

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK PASCA
PEMBELAJARAN DARING KELAS V SD NEGERI BUTUH
KAPANEWON LENDAH KABUPATEN KULON PROGO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :

Ade Eka Septiawan

NIM 18604221007

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ade Eka Septiawan

NIM : 18604221007

Program Studi : PJSD

Judul TAS : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Pasca Pembelajaran Daring Kelas V SD Negeri Butuh Kapanewon Lendah Kabupaten Kulon Progo

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

Yogyakarta, 24 Desember 2022

Yang menyatakan,



Ade Eka Septiawan

Nim 18604221007

LEMBAR PERSETUJUAN
Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK PASCA
PEMBELAJARAN DARING KELAS V SD NEGERI BUTUH
KAPANEWON LENDAH KABUPATEN KULON PROGO**

Disusun Oleh:

Ade Eka Septiawan
NIM 18604221007

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
ujian akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Mengetahui
Koordinator Program Studi

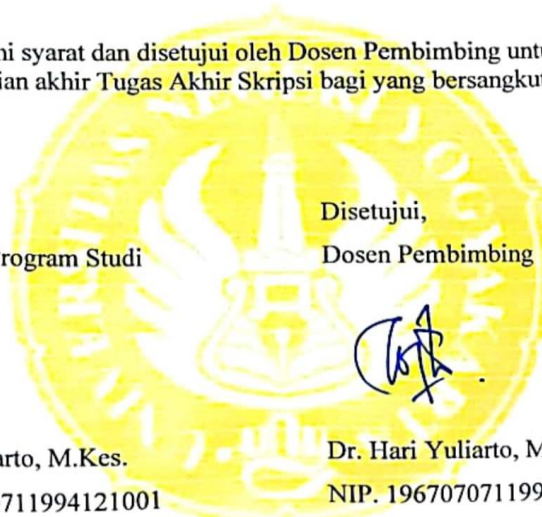


Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 1967070711994121001

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 1967070711994121001



HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK PASCA PEMBELAJARAN DARING KELAS V SD NEGERI BUTUH KAPANEWON LENDAH KABUPATEN KULON PROGO

Disusun Oleh :

Ade Eka Septiawan
NIM. 18604221007

Telah dipertahankan di Depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan
dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada Tanggal 9 Januari 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Hari Yulianto, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		20/1-2023
Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or Sekretaris		18-1-23
Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or. Penguji		19/1-2023

Yogyakarta, 19 Januari 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

Kemarin hanyalah kenangan hari ini, besok adalah impian hari ini
(Khalil Gibran)

Berhentilah merencanakan impian anda dan mulailah menjalaninya
(Alan Cohen)

Setiap mimpi besar berawal dari impian kecil
(Robin Sharma)

Dewasa Memang satu proses pertemuan dengan diri sendiri
(Goenawan Mohamad)

Anda tumbuh dewasa pada hari anda menertawakan diri anda sendiri
(Ethel Barrymore)

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya ucapkan Alhamdulillah, kupersembahkan karya tulis ini untuk orang-orang yang berjasa dalam kehidupan penulis:

1. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Agung Prastawa dan Ibu Mugi Rahayu yang selalu menemani proses saya dengan mendukung, mendoakan dan memberikan penuh kasih sayang dalam mengejar cita-cita saya. Terima kasih atas segala perjuangan dan pengorbanannya, berusaha sekuat mungkin membantu berjalan menyelesaikan perkuliahan demi mendapatkan gelar sarjana.
2. Adik saya tercinta, Eshan Radhinka Prasraya dan teman-teman yang selalu memberikan semangat, doa, motivasi mendukung setiap langkah saya.

KATA PENGANTAR

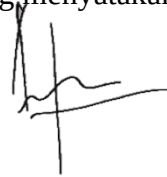
Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul **“TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK PASCA PEMBELAJARAN DARING KELAS V SD NEGERI BUTUH KAPANEWON LENDAH KABUPATEN KULON PROGO”** dapat diselesaikan dengan harapan memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak terlepas dari bantuan, dukungan dan arahan dari Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes. selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi sekaligus Koor. Prodi PJSD. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or. selaku penguji utama dan Ibu Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or. selaku sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir skripsi ini.
4. Sunardi, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SDN Butuh yang telah memberikan izin dan bantuan selama pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi dan Sulistiono Eko Utomo, S.Pd selaku guru PJOK beserta guru dan staff SDN Butuh yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Seluruh bapak/ibu dosen dan karyawan FIK UNY atas segala dukungan dalam ilmu pengetahuan yang telah diberikan kepada saya selama ini.
6. Keluarga besar PJSD 2018 terutama PJSD C 2018 yang selalu memberikan semangat dan memberikan kenangan dimasa perkuliahan.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak saya sebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengetahuan penulis, oleh sebab itu kritik dan saran sangat membantu dalam membangun semangat penulis. Semoga segala bantuan dari semua pihak menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 24 Desember 2022

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink, consisting of a vertical line on the left, a horizontal line across the middle, and a wavy line extending to the right.

Ade Eka Septiawan

Nim 18604221007

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A.Kajian Teori	7
1. Hakikat Pembelajaran PJOK	7
2. Hakikat Kebugaran Jasmani	12
3. Karakteristik peserta didik.....	22
B. Kajian Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Berpikir.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	31
D. Definisi Operasional Variabel.....	32
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	32
F. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil	42
B. Pembahasan.....	54
C. Keterbatasan Penelitian	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan	61
B. Implikasi.....	61

C. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar PJOK untuk kelas V	11
Tabel 2. Prosedur Tes 40 Meter	33
Tabel 3. Penilaian Lari 40 Meter.....	33
Tabel 4. Prosedur Tes Angkat Tubuh 30 Detik.....	34
Tabel 5. Penilaian Angkat Tubuh 30 Detik.....	35
Tabel 6. Prosedur Tes Baring Duduk 30 Detik	36
Tabel 7. Penilaian Baring Duduk 30 Detik	36
Tabel 8. Prosedur Tes Loncat Tegak.....	37
Tabel 9. Penilaian Loncat Tegak.....	38
Tabel 10. Prosedur Tes Lari 600 Meter	39
Tabel 11. Penilaian Lari 600 Meter.....	39
Tabel 12. Klasifikasi Penilaian TKJI	41
Tabel 13. Deskripsi Statistik Data Keseluruhan TKJI	43
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Nilai TKJI.....	43
Tabel 15. Deskripsi Statistik Data Tes Lari 40 Meter.....	45
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tes Lari 40 Meter	45
Tabel 17. Deskripsi Statistik Data Tes Angkat Tubuh 30 Detik.....	47
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Tes Angkat Tubuh 30 Detik	47
Tabel 19. Deskripsi Statistik Data Tes Baring Duduk 30 Detik	49
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk 30 Detik.....	49
Tabel 21. Deskripsi Statistik Data Loncat Tegak.....	51
Tabel 22. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak	51

Tabel 23. Deskripsi Statistik Data Tes Lari 600 Meter.....	53
Tabel 24. Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 Meter	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	29
Gambar 2. Lari 40 Meter.....	34
Gambar 3. Angkat Tubuh 30 Detik.....	35
Gambar 4. Baring Duduk 30 Detik	37
Gambar 5. Loncat Tegak.....	38
Gambar 6. Lari 600 Meter.....	40
Gambar 7. Diagram Lingkaran Data Keseluruhan.....	44
Gambar 8. Diagram Lingkaran Data Tes Lari 40 Meter	46
Gambar 9. Diagram Lingkaran Data Tes Angkat Tubuh 30 Detik	48
Gambar 10. Diagram Lingkaran Data Tes Baring Duduk 30 Detik	50
Gambar 11. Diagram Lingkaran Data Tes Loncat Tegak	52
Gambar 12. Diagram Lingkaran Data Tes Lari 600 Meter	54
Gambar 13. Pelaksanaan Tes Lari 40 Meter	90
Gambar 14. Pelaksanaan Tes Angkat Tubuh	90
Gambar 15. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak	91
Gambar 16. Pelaksanaan Tes Baring Duduk.....	91
Gambar 17. Pelaksanaan Tes Lari 600 Meter	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	68
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah	69
Lampiran 3. Lembar Instrumen Penelitian.....	70
Lampiran 4. Lembar Profil Peserta Didik kelas V SD Negeri Butuh	71
Lampiran 5. Hasil Instrumen Penelitian.....	72
Lampiran 6. Hasil Data Kasar Tes TKJI SD Negeri Butuh	87
Lampiran 7. Hasil Data Tes TKJI SD Negeri Butuh	88
Lampiran 8. Kartu Bimbingan	89
Lampiran 9. Dokumentasi.....	90

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di dalam pelaksanaannya mengutamakan aktivitas jasmani. Hal tersebut merupakan salah satu cara untuk memelihara kebugaran jasmani peserta didik. Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja. Kebugaran jasmani ini menitik beratkan pada kegiatan sehari-hari yang tidak membuat seseorang merasa sangat kelelahan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2012:2).

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Melalui pendidikan jasmani peserta didik akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitanya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani,

kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Kemampuan jasmani yang baik diharapkan dapat meningkatkan kualitas peserta didik dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah beraktivitas tanpa mengalami rasa lelah yang berlebihan. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan individu mampu bekerja secara efektif dan efisien. Pada seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan menjalani keseharian dengan bergairah, tidak mudah terserang penyakit, dan semangat dalam berkegiatan sehingga dapat menjalankan tantangan yang dihadapi baik dari diri sendiri maupun lingkungan masyarakat.

Pelaksanaan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Normal baru berlangsung sejak pertengahan bulan Mei. Mulai dari pelaksanaan pembelajaran online, pembelajaran tatap muka terbatas, hingga akhirnya pembelajaran tatap muka normal ini tentu peserta didik mengalami beberapa kendala mengikuti kegiatan

dalam mata pelajaran PJOK. Hal tersebut dikarenakan tidak mudah bagi peserta didik untuk memaksimalkan kegiatan dalam pembelajaran PJOK di rumah. Saat pembelajaran tatap muka terbatas pun, peserta didik tidak bisa sepenuhnya melakukan aktivitas fisik di sekolah dengan bebas. Sehingga peneliti ingin mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani peserta didik pada masa PTM Normal setelah beberapa tahun melalui pembelajaran online.

Peneliti telah melakukan observasi di SD Negeri Butuh didapatkan bahwa di sekolah tersebut belum ada kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani selain kegiatan pembelajaran PJOK. Peserta didik banyak mengeluh kelelahan ketika pembelajaran PJOK terutama pada kelas V. Hal ini merupakan dampak dari pembelajaran daring serta terbatas saat pandemi covid. Peserta didik lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah karena orang tua dan guru memberikan himbauan untuk mengurangi kegiatan di luar agar terhindar dari virus covid-19. Peserta didik kelas V banyak yang sudah memiliki HP sehingga juga merupakan salah satu alasan mereka memilih berkegiatan di dalam rumah tanpa banyak melibatkan aktivitas gerak.

Permasalahan lain yaitu semenjak adanya pandemi dan pembelajaran online guru juga belum memulai kegiatan ekstrakurikuler peserta didik di sekolah. Mengingat pentingnya kegiatan ekstrakurikuler sebagai kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik sehingga menjaga kebugaran jasmani peserta didik. Antusias peserta didik mengikuti kegiatan ekstrakurikuler terutama kelas V pada saat belum pembelajaran online sudah baik. Kurangnya aktivitas gerak peserta didik berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Dengan begitu, dapat

dimungkinkan bahwa aktivitas fisik peserta didik di sekolah maupun di luar sekolah tergolong rendah. Berdasarkan urgensi permasalahan dalam penelitian ini, peneliti mengambil judul Tingkat Kebugaran Jasamani Peserta didik Pada Masa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Normal Kelas V SD Negeri Butuh Kapanewon Lendah Kabupaten Kulon Progo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada dan telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut, yaitu:

1. Peserta didik kelas V SD Negeri Butuh mengeluh kelelahan setelah berolahraga pada pembelajaran tatap muka normal setelah pembelajaran daring dampak dari covid-19.
2. Belum adanya kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik untuk menunjang kebugaran jasmani selain pembelajaran PJOK.
3. Guru PJOK di SD Negeri Butuh belum pernah melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani peserta didik selama pembelajaran tatap muka terbatas dan normal ini.
4. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Butuh.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi masalah mengenai Tingkat Kebugaran Jasamani Peserta Didik pada Masa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Normal Kelas V SD Negeri Butuh Kapanewon Lendah Kabupaten Kulon Progo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut, Seberapa tinggi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Pada Masa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Normal Kelas V SD Negeri Butuh Kapanewon Lendah Kabupaten Kulon Progo?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan masa pembelajaran tatap muka (PTM) normal kelas V SD Negeri Butuh Kapanewon Lendah Kabupaten Kulon Progo.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.
- b. Dapat memberikan gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani Peserta didik di SD Negeri Butuh.
- c. Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kebugaran jasmani Peserta didik di SD Negeri Butuh.

2. Manfaat Praktis

- a. Catatan untuk mengetahui kemampuan kesegaran jasmani yang dimiliki setiap Peserta didik di SD Negeri Butuh.

- b. Sebagai catatan dan penyusunan program latihan yang terstruktur.
- c. Bagi peserta didik, penelitian ini bisa menjadi pengetahuan peserta didik yang selama ini kurang memahami mengetahui tingkat kesegaran jasmani.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pembelajaran PJOK

a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pada piramida pembinaan olahraga Indonesia yang diadaptasi dari UU No. 22 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, olahraga pendidikan dilaksanakan di setiap satuan pendidikan dasar dan menengah dengan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pembelajaran merupakan proses yang terjadi interaksi antara pendidik dengan peserta didik dan sumber belajar. Harapan dari suatu pembelajaran adalah adanya perubahan yang lebih baik dalam berbagai aspek seperti kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini sejalan dengan pengertian PJOK dari Taufan, dkk. (2018: 01) bahwa pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pendidikan melalui aktivitas gerak demi tercapainya perubahan kualitas peserta didik, baik dalam fisik, mental, serta emosional.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan yang melalui aktivitas jasmani dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, sikap sportif, kecerdasan emosional, pengetahuan, serta perilaku hidup sehat dan aktif (Jayul & Irwanto, 2020: 198). Mata pelajaran yang mencakup banyak aspek terdapat pada mata pelajaran PJOK. Kehidupan sehari-hari dengan pola hidup sehat diajarkan ketika peserta didik belajar di sekolah pada mata pelajaran PJOK. Oleh karena itu pentingnya PJOK dapat terlaksana baik sehingga tujuan dapat tercapai dengan baik.

PJOK penting dilaksanakan walaupun di tengah pandemi virus corona, walaupun secara mental peserta didik masih belum siap. Kondisi seperti ini terlihat mudah dan efektif pada mata pelajaran yang memiliki aspek psikomotorik sedikit, sedangkan pada PJOK pada dasarnya didominasi oleh aspek psikomotor yang dimiliki peserta didik (Komarudin, 2021: 58). Pendapat ahli Purnomo dan Matin (2021: 114) mengungkapkan bahwa “mata pelajaran PJOK adalah mata pelajaran yang sangat penting untuk dipelajari peserta didik di masa sekarang ini, karena dengan pengetahuan mengenai kesehatan dan praktek olahraga peserta didik dapat membentengi diri salah-satunya dengan meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas) untuk mencegah virus corona masuk ke dalam tubuh”.

Dapat disimpulkan bahwa PJOK memiliki arti mata pelajaran wajib yang dilaksanakan peserta didik dengan didominasi keterampilan dasar bergerak untuk menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh dalam kondisi apapun. Pada pembelajaran PJOK peserta didik belajar berbagai gerak melalui permainan. Selain kegiatan pembelajaran mengenai gerak untuk aktivitas, pembelajaran PJOK mempelajari tentang kesehatan dan pola hidup yang sehat sehingga peserta didik dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Tujuan PJOK adalah membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani dan menumbuhkan sportivitas (PP No. 23 tahun 2006). Lebih lanjut dijelaskan bahwa kelompok mata pelajaran jasmani Olahraga dan Kesehatan pada SD/MI/SDLB dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportivitas dan kesadaran hidup sehat.

Berdasarkan Susanto (2017: 37) terdapat lima tujuan PJOK antara lain:

- 1) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui intrinsik isasi nilai dalam PJOK.
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial, dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- 3) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, bekerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- 4) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi dalam berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).
- 5) Mengetahui dan memahami konsep dari aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.

c. Ruang Lingkup PJOK

Proses pembelajaran PJOK, diharapkan guru dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, nilai-nilai sportifitas, kejujuran, kerjasama, dan lainnya serta pembiasaan pola hidup sehat. Aktivitas yang diberikan pada pembelajaran harus mendapat sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilaks anakan dapat mencapai tujuan pengajaran yang diharapkan. Berdasarkan Susanto (2017: 38) “ruang lingkup mata pelajaran PJOK meliputi beberapa aspek, antara lain: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri atau senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), pendidikan luar kelas (*outdoor education*), kesehatan”.

PJOK pada lembaga pendidikan menekankan pada keterampilan peserta didik dan pendidikan kesehatan. Dengan adanya latihan pada pembelajaran PJOK mengembangkan kemampuan motorik peserta didik. Pada PJOK terdapat tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor yang tidak semua mata pelajaran terdapat tiga aspek tersebut. PJOK dapat meningkatkan kualitas hidup peserta didik terutama

kebugaran jasmani dan keterampilan yang apabila dikembangkan dapat menjadikan peserta didik atlet berprestasi. Keberhasilan pembelajaran tentunya harus didukung oleh sarana prasarana yang mencukupi, kualitas guru yang kompeten, lingkungan belajar yang baik dan keadaan pribadi peserta didik.

d. Materi Pembelajaran PJOK

Wiyani (2013: 125) menjelaskan bahwa materi pembelajaran merupakan sarana untuk mencapai seperangkat kompetensi sebagai tujuan pembelajaran. Implementasi Kurikulum 2013 dalam pembelajaran dengan menggunakan pendekatan saintifik adalah proses pembelajaran yang dirancang sedemikian rupa agar peserta didik secara aktif mengkonstruksi konsep, hukum atau prinsip melalui tahapan-tahapan mengamati (untuk mengidentifikasi atau menemukan masalah). Pada penelitian ini yang menjadi subjek yaitu peserta didik kelas V. Adapun Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar PJOK untuk kelas V SD sebagai berikut:

Tabel 1. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar PJOK untuk kelas V

Kompetensi Inti 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan)
3.1 Memahami kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	4.1 mempraktekkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*
3.2 Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	4.2 mempraktekkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*
3.3 Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3 mempraktekkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
3.4 Menerapkan variasi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri**	4.4 mempraktekkan variasi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri*
3.5 Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	4.5 mempraktekkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani
3.6 Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat	4.6 mempraktekkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat
3.7 Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	4.7 mempraktekkan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama
3.8 Memahami salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu***	4.8 mempraktekkan salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu ***
3.9 Memahami konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular	4.9 Menerapkan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular
3.10 Memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat adiktif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh	4.10 Memaparkan bahaya merokok, meminum minuman keras, dan mengonsumsi narkoba, zat-zat adiktif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh

Pada pendidikan kurikulum merdeka pembelajaran PJOK disampaikan menggunakan modul bukan RPP. Perlunya keterampilan guru dalam pemahaman kurikulum serta perangkat pembelajaran yang semakin adanya perbaikan dan perkembangan. Guru perlu mempelajari lagi kurikulum merdeka untuk pembelajaran kedepannya.

2. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kehidupan sehari-hari yang melibatkan aktivitas gerak memerlukan kondisi tubuh yang bugar. Kebugaran jasmani menjadi penting bagi setiap individu agar dapat menjalankan aktivitas sehari-harinya baik tanpa mengalami gangguan kesehatan maupun mengalami kelelahan yang berlebih. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang dalam menyesuaikan beban fisik yang diterima tubuh akibat melakukan kegiatan-kegiatan dalam keseharian. Kesadaran akan kebugaran jasmani akan menjadikan tubuh siap dalam menghadapi kegiatan sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti.

Widiastuti (2015: 13) mendefinisikan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti. Seseorang yang memiliki fisik yang sehat dan bugar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang dapat memberikan pengaruh positif terhadap kinerja seseorang yang akan memberikan dukungan yang positif juga terhadap produktivitas bekerja atau belajar. Proses pertumbuhan dan perkembangan anak, merupakan tanggung jawab

bersama bagi orang tua, guru, dan lingkungan masyarakat. Guru pendidikan jasmani mempunyai tanggung jawab yang besar untuk mendidik dan membantu serta memastikan tercapainya kebugaran bagi setiap peserta didiknya, karena kebugaran jasmani peserta didik sangatlah penting dan merupakan salah satu komponen untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional.

Peserta didik sekolah dasar merupakan usia dalam pertumbuhan dan perkembangan sehingga kebugaran jasmani menjadi bagian penting dalam proses tumbuh kembang peserta didik. Kurang tertariknya peserta didik terhadap kebugaran jasmani dan lebih cenderung untuk pasif dalam bergerak karena dipengaruhi candu game dan internet, maka hasil belajar kebugaran jasmani menjadi kurang maksimal dan berpengaruh terhadap nilai akhir karena tidak tercapainya kriteria penilaian. Perlu ada terobosan yang tepat dalam masalah ini agar peserta didik lebih tertarik dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani terlebih untuk materi kebugaran jasmani. Untuk hasil tersebut maka pendidik memilih alternatif yang dapat dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut dengan menggunakan latihan sirkuit untuk meningkatkan hasil pembelajaran (Mutaqin, 2018: 1).

Kesimpulan dari uraian di atas adalah tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan individu mampu bekerja secara efektif dan efisien. Pada seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan menjalani keseharian dengan bergairah, tidak mudah terserang penyakit, dan semangat dalam berkegiatan sehingga dapat menjalankan tantangan yang dihadapi baik dari diri sendiri maupun lingkungan masyarakat.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Wahjoedi dalam Muhajir (2013: 165) komponen kebugaran jasmani terdiri dari dua kelompok yaitu komponen yang berhubungan dengan kesehatan dan kelompok komponen yang berhubungan dengan keterampilan. Komponen yang berhubungan dengan kesehatan merupakan komponen yang sudah ada sejak lahir dan dalam proses peningkatannya lebih lama dibandingkan dengan kelompok komponen keterampilan, hal ini dipengaruhi juga dengan faktor genetik bawaan dari orang tua. Komponen kebugaran jasmani yang termasuk dalam kesehatan adalah:

- 1) Daya tahan jantung dan paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan berarti.
- 2) Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu.
- 3) Kekuatan otot adalah tenaga yang dihasilkan oleh otot-otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
- 4) Kelenturan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk memaksimalkan atau mengulur sendi dan otot.
- 5) Komposisi Tubuh (*body composition*) adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Sedangkan komponen yang berkaitan dengan keterampilan merupakan komponen yang progres peningkatannya akan cepat apabila dilatih secara intens. Komponen keterampilan banyak tercantum dan digunakan sebagai komponen yang menunjang prestasi.

- 1) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk berpindah tempat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 2) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangannya.
- 3) Daya ledak (*explosive power*) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif.
- 4) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan pada saat bergerak maupun diam.
- 5) Koordinasi (*coordination*) adalah hubungan harmonis berbagai faktor dalam suatu gerakan yang merupakan hasil interaksi antara sistem saraf dengan sistem musculus keletal sehingga gerakan menjadi efisien, efektif, dan tepat sasaran.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani harus dijaga oleh setiap individu. Perlu mengetahui berbagai faktor yang dapat menyebabkan baik maupun buruknya kebugaran jasmani setiap individu. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi merupakan satuan-satuan yang menyusun suatu bahan makanan atau bahan-bahan dasar yang terdapat pada makanan, sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi (Irianto, 2018: 8). Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Pentingnya menjaga mengkonsumsi makanan dan gizi terutama pada proses pertumbuhan dan perkembangan terutama pada usia anak yang efektif masa pertumbuhan dan perkembangannya. Peran orang tua dalam memberikan perhatian terkait dengan makanan dan gizi yang diberikan kepada anak.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas beberapa bagian yaitu organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Anak-anak tidak dapat beraktivitas seperti bermain-main secara terus menerus juga harus ada waktu untuk istirahat. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu waktu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan dari segala aktivitas, sehingga dapat aktivitas kembali dalam kehidupan sehari-hari dengan nyaman (Irianto, 2018: 8).

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kebugaran jasmani seseorang tetap terjaga, maka perlu diperhatikan pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi sehingga baik untuk pertumbuhan dan perkembangan.
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: memotong kuku secara rutin, mandi dengan air yang bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup tidak memaksa tubuh bekerja secara terus menerus.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti tidak cuci tangan sebelum makan, merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang, dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat terlalu sering, kecuali atas anjuran dokter ketika melakukan konsultasi ataupun pemeriksaan kesehatan pentingnya memperhatikan jenis obat yang akan dikonsumsi.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Lingkungan anak yang didominasi sekolah juga merupakan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, baik secara interaksi sosial maupun ruang gerak yang menjadi tempat mereka beraktivitas.

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kebugaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Irianto, 2018: 9).

Seseorang memiliki kebugaran jasmani yang ditentukan oleh beberapa faktor seperti di atas, salah satunya dengan menerapkan pola hidup sehat. Selain penerapan pola hidup sehat ada beberapa faktor lain diungkapkan oleh penelitian lain yang mempengaruhi kualitas hidup terkait dengan kebugaran jasmani seseorang, seperti yang dikatakan menurut Henjilito (2019 :46) yaitu:

- 1) Umur, penurunan dan kenaikan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun.
- 2) Jenis kelamin, laki-laki setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan adanya perbedaan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot.
- 3) Merokok, adanya nikotin dalam rokok akan memperbesar pengeluaran energi dalam tubuh dan kadar karbondioksida yang terhisap juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.

- 4) Status kesehatan, adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.
- 5) Aktivitas fisik, olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmani. Makanan setiap individu berbeda-beda tergantung pada jenis kelamin, usia, berat badan, dan aktivitas fisik. Seorang olahragawan atau atlet pada umumnya.

Berdasarkan uraian faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani di atas menunjukkan bahwa banyak hal yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani. Perlunya pemahaman mengenai faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani supaya dapat menjaga kebugaran jasmani secara baik. Kebugaran jasmani pada anak-anak khususnya sekolah dasar menjadi perhatian penting sehingga perlunya kegiatan yang melibatkan aktivitas gerak.

d. Tes Kebugaran Jasmani

Tes adalah suatu instrumen atau alat yang dipergunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau obyek. Pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif. Evaluasi merupakan proses pemberian pemberian atau makna mengenai nilai dan arti dari sesuatu yang dipertimbangkan (Fenanlampir dan Faruq, 2015: 1-3).

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat atau instrumen. Ada beberapa tes untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang antara lain adalah harvard step test, cooper test, multistage test, dan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI).

1) Harvard Step Test

Harvard Step Test adalah tes untuk mengukur ketahanan fisik seseorang, cara melakukannya yaitu para sampel melakukan naik turun bangku yang telah disediakan dengan ketinggian 45cm secara teratur mengikuti irama metronome.

Alat: metronome dan stopwatch.

2) Cooper Test

Cooper Test adalah tes untuk mengukur tingkat kebugaran fisik seseorang. Cara melakukannya yaitu sampel berlari sejauh mungkin dan diberi waktu 12 menit dan dihitung berapa jarak yang ditempuh oleh sampel tersebut. Lari 2,4 Km, yaitu sampel harus berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 2,4 Km di lintasan tes, yang dicatat adalah waktu tempuh yang dicapai oleh peserta tes. Alat: *stopwatch*.

3) Multistage Test

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan. Pelaksanaan tesnya yaitu peserta lari bolak balik pada pancang yang sudah disediakan yang berjarak 20 meter dengan mengikuti irama tape recorder yang berisi panduan Multistage test. Alat: pengeras suara atau tape recorder, pancang, pita pengukur, dan kapur.

4) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tolak ukur untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang yang mencakup 5 item tes dengan panduan TKJI gerakannya lari cepat, gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, baring duduk, lari jarak menengah dan loncat tegak. TKJI dikategorikan menjadi 4 kelompok umur yaitu: umur 6-9 tahun, umur 10-12 tahun, umur 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Alat: Stopwatch, meteran, kapur, dan bendera start.

- a) Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 6-9 tahun, yaitu lari cepat 30 meter, *pull up*, *sit up* selama 30 detik, loncat tegak (*vertical jump*), lari 600 meter.
- b) Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun, yaitu lari 40 meter, tes gantung siku tekuk (*pull up*), baring duduk 30 detik (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*), lari 600 meter.
- c) Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun, yaitu lari 50 meter, gantung angkat tubuh (*pull up*) untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri selama 60 detik, baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), lari 1000 meter (putra) dan 800 meter (putri).
- d) Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun. yaitu: lari cepat 60 meter, gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri selama 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), lari 1200 meter (putra) dan 1000 meter (putri).

Penelitian ini penulis menggunakan tes TKJI pada jenjang SD dengan usia 10-12 tahun karena pada penelitian ini dilakukan dengan sasaran peserta didik kelas V SD Negeri Butuh Kapanewon Lendah Kabupaten Kulon Progo. Penulis ingin menggunakan tes TKJI dengan alasan dinilai lebih lengkap serta mengukur berbagai aspek dan komponen kebugaran jasmani. Tes kesegaran jasmani tersebut banyak digunakan karena Instrumen ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan. oleh karena itu instrument/alat yang tepat untuk mengetahui tingkat kebugaran/kesegaran jasmani baiknya menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia merupakan tes yang disusun oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) menurut Sepdanius, dkk. (2019: 55) untuk anak usia 10-12 tahun, yaitu:

- 1) Lari 40 m, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- 2) Angkat tubuh 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 3) Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut
- 4) Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- 5) Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

3. Karakteristik peserta didik

Setiap orang memiliki karakter masing-masing, pada tahapannya memiliki kesamaan yang khas hal ini dipengaruhi berbagai hal salah satunya usia. Karakteristik memiliki arti bahwa perbedaan sesuai dengan tingkatan. Pada suatu penelitian mengungkapkan bahwa karakteristik memiliki arti sebagai kualitas atau

kekutan mental atau moral, akhlak atau budi pekerti individu yang merupakan kepribadian khusus yang menjadi pendorong atau penggerak, serta yang membedakan dengan individu lain sesuai dengan kelompoknya (Lestari dkk., 2020:2).

Karakteristik berhubungan dengan perkembangan yang terjadi, semua orang memiliki aspek perkembangan yang jumlahnya sama tetapi memiliki kemampuan pengembangan aspek perkembangan yang berbeda-beda. Setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing begitupun anak sekolah dasar. Ada yang unggul dalam bidang akademik tetapi rendah dalam bidang non akademik, ada yg unggul aspek kognitif tetapi rendah dalam aspek sosial dan ada yang unggul dalam aspek kognitif dan aspek sosial tetapi memiliki kekurangan dalam aspek fisik.

Perkembangan Anak SD merupakan anak dengan kategori banyak mengalami perubahan yang sangat drastis baik mental maupun fisik. Usia anak SD yang berkisar antara 6 – 12 tahun menurut Seifert dan Haffung dalam Rumbadi (2017: 90-92) memiliki tiga jenis perkembangan:

1) Perkembangan Fisik Peserta Didik SD

- a) Usia masuk kelas satu SD atau MI berada dalam periode peralihan dari pertumbuhan cepat masa anak awal ke suatu fase perkembangan yang lebih lambat. Ukuran tubuh anak relatif kecil perubahannya selama tahun-tahun di SD.
- b) Usia 9 tahun tinggi dan berat badan anak laki-laki dan perempuan kurang lebih sama. Sebelum usia 9 tahun anak perempuan relatif sedikit lebih pendek dan lebih langsing dari anak laki-laki.

- c) Akhir kelas empat, pada umumnya anak perempuan mulai mengalami masa lonjakan pertumbuhan. Lengan dan kaki mulai tumbuh cepat.
- d) Pada akhir kelas lima, umumnya anak perempuan lebih tinggi, lebih berat dan lebih kuat daripada anak laki-laki. Anak laki-laki memulai lonjakan pertumbuhan pada usia sekitar 11 tahun.
- e) Menjelang awal kelas enam, kebanyakan anak perempuan mendekati puncak tertinggi pertumbuhan mereka. Periode pubertas yang ditandai dengan menstruasi umumnya dimulai pada usia 12-13 tahun. Anak laki-laki memasuki masa pubertas dengan ejakulasi yang terjadi antara usia 13-16 tahun.
- f) Perkembangan fisik selama remaja dimulai dari masa pubertas. Pada masa ini terjadi perubahan fisiologis yang mengubah manusia yang belum mampu bereproduksi menjadi mampu bereproduksi.

2) Perkembangan Kognitif Peserta Didik SD

- a) Sensorimotor (0-2 tahun), bayi lahir dengan sejumlah refleks bawaan mendorong mengeksplorasi dunianya.
- b) Praoperasional (2-7 tahun), anak belajar menggunakan dan merepresentasikan objek dengan gambaran dan kata-kata. Tahap pemikirannya yang lebih simbolis tetapi tidak melibatkan pemikiran operasional dan lebih bersifat egosentris dan intuitif ketimbang logis.
- c) Operasional Konkret (7-11 tahun), penggunaan logika yang memadai. Tahap ini telah memahami operasi logis dengan bantuan benda konkret.
- d) Operasional Formal (12-15 tahun), kemampuan untuk berpikir secara

abstrak, menalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia.

3) Perkembangan Psikomotor Peserta Didik SD

Pada penelitian mengenai karakteristik peserta didik SD dalam Hayati dan Irdamumi (2021:1911) dalam hal tersebut berkaitan dengan perkembangan dan perubahan emosi individu J. Havighurst mengemukakan bahwa setiap perkembangan individu harus sejalan dengan perkembangan aspek lain seperti di antaranya adalah aspek psikis, moral dan sosial. Menjelang masuk SD, anak telah mengembangkan keterampilan berpikir bertindak dan pengaruh sosial yang lebih kompleks. Sampai dengan masa ini, anak pada dasarnya egosentris (berpusat pada diri sendiri) dan dunia mereka adalah rumah keluarga, dan taman kanak-kanaknya.

Selama duduk di kelas bawah SD, anak mulai percaya diri tetapi juga sering rendah diri. Pada tahap ini mereka mulai mencoba membuktikan bahwa mereka "dewasa". Mereka merasa "saya dapat mengerjakan sendiri tugas itu, karenanya tahap ini disebut tahap *"I can do it my self"*. Mereka sudah mampu untuk diberikan suatu tugas. Daya konsentrasi anak tumbuh pada kelas kelas atas SD. Mereka dapat meluangkan lebih banyak waktu untuk tugas tugas pilihan mereka, dan seringkali mereka dengan senang hati menyelesaikannya. Tahap ini juga termasuk tumbuhnya tindakan mandiri, kerjasama dengan kelompok dan bertindak menurut cara-cara yang dapat diterima lingkungan mereka. Mereka juga mulai peduli pada permainan yang jujur. Selama masa ini mereka juga mulai menilai diri mereka sendiri dengan membandingkannya dengan orang lain. Anak anak yang lebih mudah menggunakan perbandingan sosial (*social comparison*) terutama untuk norma-norma sosial dan

kesesuaian jenis-jenis tingkah laku tertentu. Pada saat anak-anak tumbuh semakin lanjut, mereka cenderung menggunakan perbandingan sosial untuk mengevaluasi dan menilai kemampuan mereka sendiri.

Pendidikan sekolah dasar memiliki tujuan utamanya untuk mengembangkan kemampuan dasar peserta didik. Pentingnya pendidik dan orang tua mengetahui karakteristik peserta didik sesuai dengan usianya, sehingga dapat menumbuhkan pembelajaran yang menyenangkan dan tercapai tujuan. Ada tiga aspek yang dikembangkan dalam pendidikan antara lain kognitif, afektif dan psikomotor. Dalam rangka mencapai tujuan diperlukan adanya usaha untuk memahami karakteristik peserta didik SD. Seperti yang telah dikemukakan Kurniasih dkk. (2017: 66-67) bahwa beberapa karakteristik anak usia SD adalah sebagai berikut, senang bermain, senang bergerak, senang belajar dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Henricus Arwin Adiasa dalam skripsinya pada tahun 2022 yang berjudul Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik SSB Mistar Putra KU 10 -12 tahun yang dilatarbelakangi oleh prestasi SSB Mistar Putra yang kurang maksimal dan belum diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik SSB Mistar Putra kelompok usia 10 – 12 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptis kuantitatif dengan menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Subjek dalam penelitian adalah peserta didik SSB Mistar Putra kelompok usia 10 – 12 tahun

yang berjumlah 33 peserta didik. Instrument tes yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10 – 12 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang disajikan dalam bentuk persentase berdasarkan norma baku TKJI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik SSB Mistar Putra kelompok usia 10 -12 tahun adalah sebagai berikut; dengan kategori baik dengan frekuensi 6 peserta didik (18,2%), kategori sedang dengan frekuensi 15 peserta didik (45,5%), kategori kurang dengan frekuensi 11 peserta didik (33,3%), dan kategori kurang sekali dengan frekuensi 1 peserta didik (3,0%). Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sedang, dengan demikian tingkat kebugaran jasmani peserta didik SSB Mistar Putra kelompok usia 10 – 12 tahun sebagian besar peserta didik berkategori sedang.

2. Fauzi Noor Aryadhi pada tahun 2021 skripsinya yang berjudul Survei Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV Tentang Kebugaran Jasmani di SD N Gondowangi Kabupaten Magelang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas IV tentang kebugaran jasmani di SD N Gondowangi Kabupaten Magelang. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan kuisioner. Penelitian ini dilaksanakan dengan subjek penelitian peserta didik kelas IV SD N Gondowangi Kabupaten Magelang berjumlah 18 peserta didik. Sumber data diperoleh menggunakan kuisioner berupa soal tes berjumlah 28 butir valid. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik deskriptif

kuantitatif dengan perhitungan persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Gondowangi, Kecamatan Sawangan, Kabupaten Magelang tahun pelajaran 2020/2021 mayoritas dalam kategori sedang sebanyak 55,56%. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa responden sebanyak 4 peserta didik (22,22%) dalam kategori tinggi, sebanyak 10 peserta didik (55,56%) dalam kategori sedang dan 4 peserta didik (22,22%) dalam kategori rendah.

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Bugar merupakan keadaan yang didambakan oleh setiap orang, mereka melakukan berbagai cara ataupun aktivitas dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani yang baik apabila, orang tersebut mempunyai kemampuan daya tahan (daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot), Kekuatan otot, Kecepatan, Power, Kelincahan.

Kesegaran jasmani seseorang berbeda-beda, tergantung dari aktivitas yang dilakukan. Apabila seseorang sering melakukan latihan fisik secara rutin kemungkinan besar orang tersebut akan memiliki kesegaran jasmani yang baik, sebaliknya apabila seseorang jarang melakukan latihan fisik dan mempunyai pola istirahat yang tidak baik, maka orang tersebut akan memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik. Untuk mengetahui dan menilai kesegaran jasmani seseorang dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani

dapat dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia meliputi beberapa item tes seperti, Lari 40 meter, Gantung siku, Baring duduk selama 30 detik, Loncat tegak, Lari



Gambar 1. Kerangka Berfikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Pada Masa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Normal Kelas V SD Negeri Butuh Kapanewon Lendah Kabupaten Kulon Progo. Sugiyono (2015: 147) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa tes kemampuan sebagai alat pengumpulan data. Metode ini dilakukan dengan memberikan tes terhadap subjek penelitian untuk mendapatkan data akurat tertuang dalam angka yang kemudian dideskripsikan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Butuh yang terletak di jl. Kenteng-Brosot dan beralamatkan di Pereng, RT/RW 65/30, Bumirejo, Lendah, Kulon Progo, Yogyakarta. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada jam olahraga. Dengan *timeline* waktu penelitian sebagai berikut:

- | | |
|---------------------------------|------------------|
| 1. Observasi | : September 2022 |
| 2. Penyusunan proposal | : Oktober 2022 |
| 3. Pengambilan data | : Desember 2022 |
| 4. Pengolahan dan analisis data | : Desember 2022 |
| 5. Penulisan laporan penelitian | : Desember 2022 |

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2015: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik yang mengikuti tes kesegaran jasmani yang berusia 10-12 tahun. Adapun jumlah peserta didik keseluruhan dari usia 10-12 di SD Negeri Butuh adalah berjumlah 140 peserta didik, akan tetapi pada waktu pelaksanaan penelitian berjumlah 30 saja dikarenakan yang di ambil data hanya kelas 5 saja.

2. Sampel

Sugiyono (2015: 81-84), menyatakan bahwa sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini menggunakan teknik *sampling* dengan *non probability sampling* teknik pengambilan ini tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti (Sugiyono, 2018 : 138). Teknik *purposive sampling* dipilih karena jumlah populasi pada penelitian ini 30 anggota populasi. *Purposive sampling* penelitian ini adalah 30 peserta didik kelas V SD Negeri Butuh yang juga merupakan anggota populasi dengan rincian 13 peserta didik laki-laki dan 17 peserta didik perempuan.

D. Definisi Operasional Variabel

Definisi Operasional Variabel adalah variabel yang merupakan penjelasan dari masing-masing variabel yang digunakan dalam penelitian terhadap indikator-indikator yang membentuknya. Variabel pada penelitian ini adalah kebugaran jasmani peserta didik pada masa pembelajaran tatap muka (PTM) normal kelas V SD Negeri Butuh.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi: daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, dan kelentukan. Untuk kesegaran jasmani yaitu dengan menghitung hasil tingkat kesegaran jasmani yang dapat dicapai oleh peserta didik putra - putri yang mengikuti kegiatan, dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Sepdanius, dkk. (2019: 55) , untuk usia 10-12 tahun yang terdiri dari 5 item tes, yaitu:

1. Tes lari 40 meter,
2. Tes bergantung angkat tubuh 30 detik,
3. Tes baring duduk 30 detik,
4. Tes loncat tegak,
5. Tes lari 600 meter.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2015: 102). Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk

anak umur 10-12 tahun. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Lari 40 meter

Tabel 2. Prosedur Tes 40 Meter

Tujuan	Mengetahui kecepatan lari peserta didik
Perlengkapan	1) Lintasan lurus 40 meter 2) Bendera <i>start</i> 3) Peluit 4) <i>Stopwatch</i> 5) Nomor dada 6) Alat tulis dan formulir tes
Pelaksanaan	1) Sikap permulaan, peserta didik berdiri di belakang garis start. 2) Gerakan, peserta didik bersiap saat aba-aba “siap” mengambil sikap berdiri kemudian lari saat peneliti memberi aba aba dengan peluit. 3) Pegulangan lari jika: pelari mencurui <i>start</i> , pelari tidak melewati <i>finish</i> , pelari tidak sesuai lintasan, pelari tergantung pelari lain.

Setelah dilakukan pengukuran lari 40 meter maka dapat diketahui nilai setiap peserta didik dengan satuan detik sebagai berikut:

Tabel 3. Penilaian Lari 40 Meter

No	10 s/d 12 Tahun (Lari Cepat 40 Meter)		Nilai
	Putra	Putri	
1	Sd – 6.3 detik	Sd – 6.7 detik	5
2	6.4 – 6.9 detik	6.8 – 7.5 detik	4
3	7.0 – 7.7 detik	7.6 – 8.3 detik	3
4	7.8 – 8.8 detik	8.4 – 9.6 detik	2
5	8.9 – dst	9.7 – dst	1

Sepdanius, dkk. (2019: 56)



Gambar 2. Lari 40 Meter

(Sumber : dokumen pribadi)

2. Gantung angkat tubuh 30 detik

Tabel 4. Prosedur Tes Angkat Tubuh 30 Detik

Tujuan	Mengetahui kekuatan otot lengan dan bahu peserta didik
Perlengkapan	1) Lantai rata 2) Palang 3) Peluit 4) <i>Stopwatch</i> 5) Nomor dada 6) Alat tulis dan formulir tes
Pelaksanaan	1) Sikap permulaan, Sikap permulaan, berbaring terlentang di atas lantai atau rumput dengan kedua lutut lurus. Kedua tangan memegang palang tunggal. Telapak tangan menghadap kearah kepala. Kedua ibu jari berada di antara palang dan kepala. 2) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu menyentuh palang tunggal kemudian kembali ke sikap awal. Gerakan ini dihitung berapa lama peserta didik dapat melakukannya. 3) Pengulangan apabila peserta didik terlepas hanya menggantung dengan satu tangan.

Setelah dilakukan pengukuran gantung tubuh 30 detik maka dapat diketahui nilai setiap peserta didik dengan satuan detik sebagai berikut:

Tabel 5. Penilaian Angkat Tubuh 30 Detik

No	10 s/d 12 Tahun (Angkat Tubuh 30 Detik)		Nilai
	Putra	Putri	
1	51 detik ke atas	40 detik ke atas	5
2	31 – 51 detik	20 – 39 detik	4
3	15 – 30 detik	08 – 19 detik	3
4	05 – 14 detik	02 – 07 detik	2
5	00 – 04 detik	00 – 01 detik	1

Sepdanius, dkk. (2019: 56)



Gambar 3. Angkat Tubuh 30 Detik

(Sumber: dokumen pribadi)

3. Baring duduk 30 detik

Tabel 6. Prosedur Tes Baring Duduk 30 Detik

Tujuan	Mengetahui kekuatan otot perut peserta didik
Perlengkapan	1) Lantai rata 2) Peluit 3) <i>Stopwatch</i> 4) Nomor dada 5) Alat tulis dan formulir tes
Pelaksanaan	1) Permulaan berbaring terlentang di permukaan rumput atau lantai. Kedua lutut ditekuk kurang lebih 90o. kedua telapak tangan diletakkan dibelakang kepala dengan jari-jari terjalin dan kedua lengan menyentuh lantai. Seseorang membantu memegang atau menekan kedua pergelangan kaki peserta agar kakinya tidak terangkat. Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu menyentuh palang tunggal kemudian kembali ke sikap awal. Gerakan ini dihitung berapa lama peserta didik dapat melakukannya. 2) Gerakanya pada aba-aba peluit oleh peneliti, peserta bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali. Gerakan dilakukan berulang – ulang dengan cepat tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 30 detik.. 3) Pengulangan apabila kedua tangan terlepas, kedua siku tidak meyentuh paha.

Setelah dilakukan pengukuran baring duduk 30 detik maka dapat diketahui nilai setiap peserta didik dengan satuan jumlah melakukan sebagai berikut:

Tabel 7. Penilaian Baring Duduk 30 Detik

No	10 s/d 12 Tahun (Baring Duduk 30 Detik)		Nilai
	Putra	Putri	
1	23 ke atas	20 ke atas	5
2	18 – 22 kali	14 – 19 kali	4
3	12 – 17 kali	07 – 13 kali	3
4	04 – 11 kali	02 – 06 kali	2
5	00 – 03 kali	00 – 01 kali	1

Sepdanius, dkk. (2019: 57)



Gambar 4. Baring Duduk 30 Detik

(Sumber: dokumen pribadi)

4. Loncat tegak

Tabel 8. Prosedur Tes Loncat Tegak

Tujuan	Mengetahui tenaga eksplosif tungkai peserta didik (<i>power</i>)
Perlengkapan	1) Lantai rata 2) Dinding 3) Papan pengukur 4) Peluit 5) Nomor dada 6) Alat tulis dan formulir tes
Pelaksanaan	1) Ujung jari kedua tangan testi diolesi serbuk kapur. Papan skala berada disamping kiri atau kanan. Kemudian tangan yang dekat papan skala diangkat lurus ke atas dan ujung jarinya dikenakan pada papan. Testi berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. 2) Gerakan, testi mengambil awalan dengan menekuk lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdetak sehingga meninggalkan bekas. Penilaian dengan tinggi raihan lompatan. 3) Pengulangan apabila saat loncat tidak menyentuh papan pengukuran di tembok.

Setelah dilakukan pengukuran loncat tegak maka dapat diketahui nilai setiap peserta didik dengan satuan centimeter sebagai berikut:

Tabel 9. Penilaian Loncat Tegak

No	10 s/d 12 Tahun (Loncat Tegak)		Nilai
	Putra	Putri	
1	46 cm ke atas	42 cm ke atas	5
2	38 – 45 cm	34 – 41 cm	4
3	31 – 37 cm	28 – 33 cm	3
4	24 – 30 cm	21 – 27 cm	2
5	Dibawah 24 cm	Dibawah 21 cm	1

Sepdanius, dkk. (2019: 58)



Gambar 5. Loncat Tegak
(Sumber: dokumen pribadi)

5. Lari 600 meter

Tabel 10. Prosedur Tes Lari 600 Meter

Tujuan	Mengetahui daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan peserta didik
Perlengkapan	1) Lintasan 600 meter 2) Bendera <i>start</i> 3) Peluit 4) <i>Stopwatch</i> 5) Nomor dada 6) Alat tulis dan formulir tes
Pelaksanaan	1) Sikap permulaan, peserta didik berdiri di belakang garis start. 2) Gerakan, peserta didik bersiap saat aba-aba “siap” mengambil sikap berdiri kemudian lari saat peneliti memberi aba aba dengan peluit. 3) Pegulangan lari jika: pelari mencurui start, pelari tidak melewati finish.

Setelah dilakukan pengukuran lari jarak sedang 600 meter maka dapat diketahui nilai setiap peserta didik dengan satuan detik sebagai berikut:

Tabel 11. Penilaian Lari 600 Meter

No	10 s/d 12 Tahun (Lari 600 Meter)		Nilai
	Putra	Putri	
1	Sd 2'09"	Sd 2'32"	5
2	2'10" – 2'30"	2'33" – 2'54"	4
3	2'31" – 2'45"	2'55" – 3'28"	3
4	2'46" – 3'44"	3'29" – 4'22"	2
5	Dibawah 3'44"	Dibawah 4'22"	1

Sepdanius, dkk. (2019: 58)



Gambar 6. Lari 600 Meter
(Sumber: dokumen pribadi)

F. Teknik Analisis Data

Data hasil tes yang terkumpul akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif yang diukur menggunakan persentase melihat data yang akan diolah dalam penelitian. Teknik statistik deskriptif memiliki fungsi memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui sampel atau populasi yang nyata apa adanya tanpa memberikan kesimpulan yang berlaku umum (Sumarwan, 2018: 23).

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendiskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2015: 207). Setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Butuh Kapanewon Lendah Kabupaten Kulon Progo, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditentukan berapa besar persentase. Cara menghitung persen dengan rumus yaitu:

$$P (\%) = \frac{F}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P (%) = Persentase hasil dalam persen.

F = Frekuensi yang sedang dicari.

n = Jumlah frekuensi

Analisis mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik SSB Mistar Putra, hasil penelitian dituangkan dalam 5 kategori, yaitu Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), Kurang Sekali (KS).

Tabel 12. Klasifikasi Penilaian TKJI

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	05-09	Kurang Sekali (KS)

Sepdanius, dkk. (2019: 59)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, dimana mengilustrasikan data yang didapat dari subjek yang diteliti. Penelitian yang memaparkan tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas 5 SD Negeri Butuh. Pada penelitian tersebut melibatkan sebanyak 30 probandus yang akan dideskripsikan sebagai berikut :

1. Deskripsi tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas 5 SD Negeri Butuh

Dari hasil penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas 5 SD Negeri Butuh, perlu dideskripsikan secara keseluruhan maupun setiap item tes yang dilakukan. Secara keseluruhan tingkat kebugaran maupun setiap item tes yang dilakukan. Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas 5 SD Negeri Butuh mendapatkan hasil dengan rata-rata sebesar 11,1, median 11, modus 11, dan standart deviasi sebesar 2,1. Sedangkan nilai terendah adalah 7 dan nilai tertinggi adalah 15. Untuk data lebih rinci dapat dilihat pada table 13.

Tabel 13. Deskripsi Statistik Data Keseluruhan TKJI

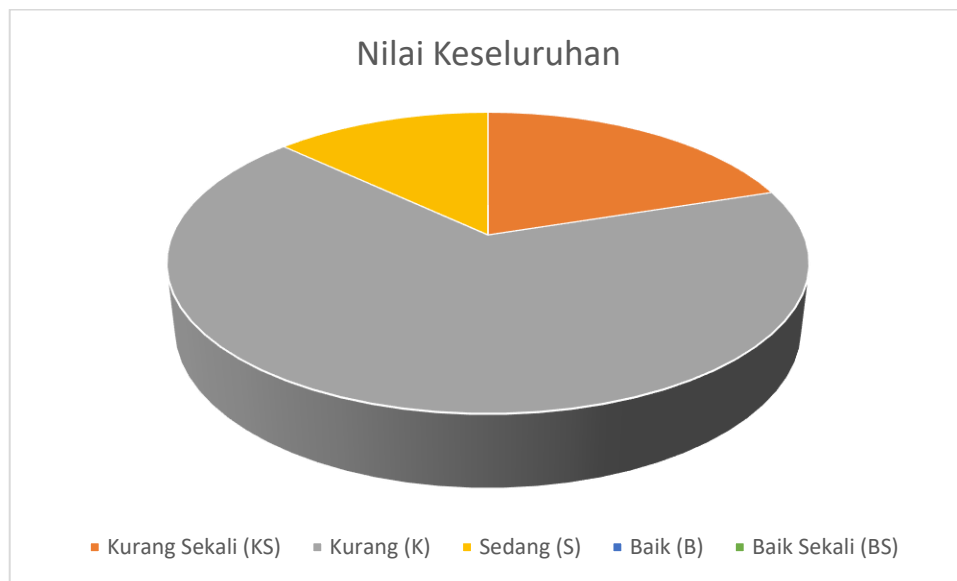
STATISTIK DATA KESELURUHAN		
TKJI		
N	Valid	30
	Missing	0
Total		333
Mean		11,1
Median		11
Mode		11
Std. Deviation		2,1
Variance		4,7
Range		8
Minimum		7
Maximum		15

Dari hasil data yang telah diperoleh kemudian data tersebut dikategorikan dan disajikan dalam bentuk table dan diagram berikut :

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Nilai TKJI

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	05-09	Kurang Sekali (KS)	6	20 %
2	10-13	Kurang (K)	20	67 %
3	14-17	Sedang (S)	4	13 %
4	18-21	Baik (B)	0	0 %
5	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0 %

Dari tabel maka diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas 5 SD Negeri butuh adalah 0% untuk kategori baik sekali (BS), 0% untuk kategori baik (B), 13% untuk kategori sedang (S), 67% untuk kategori kurang (K), dan 20% untuk kategori kurang sekali (KS).



Gambar 7. Diagram Lingkaran Data Keseluruhan

Agar hasil data penelitian yang dideskripsikan lebih jelas, maka akan dideskripsikan data secara rinci berdasarkan masing – masing item tes yang dilakukan:

1. Tes Lari 40 meter

Salah satu item tes yang digunakan untuk mengukur Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) adalah tes lari 40meter dengan tujuan untuk mengetahui kecepatan lari seseorang. Berdasarkan data hasil dari penelitian yang telah dilakukan memperoleh hasil rata – rata sebesar 7,9, median 7,8, modus 7,6, standar deviasi 0,7, dan nilai maksimum adalah 9,8, serta nilai terendah adalah 6,7. Selanjutnya data tersebut akan dipaparkan dalam tabel norma baku Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) berdasarkan kategori yang telah ditentukan oleh norma TKJI. Untuk data secara rinci dapat dilihat pada tabel 15.

Tabel 15. Deskripsi Statistik Data Tes Lari 40 Meter

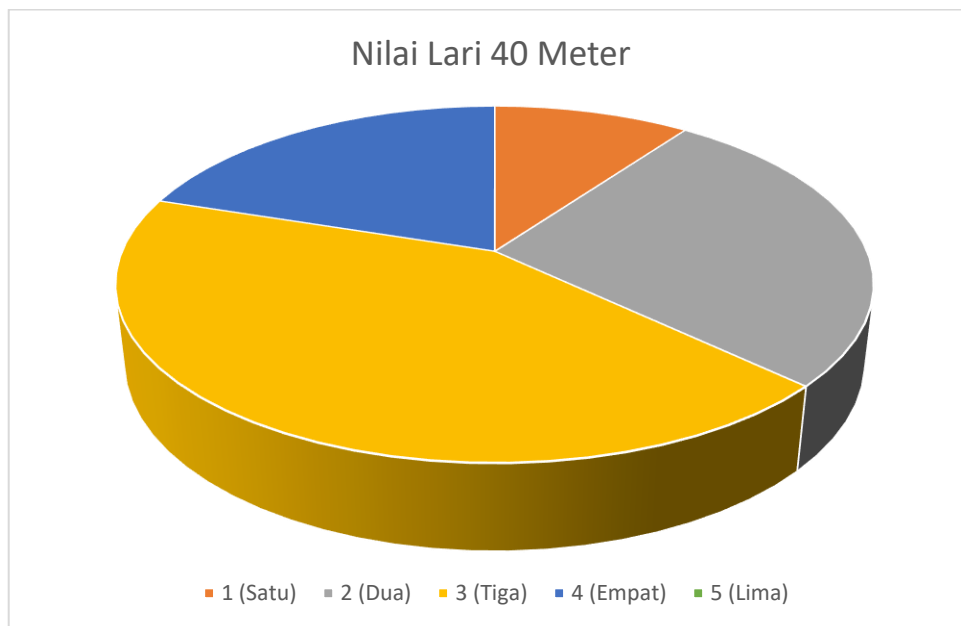
STATISTIK DATA TES 1 LARI 40		
TKJI		
N	Valid	30
	Missing	0
Total		237
Mean		7,9
Median		7,8
Mode		7,6
Std. Deviation		0,7
Variance		0,7
Range		3,1
Minimum		6,7
Maximum		9,8

Dari hasil penelitian yang telah diperoleh peserta didik kelas 5 SD Negeri Butuh mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani dari tes lari 40 meter:

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tes Lari 40 Meter

Nilai	10 s/d 12 Tahun (Lari Cepat 40 Meter)		Frekuensi	Frekuensi Relatif
	Putra	Putra		
1	8.9 – dst	8.9 – dst	3	10 %
2	7.8 – 8.8 detik	7.8 – 8.8 detik	8	27 %
3	7.0 – 7.7 detik	7.0 – 7.7 detik	13	43 %
4	6.4 – 6.9 detik	6.4 – 6.9 detik	6	20 %
5	Sd – 6.3 detik	Sd – 6.3 detik	0	0 %
Jumlah Total			30	100%

Dari tabel menunjukkan data hasil yang diperoleh peserta didik kelas 5 SD Negeri Butuh berdasarkan lari 40 m. Tidak ada peserta didik yang mendapatkan nilai 5, sebanyak 6 peserta didik (20%) mendapatkan 4, sebanyak 13 peserta didik (43%) mendapatkan nilai 3, sebanyak 8 peserta didik (27%) mendapat nilai 2, dan sebanyak 3 peserta didik (10%) mendapat nilai 1. Dengan demikian data hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk diagram lingkaran:



Gambar 8. Diagram Lingkaran Data Tes Lari 40 Meter

2. Tes Angkat Tubuh 30 detik

Tes angkat tubuh merupakan salah satu tes dalam Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) yang bertujuan untuk mengukur ketahanan otot lengan dan otot bahu. Dari hasil tes gantung siku tekuk yang telah dilakukan memperoleh hasil rata - rata sebesar 7,3, median 6, modus 5,3, standart deviasi 5,3, dan nilai maksimum 30, nilai minimum 3. Selanjutnya data tersebut akan dipaparkan dalam tabel norma baku Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) berdasarkan kategori yang telah ditentukan oleh norma TKJI. Untuk data secara rinci dapat dilihat pada tabel 17.

Tabel 17. Deskripsi Statistik Data Tes Angkat Tubuh 30 Detik

STATISTIK DATA TES 2 ANGKAT TUBUH 30 DETIK		
TKJI		
N	Valid	30
	Missing	0
Total		232
Mean		7,3
Median		6
Mode		5
Std. Deviation		5,3
Variance		28,3
Range		27
Minimum		3
Maximum		30

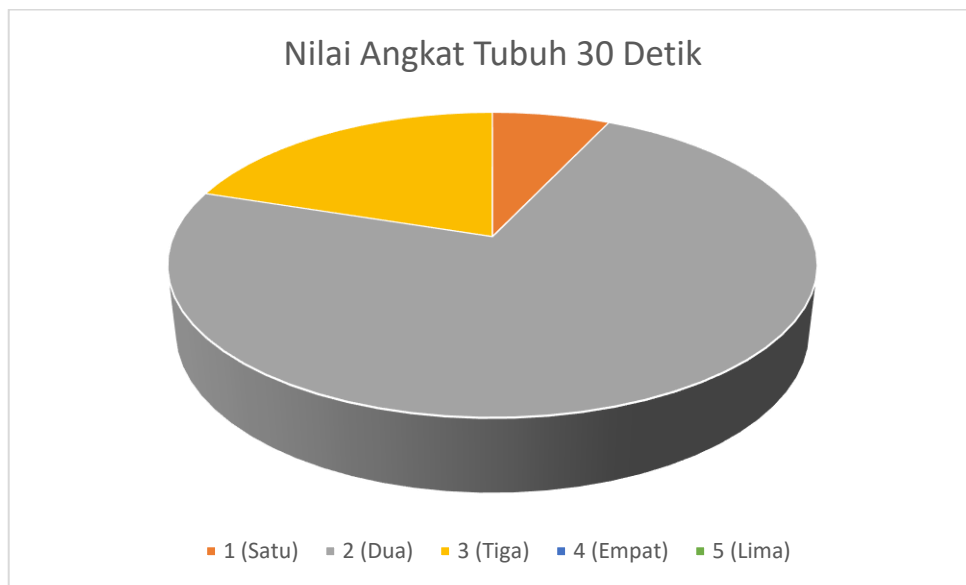
Berikut hasil penelitian yang telah diperoleh peserta didik kelas 5 SD Negeri

Butuh mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani dari tes angkat tubuh:

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Tes Angkat Tubuh 30 Detik

Nilai	10 s/d 12 Tahun (Angkat Tubuh 30 Detik)		Frekuensi	Frekuensi Relatif
	Putra	Putra		
1	00 – 04 detik	00 – 04 detik	2	7 %
2	05 – 14 detik	05 – 14 detik	22	73 %
3	15 – 30 detik	15 – 30 detik	6	20 %
4	31 – 51 detik	31 – 51 detik	0	0 %
5	51 detik ke atas	51 detik ke atas	0	0 %

Dari tabel menunjukkan data hasil yang diperoleh peserta didik kelas 5 SD Negeri Butuh berdasarkan tes gantung siku tekuk., sebanyak 6 anak (20%) mendapatkan nilai 3, sebanyak 22 anak (73%) mendapatkan nilai 2, dan 2 anak (7,0%) mendapatkan nilai 1. Tidak ada anak yang mendapatkan nilai 5 dan 4. Dengan demikian data hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk diagram lingkaran:



Gambar 9. Diagram Lingkaran Data Tes Angkat Tubuh 30 Detik

3. Tes Baring Duduk 30 detik

Tes baring duduk selama 30 detik merupakan salah satu tes dalam Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) yang bertujuan untuk mengukur ketahanan otot perut. Dari hasil tes baring duduk yang telah dilakukan memperoleh hasil rata - rata sebesar 13,1, median 13, modus 15, standart deviasi 5,3, dan nilai maksimum 24, nilai minimum 0. Selanjutnya data tersebut akan dipaparkan dalam tabel norma baku Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) berdasarkan kategori yang telah ditentukan oleh norma TKJI. Untuk data secara rinci dapat dilihat pada tabel 19.

Tabel 19. Deskripsi Statistik Data Tes Baring Duduk 30 Detik

STATISTIK DATA TES 3 BARING DUDUK 30 DETIK		
TKJI		
N	Valid	30
	Missing	0
Total		394
Mean		13,1
Median		13
Mode		15
Std. Deviation		5,3
Variance		28,1
Range		24
Minimum		0
Maximum		24

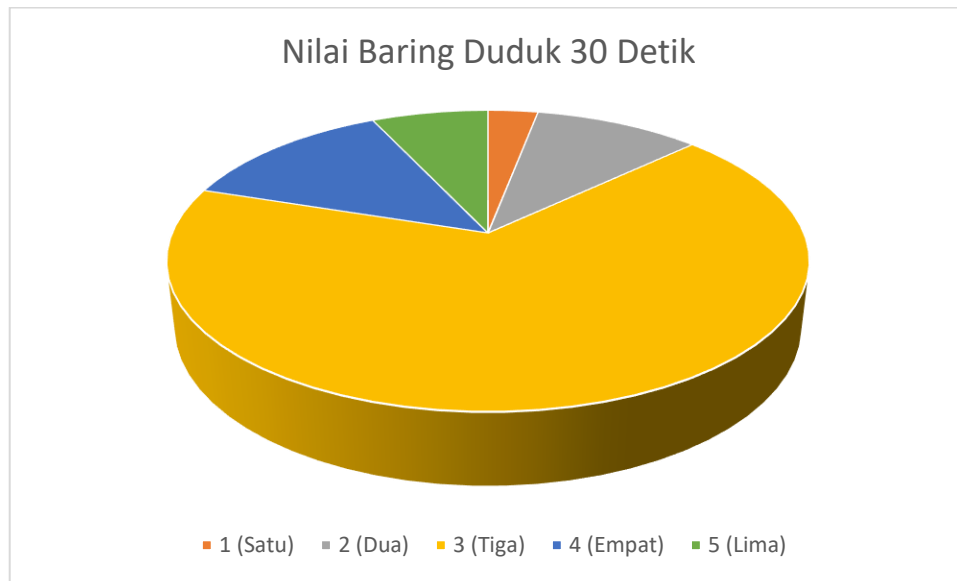
Berikut hasil penelitian yang telah diperoleh peserta didik kelas 5 SD Negeri

Butuh mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani dari tes baring duduk:

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk 30 Detik

Nilai	10 s/d 12 Tahun (Baring Duduk 30 Detik)		Frekuensi	Frekuensi Relatif
	Putra	Putra		
1	00 – 03 kali	00 – 03 kali	1	3 %
2	04 – 11 kali	04 – 11 kali	3	10 %
3	12 – 17 kali	12 – 17 kali	20	67 %
4	18 – 22 kali	18 – 22 kali	4	13 %
5	23 ke atas	23 ke atas	2	7 %

Dari tabel menunjukkan data hasil yang diperoleh peserta didik kelas 5 SD Negeri Butuh berdasarkan tes baring duduk. Sebanyak 2 anak (7%) mendapatkan nilai 5, sebanyak 4 anak (13%) mendapatkan nilai 4, sebanyak 20 anak (67%) mendapatkan nilai 3, dan 3 anak (10%) mendapatkan nilai 2. Sebanyak 1 (3%) anak yang mendapatkan nilai 1. Dengan demikian data hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk diagram lingkaran:



Gambar 10. Diagram Lingkaran Data Tes Baring Duduk 30 Detik

4. Tes Loncat Tegak

Tes loncat tegak atau sering disebut vertical jump merupakan salah satu tes dalam Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) yang bertujuan untuk mengukur power atau daya ledak otot tungkai. Dari hasil tes loncat tegak yang telah dilakukan memperoleh hasil rata - rata sebesar 24,2, median 23, modus 22, standart deviasi 4,4, dan nilai maksimum 32, nilai minimum 16. Selanjutnya data tersebut akan dipaparkan dalam tabel norma baku Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) berdasarkan kategori yang telah ditentukan oleh norma TKJI. Untuk data secara rinci dapat dilihat pada tabel 21.

Tabel 21. Deskripsi Statistik Data Loncat Tegak

STATISTIK DATA TES 4 LONCAT TEGAK		
TKJI		
N	Valid	30
	Missing	0
Total		725
Mean		24,2
Median		23
Mode		22
Std. Deviation		4,4
Variance		19,1
Range		16
Minimum		16
Maximum		32

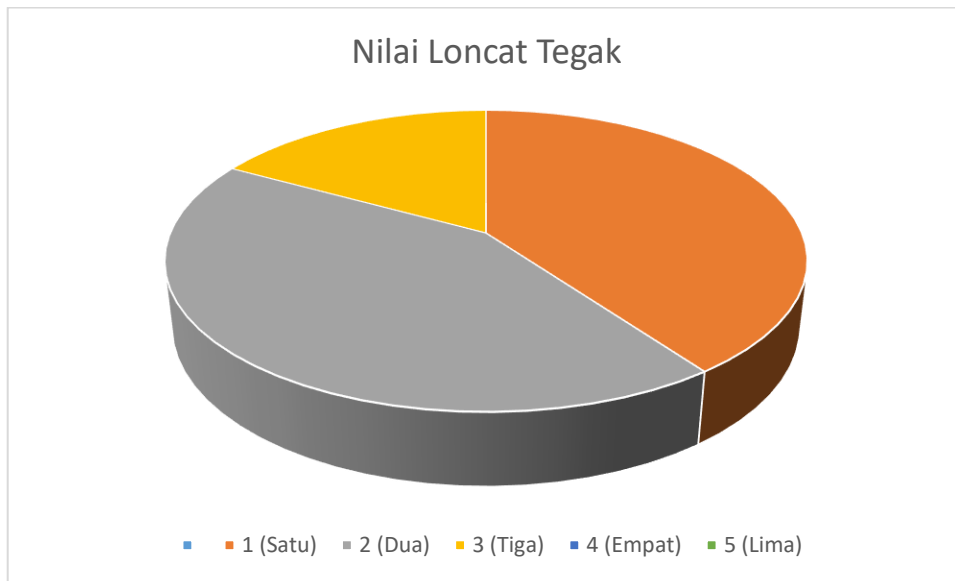
Berikut hasil penelitian yang telah diperoleh peserta didik kelas 5 SD Negeri

Butuh mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani dari tes loncat tegak:

Tabel 22. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak

Nilai	10 s/d 12 Tahun (Loncat Tegak)		Frekuensi	Frekuensi Relatif
	Putra	Putra		
1	Dibawah 24 cm	Dibawah 24 cm	12	40 %
2	24 – 30 cm	24 – 30 cm	13	43 %
3	31 – 37 cm	31 – 37 cm	5	17 %
4	38 – 45 cm	38 – 45 cm	0	0 %
5	46 cm ke atas	46 cm ke atas	0	0 %

Dari tabel menunjukkan data hasil yang diperoleh peserta didik kelas 5 SD Negeri Butuh berdasarkan tes loncat tegak. Sebanyak 5 anak (17%) mendapatkan nilai 3, sebanyak 13 anak (43%%) mendapatkan nilai 2, dan 12 anak (40%) mendapatkan nilai 1. Tidak ada anak yang mendapatkan nilai 5 dan nilai 4. Dengan demikian data hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk diagram lingkaran:



Gambar 11. Diagram Lingkaran Data Tes Loncat Tegak

5. Tes Lari 600 meter

Tes lari 600m atau sering disebut tes lari jarak sedang merupakan salah satu tes dalam Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) yang bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru. Dari hasil tes lari 600m yang telah dilakukan memperoleh hasil rata - rata sebesar 4,1, median 4,2, modus 4,38, standart deviasi 0,5, dan nilai maksimum 5,2, nilai minimum 3,1. Selanjutnya data tersebut akan dipaparkan dalam tabel norma baku Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) berdasarkan kategori yang telah ditentukan oleh norma TKJI. Untuk data rinci dapat dilihat pada tabel 23.

Tabel 23. Deskripsi Statistik Data Tes Lari 600 Meter

STATISTIK DATA TES 5 LARI 600 METER		
TKJI		
N	Valid	30
	Missing	0
Total		130,9
Mean		4,1
Median		4,2
Mode		4,38
Std. Deviation		0,5
Variance		0,26
Range		2,1
Minimum		3,1
Maximum		5,2

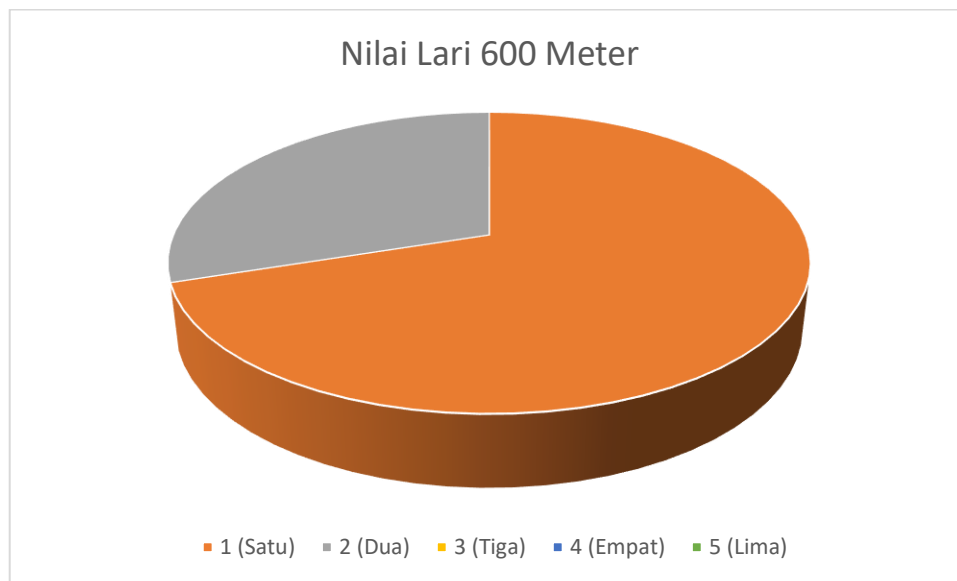
Berikut hasil penelitian yang telah diperoleh peserta didik kelas 5 SD Negeri

Butuh mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani dari tes lari 600m:

Tabel 24. Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 Meter

Nilai	10 s/d 12 Tahun (Lari 600 Meter)		Frekuensi	Frekuensi Relatif
	Putra	Putri		
1	Dibawah 3'44"	Dibawah 4'22"	21	70 %
2	2'46" – 3'44"	3'29" – 4'22"	9	30 %
3	2'31" – 2'45"	2'55" – 3'28"	0	0 %
4	2'10" – 2'30"	2'33" – 2'54"	0	0 %
5	Sd 2'09"	Sd 2'32"	0	0 %

Dari tabel menunjukkan data hasil yang diperoleh peserta didik kelas 5 SD Negeri Butuh berdasarkan tes lari 600m atau lari jarak sedang. Sebanyak 9 anak (30%) mendapatkan nilai 2, dan sebanyak 21 anak (70%) mendapatkan nilai 1. Tidak ada anak yang mendapatkan nilai 3, nilai 4 dan nilai 5. Dengan demikian data hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk diagram lingkaran:



Gambar 12. Diagram Lingkaran Data Tes Lari 600 Meter

B. Pembahasan

Sepriadi (2017: 195) mengungkapkan kesegaran adalah kemampuan individu untuk menjalani hidup dengan harmonis dan penuh semangat, manusia yang segar adalah manusia yang berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan masa lalu, masa kini, dan masa depannya. Mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan bersosialisasi dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan mereka yang berada di sekitarnya. Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Butuh sebelum melakukan tes terlihat kurang bersemangat dalam menjalani aktivitas.

Widiastuti (2015: 13) mendefinisikan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang

berarti. Seseorang yang memiliki fisik yang sehat dan bugar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang dapat memberikan pengaruh positif terhadap kinerja seseorang yang akan memberikan dukungan yang positif juga terhadap produktivitas bekerja atau belajar. Proses pertumbuhan dan perkembangan anak, merupakan tanggung jawab bersama bagi orang tua, guru, dan lingkungan masyarakat. Pertumbuhan dan perkembangan peserta didik ditinjau dari tinggi badan dan berat badan terpantau ideal walaupun minimnya aktivitas ketika pembelajaran belum tatap muka.

Pelaksanaan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Normal baru berlangsung sejak pertengahan bulan Mei. Hal tersebut dikarenakan tidak mudah bagi peserta didik untuk memaksimalkan kegiatan dalam pembelajaran PJOK di rumah. Saat pembelajaran tatap muka terbatas pun, peserta didik tidak bisa sepenuhnya melakukan aktivitas fisik di sekolah dengan bebas. Pada pembelajaran daring peserta didik kelas V SD Negeri Butuh diberikan penugasan untuk melakukan aktivitas olahraga di rumah, namun hal tersebut dilakukan dengan banyak keterbatasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kristiyanti (2021: 47) pada pembelajaran daring terjadinya hambatan komunikasi dalam pelaksanaan pembelajaran informasi tidak dapat tersampaikan kepada peserta didik juga berdampak pada metode pembelajarannya yang awalnya dilakukan secara tatap muka (luring) kini dialihkan secara daring sehingga berakibat pada tidak tercapainya seluruh materi pembelajaran PJOK.

Henjilito (2019: 46) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah umur, jenis kelamin, merokok, status kesehatan, dan

aktivitas fisik. Umur akan mengalami penurunan dan kenaikan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Jenis kelamin untuk laki-laki setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan adanya perbedaan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot. Merokok karena adanya nikotin dalam rokok dapat mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang. Status kesehatan berpengaruh adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Terakhir aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh.

Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) yang digunakan pada penelitian ini menurut Sepdanius, dkk. (2019: 55) untuk anak usia 10-12 tahun. Tes tersebut terdiri dari lari 40 meter yang bertujuan untuk mengukur kecepatan, angkat tubuh 30 detik bertujuan untuk mengukur ketahanan otot lengan dan otot bahu, baring duduk 30 detik bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut, loncat tegak bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif, dan lari 600 meter bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. penelitian ini telah melaksanakan semua tes tersebut dengan rincian pembahasan sebagai berikut:

1. Pembahasan hasil tes lari 40 meter.

Kecepatan berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat terbatas pada anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan seseorang tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya salah satunya jenis

kelamin, pada umumnya anak laki-laki pada masa puber meningkat secara terus menerus dan teratur seperti dalam berlari (Ulum, 2013: 165). Data hasil yang diperoleh peserta didik SD Negeri Butuh berdasarkan lari 40 m. Tidak ada peserta didik yang mendapatkan nilai 5, sebanyak 6 peserta didik (20%) mendapatkan 4, sebanyak 13 peserta didik (43%) mendapatkan nilai 3, sebanyak 8 peserta didik (27%) mendapat nilai 2, dan sebanyak 3 peserta didik (10%) mendapat nilai 1. Berdasarkan hasil tersebut peserta didik laki-laki memiliki hasil nilai lebih baik dari pada peserta didik perempuan.

2. Pembahasan hasil tes gantung siku tekuk 30 detik.

Angkat tubuh bertujuan untuk mengukur ketahanan otot lengan dan otot bahu. Saparuddin (2019: 40) kekuatan otot lengan adalah kemampuan seseorang untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam satu usaha, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang diterapkan salah satunya pelaksanaan latihan *pull-up* atau angkat tubuh. Data hasil yang diperoleh peserta didik kelas 5 SD Negeri Butuh berdasarkan tes angkat tubuh 30 detik., sebanyak 6 anak (20%) mendapatkan nilai 3, sebanyak 22 anak (73%) mendapatkan nilai 2, dan 2 anak (7,0%) mendapatkan nilai 1. Tidak ada anak yang mendapatkan nilai 5 dan 4. Dengan demikian data hasil penelitian sudah mencapai prinsip latihan angkat tubuh pada peserta didik, ketika pelaksanaan peserta didik masih terbanyak yang mengalami kesulitan terlihat 73 % memiliki nilai kurang.

3. Pembahasan hasil tes angkat tubuh 30 detik.

Baring duduk bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut peserta didik. Kekuatan otot perut adalah kemampuan otot memungkinkan pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi maksimum untuk mengatasi beban atau tahanan (Makara, 2018: 3). Data hasil yang diperoleh peserta didik kelas 5 SD Negeri Butuh berdasarkan tes baring duduk. Sebanyak 2 anak (7%) mendapatkan nilai 5, sebanyak 4 anak (13%) mendapatkan nilai 4, sebanyak 20 anak (67%) mendapatkan nilai 3, dan 3 anak (10%) mendapatkan nilai 2. Sebanyak 1 (3%) anak yang mendapatkan nilai 1. Pada tes angkat tubuh ini peserta didik paling banyak pada kemampuan sedang presentase diatas lima puluh persen hal ini dipengaruhi antusias peserta didik yang tinggi ketika melakukan tes, akan tetapi masih terdapat teman lain mengganggu ketika pelaksanaanya.

4. Pembahasan hasil tes loncat tegak.

Loncat tegak bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif. Power otot tungkai merupakan kemampuan sekelompok otot tungkai untuk melakukan gerak secara eksplosif ketika melakukan lompatan, gerakan yang dilakukan oleh manusia karena adanya otot, tulang, persendian, ligamen, serta tendon, sehingga gerakan dapat terjadi melalui tarikan otot serta jumlah serabut otot yang diaktifkan (Candra, 2016: 7-8). Data hasil yang diperoleh peserta didik kelas 5 SD Negeri Butuh berdasarkan tes loncat tegak. Sebanyak 5 anak (17%) mendapatkan nilai 3, sebanyak 13 anak (43%%) mendapatkan nilai 2, dan 12 anak (40%) mendapatkan nilai 1. Tidak ada anak yang mendapatkan nilai 5 dan nilai 4. Tes ini sudah terlaksana dengan optimal serta peralatan yang digunakan sudah disiapkan secara baik.

5. Pembahasan hasil tes lari 600 meter.

Lari 600 meter bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Menurut Wahjoedi dalam Muhajir (2013: 165) daya tahan jantung dan paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan berarti. Data hasil yang diperoleh peserta didik kelas 5 SD Negeri Butuh berdasarkan tes lari 600 m atau lari jarak sedang. Sebanyak 9 anak (30%) mendapatkan nilai 2, dan sebanyak 21 anak (70%) mendapatkan nilai 1. Tidak ada anak yang mendapatkan nilai 3, nilai 4 dan nilai 5. Dengan demikian masih terdapat anak yang belum memiliki kemampuan daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang tergolong baik. Pada pengambilan nilai ketika tes peserta didik mengerahkan semua kemampuan di awal sehingga mengalami kelelahan untuk menyelesaikan lintasan 600 meter.

6. Pembahasan hasil tes secara keseluruhan.

Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas 5 SD Negeri Butuh adalah 0% untuk kategori baik sekali (BS), 0% untuk kategori baik (B), 13% untuk kategori sedang (S), 67% untuk kategori kurang (K), dan 20% untuk kategori kurang sekali (KS). Kurangnya aktivitas gerak peserta didik berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Dengan begitu, dapat dimungkinkan bahwa aktivitas fisik peserta didik di sekolah maupun di luar sekolah tergolong rendah. Pelaksanaan serangkaian tes berjalan dengan lancar hanya saja kurangnya semangat peserta didik dampak dari peralihan awal tatap muka. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani terlihat pada peserta didik kelas V SD

Negeri Butuh seperti faktor jenis kelamin peserta didik laki-laki mendominasi lebih baik dengan rata-rata nilai 11,2 sedangkan peserta didik perempuan dengan rata-rata nilai 11.

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini telah dilaksanakan dengan semaksimal mungkin sesuai dengan tujuan penelitian. Hanya saja masih terdapat keterbatasan dan kelemahan yang dapat dikemukakan antara lain:

1. Terdapat beberapa peserta didik tidak dapat memahami tes yang akan dilakukan. Hal ini karena peserta didik saat COVID19 sering tidak mengikuti pembelajaran PJOK secara luring sehingga tidak dapat memberikan hasil yang maksimal saat pengambilan data. Oleh karena itu, peserta didik perlu dijelaskan dan diberi semangat terlebih dahulu oleh peneliti agar hasilnya maksimal.
2. Faktor lapangan yang tidak rata menjadi penghambat saat peserta didik melakukan tes lari 600m dan 40m. permukaan lapangan yang bergelombang dan sedikit miring menjadi salah satu faktor utama saat melakukan lari jarak pendek.
3. Banyak peserta didik yang tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas olahraga dikarenakan libur Panjang COVID19 dan peserta didik banyak yang mengeluh kecapekan padahal tes belum dimulai.
4. Faktor lingkungan sekolah yang saat itu sedang jam istirahat, maka pengambilan data baring duduk dilakukan di teras masjid dekat sekolahan oleh peneliti.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas 5 SD Negeri Butuh, perlu dideskripsikan secara keseluruhan. Secara keseluruhan tingkat kebugaran maupun setiap item tes yang dilakukan. Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas 5 SD Negeri Butuh mendapatkan hasil dengan rata-rata sebesar 11,1, median 11, modus 11, dan standart deviasi sebesar 2,1. Sedangkan nilai terendah adalah 7 dan nilai tertinggi adalah 15. Analisis data dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas 5 SD Negeri butuh adalah 0% untuk kategori baik sekali (BS), 0% untuk kategori baik (B), 13% untuk kategori sedang (S), 67% untuk kategori kurang (K), dan 20% untuk kategori kurang sekali (KS). Untuk data keseluruhan

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian yaitu:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan evaluasi bagi pihak guru dan sekolah terkait proses data Tes Kebugaran Jasmani agar ke depannya peserta didik mendapatkan hasil yang sangat baik.
2. Sebagai sumber referensi untuk mengembangkan ilmu khususnya dalam bidang pendidikan jasmani di tingkat SD.
3. Adanya upaya memperbaiki kendala kesegaran jasmani peserta didik SD Negeri Butuh bukan hanya kelas 5 saja, namun kelas-kelas lainnya juga.

C. Saran

Berdasarkan penelitian diatas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi guru

Diharapkan penelitian ini menjadi bahan evaluasi guru untuk meningkatkan kebugaran jasmani terutama pada pembelajaran tatap muka mengingat pentingnya kebugaran jasmani dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Guru dapat menciptakan proses pembelajaran yang menarik bagi peserta didik atau menambahkan kegiatan yang melibatkan peserta didik untuk aktif bergerak sehingga kebugaran jasmani peserta didik meningkat dan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

2. Bagi sekolah

Diharapkan hasil data penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi sekolah untuk meningkatkan kegiatan yang dapat melibatkan peserta didik aktif berkegiatan seperti contoh kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan jumat sehat dengan kegiatan berolahraga.

3. Bagi orang tua peserta didik

Orang tua diharapkan lebih baik dalam memperhatikan perkembangan anak dan dapat memberikan pemahaman akan pentingnya berkegiatan melibatkan gerak. Orang tua menjadi salah satu faktor utama pendukung peserta didik dalam pertumbuhan dan perkembangannya dengan memberikan pengawasan kegiatan sehari-hari terutama kegiatan yang melibatkan gerak fisik.

4. Bagi peneliti

Peneliti lebih memperhatikan ketika melaksanakan tes, karena pengawasan yang terbatas pada saat peserta didik melakukan secara bergantian. Lebih sabar lagi dalam menghadapi semangat peserta didik yang naik turun dengan memberikan motivasi ketika pelaksanaan tes.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisa, H.A.. (2022) *Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik SSB Mistar Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Adisasmita. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Aryadhi, F.N. (2021). *Survei Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV Tentang Kebugaran Jasmani di SD N Gondowangi Kabupaten Magelang*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Candra, A. T. (2016). Studi Tentang Kemampuan Lompat Tegak Peserta didik Sekolah Dasar Negeri Berdasarkan Perbedaan Geografis Sebagai Identifikasi Bakat Olahraga. *Jurnal Sportif*, 2(2), 1-14.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas
- Sepdanius, Endang, dkk. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Pers.
- Fenanlampir, Albertus & Faruq, M. M. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Hamzah B. Uno, *Orientasi baru dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), hal. 14.
- Hayati, F., Neviyarni, N., & Irdamurni, I. (2021). Karakteristik Perkembangan Peserta didik Sekolah Dasar: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1809-1815.
- Henjilito, R. (2019). Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani peserta didik putra kelas II di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 42-49.
- Irianto, D. P. (2018). *Bugar dan sehat dengan berolahraga*. Yogyakarta. C.V. Andi Offset.
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model pembelajaran daring sebagai alternatif proses kegiatan belajar pendidikan jasmani di tengah pandemi Covid-19 Achmad. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190–199.
- Kurniasih, dkk. (2017). *Ragam Pengembangan Model Pembelajaran Untuk Peningkatan Profesionalitas Guru*. Bandung: Kata Pena.
- Komarudin, K. (2021). Implementasi pembelajaran daring pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan pendekatan

saintifik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).

Kristiyanti, H. (2021). *Dampak Covid-19 Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Pada Kelas III di Sekolah Dasar* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).

Lestari, F., Maylita, F., Hidayah, N., & Junitawati, P. D. (2020). *Memahami Karakteristik Anak*. Bayfa Cendekia Indonesia.

Makara, R. B. (2018). Perbandingan Efektivitas Antara Latihan Sit-Up Dan Latihan Plank Terhadap Kekuatan Daya Tahan Otot Perut Dan Penurunan Lingkar Perut.

Muhajir. (2013). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga

Mutaqin, L. U. (2018). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 1-10.

Nanang, A. (2015) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, diambil pada 2 Desember 2022, dari mikirbae.com/2016/05/tes-kesegaran-jasmani-indonesia

Novan Ardy Wiyani. (2013). *Save Our Children From School Bullying*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.

Purnomo, E., & Matin, A. (2021). Motivasi peserta didik sekolah menengah atas dalam mengikuti pembelajaran daring PJOK materi atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 103-116.

Rumbadi, R. (2017). Pengenalan Disiplin Berlalu Lintas Terhadap Anak Usia Dini dan Anak Usia Sekolah Dasar. *Minda Baharu*, 1(1). 88-97.

Saparuddin, S. (2019). Pengaruh latihan push-up dan pull-up terhadap kekuatan otot lengan pada atlet panahan perpani kabupaten banjar. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 36-43.

Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sumarwan, A. 2019. Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta didik Kelas I di Sekolah Dasar Negeri 1 Kragilan Kecamatan Gantiwarno Kabupaten Klaten. *PGSD Penjaskes*, 8(1).

Susanto, A. (2017). *Teori Belajar & Pembelajaran di SD*. Jakarta: Prenadamedia Group.

- Taufan, dkk. (2018). Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani adaptif bagi anak dengan hambatan fisik dan motorik. *Jurnal pendidikan kebutuhan khusus*. ISSN:Print 2598-5183-online 2598-2508. Vol. 2 Issue 2: 2018.
- Ulum, A. S. (2013). *Pengaruh Tinggi dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek Peserta didik SMK Negeri 1 Liliriaja Kabupaten Soppeng* (Doctoral dissertation, Pascasarjana).
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



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

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 : B/1081/UN34.16/PT.01.04/2022

6 Desember 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SD NEGERI BUTUH, LENDAH, KULON PROGO

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

Nama : Ade Eka Septiawan
NIM : 18604221007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK PADA MASA PEMBELAJARAN TATAP MUKA (PTM) NORMAL KELAS V SD NEGERI BUTUH KAPANEWON LENDAH KABUPATEN KULONPROGO
Waktu Penelitian : Senin, 12 Desember 2022 s.d. Jumat, 13 Januari 2023

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.



Nakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

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

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah

	PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA KAPANEWON LENDAH SD NEGERI BUTUH <i>ꦏꦸꦭꦺꦤꦶꦤ꧀ꦥꦸꦁꦏꦸꦭꦺꦤꦶꦤ꧀ꦥꦸꦁꦏꦸꦭꦺꦤꦶꦤ꧀ꦥꦸꦁ</i> <i>Alamat: Pereng, Bumirejo, Lendah, Kulon Progo, D I Yogyakarta, 55663</i>
<u>SURAT KETERANGAN</u> <u>NO: 842/SDBTH/XII/2022</u>	
Sehubungan dengan surat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, No. B/1081/UN34.16/PT.01.04/2022, hal. izin mengadakan Penelitian, tertanggal 6 Desember 2022, maka Kepala Sekolah SD N Butuh dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini: Nama : Ade Eka Septiawan NIM : 18604221007 Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1	
Benar – benar telah mengadakan penelitian di SDN Butuh pada tanggal 12 Desember 2022 s.d. 13 Januari 2023, guna melengkapi data pada penyusunan skripsi dengan judul “TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK PADA MASA PEMBELAJARAN TATAP MUKA (PTM) NORMAL KELAS V SD N BUTUH KAPANEWON LENDAH KABUPATEN KULON PROGO”.	
Demikian surat keterangan ini dibuat. Untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Butuh, 22 Desember 2022 Kepala Sekolah  S. Pd. NIP. 19670323 199203 1 008 	

Lampiran 3. Lembar Instrumen Penelitian

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta :			Jenis Kelamin :	
Umur :			Nama Sekolah :	
TB/BB :			Tempat Tes :	
Tanggal Tes :				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter			
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh			
3	Baring duduk 30 detik			
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : cm Loncatan I : cm Loncatan II : cm Loncatan III : cm			Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter			
6	Jumlah Nilai			
7	Klasifikasi			

Lampiran 4. Lembar Profil Peserta Didik kelas V SD Negeri Butuh

No	Nama	L/P	TB (Cm)	BB (Kg)	Tanggal Lahir
1	Andri Gigih Setiawan	L	135	28	6 Juli 2011
2	Anggara Linda W	P	154	45	21 Juni 2011
3	Ayu Dewi Styaningrum	P	131	23	02 Februari 2012
4	Azka Ardika Rayhan	L	137	25	07 Januari 2012
5	Bagus Dimas Zulvian	L	145	32	10 Maret 2012
6	David Nur Rohman	L	140	42	03 Juni 2011
7	Dewi Renata Sari	P	135	30	19 Juni 2011
8	Dilla Shillan Reshma	P	144	33	28 Desember 2011
9	Diva Elfariana Putri	P	146	42	01 Agustus 2011
10	Elya Sahriva	P	138	29	23 Mei 2012
11	Fadwa Eilia Putri	P	140	29	17 Agustus 2011
12	Fadhil Jauhari	L	128	27	13 Agustus 2011
13	Hayyi Maulia Dyah W	P	135	26	30 Mei 2011
14	Istina Rukmiyati	P	141	30	23 Januari 2012
15	Kaylila Azka Ni'mah	P	151	47	21 Maret 2012
16	Maulana Apriano R.S	L	148	38	01 April 2012
17	Melodya Tabita O	P	141	40	25 Oktober 2011
18	Muhammad Alif Faiq H	L	152	49	20 Januari 2012
19	Muhammad Irzam K	L	137	27	22 Desember 2011
20	Muhammad Ramadhaffa A	L	132	28	28 Agustus 2011
21	Nabila Olivia Zahra	P	151	28	19 Maret 2012
22	Nadiva Nur Haniza	P	144	37	03 Juli 2011
23	Nafila Errasasti L.A	P	146	49	29 Maret 2011
24	Naufal Hilmi P	L	129	38	12 Desember 2011
25	Rizki Irawan	L	136	24	18 Desember 2011
26	Septya Putri Diniyati	P	143	33	18 September 2011
27	Supriyanto	L	144	34	11 Agustus 2011
28	Vina Rahmawati	P	148	32	05 November 2011
29	Clara Gestrialita C	P	144	60	05 Oktober 2011
30	Gading Pangestu	L	155	62	25 April 2012

Lampiran 5. Hasil Instrumen Penelitian

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Andri Gigih Setiawan		Jenis Kelamin : laki-laki		
Umur : 11 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 135 cm / 28 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	7 detik	3	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	20 detik	3	
3	Baring duduk 30 detik	23	5	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 175 cm Loncatan I : 200 cm Loncatan II : 205 cm Loncatan III : 197 cm	205-175 30 cm	2	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	3,24 m	2	
6	Jumlah Nilai		15	
7	Klasifikasi	Sedang		

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Anggara Linda W		Jenis Kelamin : Perempuan		
Umur : 11 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 154 cm / 45 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	9,3 detik	3	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	10 detik	3	
3	Baring duduk 30 detik	15	4	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 197 cm Loncatan I : 210 cm Loncatan II : 224 cm Loncatan III : 215 cm	224 - 197 27 cm	2	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	4,38 m	1	
6	Jumlah Nilai		13	
7	Klasifikasi	Kurang		

Hasil Instrumen Penelitian

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Ayu Dewi Styaningrum			Jenis Kelamin : Perempuan	
Umur : 10 Tahun			Nama Sekolah : SD Negeri Butuh	
TB/BB : 131 cm / 23 kg			Tempat Tes : SD Negeri Butuh	
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	7.7 detik	3	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	6 detik	2	
3	Baring duduk 30 detik	18	4	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 196 cm Loncatan I : 200 cm Loncatan II : 207 cm Loncatan III : 218 cm	218 - 196 22 cm	1	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	4.30 m	1	
6	Jumlah Nilai		11	
7	Klasifikasi	Kurang		

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Azka Ardika Rayhan			Jenis Kelamin : laki-laki	
Umur : 11 Tahun			Nama Sekolah : SD Negeri Butuh	
TB/BB : 137 cm / 25 kg			Tempat Tes : SD Negeri Butuh	
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	9.1 detik	1	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	11 detik	2	
3	Baring duduk 30 detik	13	3	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 172 cm Loncatan I : 198 cm Loncatan II : 190 cm Loncatan III : 195 cm	198 - 172 26 cm	2	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	4.20 m	1	
6	Jumlah Nilai		9	
7	Klasifikasi	Kurang Sekali		

Hasil Instrumen Penelitian

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Bagus Dimas Zulvian		Jenis Kelamin : laki-laki		
Umur : 10 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 145 cm / 32 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	6.8 detik	4	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	30 detik	3	
3	Baring duduk 30 detik	17	3	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 182 cm Loncatan I : 200 cm Loncatan II : 210 cm Loncatan III : 203 cm	210 - 182 28 cm	2	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	3.24 m	2	
6	Jumlah Nilai		14	
7	Klasifikasi	Sedang		

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : David Nur Rohman		Jenis Kelamin : laki-laki		
Umur : 11 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 140 cm / 42 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	9.3 detik	1	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	10 detik	2	
3	Baring duduk 30 detik	15	3	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 170 cm Loncatan I : 194 cm Loncatan II : 198 cm Loncatan III : 190 cm	198 - 170 28 cm	2	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	4.19 m	1	
6	Jumlah Nilai		9	
7	Klasifikasi	Kurang Sebali		

Hasil Instrumen Penelitian

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Dewi Renata Sari		Jenis Kelamin : Perempuan		
Umur : 10 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 135 cm / 30 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	7.6 detik	3	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	8 detik	3	
3	Baring duduk 30 detik	19	4	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 172 cm Loncatan I : 196 cm Loncatan II : 203 cm Loncatan III : 195 cm	203 - 172 31 cm	3	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	4.09 m	2	
6	Jumlah Nilai		15	
7	Klasifikasi	Sedang		

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Dilla Shillan Reshma			Jenis Kelamin : Perempuan	
Umur : 10 Tahun			Nama Sekolah : SD Negeri Butuh	
TB/BB : 144 cm / 33 kg			Tempat Tes : SD Negeri Butuh	
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	8.5 detik	2	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	7 detik	2	
3	Baring duduk 30 detik	12	3	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 182 cm Loncatan I : 201 cm Loncatan II : 210 cm Loncatan III : 202 cm	210 - 182 28 cm	3	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	4.22 m	1	
6	Jumlah Nilai		11	
7	Klasifikasi	Kurang		

Hasil Instrumen Penelitian

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Diva Elfariana Putri			Jenis Kelamin : Perempuan	
Umur : 11 Tahun			Nama Sekolah : SD Negeri Butuh	
TB/BB : 146 cm / 42 kg			Tempat Tes : SD Negeri Butuh	
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	7.5 detik	4	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	10 detik	3	
3	Baring duduk 30 detik	10	3	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 185 cm Loncatan I : 201 cm Loncatan II : 210 cm Loncatan III : 206 cm	210 - 185 25 cm	2	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	4.20 m	1	
6	Jumlah Nilai		13	
7	Klasifikasi	Kurang		

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Elya Sahriva		Jenis Kelamin : Perempuan		
Umur : 11 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 138 cm / 29 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	8.1 detik	3	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	5 detik	2	
3	Baring duduk 30 detik	11	3	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 179 cm Loncatan I : 199 cm Loncatan II : 190 cm Loncatan III : 182 cm	199 - 179 20 cm	1	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	4.26 m	1	
6	Jumlah Nilai		10	
7	Klasifikasi	Kurang		

Hasil Instrumen Penelitian

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Fadwa Eilia Putri		Jenis Kelamin : Perempuan		
Umur : 10 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 140 cm / 29 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	8.1 detik	3	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	5 detik	2	
3	Baring duduk 30 detik	10	3	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 180 cm Loncatan I : 195 cm Loncatan II : 190 cm Loncatan III : 202 cm	202 - 180 22 cm	2	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	4.24 m	1	
6	Jumlah Nilai		11	
7	Klasifikasi	Kurang		

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Fadhil Jauhari		Jenis Kelamin : laki-laki		
Umur : 11 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 128 cm / 25 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	7 detik	3	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	5 detik	2	
3	Baring duduk 30 detik	16	3	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 178 cm Loncatan I : 205 cm Loncatan II : 197 cm Loncatan III : 197 cm	205 - 178 27 cm	2	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	3.03 m	2	
6	Jumlah Nilai		12	
7	Klasifikasi	Kurang		

Hasil Instrumen Penelitian

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Hayyi Maulia Dyah W		Jenis Kelamin : Perempuan		
Umur : 10 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 135 cm / 26 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	9 detik	2	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	5 detik	2	
3	Baring duduk 30 detik	4	1	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 161 cm Loncatan I : 170 cm Loncatan II : 178 cm Loncatan III : 172 cm	178 - 161 17 cm	2	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	4.26 m	1	
6	Jumlah Nilai		8	
7	Klasifikasi	Kurang Sekali		

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Istina Rukmiyati		Jenis Kelamin : Perempuan		
Umur : 10 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 140 cm / 30 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	7.6 detik	2	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	5 detik	2	
3	Baring duduk 30 detik	10	2	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 173 cm Loncatan I : 200 cm Loncatan II : 191 cm Loncatan III : 195 cm	200 - 173 27 cm	3	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	4.32 m	1	
6	Jumlah Nilai		10	
7	Klasifikasi	Kurang		

Hasil Instrumen Penelitian

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Kaylila Azka Ni'mah		Jenis Kelamin : Perempuan		
Umur : 11 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 151 cm / 47 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	7.6 detik	3	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	5 detik	2	
3	Baring duduk 30 detik	12	3	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 190 cm Loncatan I : 210 cm Loncatan II : 210 cm Loncatan III : 212 cm	210 - 190 20 cm	3	Rumus : Loncatan tertinggi - tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	4.32 m	1	
6	Jumlah Nilai		12	
7	Klasifikasi	Kurang		

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Maulana Apriano R.S		Jenis Kelamin : laki-laki		
Umur : 11 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 140 cm / 33 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	7.1 detik	3	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	8	2	
3	Baring duduk 30 detik	10	3	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 181 cm Loncatan I : 209 cm Loncatan II : 200 cm Loncatan III : 202 cm	209 - 181 28 cm	2	Rumus : Loncatan tertinggi - tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	3.58 m	1	
6	Jumlah Nilai		10	
7	Klasifikasi	Kurang		

Hasil Instrumen Penelitian

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Melodya Tabina O		Jenis Kelamin : Perempuan		
Umur : 11 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 141 cm / 40 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	8 detik	2	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	6 detik	2	
3	Baring duduk 30 detik	10	3	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 181 cm Loncatan I : 200 cm Loncatan II : 203 cm Loncatan III : 195 cm	203 - 181 22 cm	2	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	3.58 m	1	
6	Jumlah Nilai		10	
7	Klasifikasi	Kurang		

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Muhammad Alif Faiq H		Jenis Kelamin : laki-laki		
Umur : 11 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 152 cm / 40 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	7.8 detik	2	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	5 detik	2	
3	Baring duduk 30 detik	8	1	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 180 cm Loncatan I : 208 cm Loncatan II : 201 cm Loncatan III : 200 cm	208 - 180 18 cm	2	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	4.14 m	1	
6	Jumlah Nilai		8	
7	Klasifikasi	Kurang Sekali		

Hasil Instrumen Penelitian

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Muhammad Irzam K		Jenis Kelamin : laki-laki		
Umur : 11 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 137 cm / 27 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	7.6 detik	3	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	6	2	
3	Baring duduk 30 detik	15	3	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 167 cm Loncatan I : 191 cm Loncatan II : 185 cm Loncatan III : 185 cm	191 - 167 24 cm	2	Rumus : Loncatan tertinggi - tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	4.17 m	1	
6	Jumlah Nilai		11	
7	Klasifikasi	Kurang		

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Muhammad Ramadhaffa A		Jenis Kelamin : laki-laki		
Umur : 11 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 132 cm / 28 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	7.8 detik	3	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	6 detik	2	
3	Baring duduk 30 detik	17	3	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 170 cm Loncatan I : 192 cm Loncatan II : 187 cm Loncatan III : 189 cm	192 - 170 22 cm	1	Rumus : Loncatan tertinggi - tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	3.55 m	1	
6	Jumlah Nilai		10	
7	Klasifikasi	Kurang		

Hasil Instrumen Penelitian

FORMULIR TKUI				
Nama Peserta : Nabila Olivia Zahra		Jenis Kelamin : perempuan		
Umur : 11 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 151 cm / 37 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	87 detik	2	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	6 detik	2	
3	Baring duduk 30 detik	12	3	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 180 cm Loncatan I : 202 cm Loncatan II : 197 cm Loncatan III : 195 cm	202 - 180 22 cm	2	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	4.20 m	2	
6	Jumlah Nilai		11	
7	Klasifikasi	Kurang		

FORMULIR TKUI				
Nama Peserta : Nadiva Nur Haniza		Jenis Kelamin : perempuan		
Umur : 11 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 144 cm / 49 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	87 detik	2	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	6	2	
3	Baring duduk 30 detik	12	3	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 173 cm Loncatan I : 194 cm Loncatan II : 188 cm Loncatan III : 195 cm	198 - 173 19 cm	1	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	4.38 m	1	
6	Jumlah Nilai		9	
7	Klasifikasi	Kurang Sekali		

Hasil Instrumen Penelitian

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Nafila Errasasti L.A		Jenis Kelamin : perempuan		
Umur : 10 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 146 cm / 28 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	7.9 detik	3	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	6 detik	2	
3	Baring duduk 30 detik	13	3	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 182 cm Loncatan I : 212 cm Loncatan II : 207 cm Loncatan III : 205 cm	212 - 182 30 cm	3	Rumus : Loncatan tertinggi - tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	4.13 m	2	
6	Jumlah Nilai		13	
7	Klasifikasi	Kurang		

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Naufal Hilmi P		Jenis Kelamin : laki-laki		
Umur : 11 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 129 cm / 24 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	6.9 detik	4	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	7 detik	2	
3	Baring duduk 30 detik	16	3	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 163 cm Loncatan I : 192 cm Loncatan II : 195 cm Loncatan III : 180 cm	192 - 163 22 cm	1	Rumus : Loncatan tertinggi - tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	3.52 m	1	
6	Jumlah Nilai		11	
7	Klasifikasi	Kurang		

Hasil Instrumen Penelitian

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Rizki Irawan			Jenis Kelamin : laki-laki	
Umur : 11 Tahun			Nama Sekolah : SD Negeri Butuh	
TB/BB : 136 cm / 33 kg			Tempat Tes : SD Negeri Butuh	
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	6.9 detik	4	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	5 detik	2	
3	Baring duduk 30 detik	24	5	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 170 cm Loncatan I : 192 cm Loncatan II : 189 cm Loncatan III : 190 cm	192 - 170 22 cm	1	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	3.10 m	2	
6	Jumlah Nilai		14	
7	Klasifikasi	Sedang		

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Sepya Putri Diniyati		Jenis Kelamin : perempuan		
Umur : 10 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 143 cm / 34 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	7.8 detik	3	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	7 detik	2	
3	Baring duduk 30 detik	0	1	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 181 cm Loncatan I : 200 cm Loncatan II : 196 cm Loncatan III : 196 cm	200 - 181 19 cm	1	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	4.00 m	2	
6	Jumlah Nilai		9	
7	Klasifikasi	Kurang Sehat		

Hasil Instrumen Penelitian

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Supriyanto		Jenis Kelamin : laki-laki		
Umur : 11 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 144 cm / 34 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	6.7 detik	4	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	4 detik	1	
3	Baring duduk 30 detik	15	3	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 188 cm Loncatan I : 210 cm Loncatan II : 205 cm Loncatan III : 206 cm	210 - 188 22 cm	1	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	4.14 m	1	
6	Jumlah Nilai		10	
7	Klasifikasi	Kurang		

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Vina Rahmawati		Jenis Kelamin : perempuan		
Umur : 11 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 140 cm / 32 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	6.9 detik	4	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	11 detik	3	
3	Baring duduk 30 detik	10	3	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 188 cm Loncatan I : 215 cm Loncatan II : 220 cm Loncatan III : 218 cm	220 - 188 32 cm	3	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	3.37 m	2	
6	Jumlah Nilai		15	
7	Klasifikasi	Sedang		

Hasil Instrumen Penelitian

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Clara Gestrialita C			Jenis Kelamin : perempuan	
Umur : 10 Tahun			Nama Sekolah : SD Negeri Butuh	
TB/BB : 144 cm / 60 kg			Tempat Tes : SD Negeri Butuh	
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	9.8 detik	1	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	4 detik	2	
3	Baring duduk 30 detik	3	2	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 185 cm Loncatan I : 200 cm Loncatan II : 201 cm Loncatan III : 198 cm	201 - 185 16 cm	1	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	5.01 m	1	
6	Jumlah Nilai		7	
7	Klasifikasi	Kurang Sekali		

FORMULIR TKJI				
Nama Peserta : Gading Pangestu		Jenis Kelamin : laki-laki		
Umur : 11 Tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Butuh		
TB/BB : 155 cm / 62 kg		Tempat Tes : SD Negeri Butuh		
Tanggal Tes : 15 Desember 2022				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	keterangan
1	Lari 40 meter	7.9 detik	2	
2	Gantung siku tekuk angkat tubuh	4 detik	1	
3	Baring duduk 30 detik	15	3	
4	Loncat tegak Tinggi Raihan : 209 cm Loncatan I : 220 cm Loncatan II : 226 cm Loncatan III : 227 cm	230 - 209 21 cm	1	Rumus : Loncatan tertinggi – tinggi Raihan = hasil
5	Lari 600 meter	5.22 m	1	
6	Jumlah Nilai		8	
7	Klasifikasi	Kurang Sekali		

Lampiran 6. Hasil Data Kasar Tes TKJI SD Negeri Butuh

No	Nama	Tes 1 Lari 600m	Tes 2 Lari 40m	Tes 3 Angkat Tubuh	Tes 4 Loncat Tegak	Tes 5 Baring Duduk
1	Andri Gigih Setiawan	3,24	7	20	30	23
2	Anggara Linda W	4,38	8,2	10	27	15
3	Ayu Dewi Styaningrum	4,30	7,7	6	22	18
4	Azka Ardika Rayhan	4,20	9,1	11	26	13
5	Bagus Dimas Zulvian	3,21	6,8	30	28	17
6	David Nur Rohman	4,19	9,3	10	28	15
7	Dewi Renata Sari	4,09	7,6	8	31	19
8	Dilla Shillan Reshma	4,22	8,5	7	28	12
9	Diva Elfariana Putri	4,22	7,5	10	25	10
10	Elya Sahriwa	4,26	8,1	3	20	11
11	Fadwa Eilia Putri	4,24	8,1	5	22	10
12	Fadhil Jauhari	3,03	7	5	27	16
13	Hayyi Maulia Dyah W	4,26	9	5	17	4
14	Istina Rukmiyati	4,32	9,5	7	27	10
15	Kaylila Azka Ni'mah	4,32	7,6	5	28	12
16	Maulana Apriano R.S	3,58	7,1	8	28	19
17	Melodya Tabita O	4,30	8	6	22	10
18	Muhammad Alif Faiq H	4,14	7,8	5	18	8
19	Muhammad Irzam K	4,17	7,6	6	24	15
20	Muh. Ramadhaffa A	3,55	7,3	6	22	17
21	Nabila Olivia Zahra	4,20	8,7	5	22	12
22	Nadiva Nur Haniza	4,38	8,7	6	19	12
23	Nafila Errasasti L.A	4,13	7,9	6	30	13
24	Naufal Hilmi P	3,52	6,9	7	22	16
25	Rizki Irawan	3,10	6,9	5	22	24
26	Septya Putri Diniyati	4,00	7,8	7	19	0
27	Supriyanto	4,14	6,7	4	22	15
28	Vina Rahmawati	3,37	6,9	11	32	10
29	Clara Gestrialita C	5,01	9,8	4	16	3
30	Gading Pangestu	5,22	7,9	4	21	15

Lampiran 7. Hasil Data Tes TKJI SD Negeri Butuh

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Tes 4	Tes 5	Total	K
1	Andri Gigih S	2	3	3	2	5	15	S
2	Anggara Linda W	1	3	3	2	4	13	K
3	Ayu Dewi S	1	3	2	1	4	11	K
4	Azka Ardika Rayhan	1	1	2	2	3	9	K
5	Bagus Dimas Z	2	4	3	2	3	14	S
6	David Nur Rohman	1	1	2	2	3	9	KS
7	Dewi Renata Sari	2	3	3	3	4	15	S
8	Dilla Shillan Reshma	1	2	2	3	3	11	K
9	Diva Elfariana Putri	1	4	3	2	3	13	K
10	Elya Sahriva	1	3	2	1	3	10	K
11	Fadwa Eilia Putri	1	3	2	2	3	11	K
12	Fadhil Jauhari	2	3	2	2	3	12	K
13	Hayyi Maulia D W	1	2	2	1	2	8	KS
14	Istina Rukmiyati	1	2	2	2	3	10	K
15	Kaylila Azka N	1	3	2	3	3	12	K
16	M Apriano R.S	1	3	2	2	4	12	K
17	Melodya Tabita O	1	2	2	2	3	10	K
18	Muhammad Alif F H	1	2	2	1	2	8	KS
19	Muhammad Irzam K	1	3	2	2	3	11	K
20	Muh. Ramadhaffa A	1	3	2	1	3	10	K
21	Nabila Olivia Zahra	2	2	2	2	3	11	K
22	Nadiva Nur Haniza	1	2	2	1	3	9	KS
23	Nafila Errasasti L.A	2	3	2	3	3	13	K
24	Naufal Hilmi P	1	4	2	1	3	11	K
25	Rizki Irawan	2	4	2	1	5	14	S
26	Septya Putri Diniyati	2	3	2	1	1	9	KS
27	Supriyanto	1	4	1	1	3	10	K
28	Vina Rahmawati	2	4	3	3	3	15	S
29	Clara Gestrialita C	1	1	2	1	2	7	KS
30	Gading Pangestu	1	2	1	1	3	8	KS

Lampiran 8. KartuBimbingan

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

Nama Mahasiswa : Ade Eka Septiawan
NIM : 18604221007
Program Studi : PJSD
Jurusan : PJSD
Pembimbing : Dr. Hari Yulianto, M.Kes.

No	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
1	20 Okt 22	Intro bab 1	[Signature]
2	30 Okt 22	1D + RM	[Signature]
3	5 Nov	Bab II	[Signature]
4	10 Nov	Bab II	[Signature]
5	17 Nov	Bab III	[Signature]
6	20 Nov	Bab III	[Signature]
7	20 Nov	Bab IV	[Signature]
8	5 Des	Bab IV	[Signature]
9	15 Des	Bab IV	[Signature]
10	20 Des	Bab V	[Signature]
11	22 Des	Selamat	[Signature]
12	27/Des	Selamat	[Signature]

Mengetahui
Koordinator Program Studi

[Signature]
Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 1967070711994121001

Lampiran 9. Dokumentasi



Gambar 13. Pelaksanaan tes lari 40 meter



Gambar 14. Pelaksanaan tes angkat tubuh



Gambar 15. Pelaksanaan loncat tegak



Gambar 16. Pelaksanaan tes baring duduk



Gambar 17. Pelaksanaan tes lari 600 meter