM. 18604221078

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	v
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	vii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	8
2. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	10
3. Komponen Kesegaran Jasmani.....	13
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	16
5. Macam-Macam Tes Kesegaran Jasmani.....	20
6. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani yang Baik.....	22
B. Penelitian yang Relevan.....	23
C. Kerangk Berpikir.....	26
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data.....	29
F. Teknik Analisis Data.....	44

<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Lokasi, Subyek Penelitian, dan Waktu Penelitian.....	46
B. Hasil Penelitian.....	46
C. Pembahasan .....	51
D. Keterbatasan Penelitian .....	53
<b>BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	54
B. Implikasi .....	54
C. Saran-saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. <i>Start</i> lari 40 meter .....	30
Gambar 2. Palang tunggal .....	31
Gambar 3. Sikap pemulaan gantung siku tekuk .....	31
Gambar 4. Bergantung pada palang tunggal .....	32
Gambar 5. Sikap pemulaan baring duduk .....	33
Gambar 6. Sikap baring menuju duduk.....	34
Gambar 7. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	34
Gambar 8. Papan loncat tegak.....	35
Gambar 9. Sikap menentukan raihan tegak.....	36
Gambar 10. Sikap awalan loncat tegak .....	37
Gambar 11. Gerakan loncat tegak .....	37
Gambar 12. Posisi <i>Start</i> dari 600 meter .....	39
Gambar 13. Posisi <i>Finish</i> dari 600 meter .....	40
Gambar 14. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Pada Masa Pandemi di SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta.....	48
Gambar 15. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V Pada Masa Pandemi di SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta.....	49
Gambar 16. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Keseluruhan Siswa Kelas V Pada Masa Pandemi di SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta .....	50

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Umur 10-12 Tahun Putra .....	42
Tabel 2. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Umur 10-12 Tahun Putri .....	42
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani .....	42
Tabel 4. Rekapitulasi Tes Kesegaran Jasmani Pada Masa Pandemi Siswa Kelas V SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022 .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Surat Pembimbing TA.....	60
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi.....	61
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	62
Lampiran 4. Surat Permohonan Izin dari Dinas Pendidikan, Kepemudaan Dan Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta.....	63
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta.....	64
Lampiran 6. Surat Kalibrasi <i>Stopwatch</i> .....	65
Lampiran 7. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	66
Lampiran 8. Formulir TKJI Kelas V Putra.....	67
Lampiran 9. Formulir TKJI Kelas V Putri.....	68
Lampiran 10. Data Penelitian.....	69
Lampiran 11. Rekapitulasi Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Pada Masa Pandemi SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022.....	70
Lampiran 12. Dokumentasi.....	71

## **BAB I** **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan salah satu cara untuk membuat karakter manusia berkualitas. Pendidikan akan membawa manusia ke arah yang lebih baik. Pendidikan juga akan membangun kualitas lingkungan menjadi lebih baik. Dengan tuntutan zaman yang semakin modern ini, tingginya strata pendidikan akan mempengaruhi kesejahteraan hidup masing masing individu. Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dicapai maka semakin tinggi pula kesempatan untuk memperoleh kesejahteraan hidup yang lebih baik di masa depan. Orang yang menempuh pendidikan lebih tinggi akan mendapatkan pertimbangan lebih secara kemampuan maupun sosial. Pendidikan memiliki banyak macam jenis, salah satunya yaitu pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sportif, dan kecerdasan emosi. Menurut Suherman (2004: 23), Olahraga dan Kesehatan di sekolah, bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, dan sikap sportif. Pelajaran ini terdapat di semua jenjang pendidikan baik dalam jenjang kelas bawah sampai kelas atas. Materi yang diberikan disesuaikan dengan usia serta kemampuan siswa.

Dunia sedang ramai memperbincangkan virus baru yang pertama kali muncul akhir tahun 2019 lalu di Wuhan, China. Virus ini merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus yaitu *Corona Virus Disease-19* atau dikenal sebagai COVID-19. Penyebaran yang sangat mudah menyebabkan seluruh negara dunia telah terpapar oleh virus ini. *Virus Corona* benar-benar telah merubah tatanan kehidupan di dunia.

Khasanah, Pramudibyanto & Widuroyeki (2020: 41) mengungkapkan bahwa, keadaan di luar prediksi berupa wabah penyakit *Covid-19* telah membawa perubahan yang mendesak pada berbagai sektor. Tidak hanya dalam sektor kesehatan, namun juga menyebabkan permasalahan di sektor lain salah satunya sektor pendidikan. Pendidikan dalam berbagai jenjang terpaksa harus dicarikan alternatif lain untuk berlangsungnya proses belajar mengajar. Hal ini dikarenakan kebijakan pemerintah untuk tidak membuat kerumunan dan menerapkan *social distancing* demi memutus mata rantai virus korona. Pembelajaran akhirnya dijalankan melalui pembelajaran *online* atau daring. Dengan cara ini dimaksudkan agar para pelajar tetap mendapatkan pelajaran walaupun harus dilakukan dari rumah dan tidak bertatap muka secara langsung.

Kondisi pendidikan di Indonesia yang belum siap dengan pembelajaran *online* atau daring menimbulkan berbagai masalah. Dampak *Covid-19* pada proses belajar di sekolah antara lain keterbatasan penguasaan teknologi informasi oleh guru dan peserta didik, sarana prasarana yang kurang memadai, akses internet yang terbatas, kurang siapnya penyediaan anggaran. Hal yang paling mencolok adalah kurang memadai sarana prasarana yang dimiliki peserta didik. Perangkat pendukung yang digunakan untuk pembelajaran *online* ini tergolong mahal. Masih banyak peserta didik bahkan guru yang belum mampu untuk mendapatkan sarana prasarana yang baik sehingga membatasi mereka dalam proses pembelajaran *online* semasa pandemi *Covid-19*.

Selain itu, tidak meratanya akses internet menyulitkan baik peserta didik maupun guru dalam penyampaian materi. Pelajaran pendidikan jasmani juga ikut terdampak dari kebijakan tersebut. Kesegaran jasmani peserta didik pasti juga berubah. Hal ini menyebabkan tingkat kesegaran jasmani yang terdapat dalam pelajaran pendidikan jasmani terganggu.

Salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didiknya, selain pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali. SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta juga mengadakan senam sehat pada hari jum'at pagi selama 10 menit. Meskipun SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta telah mengajarkan upaya peningkatan kesegaran jasmani peserta didik, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena kondisi pandemi seperti ini pihak sekolah hanya mengizinkan

siswa yang masuk 50% dari keseluruhan. Menurut Iriyanto (2004: 17) seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kebugaran jasmaninya.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat peserta didik terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani di setiap harinya. Akan tetapi dilihat dari jumlah peserta didik SDN Tegalsrejo 2 Yogyakarta, prasarana yang ada saat ini masih sangat kurang memadai belum sesuai dengan jumlah peserta didik yang ada pada saat mengikuti pelajaran olahraga. Selain menyediakan prasarana pendidikan jasmani yang jumlahnya minimal setengah dari jumlah total peserta didik, guru pendidikan jasmani juga dituntut untuk membuat dan memodifikasi prasarana yang tersedia agar lebih menarik.

Kesegaran jasmani yang baik akan membantu peserta didik dalam menjalani aktivitas sehari-hari di sekolah maupun kegiatan lainnya. Peserta didik tidak mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran yang baik (tinggi) serta peserta didik tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa peserta didik kelas V SDN Tegalsrejo 2 Yogyakarta yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah. Karena kurangnya aktivitas peserta didik dirumah dan lebih memilih bermain *gadget* dibanding dengan melakukan aktivitas yang lain.

Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kebugaran jasmani peserta didik kelas V di SDN Tegalsrejo 2 Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta Pada Masa Pandemi Tahun Ajaran 2021/2022. Sampai saat ini tingkat kebugaran jasmani siswa belum diketahui karena selama ini di SDN Tegalsrejo 2 Yogyakarta belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, permasalahan yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya jam pelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
2. Terkendalanya kegiatan belajar mengajar saat pandemi *Covid-19*.
3. Perlu peningkatan ketersediaan prasarana untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SDN Tegalsrejo 2 Yogyakarta.
4. Belum diketahuinya kondisi tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V pada masa pandemi *Covid-19*.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, dengan pertimbangan dan kemampuan peneliti, maka peneliti hanya akan mengkaji dan membahas satu permasalahan, yaitu, “Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V pada masa pandemi *Covid-19* di SDN Tegalsrejo 2 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dan batasan masalah, maka penelitian ini mengangkat topik yaitu “Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik Kelas V Pada Masa Pandemi di SDN Tegalrejo 2 Tahun Ajaran 2021/2022? ”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V pada masa pandemi di SDN Tegalrejo 2 Tahun Ajaran 2021/2022.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Peserta Didik

Dengan mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik, dapat mendorong untuk melakukan kesegaran jasmani untuk mencapai kehidupan yang lebih baik pada masa pandemi *Covid-19*.

##### b. Bagi Guru

Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugasnya mengajar penjas orkes, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik terlebih pada masa pandemi *Covid-19*

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program-program sekolah dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik pada masa pandemi *Covid-19*.

2. Manfaat Teoritis

a. Bagi Guru

Memberikan informasi kepada guru tentang pentingnya aktivitas kesegaran jasmani di masa pandemi *Covid-19*.

b. Bagi Peserta Didik

Peserta didik dapat mengetahui pentingnya aktivitas kesegaran jasmani di masa pandemi *Covid-19*.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

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

Manusia mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak manusia memenuhi kebutuhannya. Maka dengan semakin kerasnya manusia dalam menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, manusia akan lebih mudah melakukan aktivitas dalam kegiatan sehari-hari.

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi lapangan kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah lanjutan tingkat pertama membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik. Pengertian kesegaran jasmani yang disampaikan para ahli bermacam- macam, antara ahli yang satu dengan ahli yang lain tidak sama, hal ini dapat kita lihat pendapat masing-masing ahli antara lain :

Menurut Kosasih dalam Sumarjo (2002: 43) kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang untuk menghadapi pekerjaannya, sehingga orang yang memiliki kesegaran jasmani akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali.

Menurut Kockey dalam Sumarjo (2002: 43) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tak terduga.

Menurut Sumosardjuno (1998: 19) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan-keperluan yang mendadak. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak dapat melakukannya.

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menentukan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif (Miller dalam Sudarno, 1992: 9) pengertian kesegaran jasmani yang lebih luas yang meliputi dasar fisiologi yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, Charles dalam Hairy (2005: 1.17) menyebutkan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan

tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya. Dari pendapat beberapa ahli tentang kesegaran jasmani dapat disimpulkan bahwa, kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas.

## **2. Fungsi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia. Kesegaran jasmani bagi setiap orang berfungsi di dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan pembangunan. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Manfaat kesegaran jasmani menurut Muhajir (2006: 2) adalah sebagai berikut: (1) Meningkatkan kemampuan daya tahan jantung dan paru, (2) Memperkuat sendi-sendi dan ligamen, (3) Memperkuat otot rangka, (4) Mengurangi lemak tubuh, (5) Menurunkan tekanan darah, (6) Mengurangi kadar gula, (7) Mengurangi terkena penyakit jantung koroner.

Menurut Koasasih (1985: 10) manfaat utama kesegaran jasmani yaitu untuk meningkatkan kemampuan dan kemajuan dalam belajar memelihara kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik, juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani dilakukan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan. Menurut Giriwijoyo dan Sidik. (2013: 71-72), bahwa dengan latihan teratur dapat berfungsi:

- 1) Mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat.
- 2) Massa otot yang lebih banyak dan lebih kuat.
- 3) Tulang-belulang yang lebih kuat dan sendi yang lebih *fleksibel*.
- 4) Jaringan lemak yang lebih sedikit.

Menurut Luthan (2002: 9) pembinaan kesegaran dan kesehatan di SD sangat penting, beberapa manfaat kesegaran jasmani bagi peserta didik SD, antara lain : (1) Meningkatkan kapasitas belajar siswa, (2) Meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, (3) Menurunkan angka tidak masuk sekolah.

Kesegaran jasmani sangat berpengaruh pada kesehatan dan performa. Begitu banyak manfaat kesegaran jasmani maka diharapkan semua individu mau menjaga atau pun meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya. Manfaat kesegaran jasmani akan dirasakan oleh masing-masing individu yang mau dan peduli terhadap tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan kesehatan dan performa yang baik maka manfaat kesegaran jasmani akan lebih bisa dirasakan.

Menurut Nurhasan (2008: 6.20-6.21), fungsi kesegaran jasmani dalam kaitannya dengan aktivitas belajar, dapat dicermati melalui hasil tes kesegaran jasmani sehingga dapat diketahui mengenai:

- 1) Kemampuan fisik peserta didik.
- 2) Status kondisi keadaan peserta didik.
- 3) Melihat perkembangan fisik peserta didik.
- 4) Sebagai bahan masukan dalam memberikan nilai penjas.
- 5) Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan kepada peserta didik dalam upaya meningkatkan kesegarannya.
- 6) Kondisi fisik yang bugar akan memberikan pengaruh yang positif terhadap aktivitas fisik dan kualitas kinerja.

Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan tentang manfaat yang diperoleh jika memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah memberikan kemudahan bagi seseorang atau peserta didik dalam melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan akan menghindari seseorang dari berbagai macam penyakit baik ringan maupun berat serta meningkatkan kemampuan belajar. Kesegaran jasmani yang tinggi atau baik akan dapat meningkatkan produktivitas prestasi dalam kinerja baik disekolah, ditempat kerja, maupun aktivitas sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi individu dalam menyelesaikan tugas dengan hasil optimal.

### **3. Komponen – Komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari, tanpa adanya kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Sedangkan komponen-komponen kesegaran jasmani menurut Roji (2002: 97) meliputi beberapa hal berikut ini :

- a. Daya tahan jantung/peredaran darah dan paru-paru.
- b. Kemampuan adaptasi biokimia seperti enzim-enzim dalam darah dan konsentrasi asam laktat dalam plasma darah.
- c. Kekuatan otot.
- d. Bentuk tubuh.
- e. Daya tahan otot.
- f. Tenaga ledak otot.
- g. Kecepatan.
- h. Kelincahan.
- i. Kelentukan.
- j. Kecepatan reaksi.
- k. Koordinasi.

Menurut Morehouse dan Miller dalam Nurhasan, (2006: 6.22) kesegaran jasmani merupakan bagian dari total fitnes. Dalam total fitnes terdapat beberapa komponen yaitu :

1) *Physiological fitness* (kesegaran jasmani)

*Psychological fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan tugas tertentu yang memerlukan usaha otot. Sistem otot dan persyarafan merupakan hal yang lebih primer, karena untuk kerja dapat ditampilkan melalui perkembangannya kerja kelompok otot-otot besar yang didukung oleh syaraf. Sedang sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah merupakan kelompok sistim yang mendukung dari kerja sistim primer (otot-otot dan persyarafan).

2) *Anatomi fitness*

Adalah hal yang sukar dapat dikembangkan oleh karena untuk pengembangannya harus dimulai sejak masa pertumbuhan anak-anak, sehingga akan memerlukan waktu yang sangat banyak dan hasilnya pun sangat minim sekali, karena kita akan terbentur pada faktor *heriditer* yang tidak banyak dapat dipengaruhi. Sedangkan komponen-komponen kesegaran jasmani dalam Sajoto (1995: 8) terdiri dari :

a) Kekuatan (*Strenght*)

Komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

b) Daya tahan umum (*general endurance*)

Kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

c) Daya tahan otot (*local endurance*)

Kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif lama dengan beban tertentu.

4) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat- singkatnya seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan *eksplusif*.

5) Keseimbangan (*balance*)

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam *hand-stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain-lain).

6) Koordinasi (*coordination*)

Adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

7) Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, dapat diartikan kelincahannya cukup baik.

8) Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran, ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek yang langsung harus dikenai salah satu bagian tubuh.

9) Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Dari beberapa pendapat para ahli tentang komponen-komponen kesegaran jasmani dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari: kekuatan otot, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, koordinasi.

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

Menurut Irianto (2004: 7) untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi semua lapisan masyarakat, meliputi : makan, istirahat dan olahraga.

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan air.

## b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu melakukan kerja terus menerus tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 sampai 8 jam.

## c. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Menurut Erminawati (2000: 4) Kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin.

### 1) Genetik

Faktor genetik, yaitu sifat-sifat spesifik yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir. Pengaruh genetik terhadap kekuatan otot dan daya tahan otot pada umumnya berhubungan dengan komposisi serat otot yang terdiri dari atas serat merah dan serat putih.

Seseorang yang lebih banyak memiliki rangka serat merah lebih tepat untuk melakukan kegiatan yang bersifat aerobik seperti maraton, sedangkan yang lebih banyak memiliki serat otot putih, lebih mampu untuk melakukan kegiatan yang bersifat anerobik seperti lari jarak pendek, angkat besi, dan sebagainya.

## 2) Umur

Umur mempengaruhi hampir semua komponen kebugaran jasmani. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan, sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan kardiovaskuler meningkat dan mencapai maksimal diusia 20- 30 tahun. Daya tahan tersebut akan semakin menurun sejalan dengan semakin bertambahnya usia, namun penurunan ini dapat berkurang, bila seseorang berolahraga teratur sejak dini.

## 3) Jenis kelamin

Kesegaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak, antara pria dan wanita tidak berbeda, namun setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan *hemoglobin* lebih rendah dibanding dengan pria. Hal yang sama juga terjadi pada kekuatan otot, karena perbedaan kekuatan antara pria dan wanita disebabkan oleh adanya perbedaan ukuran otot baik besar maupun proporsinya dalam tubuh.

Menurut Pasau dalam Sajoto.(1995: 3) menyebutkan tentang faktor penentu pencapaian prestasi siswa dalam olahraga adalah :

- a) Faktor Biologis terdiri dari: (1) Struktur dan postur tubuh, meliputi : ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan berat tubuh serta bentuk tubuh. (2) Potensi/kemampuan dasar tubuh, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, kesehatan. (3) Fungsi organ tubuh, meliputi : daya kerja jantung, peredaran darah, daya kerja paru-paru, sistim pernafasan, daya kerja persyarafan dan daya kerja panca indra. (4) Gizi sebagai penunjang, meliputi : jumlah makanan yang cukup, makan yang dibutuhkan dan fareasi makan.
- b) Faktor Psikologis, terdiri dari: (1) Intelektual / kecerdasan, (2) Motifasi dari dalam diri, dari luar, kepribadian dan koordinasi kerja otot serta syaraf.
- c) Faktor Lingkungan terdiri dari: (1)Kehidupan sosial, (2) sarana dan prasarana, (3) cuaca / iklim sekitar, (4) keluarga dan masyarakat.
- d) Faktor penunjang terdiri dari : Pembina/ pelatih, program, yang tersusun secara sistimatis, penghargaan, dana yang memadai. Berdasarkan pendapat para ahli diatas peneliti menyatakan bahwa faktor yang dominan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani, antara lain faktor postur tubuh, kerja faal tubuh, psikologi dan faktor penunjang.

Menurut Hairy (2005: 1.18), menyebutkan bahwa komponen kesegaran jasmani tergantung dua komponen dasar yaitu:

a) Kesegaran Organik ( *Organic Fitness* )

Maksudnya sifat-sifat khusus yang bersifat keturunan yang kita miliki, yang diwarisi dari kedua orang tua, tingkat kesegaran jasmani keseluruhan.

b) Kesegaran Dinamik ( *Dynamic Fitness* )

Variabelnya lebih banyak yang digunakan untuk hal-hal yang mengarah kepada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi yang dihadapi yang keduanya sama. Secara keseluruhan kesegaran organik sulit untuk dikembangkan sedang komponen kesegaran dinamik dapat dikembangkan / ditingkatkan dengan melakukan kegiatan fisik.

Menurut Irianto (2004: 16) bahwa keberhasilan untuk mencapai kesegaran ditentukan oleh kualitas latihan meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, sarana latihan dan dosis latihan konsep FIT (*Frequency, Intensit , and time*). *Frequency* adalah unit latihan persatuan waktu, latihan 3-5 kali perminggu, *Intensity* adalah berat ringannya kualitas latihan 75-85% detak jantung maksimal (DJM), dihitung dengan cara  $220 - \text{umur}$  (dalam tahun). *Time* adalah durasi yang diperlukan setiap kali latihan, waktu berlatih 20-60 menit.

## **5. Macam-Macam Tes Kesegaran Jasmani**

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

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

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

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

Nasional dan merupakan instrumen yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia karena sesuai dengan karakteristik anak usia 10-12 tahun dan tes tersebut sudah mencakup 5 komponen terpenting dari kebugaran jasmani.

## **6. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani Yang Baik**

Menurut pendapat Sumosardjo (1980: 12) menyatakan bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut:

### **a. Intensitas latihan**

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

### **b. Lamanya latihan**

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

### **c. Takaran latihan**

Jika intensitas latihan lebih tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek. Sebaliknya jika intensitas latihannya lebih kecil maka waktu latihan harus lebih lama. Takaran lamanya latihan olahraga kesehatan antara 20-30 menit dalam *zone* latihan, lebih lama lebih baik. Latihan-latihan tidak akan efisien atau kurang membuahkan hasil, kalau kurang dari takaran tersebut.

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

- 1) Frekuensi adalah 3-5 kali setiap minggu.
- 2) Intensitas adalah kurang lebih 60-80% dari denyut nadi maksimal.
- 3) Tipe (macam pelatihan) adalah suatu macam kombinasi pelatihan aerobik dan aktifitas kalestenik (senam). Pilih aktifitas tersebut berdasarkan selera, keadaan dan kesegaran tersedianya fasilitas yang digunakan.
- 4) Time (waktu pelatihan) adalah 15-20 menit pelatihan yang bersifat aerobik dan dilakukan terus menerus dengan didahului pemanasan 5-10 menit dan diakhiri pendinginan selama 5-10 menit.

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

## **B. Penelitian yang Relevan**

Berdasarkan penelitian yang relevan peneliti mengambil dua penelitian, yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian ini dilakukan oleh Johan Saputra 2016 , penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik

kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV dan V yang berjumlah 63 peserta didik yang terdiri dari 35 peserta didik putra dan 28 peserta didik putri. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes TKJI 2010. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kebugaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 secara keseluruhan mempunyai tingkat kebugaran jasmani: sangat baik 0% (0 peserta didik), baik 6% (4 peserta didik), sedang 53% (32 peserta didik), kurang 39% (24 peserta didik), dan sangat kurang 2% (1 peserta didik). Jika dilihat dari kelompok jenis kelamin hasil penelitian dari jumlah 35 peserta didik putra sangat baik 0% (0 peserta didik), baik 6% (4 peserta didik), sedang 28% (17 peserta didik), kurang 21% (13 peserta didik), dan sangat kurang 2% (1 peserta didik). Sedangkan dari jumlah 26 peserta didik putri sangat baik 0% (0 peserta didik), baik 0% (0 peserta didik), sedang 25% (15 peserta didik), kurang 18% (11 peserta didik), dan sangat kurang 0% (0 peserta didik). Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra putri kelas IV dan V SD Negeri Tinom tahun ajaran 2015/2016 masuk dalam katagori kurang.

2. Penelitian ini dilakukan oleh Kodir (2019) bertujuan untuk mengetahui tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019 / 2020. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran, instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian adalah tes TKJI umur 10 – 12 tahun yaitu : 1) Lari 40 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 detik, Loncat tegak, 5) Lari 600 meter. Sampel yang digunakan adalah peserta didik kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020, sebanyak 90 peserta didik dengan teknik total sampling.

Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 23 – 25 Juli 2019. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020 sebanyak 0 % memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali, 9 responden atau 10,00% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik, sebanyak 34 responden atau 37,78 % memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang, sebanyak 40 responden atau 44,44 % memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang, dan selanjutnya sebanyak 7 responden atau sebesar 7,78 %

memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang sekali. Responden terbanyak atau frekuensi terbanyak termasuk dalam interval 10-13 yaitu sebanyak 40 responden, maka tingkat kesegaran jasmani peserta didik keseluruhan SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara adalah termasuk dalam kategori kurang.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tua tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Jadi, untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani yaitu daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, dan kelentukan dengan metode latihan yang benar. Latihan kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh peserta didik atau anak didik bahkan oleh semua orang. Terlebih dalam kondisi *Covid-19* bermacam-macam cara dilakukan agar selalu mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Pandemi ini membuat sebagian besar kehidupan masyarakat berubah, hampir segala sektor di masyarakat terganggu dengan adanya pandemi *Covid-19* ini, tak terkecuali sektor pendidikan. Pembelajaran yang dulunya dilakukan secara tatap muka di sekolah, saat pandemi *Covid-19* harus dilakukan secara daring atau *online* di rumah. Meskipun masih banyak kendala dan kurangnya kesiapan baik dari tenaga pendidik maupun peserta

didik dalam proses pembelajaran daring ini tetapi hal tersebut harus dilakukan demi memutus mata rantai penyebaran *Covid- 19*.

Peran orangtua sangat dibutuhkan sebagai pengganti peran guru. Orang tua harus bisa beradaptasi untuk membimbing anak-anaknya. Namun pada kenyataannya masih terdapat kendala yang menyebabkan kurang maksimal dalam pendampingan pembelajaran jasmani ini. Banyak siswa hanya sekedar melakukan gerakan hanya untuk sebatas memenuhi tugas bukan untuk tujuan kesehatan dan kebugaran diri. Padahal aktivitas jasmani sangat dibutuhkan untuk menunjang perkembangan kesegaran jasmani anak.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V pada masa pandemi *Covid-19*. Penelitian ini menggunakan metode survei.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa tes pengukuran. Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V pada masa pandemi *Covid-19* di SDN Tegalsrejo 2 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022.

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

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Tegalsrejo 2 yang beralamatkan Jl. Wiratama No.27, Tegalsrejo, Kecamatan Tegalsrejo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55244. Penelitian ini dilaksanakan pada Hari Selasa Tanggal 22 Maret 2022.

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

Variabel yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V pada masa pandemi *Covid-19* di SDN Tegalsrejo 2 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022, artinya kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya, yang diukur dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun, sebelum melakukan tes pengujian

mengecek denyut nadi 30 detik diawal sebelum melakukan tes dan 30 detik diakhir setelah melakukan tes, serta jeda waktu istirahat untuk melakukan tes pertama menuju selanjutnya adalah 1 menit. Adapun tes yang terdiri dari lari 40 meter dilakukan dalam satuan detik, gantung tekuk siku tes dilakukan dalam satuan detik, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dengan selisih raihan loncat dikurangi raihan tegak dan lari 600 meter pengambilan waktu dilakukan pada saat pelari melewati garis *finish*.

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

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010: 80). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas V SDN Tegalrejo 2 yang berjumlah 29 terdiri dari 13 peserta didik dan 16 peserta didik.

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

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 10-12 tahun yang sudah dibakukan yang terdiri dari 5 tes yaitu :

## 1. Lari 40 meter

### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan, hasil yang dicatat adalah yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan detik.

b. Alat dan Fasilitas yaitu: (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 yaitu: (1) Petugas keberangkatan, (2) Pengukuran berdiri di belakang garis *start*.

### d. Pelaksanaan

#### 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri tegak di belakang garis *start*.

#### 2) Gerakan

a) Pada aba-aba “ Siap “ peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari.

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

Lari masih bisa diulang apabila :

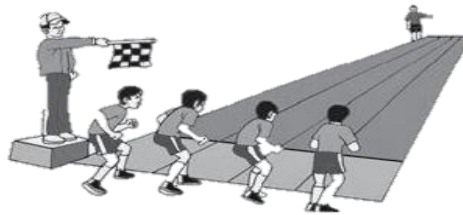
a) Pelari mencuri start.

b) Pelari tidak melewati garis *finish*.

c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

### 3) Pengukuran waktu

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



**Gambar 1. Posisi Start 40 meter.**  
Sumber: Widaninggar (2010: 2)

- 4) Pencatatan Hasil
  - a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari dengan menempuh jarak 40 m dalam satuan detik.
  - b) Waktu dicatat 2 angka dibelakang koma.

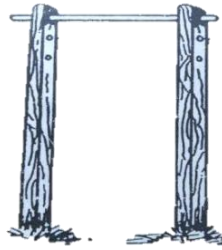
## **2. Gantung siku tekuk**

### **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.



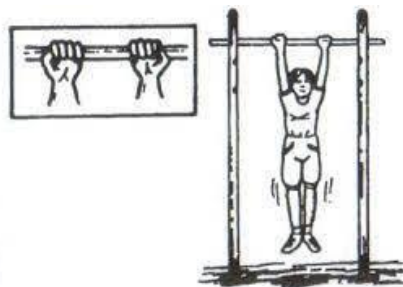
**Gambar 2. Palang Tunggal**  
Sumber: Widaninggar (2010: 2)

c. Petugas Tes

Pengukuran waktu merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan :

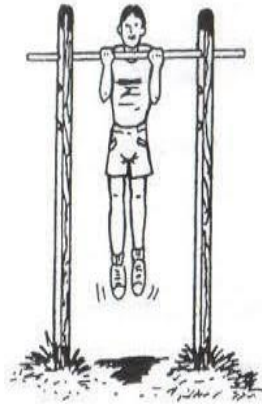
Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.



**Gambar 3. Sikap Permulaan Gantung Tekuk**  
Sumber: Widaninggar (2010: 2)

1) Sikap permulaan

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



**Gambar 4. Bergantung pada Palang Tunggal.**

Sumber: Widaninggar (2010: 2)

2) Gerakan

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

3) 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 selama 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/ matras.
- c. Petugas tes
- 1) Pengamat waktu.
  - 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan :

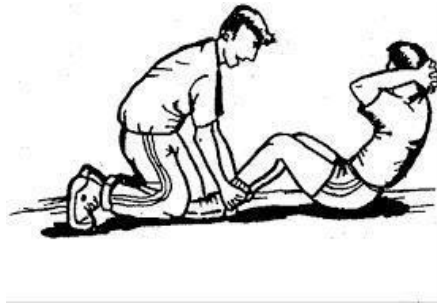


**Gambar 5. Sikap Permulaan Baring Duduk**

Sumber: Widaninggar (2010: 2)

- 1) Sikap permulaan

Berbaring terlentang dilantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$ , kedua tangan masing-masing diletakkan disamping telinga kanan dan kiri. Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.



**Gambar 6. Sikap Baring Menuju Duduk**

Sumber: Widaninggar (2010: 2)



**Gambar 7. Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.**

Sumber: Widaninggar (2010: 2)

- 2) Gerakan
  - a) Gerakan aba-aba “ Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya mnyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
  - b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik).
  - c) Gerakan tidak terhitung jika posisi tangan tidak lagi disamping telinga.
  - d) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
  - e) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

Pencatatan hasil:

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

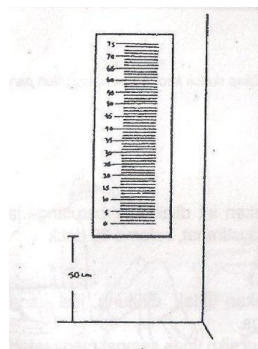
#### 4. Loncat Tegak

e. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

f. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 8 ). Jarak antara lantai dengan angka 0 pada skala yaitu 150cm.
- 2) Serbuk kapur.
- 3) Alat penghapus.
- 4) Nomor dada.



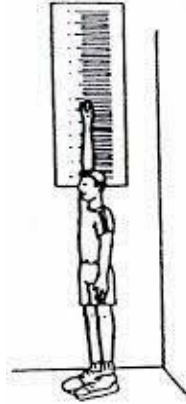
**Gambar 8. Papan Loncat Tegak**

Sumber: Widaninggar (2010: 2)

g. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil.

h. Pelaksanaan

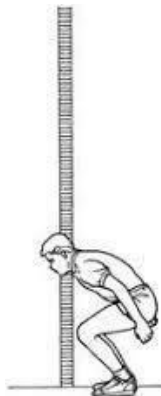


**Gambar 9. Sikap Menentukan Raihan**

Sumber: Widaninggar (2010: 2)

1) Sikap Permulaan

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



**Gambar 10. Gerakan Awalan Loncat Tegak**  
Sumber: Widaninggar (2010: 2)



**Gambar 11. Gerakan Loncat Tegak**  
Sumber: Widaninggar (2010: 2)

- 2) Peserta mengambil awalan dengan sikap menentukan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang (lihat gambar 10).
- 3) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas (lihat gambar 11).
- 4) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.

Pencatatan hasil

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

## **5. Lari 600 meter**

### i. Tujuan

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

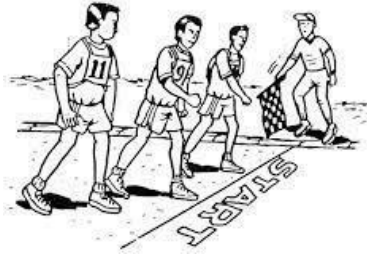
### j. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari 600 meter.
- 2) *Stopwatch*.
- 3) Bendera Start.
- 4) Peluit.
- 5) Tiang Pancang.
- 6) Alat tulis.

### k. Petugas Tes

- 1) Petugas Keberangkatan.
- 2) Petugas waktu.
- 3) Pencatat hail.
- 4) Pembantu umum

### l. Pelaksanaan



**Gambar 12. Posisi *Start* Lari 600 Meter.**

Sumber: Widaninggar (2010: 2)

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri siap dibelakang garis *start*.

2) Gerakan

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

Catatan :

- a) Lari diulangi bila mana ada pelari yang mencuri *start*.
- b) Lari diulangi bila mana pelari tidak melewati garis *finish*.



**Gambar 13. Posisi *Finish* Lari 600 Meter.**

Sumber: Widaninggar (2010: 2)

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

Contoh penulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik 3'12''.

### **Teknik Pengumpulan Data**

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

- a. Mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan.
- b. Mengecek alat yang akan digunakan.
- c. Menghimbau kepada anak agar berangkat tepat waktu, menggunakan pakaian olahraga/ bebas olahraga, sarapan dan jangan lupa membawa minum dari rumah.
- d. Mengkoordinasi dan membagi tugas teman-teman yang membantu saya dalam melakukan tes.
- e. Pengarahan pelaksanaan tes.

Penelitian memberikan pengarahan, tujuannya agar saat peserta didik melakukan tes tidak bingung dan pada saat melakukan tes dapat dilakukan runtut oleh peserta didik.

f. Presensi peserta tes

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

g. Melakukan pemanasan

Melakukan pemanasan bertujuan meningkatkan suhu tubuh dan menyiapkan organ tubuh agar mampu menerima beban yang lebih pada saat tes kebugaran jasmani berlangsung.

h. Peserta Didik/ siswa melakukan Tes Kebugaran Jasmani

Tujuannya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik dengan cara melakukan pengukuran dan diambil nilainya.

### **Pendinginan**

Bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti semula atau kondisi sebelum praktek dengan melakukan serangkaian gerak berupa *stretching*.

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

Tes yang dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui kesegaran jasmani peserta didik kelas V pada masa pandemi di SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta. Menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun. Langkah-langkah untuk mengklasifikasi kesegaran jasmani peserta didik sesuai dengan petunjuk penilaian TKJI usia 10-12 tahun.

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

No.	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
1.	s.d – 6,3''	51'' Keatas	23 keatas	46 keatas	s. d – 2'09''	5
2.	6,4'' – 6,9''	31'' – 50''	18 – 22	38 - 45	2'10'' - 2'30''	4
3.	7,0'' – 7,7''	15'' – 30''	12 – 17	31 - 37	2'31'' - 2'45''	3
4.	7,8'' - 8,8''	5'' – 14''	4 – 11	24 – 30	2'46 -3'44''	2
5.	8,9'' - dst	4''- dst	0 – 3	23 - dst	3'45''- dst	1

**Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 Tahun Putri**

No.	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
1.	s.d – 6,7''	40'' Keatas	20 keatas	42 keatas	s. d – 2'32''	5
2.	6,8'' – 7,5''	20'' – 39''	14 – 19	34 - 41	2'33'' - 2'54''	4
3.	7,6'' – 8,3''	8'' – 19''	7 – 13	28 - 33	2'55'' - 3'28''	3
4.	8,4'' - 9,6''	2'' – 7''	2 – 6	21 – 27	3'29 -4'22''	2
5.	9,7'' - dst	0''- 1''	0 – 1	20 - dst	4'23''- dst	1

**Tabel 3. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani (TKJI)**

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

Sumber, TKJI Depdikbud (2010)

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

### **Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

#### **a. Validitas Instrumen**

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

- 1) Untuk putra validitas sebesar 0.884.
- 2) Untuk putri validitas sebesar 0.897.

#### **b. Reliabilitas Instrumen**

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

- 1) Untuk putra realibitas sebesar 0.911.
- 2) Untuk putri realibitas sebesar 0.942.

### **F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan

data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonversikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V pada masa pandemi di SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022. Data yang sudah dikumpulkan ini dianalisis secara kuantitatif dengan rumus presentase sebagai berikut (Sudijono, 2010: 43) :

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

Keterangan:

P : Angka Presentase.

F : Frekuensi yang sedang dicari presentasinya.

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

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Lokasi, Subyek Penelitian, dan Waktu Penelitian**

Penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Pada Masa Pandemi SDN Tegalrejo 2 Tahun Ajaran 2021/2022” dilaksanakan di SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta. Subyek penelitian yang digunakan adalah peserta didik kelas V SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta sebanyak 29 peserta didik. Penelitian dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 22 Maret 2022.

### **B. Hasil Penelitian**

Hasil tes kesegaran jasmani peserta didik kelas V yang dilaksanakan di SDN Tegalrejo 2 menggunakan Tes Kesegaran Jasmani dari Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani untuk kelompok umur 10-12 tahun yang terdiri dari 5 rangkaian tes, yaitu: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

Karena tes ini mempunyai validitas dan reliabilitas yang tinggi, dengan demikian instrumen penelitian ini memenuhi syarat untuk pengumpulan data rangkuman perhitungan setelah mendapatkan hasil kasar dari pelaksanaan hasil tes, kemudian dengan menggunakan tabel nilai, nilai dari masing-masing butir tes akan didapatkan dan di jumlahkan.

Dengan menggunakan tabel norma kesegaran jasmani kelompok umur 10-12 tahun, maka tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V pada masa pandemi di SDN Tegalrejo 2 Tahun Ajaran 2021/2022 dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

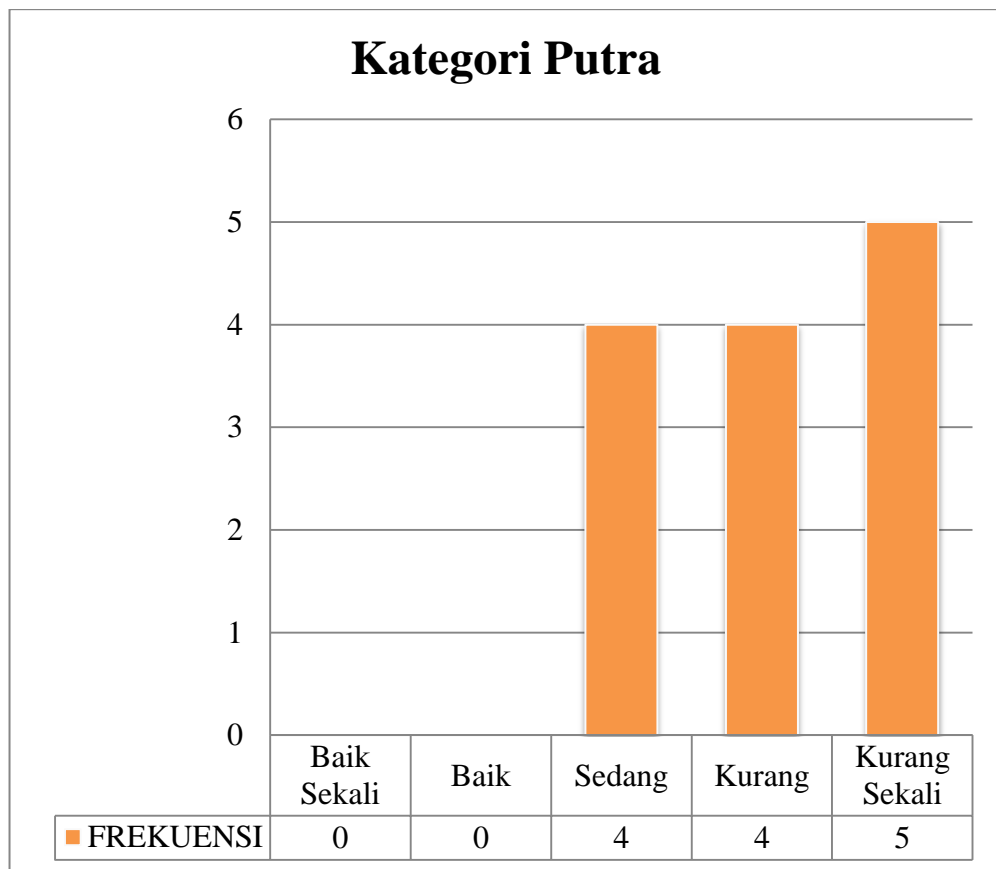
**Tabel 4. Rekapitulasi Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Pada Masa Pandemi SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022**

Kelas	Siswa	Klasifikasi										Jumlah	
		BS		B		S		K		KS			
Kelas V	Putra	Σ	0%	Σ	0%	Σ	0%	Σ	0%	Σ	0%	Σ	%
		0	0	0	0	4	14	4	14	5	17	13	45
	Putri	0	0	0	0	3	11	5	17	8	27	16	55
Jumlah		0	0%	0	0%	7	25%	9	31%	13	44%	29	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V pada masa pandemi SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022 sebagai berikut :

a. Kategori Putra

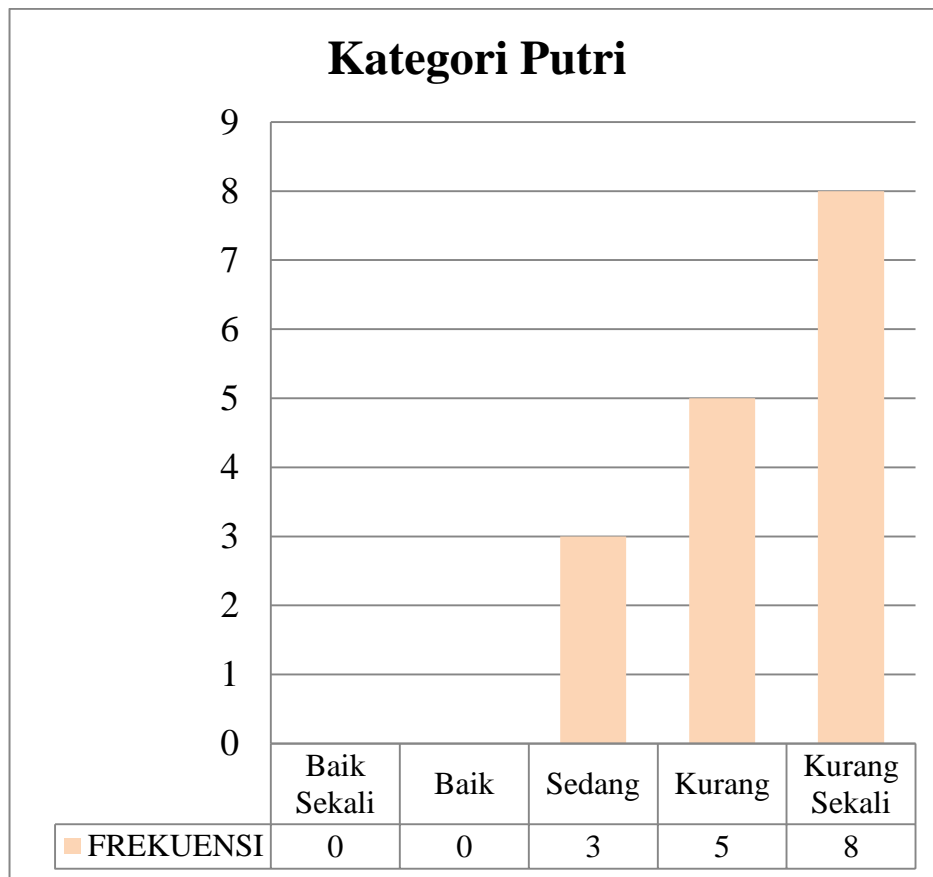
Terdapat 0 peserta didik atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 0 peserta didik atau 0% dalam klasifikasi baik, terdapat 4 peserta didik atau 14% dalam klasifikasi sedang, terdapat 4 peserta didik atau 14% dalam klasifikasi kurang, serta terdapat 5 peserta didik atau 17% dalam kategori kurang sekali.



Gambar 14. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Purta Kelas V Pada Masa Pandemi SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta.

b. Kategori Putri

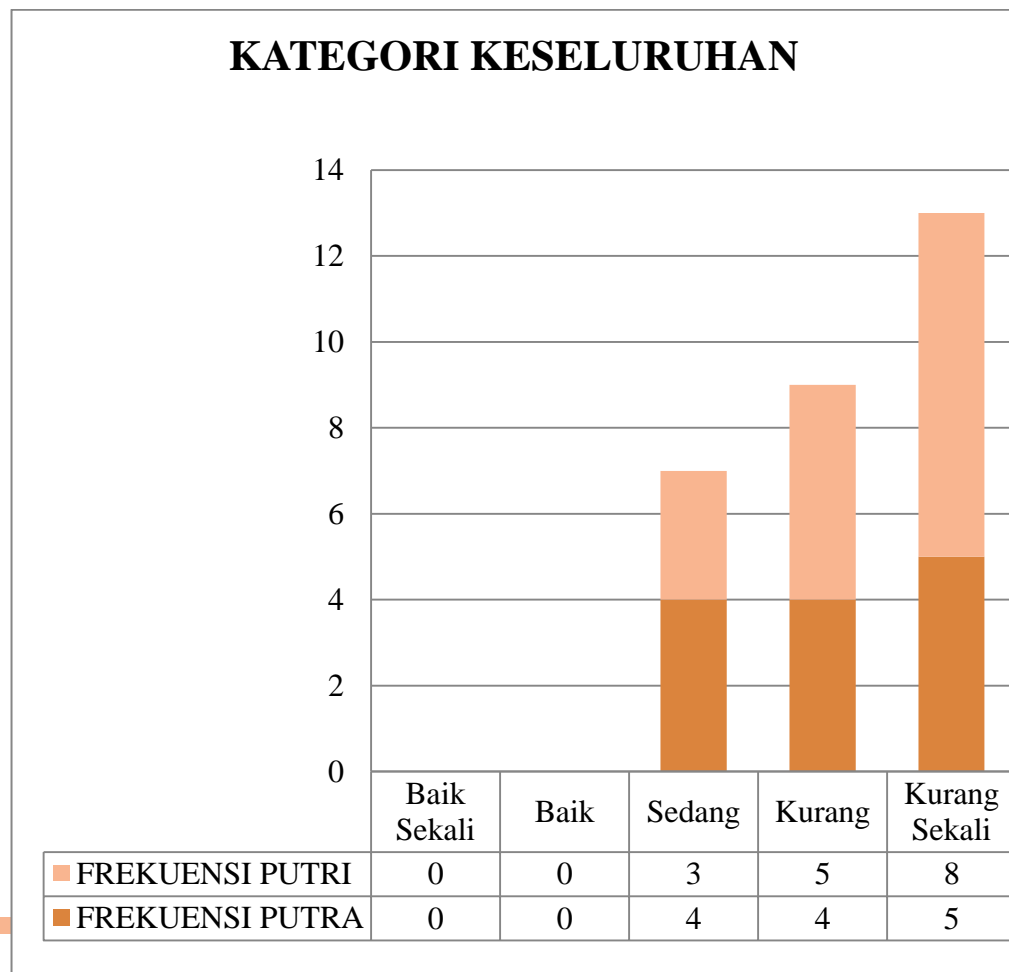
Terdapat 0 peserta didik atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 0 peserta didik atau 0% dalam klasifikasi baik, terdapat 3 peserta didik atau 11% dalam klasifikasi sedang, terdapat 5 peserta didik atau 17% dalam klasifikasi kurang, serta terdapat 8 peserta didik atau 27% dalam klasifikasi kurang sekali.



Gambar 15. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V Pada Masa Pandemi SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta

c. Secara Keseluruhan

Terdapat 0 peserta didik atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 0 peserta didik atau 0% dalam klasifikasi baik, terdapat 7 peserta didik atau 25% dalam klasifikasi sedang, terdapat 9 peserta didik atau 31% dalam klasifikasi kurang serta terdapat 13 peserta didik atau 44% dalam klasifikasi kurang sekali



Gambar 16. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas V Pada Masa Pandemi SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta.

### C. Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berpengaruh bagi perkembangan disekolah dasar. Pada anak usia sekolah dasar, dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Karena pada usia sekolah dasar, anak cenderung aktif bermain dan belajar disekolah terlebih pada masa pandemi *Covid-19* tingkat kesegaran jasmani perlu ditingkatkan untuk perkembangan peserta didik di sekolah maupun dalam aktivitas sehari-hari.

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

Hal ini berarti bahwa peserta didik kelas V SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta masih merasakan kelelahan setelah melakukan aktivitas atau melaksanakan pekerjaan sehari-hari. Hal ini sesuai dengan pengamatan yang dilakukan peneliti sebelum penelitian ini dilaksanakan, bahwa di SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta masih banyak peserta didik yang mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani sebelum waktu berakhir, siswa mengantuk dan malas ketika mengikuti pembelajaran berikutnya.

Peserta didik dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, tidak akan mudah mengalami kelelahan, sehingga keadaan peserta didik tersebut akan mendukung anak dalam melakukan aktivitas utama di sekolah seperti belajar.

Dengan kondisi kesegaran tubuh yang baik akan sangat mendukung aktivitas belajar, sehingga peserta didik selalu semangat dalam mengikuti pembelajaran karna dalam kondisi yang bugar. Dikarenakan kesegaran jasmani yang kurang, akan cepat mengalami kelelahan, yang menyebabkan kondisi psikis dan fisik anak menjadi malas.

Melalui penelitian ini dapat diketahui gambaran mengenai tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V pada masa pandemi SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022, yaitu sebanyak 13 peserta didik putra dengan presentase keseluruhan 45%: sedang sebanyak 4 atau 14%, kurang sebanyak 4 atau 14%, kurang sekali sebanyak 5 atau 17%. Dan 16 siswi putri dengan presentase keseluruhan 55%: sedang sebanyak 3 atau 11%, kurang sebanyak 5 atau 17%, kurang sekali sebanyak 8 atau 27%. Dari

hasil pembahasan keseluruhan diatas maka tingkat kesegaran jasmani SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta termasuk dalam kategori kurang.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan sebaik mungkin, akan tetapi tidak terlepas pada keterbatasan yang ada, keterbatasan dalam penelitian itu adalah :

1. Kurangnya sarana dan prasarana yang kurang mendukung seperti belum adanya palang tunggal untuk melakukan gantung siku tekuk sehingga peneliti harus mempersiapkan sendiri.
2. Kurang serius dan kurang maksimalnya peserta didik dalam mengikuti pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, yaitu peserta didik cenderung lebih suka bercanda sehingga tes tidak dilaksanakan dengan serius dan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia seperti hanya untuk bersenang-senang saja sehingga hasil yang diperoleh tidak maksimal.
3. Karena kurang telitinya peneliti dalam melakukan tes mengakibatkan tes tidak sesuai dengan prosedur yang ada.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

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

Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang sekali dengan presentase 44%, kategori kurang sebanyak 31%, kategori sedang 25%, kategori baik 0%, dan yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 0%.

### **B. Implikasi**

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa kondisi kesegaran jasmani peserta didik kelas V SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022 sebagian besar dalam klasifikasi tidak segar atau tidak bugar. Mengingat bahwa kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah. Oleh karena itu, sebaiknya guru memberikan metode pembelajaran yang bervariasi, terprogram, serta terarah kepada peserta didik agar pencapaian prestasi dapat dicapai secara optimal.

### **C. Saran**

Setelah dilakukan penelitian dan diketahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini pihak SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta lebih mencermati dan berusaha meningkatkan tingkat kebugaran jasmani terlebih pada masa pandemi.
2. Guru pendidikan jasmani harus mengoptimalkan proses pembelajaran agar tujuan dari pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal.
3. Perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mengetahui perkembangan kebugaran jasmani peserta didik SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta untuk tiap periodenya.
4. Bagi orang tua/wali murid, diharapkan selalu memberikan dukungan dan dorongan agar tingkat kebugaran jasmani anaknya selalu dalam kondisi baik, dengan demikian ketika melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik itu ketika bermain dirumah maupun di sekolah, serta ketika pembelajaran di sekolah berlangsung, peserta didik mampu mengikutinya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik I. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta:PT Andi Offset.
- Depdikbud. (1996). *Ketehuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Pusat Kesegaran Jasmnai dan Rekreasi*.
- Departemen Pendidikan Nasional.( 2010). *Tes Ksegaran Jasmani Indonesia*.Jakarta.
- Fakultas Ilmu keolahragaan.( 2016 ),*Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1.FIK Universitas Negeri Yogyakarta : Yogyakarta*.
- Giriwijoyo dan Sidik. (2013: 71-72). *Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kesegaran Jasmani*, DI SUNGAI AUR KABUPATEN.
- Irianto, D. P., (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kemendikbud. (2017). *Bugar dan Sehat*. Jakarta : Kemendikbud
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakaarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Kemenpora. (1992). *Petunjuk Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani 1992*. Jakarta : Kemenpora.
- Khasanah, D. R. A. U., Pramudibyanto, H., & Widuroyekti, B. (2020). *Pendidikan dalam masa pandemi covid-19. Jurnal Sinestesia, 10(1)*, 41-48.
- Kosasih Sumarjo. (2002: 43). *Pofil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP SE-Kecamatan Dolok Panribuan Kabupaten Simalunggun Tahun Ajaran 2017/2018* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- SRIWIJAYA. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, 7(2)*.
- Koasasih. (1985: 10). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Dataran Sedang. Indonesian Journal of Sport and Physical Education, 1(3)*, 79-84.

- Luthan. (2002: 9). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Tulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019*. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 68-73.
- Miller Sudarno. (1992: 9). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Masyarakat Usia di Atas 40 Tahun pada Anggota Arca Hash Club Kabupaten Madiun*. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Muhajir. (2006: 2). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Dataran Sedang*. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 1(3), 79-84.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta. Erlangga.
- Nurhasan. (2008). *Aktivitas Bugar*. Universitas Terbuka.
- Nurhasan. (2001: 149). *Buku Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Direktorat Jenderal Olahraga*. Jakarta Pusat: Indonesia.
- Roji. (2002: 97). *Perilaku Hidup Sehat dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V, VI SD Negeri 1 Karang Sari, Kecamatan*.
- Sumosardjuno. (1998: 19). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Upt SMPN*
- Sadoso Sumosardjuno. (1988). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : PT Gramedia
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sumosardjuno, S., (1989: 3). *Makalah Pengertian Kesegaran Jasmani dan definisinya menurut para ahli*.  
<http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html>
- Sumosardjuno, S., (1989: 12). *Makalah Pengertian, Fungsi, Komponen , Alat ukur*.<http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html>
- Sumosardjuno, S., (1991). *Program Olahraga untuk Kebugaran para Eksekutif*.
- Seminar Olahraga bagi Eksekutif, Yogyakarta.
- Widaninggar W, M. Ed (2010), *Buku TKJI Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*, Jakarta.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Pembimbing TAS.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.  
Laman : <http://www.fik.uny.ac.id>. Surel : [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id)

Nomor : 11/PJSD /I/2022  
Lamp : 1 Bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Bapak Drs. Sriawan, M.Kes.**  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universita Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Alvrita Nur Havivah  
NIM : 18604221078  
Judul Skripsi : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V pada Masa Pandemi di SDN Tegal Rejo 2 Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022.

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 26 Januari 2022  
Koord. Prodi PGSD Penjas.











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

Tembuan :  
1. Prodi  
2. Ybs

**Lampiraan 2. Kartu Bimbingan Skripsi.**

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

Nama Mahasiswa : Alvrita Nur Havivah  
 NIM : 18604221078  
 Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani  
 Jurusan : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
 Pembimbing : Drs. Sriawan, M.Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	27 Januari 2022	Penyerahan Proposal	
2.	7 Februari 2022	Revisi Tata tulis	
3.	8 Februari 2022	Revisi Tata tulis	
4.	11 Februari 2022	Revisi Bab 1	
5.	15 Februari 2022	Revisi Bab 1 & 2	
6.	17 Februari 2022	Revisi Bab 2	
7.	21 Februari 2022	Revisi Bab 2.	
8.	22 Maret 2022	Penelitian	
9.	6 April 2022	Revisi Bab 4 & 5	
10.	9 April 2022	Revisi Lampiran.	

Mengetahui  
 Koord.Prod. PGSD-Penjas

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

### Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.



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

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 879/UN34.16/PT.01.04/2022

21 Maret 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Kepala SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta  
Jl. Wiratama No.27, Tegalrejo, Kec. Tegalrejo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta  
55244  
1,5 km

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Alvrita Nur Havivah  
NIM : 18604221078  
Program Studi : Pgsd Pendidikan Jasmani - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA MASA PANDEMI SISWA KELAS V SDN TEGALREJO 2 YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2022/2023  
Waktu Penelitian : Selasa, 22 Maret 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

**Lampiran 4. Surat Izin dari Dinas Pendidikan, Kepemudaan dan Olahraga  
Darah Istimewa Yogyakarta**



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLARHAGA**

ꦥꦼꦩꦼꦂꦶꦠꦏꦠꦪꦺꦒꦶꦏꦠꦫꦠ  
ꦢꦶꦤꦱꦥꦺꦢꦶꦢꦶꦁꦥꦼꦩꦸꦢꦢꦺꦴꦲꦫꦒꦏꦠ

Jl. Hayam Wuruk No. 11 Yogyakarta Kode Pos : 55212 Telp. (0274) 512956, 563078, 515865, 562682  
Fax (0274) 512956  
EMAIL : [dindikpora@jogjakota.go.id](mailto:dindikpora@jogjakota.go.id)  
HOTLINE SMS : 08122780001 HOTLINE EMAIL : [upik@jogjakota.go.id](mailto:upik@jogjakota.go.id)  
WEBSITE : [www.jogjakota.go.id](http://www.jogjakota.go.id)

**SURAT IZIN**

Nomor : 670/1376

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : BUDI SANTOSA ASRORI,SE.M.Si  
NIP : 19700915 199403 1 009  
Pangkat/Gol : Pembina Utama Muda, IV/c  
Jabatan : Kepala Dinas  
Unit Kerja : Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kota Yogyakarta

Memberikan Izin kepada:

Nama : Alvrita Nur Havivah  
NIM : 18604221078  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Program Studi : PGSD Pendidikan Jasmani-S1

Untuk dapat mencari data guna keperluan bahan penulisan Tugas Akhir dengan judul” Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Masa Pandemi SD Negeri Tegalgrejo 2 Yogyakarta”.

Demikian surat izin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



**SEGORO AMARTO**  
SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWE MAJUNE NGAYOGYAKARTA  
KEMANDIRIAN – KEDISIPLINAN – KEPEDULIAN - KEBERSAMAAN



## Lampiran 6. Surat Kalibrasi Stopwatch



UNIVERSITAS GADJAH MADA  
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU  
Jl. Kaliurang Km. 4 Sekip Utara Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 548348, 546868  
Wa. 082328276111 Email. [lppt\\_info@mail.ugm.ac.id](mailto:lppt_info@mail.ugm.ac.id) Website. <https://lppt.ugm.ac.id>

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

### LAPORAN HASIL KALIBRASI

CALIBRATION REPORT

Nomor / Number : 026A.03/III/UN1/LPPT/2022

#### IDENTITAS ALAT

Instrument Identification

Nama alat	: Stopwatch	Nomor pesanan	: 22030300026A
Merek /Pabrik	: Rox Japan	Tanggal pesanan	: 09 Maret 2022
Tipe /Model	: Digital Chronograph 60/ -	Bidang kalibrasi	: Timer
No. Seri	: - / -	Tanggal kalibrasi	: 10 Maret 2022
Range ukur	: - Menit	Kondisi lingkungan	
Resolusi	: 0,01 Detik	Suhu ruangan	: (24,1 ± 0,2) °C
Tempat kalibrasi	: LPPT-UGM	Kelembaban	: (57 ± 3,0) %RH

#### IDENTITAS PEMILIK

Owner Identification

Nama : Alvrita Nur Havivah  
Alamat : Universitas Negeri Yogyakarta

#### HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal Dikalibrasi (menit*detik <sup>1/100</sup> )	Nominal Standard (menit)	Nominal Standard (detik)
00'30"00	0	30,008
01'00"00	1	0,007
02'00"00	2	0,006
05'00"00	5	0,017
10'00"00	9	59,999
Ketidakpastian (± detik)		0,12
Faktor cakupan, k		2,0

Timer tersebut dikalibrasi menggunakan standar Stopwatch no. sertifikat : S.21.015.190 Tertelusur ke satuan SI LK-032-IDN.

Yogyakarta, 16 Maret 2022  
Pejabat Penandatanganan Sertifikat,

Yusuf Umardani, S.T.

Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat diperbanyak/dikopi secara utuh



### Lampiran 8. Formulir TKJI Kelas V Putra

FORMULIR TKJI				
Nama <u>Sulthon I. brani Darussalam</u> .....(Putra / <del>Putri</del> )				
Umur : <u>11</u> ..... tahun		Nama sekolah : SDN Tegalrejo 2		
Tanggal tes : <u>Selasa, 22 Maret</u> <u>2022</u>		Tempat tes : SDN Tegalrejo 2		
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter*	<u>08.98</u> detik	1	
2	Gantung : a. siku tekuk	<u>16.13</u> detik	3	
	b. angkat tubuh	..... kali		
3	Baring duduk 30/60 detik*	<u>22</u> kali	4	
4	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan <u>219</u> cm	<u>264</u>		
	- Loncatan I <u>260</u> cm	<u>214</u>		
	- Loncatan II <u>264</u> cm	<u>50</u>	5	
	- Loncatan III <u>241</u> cm	<u>50</u> cm		
5	Lari 600 meter	<u>03</u> mnt. <u>01</u> dtk	2	
6	Jumlah nilai		15	
7	Klasifikasi			<u>Sedang (S)</u>

\*coret yang tidak perlu

Petugas tes

ALURITA NUR H.

### Lampiran 9. Formulir TKJI Kelas V Putri

**FORMULIR TKJI**

Nama Zivara Aurni Anindya Putri ..... (~~Putra~~ / Putri\*)

Umur : 11 ..... tahun Nama sekolah : SDN Tegalrejo 2

Tanggal tes : Selasa, 22 Maret 2022 Tempat tes : SDN Tegalrejo 2

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter	10.10... detik	1	
2	Gantung : a. siku tekuk	01.11... detik	1	
	b. angkat tubuh	..... kali		
3	Baring duduk 30/60 detik*	9... kali	3	
4	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan <u>210</u> ...cm			
	- Loncatan I <u>237</u> ...cm	235		
	- Loncatan II <u>235</u> ...cm	<u>210</u>		
	- Loncatan III <u>234</u> ...cm	25		
		25 cm	2	
5	Lari 600 meter	04 mnt 33 dtk	1	
6	Jumlah nilai		8	
7	Klasifikasi			(Ks) Kurang Sekali

\*coret yang tidak perlu

Petugas tes

*Aliif*

ALURITA NUR H

## Lampiran 10. Data Penelitian

### DATA PENELITIAN

No	Nama	Kelas/Jenis Kelamin	Nilai	Kategori
1	A.K	V/Putri	13	Sedang
2	A. V.I. K	V/Putra	9	Kurang Sekali
3	A.R.D.P	V/Putra	9	Kurang Sekali
4	A.P.P	V/Putra	9	Kurang Sekali
5	A. D.S	V/Putra	9	Kurang Sekali
6	A. S.W	V/Putra	9	Kurang sekali
7	A. A. P	V/Putri	14	Sedang
8	C. D. S	V/Putra	10	Kurang
9	C. P.M	V/Putri	15	Sedang
10	D. A.N.A	V/Putri	12	Kurang
11	E. D.A	V/Putri	12	Kurang
12	F. E.B	V/Putra	10	Kurang
13	H. R.M	V/Putri	11	Kurang
14	I. M.M	V/Putra	14	Sedang
15	K. P. A	V/Putri	13	Kurang
16	K. R.W	V/Putri	11	Kurang
17	L. K.N	V/Putri	9	Kurang Sekali
18	M. P.R	V/Putri	8	Kurang Sekali
19	M. B.Z.S	V/Putra	15	Sedang
20	N. S.A	V/Putri	8	Kurang Sekali
21	N. A.B	V/Putra	16	Sedang
22	O. G. S.P	V/Putra	12	Kurang
23	P. F. Y.A	V/Putri	8	Kurang Sekali
24	R. A.P	V/Putra	10	Kurang
25	S. R.K	V/Putri	9	Kurang Sekali
26	S. N.K	V/Putri	11	Kurang
27	S. I.D	V/Putra	15	Sedang
28	Z. A.W	V/Putri	8	Kurang Sekali
29	Z. A.A.P	V/Putri	8	Kurang Sekali

**Lampiran 11. Rekapitulasi Tes Kesehatan Jasmani Siswa Kelas V Pada Masa Pandemi SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta  
Tahun Ajaran 2021/2022**

**REKAPITULASI TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA  
UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR KELAS V USIA 10- 12 TAHUN  
SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta**

NO	NAMA	UMUR	Lari 40 m	NILAI	GANTUNG SIKU TEKUK	NILAI	Baring Duduk (30detik)	NILAI	LONCAT TEGAK	NILAI	Lari 600meter (menit,detik)	NILAI	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI
1	A. K.	10	0,377777778	2	02:53	2	8	3	29	3	03:14	3	13	Sedang
2	A. V. I. K.	11	10:45	1	04:15	1	15	3	30	2	03:44	2	9	Kurang Sekali
3	A. R. D. P.	11	09:25	1	04:45	1	17	3	33	3	03:58	1	9	Kurang Sekali
4	A. P. P.	10	09:10	1	03:16	1	14	3	30	2	02:46	2	9	Kurang Sekali
5	A. D. S.	10	08:56	1	5:02:00	2	11	2	29	2	03:45	1	8	Kurang Sekali
6	A. S. W.	10	08:14	1	06:01	2	11	2	35	3	03:48	1	9	Kurang sekali
7	A. A. P.	10	0,481944444	1	8:02:00	3	13	3	35	4	03:25	3	14	Sedang
8	C. D. S.	11	0,395833333	1	3:00:00	1	15	3	30	3	03:40	2	10	Kurang
9	C. P. M.	12	0,419444444	2	04:06	2	14	4	35	4	03:16	3	15	Sedang
10	D.A. N. A.	11	11:08	1	07:15	2	12	3	28	3	03:45	2	11	Kurang
11	E. D. A.	12	0,475	1	08:01	3	11	2	36	4	03:48	2	12	Kurang
12	F. E. B.	10	11:03	1	04:15	1	13	3	30	3	03:56	2	10	Kurang
13	H. R. M.	11	11:32	1	03:14	2	16	4	30	3	03:45	1	11	Kurang
14	I. M. M.	10	08:30:00	1	16:00	3	26	5	30	3	02:31	3	15	Sedang
15	K. P. A	12	13:18	1	08:00	3	11	3	34	4	03:59	2	13	Kurang
16	K. R. W.	11	0,461805556	1	03:19	2	17	4	25	2	03:45	2	11	Kurang
17	L. K. N.	11	0,396527778	1	01:06	1	6	2	38	4	03:58	1	9	Kurang Sekali
18	M. P. R.	10	0,430555556	1	01:00	1	9	3	24	2	04:23	1	8	Kurang Sekali
19	M. B. Z. S.	12	10:19	1	15:59	3	20	4	37	4	03:15	3	15	Sedang
20	N. S. A.	10	12:22	1	01:20	1	6	2	24	2	03:47	2	8	Kurang Sekali
21	N. A. B.	11	11:37	1	15:30	3	24	5	40	4	02:31	3	16	Sedang
22	O. G. S. P.	11	0,429166667	1	06:53	2	16	3	43	4	03:59	2	12	Kurang
23	P. F. Y. A.	11	09:12	1	01:15	1	17	3	28	2	03:30	2	9	Kurang Sekali

24	R. A. P.	12	08:56	2	09:01	2	16	3	20	1	03:01	2	10	Kurang
25	S. R. K.	10	10:18	1	01:02	1	6	2	35	3	03:12	2	9	Kurang Sekali
26	S. N. K.	10	0,470138889	1	07:20	2	17	3	36	3	03:02	2	11	Kurang
27	S. I. D.	11	0,395833333	1	16:13	3	22	4	50	5	03:01	2	15	Sedang
28	Z. A. W.	10	10:15	1	01:16	1	7	3	24	2	04:23	1	8	Kurang Sekali
29	Z. A. A. P.	11	10:10	1	01:11	1	8	3	25	2	04:33	1	8	Kurang Sekali

**Lampiran 12. Dokumen Penelitian**



**Lari 40 Meter Peserta Didik Putra**



**Lari 40 Meter Peserta Didik Putri**

## Dokumentasi Penelitian



**Gantung Siku Tubuh Peserta Didik Putra**



**Gantung Siku Tubuh Peserta Didik Putri**

## Dokumentasi Penelitian



**Baring Duduk 30 detik Peserta Didik Putri**



**Baring Duduk 30 detik Peserta Didik Putra**

**Dokumentasi Penelitian**



**Loncat Tegak Peserta Didik Putra**



**Loncat Tegak Peserta Didik Putri**

## **Dokumentasi Penelitian**



**Lari 600 Meter Peserta Didik Putra**



**Lari 600 Meter Peserta Didik Putri**