

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI
DLINGO DI DAERAH DATARAN TINGGI DAN SISWA KELAS V
SD NEGERI GUMULAN DI DAERAH DATARAN RENDAH
DI KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Dimas Kusuma Himawan
NIM 19604221058

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

2023

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI
DLINGO DI DAERAH DATARAN TINGGI DAN SISWA KELAS V
SD NEGERI GUMULAN DI DAERAH DATARAN RENDAH
DI KABUPATEN BANTUL**

Oleh:

Dimas Kusuma Himawan
NIM 19604221058

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dlingo yang berada di daerah dataran tinggi dan siswa kelas V SD Negeri Gumulan yang berada di daerah dataran rendah.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data tes. Pengambilan data tersebut menggunakan instrumen TKJI untuk anak usia 10-12 tahun. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Dlingo Kapanewon Dlingo Kabupaten Bantul yang berjumlah 20 siswa dan siswa kelas V SD Negeri Gumulan Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul yang berjumlah 28 siswa. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dlingo di daerah dataran tinggi memperoleh rata-rata sebesar 12,05 dengan kategori kurang dengan rincian yaitu terdapat 0% (0 siswa) berkategori baik sekali, 5% (1 siswa) berkategori baik, 20% (4 siswa) berkategori sedang, 65% (13 siswa) berkategori kurang, dan 10% (2 siswa) berkategori kurang sekali. Sementara itu, tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah memperoleh rata-rata sebesar 10,7 dengan kategori kurang dengan rincian yaitu terdapat 0% (0 siswa) berkategori baik sekali, 0% (0 siswa) berkategori baik, 7% (2 siswa) berkategori sedang, 61% (17 siswa) berkategori kurang dan 32% (9 siswa) berkategori kurang sekali. Berdasarkan rincian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dlingo memiliki nilai rata-rata sebesar 12,05 dengan kategori kurang dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Gumulan memiliki nilai rata-rata sebesar 10,7 dengan kategori kurang.

Kata kunci: tingkat kesegaran jasmani, dataran tinggi, dataran rendah

**LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF THE FIFTH GRADE STUDENTS OF
SD NEGERI DLINGO IN THE HIGHLAND AREAS AND THE FIFTH
GRADE STUDENTS OF SD NEGERI GUMULAN IN THE LOWLAND
AREA AT BANTUL REGENCY**

By:

Dimas Kusuma Himawan
NIM 19604221058

ABSTRACT

This research aims to determine how high the level of physical fitness is for the fifth grade students of SD Negeri Dlingo (Dlingo Elementary School) who are in the highlands and the fifth grade students of SD Negeri Gumulan (Gumulan Elementary School) who are in the lowlands.

The type of this research was a descriptive quantitative study that used a survey method with the test for the data collection techniques. The data collection used the TKJI instrument for children aged 10-12 years old. The research subjects were 20 fifth grade students of SD Negeri Dlingo, Dlingo District, Bantul Regency, and 28 fifth grade students of SD Negeri Gumulan, Pandak District, Bantul Regency. The data analysis techniques used the descriptive statistical data analysis techniques.

The results show that the level of physical fitness of the fifth grade students of SD Negeri Dlingo in the highlands obtain an average of 12.05 in the poor category with details as follows: 0% (0 student) is in the very good category, 5% (1 student) is in the good category, 20% (4 students) are in the moderate category, 65% (13 students) are in the poor category, and 10% (2 students) are in the very poor category. Meanwhile, the level of physical fitness of the fifth grade students of SD Negeri Gumulan in the lowlands obtain an average score of 10.7 in the poor category with details, as follows: 0% (0 student) is in the very good category, 0% (0 student) is in the good category, 7% (2 students) are in the moderate category, 61% (17 students) are in the poor category and 32% (9 students) are in the very poor category. Based on these details, it can be concluded that the level of physical fitness of the fifth grade students of SD Negeri Dlingo has an average value at 12.05 in the poor category and the level of physical fitness of the fifth grade students of SD Negeri Gumulan has an average score at 10.7 in the poor category.

Keywords: *level of physical fitness, highlands, lowlands*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dimas Kusuma Himawan
NIM : 19604221058
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TAS : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri
Dlingo Di Daerah Dataran Tinggi dan Siswa Kelas V
SD Negeri Gumulan Di Daerah Dataran Rendah Di
Kabupaten Bantul

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

Yogyakarta, 5 Juni 2023

Yang Menyatakan,



Dimas Kusuma Himawan
NIM. 19604221058

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI DLINGO DI DAERAH DATARAN TINGGI DAN SISWA KELAS V SD NEGERI GUMULAN DI DAERAH DATARAN RENDAH DI KABUPATEN BANTUL

Disusun oleh:

**Dimas Kusuma Himawan
NIM. 19604221058**

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk

dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang

bersangkutan.

Yogyakarta, 5 Juni 2023

**Mengetahui
Koordinator Program Studi**



**Dr. Hari Yuliarto, M.Kes.
NIP. 196707011994121001**

**Disetujui,
Dosen Pembimbing**



**Dra. Sri Mawarti, M.Pd.
NIP. 195906071987032001**

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI DLINGO DI DAERAH DATARAN TINGGI DAN SISWA KELAS V SD NEGERI GUMULAN DI DAERAH DATARAN RENDAH DI KABUPATEN BANTUL

Disusun oleh:

Dimas Kusuma Himawan
NIM 19604221058

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

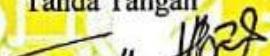
Pada tanggal 13 Juni 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan
Dra. Sri Mawarti, M.Pd.
Ketua Penguji/Pembimbing

Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or.
Sekretaris Penguji

Dra.A. Erlina Listyarini, M.Pd.
Penguji Utama

Tanda Tangan






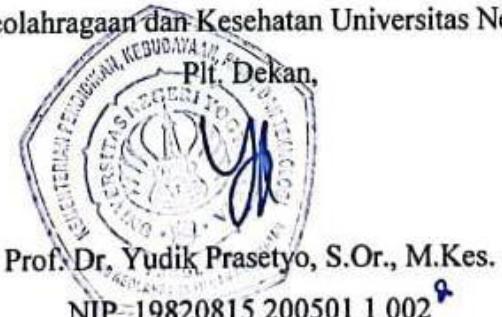
Tanggal
22/6/2023

22/6/2023

22/6/2023

Yogyakarta, Juni 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta



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

MOTTO

1. Ilmu itu lebih baik dari kekayaan, karena kekayaan itu harus kamu jaga, sedangkan ilmu yang akan menjagamu (Ali bin Abi Thalib).
2. Rintangan bukan untuk menghentikanmu. Jika Anda bertemu tembok, jangan berbalik dan menyerah. Cari cara untuk memanjatnya, menembusnya atau memutarinya (Michael Jordan).
3. Sukses adalah saat persiapan dan kesempatan bertemu (Bobby Unser).
4. Terus mengalir seperti air, sampai menemukan titik dimana bisa memberikan kebermanfaatan untuk semua.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat karunia-Nya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Sugi Wahyu Widarta dan Ibu Istikomah, terimakasih atas segala doa, perhatian, fasilitas, semangat, dan dukungan yang terus mengalir. Segala doa, usaha, dan perjuangan Bapak dan Ibu membuatku kuat sampai detik ini. Semoga Bapak dan Ibu selalu dalam perlindungan Allah SWT.
2. Kakakku tersayang Septian Alif Himawan dan Ria Ratih Putri Antiya

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Dlingo di Daerah Dataran Tinggi dan Siswa Kelas V SD Negeri Gumulan di Daerah Dataran Rendah di Kabupaten Bantul" dapat disusun sesuai dengan harapan. Berkennaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Dra.A. Erlina Listyarini, M.Pd. selaku Pengaji Utama dan Bapak Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or. selaku Sekretaris Pengaji yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hari Yuliarto, M.Kes., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Bapak Kharis Muhdi, S.Pd.SD. selaku Kepala SD Negeri dlingo dan Ibu Suratmi, S.Pd., M.Pd. yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf SD Negeri Dlingo Serta SD Negeri Gumulan yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Juni 2023
Penulis,



Dimas Kusuma Himawan
NIM. 19604221058

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	9
2. Pengertian Dataran Rendah dan Dataran Tinggi	25
3. Karakteristik Orang di Daerah Dataran Tinggi dan Dataran Rendah Berdasarkan Kadar Hemoglobin (hb)	27
4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	28
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	30
C. Kerangka Berpikir.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian.....	35

B.	Tempat dan Waktu Penelitian	35
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	36
D.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
E.	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
F.	Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		47
A.	Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Data Penelitian.....	47
B.	Hasil Penelitian	48
C.	Pembahasan.....	54
D.	Keterbatasan Penelitian	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		59
A.	Kesimpulan	59
B.	Implikasi Hasil Penelitian	59
C.	Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA		61
LAMPIRAN		64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Siswa kelas V SD Negeri Dlingo dan Siswa Kelas V SD Negeri Gumulan tahun pelajaran 2022/2023.....	36
Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 Tahun Putra.....	44
Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun puri.....	45
Tabel 4. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	45
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri Dlingo di Daerah Dataran Tinggi.....	49
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negeri Dlingo di Daerah Dataran Tinggi.....	49
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Dlingo di Daerah Dataran Tinggi.....	50
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri Gumulan di Daerah Dataran Rendah.....	51
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negeri Gumulan di Daerah Dataran Rendah.....	52
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Gumulan di Daerah Dataran Rendah.....	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.	Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir.....
Gambar 2.	Tes Lari Cepat 40 Meter.....
Gambar 3.	Gantung Siku Tekuk.....
Gambar 4.	Tes Baring Duduk (Sit Up).....
Gambar 5.	Tes Loncat Tegak (Vertical Jump).....
Gambar 6.	Tes Lari 600 Meter.....
Gambar 7.	Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V.....
Gambar 8.	Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V.....

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi.....	65
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian	68
Lampiran 4. Daftar siswa	70
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi.....	72
Lampiran 6. Hasil TKJI.....	78
Lampiran 7. Daftar Testor.....	80
Lampiran 8. Dokumen Penelitian	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang harus dilakukan oleh setiap manusia. Dengan sering melakukan olahraga, maka aktivitas sehari-hari akan terasa ringan disaat melakukannya. Kegiatan olahraga termasuk kegiatan yang tidak ada habisnya, bahkan dapat dikatakan olahraga sudah termasuk suatu bagian dari kegiatan hidup manusia. Adapun keuntungan dari melakukan kegiatan olahraga bagi kesegaran, menurut Suharjana (2021: 57) dengan melakukan kegiatan olahraga dapat meningkatkan kekuatan otot dan dapat meningkatkan kesegaran kardiorespirasi. Olahraga merupakan hal yang penting dalam kehidupan, maka dalam dunia pendidikan, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dijadikan salah satu mata pelajaran utama di sekolah. Mata pelajaran ini diharapkan dapat menjadi wadah bagi siswa untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan dalam bidang olahraga.

PJOK pada dasarnya adalah proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional (Husdarta, 2009: 3). Menurut Husdarta (2009: 10) PJOK harus mencakup kegiatan yang mendorong kesegaran jasmani dan mengembangkan keterampilan gerak itu sendiri. PJOK bisa diartikan menjadi suatu proses pembelajaran melalui aktivitas kegiatan jasmani yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan meningkatkan keterampilan motorik.

Kesegaran jasmani secara sederhana berarti kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan (Suharjana, 2021: 53). Kesegaran jasmani yang berada di diri siswa merupakan aspek penting yang harus dipertahankan bahkan dikembangkan. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi sangat diperlukan di sekolah dan di luar sekolah. Corbin dalam Suharjana (2021: 1) berpendapat bahwa dengan kondisi fisik yang baik, siswa dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama daripada siswa yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik. Siswa dapat mempertahankan kesegaran jasmaninya dengan berolahraga secara teratur dan tubuh memperoleh asupan makanan yang cukup berkualitas dan kuantitas. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, dapat berpikir dengan bagus dan tenaganya siap melakukan aktivitas di sekolah dengan semangat.

Untuk menanamkan pentingnya kesegaran jasmani di kalangan siswa merupakan salah satu tanggung jawab guru, khususnya bagi guru PJOK di sekolah. Dalam pembelajaran PJOK tidak hanya menonjolkan teorinya saja, akan tetapi melakukan praktik secara langsung seperti aktivitas fisik untuk mengembangkan kesegaran jasmani siswa. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yang dapat dipengaruhi oleh letak geografis, letak geografis Indonesia yang tidak rata, mengakibatkan Indonesia terdiri dari dua dataran yaitu dataran rendah dan dataran tinggi. Dataran rendah adalah hamparan tanah yang luas di ketinggian, relatif rendah dibandingkan dengan permukaan laut hingga 200 meter diatas permukaan laut (Habibi, dkk, 2019: 2). Istilah ini berlaku untuk area yang luas dan relatif datar yang berlawanan dengan dataran tinggi.

Sedangkan dataran tinggi menurut Abdurrahim & Hariadi (2018: 69) merupakan dataran yang terletak pada ketinggian 200-1500 meter diatas permukaan laut. Dataran tinggi terbentuk sebagai hasil erosi dan sedimentasi. Dataran tinggi dinamakan juga plato (plateau), misalnya Dataran Tinggi Dieng, Dataran Tinggi Malang, Dataran tinggi Puncak, atau Dataran tinggi Tengger.

Kabupaten Bantul memiliki keadaan letak geografis yang kurang rata, tentu menyebabkan aktivitas masing-masing siswa di daerah dataran tinggi dan daerah dataran rendah juga berbeda. Kabupaten Bantul adalah salah satu dari lima Kabupaten/Kota di Provinsi D.I Yogyakarta yang terletak di sebelah selatan yang memiliki luas 506,85km², secara administratif Kabupaten Bantul terbagi menjadi 17 kapanewon yang meliputi 74 kalurahan dan 933 padukuhan. Kabupaten Bantul memiliki letak geografis yang bervariasi antara lain sebagai dataran rendah 40% dan lebih dari separuhnya yaitu 60% merupakan daerah perbukitan, dengan ketinggian rata-rata 58 meter diatas permukaan laut. Dibagian selatan Kabupaten Bantul terdapat Kapanewon Pandak yang memasuki kriteria dataran rendah dengan memiliki ketinggian 27 meter diatas permukaan laut, dengan memiliki bentangan wilayah cukup bervariasi, 90% wilayah berupa daerah yang datar sampai berombak dan 10% lainnya adalah daerah yang berombak sampai berbukit (<https://kec-pandak.bantulkab.go.id/hal/profil-sejarah-pembentukan>). di wilayah Kapanewon Pandak memiliki banyak sekolah baik Negeri maupun swasta salah satunya adalah SD Negeri Gumulan. Sedangkan di bagian timur Kabupaten Bantul diduduki oleh Kapanewon Dlingo dengan ketinggian 320 meter diatas permukaan laut yang merupakan wilayah tertinggi di Kabupaten Bantul, dengan memiliki bentangan

wilayah 100% berombak sampai berbukit (<https://bantulpedia.bantulkab.go.id/layanan/pariwisata/jelajahbantul/detail/17/63/613/kecamatan-dlingo.html>). Kapanewon dlingo memiliki banyak sekolah baik Negeri maupun swasta salah satunya adalah SD Negeri Dlingo.

SD Negeri Dlingo sebagai salah satu SD yang terletak di dataran tinggi Kabupaten Bantul memiliki letak geografis yang kurang rata. Siswa di SD Negeri Dlingo memiliki banyak aktivitas fisik yang disebabkan oleh tuntutan medan di daerah dataran tinggi. Siswa tersebut terbiasa untuk menempuh jarak yang jauh dengan medan yang tidak rata. Selain itu, menurut Nurkadri dan Hayati (2020: 83), kondisi fisik juga dipengaruhi oleh suhu lingkungan karena kadar hemoglobin yang terdapat di sel darah manusia lebih besar dan mampu banyak mengikat oksigen. Oleh karena itu, keinginan untuk siswa yang tinggal di daerah dataran tinggi memiliki keinginan yang cukup tinggi untuk berolahraga dan mampu melakukan aktivitas fisik yang berat. Dengan kondisi tersebut, siswa di SD Negeri Dlingo memiliki peluang yang besar untuk mempunyai kesegaran jasmani yang baik.

Hal ini berbanding terbalik dengan siswa SD Negeri Gumulan yang terletak di dataran rendah. Siswa di SD Negeri Gumulan terbiasa dengan lingkungan geografis yang rata sehingga siswa-siswi tersebut tidak terbiasa untuk melakukan aktivitas fisik yang berat. Hal ini sesuai dengan pendapat Hariyono dan Hartati (2013: 319) yang mengatakan bahwa kondisi wilayah yang datar memudahkan manusia untuk melakukan aktivitas sehari-harinya. Tidak hanya itu, terdapat faktor lain yang membuat siswa di SD Negeri Gumulan memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Permasalahan tersebut diantaranya yaitu banyak orang tua yang

memanjakan siswa selama berangkat ke sekolah dengan diantar menggunakan sepeda motor dan kurangnya perhatian guru PJOK terhadap kesegaran siswanya. Dengan kondisi ini, dikhawatirkan kesegaran jasmani di SD Negeri Gumulan tergolong rendah. Padahal, kesegaran jasmani yang baik seharusnya dimiliki oleh seluruh siswa tanpa melihat letak geografisnya.

Sementara itu, berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru di SD Negeri Gumulan yang dilakukan pada hari Senin, 7 November 2022 dan observasi dengan guru di SD Negeri Dlingo yang dilaksanakan pada hari Senin, 14 November 2022. Melalui data yang didapatkan, ditemukan beberapa permasalahan yang sama. Permasalahan yang pertama yaitu, kurangnya aktivitas gerak siswa selama proses pembelajaran dan aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat dibuktikan dengan sebagian besar siswa kecanduan bermain gadget sehingga membuat siswa malas untuk melakukan aktivitas serta banyak orang tua yang memanjakan siswa selama berangkat ke sekolah dengan diantar menggunakan sepeda motor, sehingga mengurangi aktivitas gerak siswa. Permasalahan yang kedua yaitu kurangnya perhatian guru PJOK terhadap kesegaran siswanya. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, guru tidak mengetahui tingkat kesegaran siswanya. Permasalahan yang ketiga yaitu belum pernah diadakan tes kesegaran jasmani untuk siswanya. Sementara itu, permasalahan yang terakhir adalah belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dlingo yang berada di daerah dataran tinggi dan siswa kelas V SD Negeri Gumulan yang berada di daerah dataran rendah.

Tingkat kesegaran siswa perlu diketahui karena kesegaran jasmani merupakan faktor penting bagi siswa SD, siswa dibina dan dilatih sedini mungkin

agar memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu, malas, kurang bergairah, dan kurang bersemangat, baik di dalam kelas maupun di luar kelas sampai proses pembelajaran selesai. Kesegaran jasmani siswa juga akan berpengaruh terhadap hasil belajar pembelajaran PJOK. Selain itu, tingkat kesegaran siswa perlu diketahui oleh guru PJOK agar guru mampu menentukan jenis olahraga yang tepat bagi siswa sesuai dengan kesegaran jasmaninya.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti memandang perlu untuk mengadakan penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa di daerah dataran tinggi dan siswa di daerah dataran rendah dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas V SD Negeri Dlingo di Daerah Dataran Tinggi dan Siswa Kelas V SD Negeri Gumulan di Daerah Dataran Rendah di Kabupaten Bantul”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka timbul identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya aktivitas gerak siswa selama proses pembelajaran di sekolah dan aktivitas sehari-hari.
2. Belum pernah diadakan tes kesegaran jasmani untuk siswanya.
3. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dlingo yang berada di daerah dataran tinggi dan siswa Kelas V SD Negeri Gumulan yang berada di daerah dataran rendah.

C. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah yang dijumpai dalam penelitian ini adalah “tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dlingo di daerah dataran tinggi dan siswa kelas V SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah, yaitu “Seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dlingo di daerah dataran tinggi dan siswa kelas V SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebut di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dlingo yang berada di daerah dataran tinggi dan siswa kelas V SD Negeri Gumulan yang berada di daerah dataran rendah.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian yang akan dilaksanakan diharapkan dapat memberi manfaat, adapun manfaat yang akan diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Secara Praktis
 - a. Sebagai gambaran dan pengetahuan yang berguna sebagai bahan informasi untuk guru PJOK.
 - b. Sebagai bahan kajian dan saran dalam upaya pembinaan PJOK.
 - c. Sebagai pedoman untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran di SD.

2. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.
- b. Penelitian ini diharapkan bisa memberi informasi yang berhubungan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di daerah dataran tinggi dan siswa di daerah dataran rendah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh memiliki cadangan energi yang cukup untuk mengatasi beban tambahan. Istilah kesegaran jasmani mempunyai makna sebagai tingkat kondisi fisik atau kemampuan fisik manusia. Lebih jauh istilah kesegaran jasmani dijelaskan oleh Darmawan (2017: 145) Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh manusia untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh memiliki cadangan energi yang cukup untuk menikmati waktu yang luang dan mengatasi beban kerja tambahan yang darurat dan tidak terduga sebelumnya. Selanjutnya menurut Krissanthys (2020, 78) Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam mengelola energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara maksimal tanpa merasa mudah lelah.

Kesegaran jasmani secara sederhana berarti kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan (Suharjana, 2021: 53). Kesegaran jasmani berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melaksanakan pekerjaan secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan dapat berpikir secara optimal dan berprestasi jika memiliki

kesegaran jasmani yang baik, karena dengan kesegaran jasmani yang baik seseorang tidak akan mudah lelah. Tingkat kesegaran jasmani seseorang akan mempengaruhi kesiapan fisik dan mental untuk dapat menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa sekolah, siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan kegiatan belajarnya dengan lancar (Kemendiknas, 2010: 1). Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi segala bidang kehidupan manusia. Olahragawan menumbuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, pegawai mengembangkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Demikian pula para siswa memerlukan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh atau *total fitness* yang memberi kemampuan pada manusia untuk menjalani kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stres fisik yang wajar, kesegaran jasmani disebut juga dengan kebugaran jasmani, kesamaptaan jasmani. Istilah kebugaran jasmani sering digunakan untuk menggambarkan kondisi suatu benda, sedangkan kesamaptaan jasmani sering dipakai dalam dunia militer. Dalam pembentukan jasmani digunakan istilah kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani menurut Krissanthy (2020: 78) mempunyai fungsi untuk melaksanakan kemampuan bekerja bagi setiap orang, sehingga dapat

menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Fungsi kebsegeran jasmani dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- 1) kelompok yang berkaitan dengan pekerjaan, misalnya bagi atlet diperlukan untuk meningkatkan prestasi,
- 2) kelompok yang berkaitan dengan kondisinya seperti kesegaran jasmani bagi penyandang disabilitas untuk tujuan rehabilitasi,
- 3) kelompok yang berkaitan dengan usia, misalnya kesegaran jasmani anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik atau kesegaran jasmani bagi orang tua untuk menjaga kondisi fisik terhadap penyakit.

Dari ulasan di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu kemampuan manusia untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang lain serta dapat melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran jasmani dijelaskan secara tegas dan dapat dinyatakan bahwa kesegaran jasmani memiliki peran yang penting dalam kegiatan sehari-hari, sehingga semua orang sangat memerlukannya. Oleh karena itu dibutuhkan kondisi fisik yang prima, atau setidaknya melakukan kegiatan olahraga yang teratur guna menjaga atau meningkatkan kesegaran jasmani.

Wahjoedi dalam Muhajir (2013: 165) komponen kesegaran 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 proses peningkatan lebih lama dibanding dari kelompok komponen keterampilan, hal ini juga dipengaruhi oleh faktor genetik bawaan dari orang tua.

Komponen yang termasuk dalam kesehatan adalah:

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

Sedangkan komponen yang berkaitan dengan keterampilan merupakan komponen yang proses peningkatannya akan cepat apabila dilatih secara intens. Banyak komponen keterampilan tercantum dan digunakan sebagai komponen yang menunjang prestasi. Komponen yang termasuk dalam keterampilan, yaitu:

- 1) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan waktu sesingkat-singkatnya.

- 2) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan waktu singkat 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 postur tubuh yang benar pada saat melakukan gerakan pada saat melakukan gerakan 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.

Seperti pembahasan sebelumnya Lutan (2001: 8) juga berpendapat bahwa komponen kesegaran jasmani memiliki 2 aspek yaitu:

- 1) Komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan Kesehatan adalah:

- a) Kekuatan otot

Adalah kemampuan tenaga yang dikeluarkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi pada saat menahan beban maksimal.

- b) Daya tahan otot

Adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengerahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah beban yang lebih ringan dari beban yang bisa digerakkan oleh seseorang.

- c) Kemampuan aerobik

Adalah kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah dalam menggunakan oksigen dan memanfaatkannya untuk menjadi sebuah tenaga yang dapat digunakan untuk aktivitas sehari-hari dalam waktu yang lama.

d) Fleksibilitas

Adalah rentang gerakan yang mungkin dilakukan pada sendi tertentu atau kemampuan untuk menggerakkan otot dan sendi dalam berbagai gerakan.

2) Komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan performa adalah:

a) Koordinasi

Perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan suatu keterampilan gerak.

b) Agilitas

Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

c) Kecepatan

Perbandingan antara jarak dan waktu bergerak dalam waktu yang singkat.

d) Power

Kemampuan untuk mengerahkan upaya eksplosif (mendadak) semaksimal mungkin.

e) Keseimbangan

Kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statik atau dinamik, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal.

Ismaryati (2008: 38) menyatakan bahwa unsur-unsur kesegaran jasmani seperti yang di bawah ini:

1) kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan olahraga meliputi:

a) Kelincahan

b) Keseimbangan

c) Koordinasi

d) *Power*

- e) Waktu reaksi
- 2) kesegaran jasmani yang berkaitan dengan Kesehatan meliputi:
- a) Daya tahan aerobik
 - b) Komposisi tubuh
 - c) Kelentukan
 - d) Kekuatan otot
 - e) Daya tahan otot

Berdasarkan uraian para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa komponen kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua komponen yaitu komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan Kesehatan dan komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan. Komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan terdiri dari daya tahan jantung dan paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh, sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan terdiri dari kecepatan, kelincahan, daya ledak (power), keseimbangan, dan koordinasi.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani secara sederhana berarti kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan (Suharjana, 2021: 53). Kesegaran jasmani dapat dikatakan tidak permanen atau dapat berubah sesuai dengan kondisi seseorang pada saat itu. Hal ini dikarenakan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Sharkey dalam Agus, dkk (2021: 89), kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya yaitu:

1) Hereditas

Hereditas adalah genotif yang diwariskan dari induk kepada keturunannya yang membuat keturunan dari induk tersebut memiliki karakter yang identik sama dengan induknya (Meilinda, 2017: 63). Kesamaan tersebut meliputi kesamaan fisik dan kesegaran aerobic yang didalamnya termasuk kapasitas maksimal *system respiratory* dan *kardiovacular*, sel merah dan hemoglobin yang lebih banyak, jantung yang lebih besar serta persentase tinggi dari serat otot.

2) Jenis Kelamin

Jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Hal ini diakibatkan oleh perbedaan kegiatan fisik yang dilakukan oleh laki-laki dan perempuan. Sebagian besar laki-laki melakukan kegiatan fisik yang lebih banyak dibanding dengan perempuan, sehingga perempuan memiliki kesegaran jasmani antara 15% hingga 20% lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki.

3) Latihan

Latihan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran tubuh sebanyak 15% hingga 25%. Hal ini dikarenakan latihan dapat mengurangi lemak dalam tubuh, meningkatkan fungsi *respiratory cardiovascular*, meningkatkan volume darah dan meningkatkan kemampuan otot tubuh untuk dapat menghasilkan energi secara aerobik.

4) Usia

Usia seseorang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dimana kesegaran jasmani dapat meningkat dan mencapai kesegaran jasmani yang maksimal sampai pada usia 25-30 tahun. Setelah mencapai usia tersebut, kesegaran

jasmani seseorang dapat menurun hingga 8% sampai 10% tiap dekade. Setiap individu akan mengalami penurunan yang berbeda yang dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan. Semakin tinggi aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka penurunan kesegaran jasmani yang kan terjadi dapat diperlambat hingga setengahnya.

5) Aktivitas

Aktivitas fisik seseorang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya. Aktivitas tersebut harus dilakukan secara rutin agar dapat terbentuk kesegaran jasmani yang lebih baik.

6) Asupan gizi

Asupan gizi termasuk salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Adapun asupan gizi yang seimbang yaitu gizi yang memiliki kandungan karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral. Semakin tinggi gizi yang dimiliki oleh seseorang, maka semakin tinggi pula kemungkinan peningkatan kesegaran jasmani seseorang tersebut.

7) Gaya hidup

Gaya hidup adalah kebiasaan yang dilakukan oleh seseorang dalam kesehariannya, dimana kebiasaan tersebut dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Kebiasaan-kebiasaan yang dapat menurunkan kesegaran jasmani diantaranya yaitu kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan atau minuman yang berminyak, kebiasaan dalam istirahat yang tidak baik dan kebiasaan merokok. Oleh karenanya, kebiasaan-kebiasaan tersebut sebaiknya dihindari oleh setiap individu agar kesehatan tubuh dan kesegaran jasmaninya dapat terjaga.

8) Kesehatan

Kesehatan seseorang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani, hal ini dikarenakan kesehatan seseorang akan mempengaruhi aktivitas-aktivitas fisik yang akan dilakukan.

Roji (2016: 90) menyatakan ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yaitu: (1) Masalah kesehatan, seperti kondisi Kesehatan, penyakit menular dan kronis. (2) Masalah gizi, seperti kekurangan protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai. (3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai berolahraga, frekuensi latihan mingguan, intensitas latihan, dan volume Latihan. (4) Masalah dengan faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan. Pendapat henjilito (2019: 46) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani diantaranya adalah:

- 1) Umur di mana kesegaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Maka hal itu akan akan terjadi penurunan kapasitas fungsional seluruh tubuh, sekitar 0,81% per tahun, namun jika rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi menjadi setengah.
- 2) Jenis kelamin yang mana sampai pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hamper saman dengan perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya memiliki skor yang jauh lebih tinggi.
- 3) Genetik, berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.
- 4) Makanan, Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat.

- 5) Rokok, kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO_2 maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

Menurut Shomoro & Mondal (2014: 1) komponen kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya:

- 1) Umur

Penurunan dan kenaikan tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Tingkat kesegaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun.

- 2) Jenis Kelamin

Laki-laki setelah mengalami pubertas tingkat kesegaran 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 kesegaran jasmani.

- 5) Aktivitas Fisik

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan

kegiatan sangat bermanfaat bagi tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kesegaran jasmani.

6) Obesitas

Penggunaan energi yang lebih banyak akan membuat kebutuhan oksigen jauh lebih besar yang akan memacu kerja jantung lebih keras. Hal ini bisa dialami pada seseorang yang memiliki berat badan berlebih atau disebut juga dengan obesitas yang cenderung memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain umur, jenis kelamin, genetik atau keturunan, asupan makanan, rokok, dan aktivitas fisik.

d. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani memiliki banyak manfaat, terutama bagi yang melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Arifin (2018: 27) menyebutkan derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam menjalankan tugas sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain hasil pekerjaannya akan lebih produktif jika kesegaran jasmaninya meningkat.

Fungsi kesegaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibedakan menjadi tiga kelompok menurut Arifin (2018: 27), yaitu:

- 1) Kelompok yang berhubungan dengan pekerjaan seperti:
 - a) Bagi atlet guna meningkatkan prestasi.

- b) Bagi karyawan guna meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja.
 - c) Bagi pelajar dan mahasiswa bermanfaat untuk meningkatkan prestasi belajar.
- 2) Kelompok yang berhubungan dengan keadaan seperti:
- a) Bagi penyandang disabilitas yang digunakan untuk rehabilitasi.
 - b) Bagi ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang dikandungnya dan mempersiapkan kondisi fisiknya saat melahirkan.
- 3) Kelompok yang dihubungkan dengan usia yaitu:
- a) Bagi anak adalah untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.
 - b) Bagi orang tua adalah menjaga kondisi fisik agar tetap segar dan tidak mudah terserang penyakit.

Menurut Yusuf (2018: 3) mengemukakan bahwa manfaat kesegaran jasmani meliputi:

1) Fisiologis

Memperkuat sendi-sendi dan ligament, meningkatkan kekuatan jantung dan paru-paru, menguatkan otot-otot tubuh, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak tubuh, menurunkan kadar gula darah, mengurangi resiko penyakit jantung koroner, memperlancar pertukaran gas.

2) Psikologis

Mengendurkan ketegangan mental, suasana hati bahagia, nyaman dan rasa terhibur.

3) Sosial

Meningkatkan kualitas dan kuantitas persahabatan dengan orang lain serta menghormati lingkungan dan alam sekitarnya.

4) Budaya atau Kultur

Kebiasaan hidup sehat secara teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang terkait dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga yang dipilih.

Kesegaran jasmani akan mengantarkan peserta didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, psikologi dan fisik, serta mengantarkan anak pada semangat belajar dan berlatih, sehingga tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Manfaat kesegaran jasmani sangat banyak, maka semua individu diharapkan mampu mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmaninya. Tingkat kesegaran jasmani yang baik sebagai hasil latihan yang teratur, dan dalam dosis rendah hingga sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi kognitif seperti kemampuan mengingat, memecahkan masalah angka-angka, dan kecermatan (Abdurrahim & Hariadi, 2018: 69).

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

e. Jenis-Jenis Tes Kesegaran Jasmani

tes pada umumnya merupakan alat atau instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dan sebagai dasar penilaian dalam proses pendidikan, berupa tugas yang harus dikerjakan oleh peserta didik sehingga menghasilkan informasi tentang seseorang atau objek (Gumantan, 2020: 198). Maka untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang diperlukan instrumen atau alat ukur tes kesegaran jasmani. Tes kesegaran jasmani tersebut bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani seseorang. Ada beberapa tes untuk

mengukur kesegaran jasmani seseorang antara lain adalah cooper test, *harvard step test*, *multistage test*, dan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI).

1) *Cooper test*

Cooper test adalah tes untuk mengukur tingkat kesegaran fisik seseorang. Cara melakukan tes ini ada dua metode, tes yang pertama dilakukan dengan peserta tes berlari secepat-cepatnya menempuh jarak sepanjang 2.400m di lintasan tes, yang dicatat adalah waktu tempuh yang dicapai oleh peserta tes. Tes yang kedua peserta tes diberi waktu selama 12 menit untuk berlari sejauh mungkin dan dihitung berapa jarak yang ditempuh oleh peserta tes tersebut. Alat: stopwatch.

2) *Harvard step test*

Harvard step test adalah tes untuk mengukur ketahanan fisik seseorang. cara untuk melakukannya yaitu para peserta tes naik turun bangku yang telah disediakan dengan ketinggian 45 cm secara teratur mengikuti irama metronome. Alat: metronome.

3) *Multistage test*

Multistage test adalah tes untuk mengukur daya tahan. Cara untuk melakukannya yaitu peserta berlari bolak-balik pada garis yang telah disediakan dalam jarak 20 meter dengan mengikuti irama *tape recorder* yang berisi panduan *multistage test*. Alat: *loudspeaker* atau *tape recorder*, garis, meteran dan kapur.

4) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan tes baku yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani orang indonesia. TKJI menjadi tolak ukur untuk mengukur kesegaran jasmani seseorang yang meliputi 5

butir tes dengan bimbingan TKJI gerakan 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, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Alat: stopwatch, meteran, kapur tulis 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, lincat 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).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan tes TKJI jenjang SD dengan usia 10-12 tahun karena penelitian ini akan menguji siswa kelas V SD Negeri Gumulan dan siswa kelas V SD Negeri Dlingo. Penulis ingin menggunakan tes TKJI dengan alasan dianggap lebih lengkap serta untuk mengukur berbagai aspek dan komponen

kesegaran jasmani. TKJI banyak digunakan karena instrumen ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang telah dibakukan. Oleh karena itu instrumen/alat yang tepat untuk mengetahui tingkat kebugaran/kesegaran jasmani sebaiknya menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia adalah ujian yang disusun oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

TKJI untuk anak usia 10-12 tahun ini sangat tepat jika digunakan oleh sekolah atau lembaga Pendidikan di tingkat SD karena umur 10-12 tahun ini siswa duduk di jenjang sekolah dasar kelas atas. Selain itu, kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan di sekolah yang dicapai melalui pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan.

Berdasarkan pendapat dalam buku Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010: 3), rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun putra dan putri terdiri dari:

- 1) Lari 40 meter
- 2) Gantung siku tekuk
- 3) Baring duduk, 30 detik
- 4) Loncat tegak
- 5) Lari 600 meter

2. Pengertian Dataran Rendah dan Dataran Tinggi

Bumi memiliki beragam kenampakan alam, diantaranya yaitu dataran rendah dan dataran tinggi. Dataran rendah adalah hamparan tanah yang luas di ketinggian relatif rendah dibandingkan dengan permukaan laut hingga 200 meter di atas permukaan laut (Habibi, dkk., 2019: 2). Pada umumnya, dataran rendah

terletak di sekitar pesisir pantai. Contoh daerah dataran rendah di Indonesia yaitu dataran rendah Surakarta, dataran rendah pantai Utara Jawa dan dataran rendah pantai Timur Sumatera. Mayoritas daerah dataran rendah terbentuk dari hasil sedimentasi sungai. Dataran rendah menjadi wilayah yang banyak dipilih oleh manusia untuk ditinggali. Hal ini dikarenakan daerah dataran rendah memiliki tanah yang subur dan mudah dijangkau karena memiliki wilayah yang rata (Achmad, dkk., 2018: 16). Oleh karena itu, masyarakat di daerah dataran rendah terbiasa melalui jalan yang lurus dan datar (Sani & Hartoto, 2015: 388). Selain itu, dataran rendah juga banyak dimanfaatkan untuk lahan peternakan, pertanian, perikanan, perkebunan, industri, perdagangan, dan lain lain.

Berbeda dengan dataran rendah, dataran tinggi adalah suatu daerah yang terletak pada ketinggian 200-1500 meter di atas permukaan laut (Abdurrahim & Hariadi, 2018: 69). Dataran tinggi juga biasa disebut dengan Plato atau Plateau. Dataran tinggi terbentuk dari hasil erosi serta sedimentasi, ataupun bekas dari kaldera luas yang tertimbun material gunung. Daerah ini memiliki cadangan air yang melimpah dan udara yang sejuk. Selain itu, beragam tanaman seperti buah-buahan dan sayur-sayuran dapat tumbuh dengan baik. Dengan kondisi tersebut, aktivitas pertanian menjadi salah satu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat di daerah dataran tinggi (Achmad, dkk., 2018: 16). Daerah dataran tinggi banyak ditemui di Indonesia, diantaranya yaitu dataran tinggi Dieng, dataran tinggi Tengger, dataran tinggi Bone, dataran tinggi Penreng dan dataran tinggi Minahasa. Jika ditinjau dari kondisi geografisnya, dataran tinggi terdiri dari bukit-bukit dan gunung-gunung yang membuat permukaan tanah di wilayah tersebut

cenderung terjal. Dengan kondisi ini, karakteristik atau aktivitas masyarakat yang tinggal di daerah dataran tinggi terbiasa untuk melewati jalan yang naik turun (Sani & Hartoto, 2015: 388).

3. Karakteristik Orang di Daerah Dataran Tinggi dan Dataran Rendah Berdasarkan Kadar Hemoglobin (hb)

Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya yaitu hemoglobin (Prabowo, dkk., 2022: 212). Hemoglobin adalah suatu protein tetrametrik eritrosit yang mengikat molekul bukan protein, yaitu senyawa porifin besi yang disebut dengan heme. Komponen yang terkandung dalam hemoglobin diantaranya yaitu protein, besi, garam dan zat warna. Dalam tubuh manusia, hemoglobin berfungsi untuk mengangkut oksigen ke jaringan dan mengangkut karbondioksida serta proton dari jaringan perifer ke organ respirasi (Saraswati, 2021: 1188).

Jumlah hemoglobin pada manusia dapat dipengaruhi oleh kondisi geografis. Menurut Bahri, dkk (2022: 357), penduduk dataran tinggi mempunyai kadar hemoglobin dengan nilai rata-rata 14,69 g/dL, sedangkan penduduk di dataran rendah memiliki nilai kadar hemoglobin sebesar 13,14 g/dL. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa penduduk di daerah dataran tinggi memiliki kadar hemoglobin yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan penduduk di daerah dataran rendah. Perbedaan tersebut disebabkan oleh melemahnya gaya gravitasi dengan naiknya ketinggian yang berdampak pada lebih rendahnya tekanan parsial O₂ pada dataran tinggi dibandingkan tekanan parsial O₂ pada dataran rendah. Oleh karena itu, penduduk yang berada di daerah dataran tinggi, memiliki keinginan

untuk berolahraga lebih besar karena kadar hemoglobin yang terdapat di sel darahnya lebih besar dan mampu banyak mengikat oksigen.

4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Karakteristik adalah ciri, sifat, dan perilaku dari seseorang yang membedakan seseorang dengan orang lain. Setiap manusia memiliki karakteristik yang melekat pada dirinya termasuk siswa sekolah dasar. Dalam lingkungan sekolah, guru sebaiknya memahami karakter siswanya. Hal ini dilakukan agar guru dapat memetakan kondisi siswa sesuai dengan karakternya, mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa dan memberikan pelayanan sesuai dengan kebutuhan siswa (Meriyati, 2015: 7). Menurut Sabani (2019: 93) karakteristik siswa sekolah dasar dibagi menjadi dua fase yaitu masa kelas rendah dan masa kelas tinggi. Adapun karakteristik tersebut yaitu:

- a. Masa kelas rendah sekolah dasar yaitu kelas 1, kelas 2, dan kelas 3
 - 1) Karakteristik umum

Karakteristik umum siswa kelas rendah yaitu gemar bergerak, gemar bermain, aktif dan bersemangat terhadap bunyi-bunyian yang teratur, waktu reaksinya lambat, suka berkelahi dan koordinasi ototnya belum sempurna.

- 2) Karakteristik kecerdasan

Karakteristik kecerdasan yang dimiliki oleh siswa kelas rendah yaitu gemar untuk mengulangi berbagai macam kegiatan, belum mampu untuk memusatkan perhatian dan kemauan untuk berfikir sangat terbatas.

3) Karakteristik sosial

Karakteristik sosial siswa kelas rendah yaitu memiliki Hasrat yang besar terhadap suatu hal yang bersifat drama, gemar berkhayal dan meniru, menyukai berbagai macam cerita, memiliki sifat pemberani dan senang mendapatkan pujan.

4) Kegiatan gerak yang dilakukan

Kegiatan gerak yang dilakukan oleh siswa kelas rendah yaitu gerakan meniru sesuatu yang dilihatnya dan memanipulasi gerakan tersebut dengan gerak yang disukainya.

b. Masa kelas tinggi sekolah dasar yaitu kelas 4, kelas 5 dan kelas 6

1) Karakteristik umum

Karakteristik umum yang dimiliki oleh siswa kelas tinggi yaitu gemar bergerak dan bermain, sudah memiliki koordinasi otot sempurna dan mampu bereaksi dengan cepat.

2) Karakteristik kecerdasan

Karakteristik kecerdasan yang dimiliki oleh siswa kelas tinggi yaitu mampu berpikir lebih banyak dan mempunyai kemampuan untuk memusatkan perhatian.

3) Karakteristik sosial

Karakteristik sosial yang dimiliki oleh siswa kelas tinggi adalah tidak menyukai hal-hal yang bersifat drama, sudah mampu untuk menggunakan logika dan gemar terhadap lingkungan sosial.

4) Kegiatan gerak yang dilakukan

Siswa kelas tinggi sudah mampu untuk menampilkan suatu kegiatan yang lebih tinggi dan mampu mengekspresikan kegiatan yang dilakukan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas V termasuk dalam fase kelas tinggi yang memiliki karakteristik gemar bergerak dan bermain, sudah memiliki koordinasi otot sempurna, mampu bereaksi dengan cepat, mampu berpikir lebih banyak, mempunyai kemampuan untuk memusatkan perhatian, tidak menyukai hal-hal yang bersifat drama, sudah mampu untuk menggunakan logika, gemar terhadap lingkungan sosial, mampu untuk menampilkan suatu kegiatan yang lebih tinggi dan mampu mengekspresikan kegiatan yang dilakukan.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan bertujuan sebagai acuan dan bahan kajian bagi peneliti. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ade Trihastoro (2012) yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di Dataran Tinggi di SD Negeri 2 Purbasari dan Dataran Rendah di SD Negeri Prigi di Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013”. Penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dengan teknik tes pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan instrumen TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 1999-2000 untuk anak umur 10-12 tahun. Penelitian tersebut dilaksanakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri Prigi Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri Prigi.

Jumlah subjek yang digunakan adalah 40 siswa, yang terdiri dari 20 siswa SD Negeri 2 Purbasari (10 putra dan 10 putri) dan 20 siswa SD Negeri Prigi (8 putra dan 12 putri). Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan uji T melalui uji prasyarat, uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori kurang sekali, 2 siswa (10,00%) dalam kategori kurang, 13 siswa (65,0%) dalam kategori sedang, 5 siswa (25,00%) dalam kategori baik dan 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali. Sementara itu, tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Prigi yaitu terdapat 1 siswa (5,00%) dalam kategori kurang sekali, 9 siswa (45,00%) dalam kategori sedang, 1 siswa (5,00%) dalam kategori baik dan 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Purbasari lebih baik daripada siswa SD Negeri Prigi.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Widi Wida Prasetyo (2019) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI di SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019/2020”. Penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Pengambilan data menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk umur 10-12 tahun. Subjek dalam penelitian adalah siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Mertasari dengan sampel yang berjumlah 78 siswa dengan usia 10-12 tahun. Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis statistik deskriptif dengan prosentase.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Mertasari berada pada kategori “kurang sekali” dengan prosentase sebesar 37,18 % (29 siswa), kategori “kurang” prosentase sebesar 35,90% (28 siswa), kategori “sedang” prosentase sebesar 26,92% (21 siswa), kategori “baik” prosentase sebesar 0% (0 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan prosentase sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan hasil tersebut diperoleh kesimpulan bahwa kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun 2019/2020 dalam kategori “kurang sekali”.

C. Kerangka Berpikir

PJOK adalah salah satu mata pelajaran yang menjadi wadah bagi siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan. Kesegaran jasmani yang berada pada diri siswa merupakan aspek penting yang harus dipertahankan bahkan dikembangkan. Kesegaran jasmani memiliki banyak manfaat, terutama bagi yang melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Arifin (2018: 27) menyebutkan bahwa derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam menjalankan tugas sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain hasil pekerjaannya akan lebih produktif jika kesegaran jasmaninya meningkat.

Peningkatan kesegaran jasmani salah satunya dapat dilakukan dengan aktivitas fisik. Namun, letak geografis dataran rendah dan dataran tinggi mempengaruhi aktivitas yang dilakukan oleh siswa. Siswa SD Negeri Dlingo yang berada di daerah dataran tinggi sudah terbiasa untuk melakukan akktivitas fisik yang disebabkan oleh tuntutan medan di daerah dataran tinggi. Para siswa tersebut terbiasa untuk menempuh jarak yang jauh dan medan yang tidak rata. Sementara itu, siswa di SD Negeri Gumulan yang terletak di daerah dataran rendah terbiasa dengan lingkungan geografis yang rata sehingga siswa tersebut tidak terbiasa untuk melakukan aktivitas fisik yang berat. Hal ini tentunya mempengaruhi kesegaran jasmani siswa-siswa tersebut. Akan tetapi siswa sekolah dasar belum mengetahui mengenai pentingnya kesegaran jasmani.

Untuk menanamkan pentingnya kesegaran jasmani dikalangan siswa merupakan salah satu tanggung jawab guru PJOK. Namun sayangnya, pembelajaran *online* yang dilaksanakan pada masa pandemi Covid-19 membuat guru PJOK kesulitan untuk memantau kesegaran jasmani siswa. Pembelajaran PJOK hanya dilakukan dengan memberikan materi secara *online*. Hal ini menyebabkan siswa kurang praktik olahraga secara langsung. Selain itu, guru PJOK tidak mengetahui tingkat kesegaran siswa dan belum pernah dilakukan tes kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dlingo yang berada di daerah dataran tinggi dan siswa kelas V SD Negeri Gumulan yang berada di daerah dataran rendah. Hal tersebut tentunya sangat disayangkan, karena kesegaran jasmani akan berpengaruh pada hasil belajar pembelajaran PJOK. Dari informasi tersebut, maka perlu diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dlingo yang

berada di daerah dataran tinggi dan siswa kelas V SD Negeri Gumulan yang berada di daerah dataran rendah dengan melakukan tes kesegaran jasmani.



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini berkenaan dengan sebuah metode yang berkenaan dengan bagaimana data dan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian tersebut bisa diperoleh. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Deskriptif kuantitatif yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sebenarnya atau kenyataan yang ada dari keadaan objek penelitian yang didukung oleh data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengumpulan data yaitu tes dan pengukuran (Sugiyono, 2017: 147). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei karena hanya menggambarkan objek yang terbatas. Objek dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani dan subjeknya adalah siswa. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Gumulan Kapanewon Pandak dan SD Negeri Dlingo Kapanewon Dlingo Kabupaten Bantul. Selanjutnya instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran dan pengumpulan data mengenai tingkat kesegaran jasmani adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Dlingo yang terletak di Kapanewon Dlingo, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta dan SD Negeri Gumulan yang terletak di Kapanewon Pandak, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun penelitian ini dilaksanakan pada hari, Selasa 23 Mei 2023,

dilaksanakan di lapangan sepak bola Dlingo untuk SD Negeri Dlingo dataran tinggi dan hari jum'at 26 Mei 2023, dilaksanakan di lapangan sepak bola Caturharjo untuk SD Negeri gumulan dataran rendah.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Sukardi (2010: 53) populasi adalah semua makhluk hidup, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian. Sesuai pendapat diatas, maka dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Dlingo dan SD Negeri Gumulan baik putra maupun putri.

Tabel 1. Siswa kelas V SD Negeri Dlingo dan Siswa Kelas V SD Negeri Gumulan tahun pelajaran 2022/2023

No	Nama Sekolah	Siswa Kelas V		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	SD Negeri Dlingo	15 Siswa	5 Siswa	20 Siswa
2	SD Negeri Gumulan	15 Siswa	13 Siswa	28 Siswa
Jumlah		30 Siswa	18 Siswa	48 Siswa

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data (Sukardi, 2010: 54). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan jumlah yang sama dengan dengan populasi (Sugiyono, 2013: 124). Penelitian ini dilakukan secara *total sampling* dengan menggunakan seluruh jumlah populasi. Penggunaan *total sampling* dikarenakan populasinya kurang dari 100

sehingga seluruh populasi digunakan sebagai sampel. Dalam penelitian ini *total sampling* sebanyak 48 siswa.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017: 38) Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian dapat ditarik kesimpulannya. Dengan memperhatikan pendapat di atas definisi kesegaran jasmani yang diteliti dalam penelitian ini adalah perbedaan tingkat kesegaran siswa kelas V SD Negeri Dlingo daerah dataran tinggi dan siswa kelas V SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah. Kesegaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah diukur dengan TKJI dari Kemendiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010: 3) yang terdiri lari dari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter dengan masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2015: 102). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang dikeluarkan oleh Kementerian PENDIDIKAN Nasional (KEMENDIKNAS) dan Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani yang telah diperbarui pada tahun 2010. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah lari *sprint* 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk

30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Nilai validitas dan reliabilitas untuk masing-masing instrumen tes yang digunakan adalah:

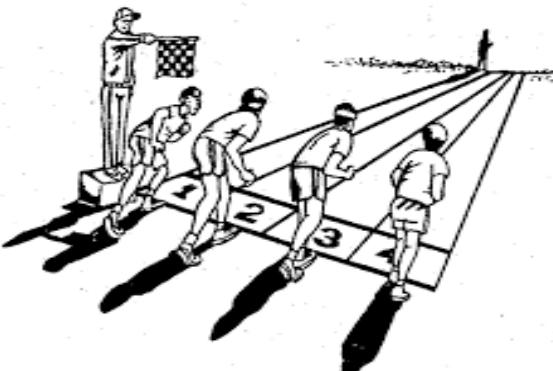
1. Validitas tes TKJI untuk usia 10-12 tahun:
 - a. Kategori putera adalah 0.884 – (Aitken)
 - b. Kategori putri adalah 0.897 – (Aitken)
2. Reliabilitas tes TKJI untuk usia 10-12 tahun:
 - a. Kategori putera adalah 0.911
 - b. Kategori puteri adalah 0.942

Validitas merupakan derajat yang menunjukkan di mana suatu tes mengukur apa yang hendak diukur (Sukardi, 2010: 122). Pengertian reliabilitas menurut Sukardi (2010: 127) adalah tingkat konsistensi atau keajegan yang dimiliki suatu tes dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk penjelasan dan petunjuk pelaksanaan tes kedua jenis instrumen tersebut adalah:

Untuk tes kesegaran jasmani:

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk SD Usia 10-12 tahun (Kementerian Pendidikan Nasional, 2010: 3). Tes ini merupakan rangkaian tes yang dapat digunakan untuk memantau tingkat kesegaran jasmani siswa melalui 5 jenis tes yang berbeda. Bentuk tes ini antara lain lari cepat 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter.

1. Tes lari cepat 40 meter



Gambar 2. Tes Lari Cepat 40 Meter

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010: 7)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan jarak tempuh berdasarkan jenis kelamin.

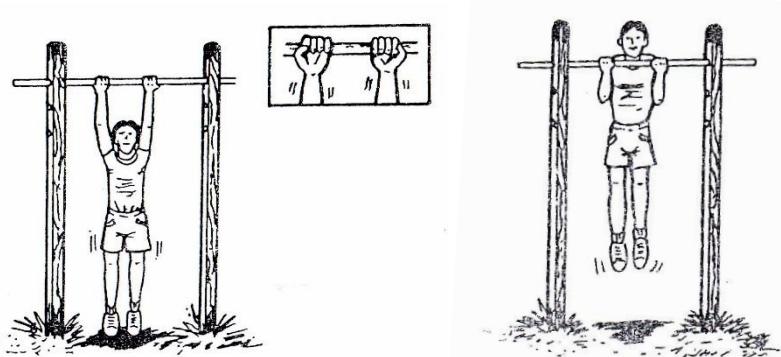
b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lurus berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- 2) Peluit
- 3) *Stopwatch*
- 4) Formulir tes dan alat tulis

c. Pelaksanaan

Peserta berdiri di belakang garis start, gerakan lari menunggu aba-aba tester dengan pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap siap untuk berlari, pada aba-aba “ya” peserta harus lari secepat mungkin dengan jarak 40 meter, tester mencatat waktu dalam detik hingga digit di belakang koma.

2. Tes gantung siku tekuk



Gambar 3. Gantung Siku Tekuk

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010: 9)

a. Tujuan

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

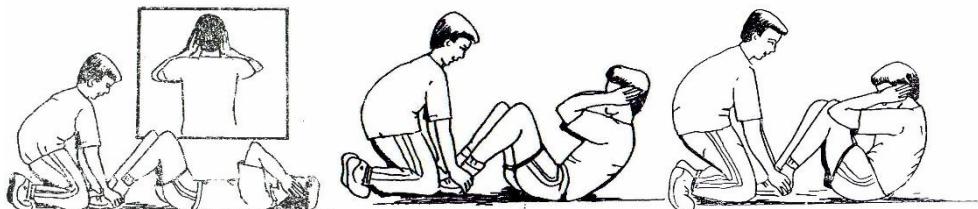
b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lantai yang rata
- 2) Palang tunggal yang bidapat diatur ketinggiannya
- 3) *Stopwatch*
- 4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- 5) Formulir tes dan alat tulis

c. Pelaksanaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Dengan bantuan tolakan kaki peserta meloncat ke atas sampai mencapai sikap siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal.

3. Tes baring duduk (*sit up*) 30 detik



Gambar 4. Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010: 11)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan Fasilitas

1) Alas/tikar/matras

2) Peluit

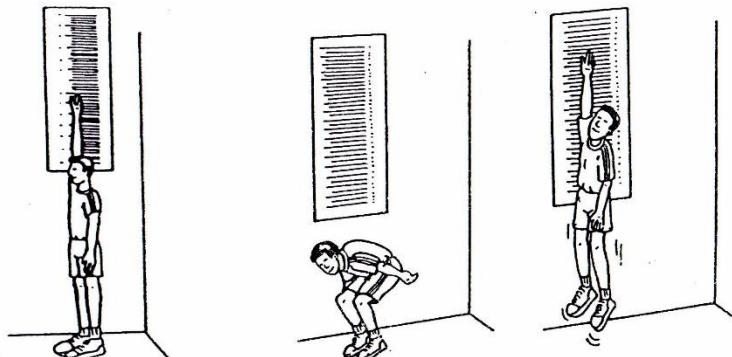
3) *Stopwatch*

4) Formulir tes dan alat tulis

c. Pelaksanaan

Posisi awal peserta dalam keadaan berbaring terlentang di lantai atau rumput dengan kedua lutut ditekuk dan kedua tangan memegang bagian belakang kepala sementara temannya memegang pergelangan kaki. Ketika tester memberi aba-aba mulai maka peserta bangun dari posisi berbaring ke posisi duduk dan terus mengulangi selama 30 detik dan temannya menghitung jumlah pengulangan gerakan peserta.

4. Tes loncat tegak (*vertical jump*)



Gambar 5. Tes Loncat Tegak (*vertical jump*)

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010: 14)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif dari tungkai.

b. Alat dan Fasilitas

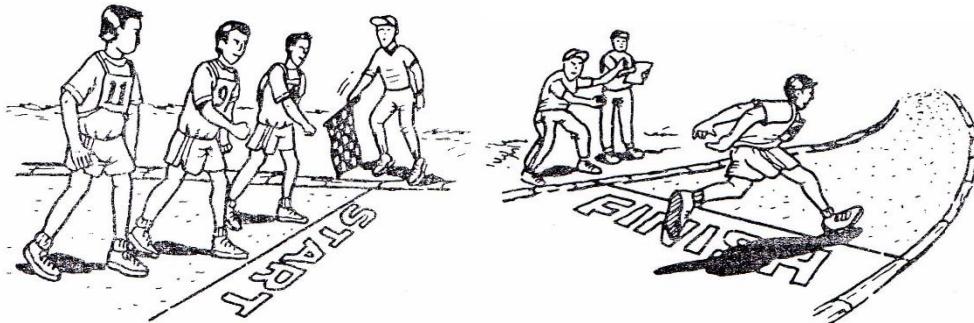
- 1) Lantai yang rata
- 2) Papan skala pada dinding dari angka 0-200 cm
- 3) Serbuk kapur
- 4) Alat penghapus
- 5) Formulir tes dan alat tulis

c. Pelaksanaan

Peserta berdiri pada posisi awal berdiri tegak dengan salah satu lengan lurus ke atas dan telapak tangan menyentuh papan skala, angka yang di sentuh pada posisi ini disebut angka raihan. Kemudian peserta memberi kapur pada jari yang digunakan untuk menyentuh papan skala, lalu peserta melakukan awalan dengan setengah jongkok kemudian melompat dan

menyentuhkan jarinya ke papan skala. Angka yang tersentuh merupakan angka jangkauan. Lompatan dilakukan sebanyak 3 kali dan dipilih Raihan tertinggi, angka perolehan testi merupakan angka jangkauan dikurangi Raihan.

5. Tes lari 600 meter



Gambar 6. Tes Lari 600 Meter

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010: 17)

a. Tujuan

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

b. Alat dan Fasilitas

1) Lintasan lari yang rata

2) Peluit

3) *Stopwatch*

4) Formulir tes dan alat tulis

c. Pelaksanaan

Peserta harus lari dengan jarak 600 meter, tester menghitung dan mencatat waktu tempuh peserta.

F. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan dari setiap item tes adalah data kasar dari hasil setiap item tes diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap item tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun dari Kementerian Pendidikan Nasional dan Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani 2010. Lihat tabel 2 dan 3

Nilai dari kelima item tes tersebut kemudian dijumlahkan dan dihitung hasilnya hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kesegaran siswa dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada buku acuan yang sudah dibekukan, yaitu yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional dan Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani 2010. Lihat tabel 3.

Untuk menentukan status kesegaran jasmani peserta Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), berikut disajikan tabel nilai dan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun.

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

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	s.d-6.3”	51” keatas	23 ke atas	46 ke atas	s.d- 2'09”	5
2.	6.4”-6.9”	31”-50”	18-22	38-45	2'20”-2'30”	4
3.	7.0”-7.7”	15”-30”	12-17	31-37	2'31”-2'45”	3
4.	7.8”-8.8”	5”-14”	4-11	24-30	2'46”-3'44”	2
5.	8.9”-dst	4” dst	0-3	23 dst	3'45” dst	1

Sumber: (Kementerian Pendidikan Nasional, 2010: 24)

Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun puri

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	s.d-6.7"	40" keatas	20 ke atas	42 ke atas	s.d- 2'32"	5
2.	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3.	7.5"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
4.	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4'22"	2
5.	9.7"-dst	0"-1"	0-1	20 dst	4'23" dst	1

Sumber: (Kementerian Pemuda Nasional, 2010: 24)

Tabel 4. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

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

Sumber: (Kementerian Pendidikan Nasional, 2010: 25)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data statistik deskriptif, yaitu teknik analisis data yang bertujuan untuk memberikan gambaran yang sebenarnya dari keadaan atau objek yang diteliti dan menentukan nilai yang kemudian dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan masalah yang menjadi objek penelitian.

Rumus yang digunakan adalah:

$$persentase = \frac{\sum kategori}{\sum total} \times 100\%$$

Keterangan:

$\sum kategori$: Nilai tes kesegaran jasmani yang diperoleh yang meliputi kategori kurang sekali (ks), kurang (k), sedang (s), baik (b), dan baik sekali (bs).

$\sum total$: Jumlah siswa yang menjadi objek penelitian

Sumber: Sugiyono (2015: 212)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Data Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola Kalurahan Dlingo dan di lapangan sepak bola Kalurahan Caturharjo Kabupaten Bantul.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian yang pertama dilaksanakan pada bulan mei tahun 2023 yang bertempat di lapangan Kalurahan Dlingo berjalan dengan lancar. Pengambilan data dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 23 mei 2023, pada pukul 07.30- 10.00 WIB. Dalam proses pengambilan data ini diikuti oleh 20 siswa yang meliputi 5 item tes TKJI yang dimulai dari lari 40 meter, dilanjutkan dengan gantung siku tekuk, kemudian baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan yang terakhir adalah lari 600 meter. Dari kelima item tes tersebut dilaksanakan secara berurutan dalam 1 hari.

Penelitian yang kedua dilaksanakan pada bulan mei tahun 2023 yang bertempat di lapangan sepak bola kalurahan Caturharjo berjalan dengan cukup lancar. Pengambilan data dilaksanakan pada hari jum'at tanggal 26 mei 2023, pada pukul 07.30- 10.00 WIB. Dalam proses pengambilan data ini diikuti oleh 28 siswa yang meliputi 5 item tes TKJI yang dimulai dari lari 40 meter, dilanjutkan dengan gantung siku tekuk, kemudian baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan yang terakhir adalah lari 600 meter. Dari kelima item tes tersebut dilaksanakan secara berurutan dalam 1 hari.

3. Data Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Dari hasil penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dlingo di daerah dataran tinggi dan siswa kelas V SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah perlu dideskripsikan secara keseluruhan maupun berdasarkan item tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani. Adapun macam tes tersebut adalah tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Dari hasil diatas, skor diperoleh dari hasil tes terbaik yang kemudian dikonversikan terhadap skor skala. Selanjutnya, masing-masing skor tersebut dijumlahkan dan nantinya hasil dari penjumlahan skor tersebut dapat digunakan untuk mengetahui tingkatan kategori tes kesegaran jasmani masing-masing siswa

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Dlingo di Daerah Dataran Tinggi di Kabupaten Bantul

Secara keseluruhan, data kesegaran jasmani siswa dianalisis sesuai dengan skala yang ada pada instrumen penelitian. Kemudian data disusun dalam data frekuensi yang terbagi menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dlingo di daerah dataran tinggi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri Dlingo di Daerah Dataran Tinggi

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	1	7%
Sedang	3	20%
Kurang	9	60%
Kurang Sekali	2	13%
Jumlah	15	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Dlingo di daerah dataran tinggi, adalah terdapat 2 siswa (13%) dalam kategori kurang sekali, 9 siswa (60%) dalam kategori kurang, 3 siswa (20%) dalam kategori sedang, 1 siswa (7%) dalam kategori baik, dan 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negeri Dlingo di Daerah Dataran Tinggi

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	1	20%
Kurang	4	80%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	5	100%

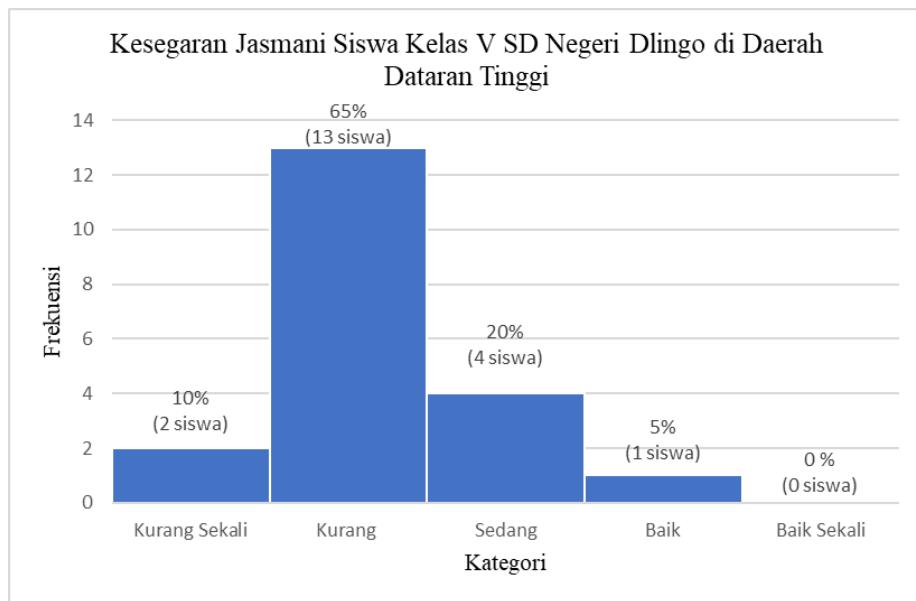
Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas V SD Negeri Dlingo di daerah dataran tinggi, adalah terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali, 4 siswa (80%) dalam kategori kurang, 1 siswa (20%) dalam kategori sedang, 0 siswa (0%) dalam kategori baik, dan 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Dlingo di Daerah Dataran Tinggi

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	1	5%
Sedang	4	20%
Kurang	13	65%
Kurang Sekali	2	10%
Jumlah	20	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dlingo di daerah dataran tinggi, adalah terdapat 2 siswa (10%) dalam kategori kurang sekali, 13 siswa (65%) dalam kategori kurang, 4 siswa (20%) dalam kategori sedang, 1 siswa (5%) dalam kategori baik, dan 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali. Dengan nilai rata-rata keseluruhan 12,05. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dlingo di daerah dataran tinggi secara keseluruhan sebagian besar kurang.

Berikut sajian gambar histogram tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dlingo di daerah dataran tinggi:



Gambar 7. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V

2. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Gumulan di Daerah Dataran Rendah di Kabupaten Bantul

Secara keseluruhan, data kesegaran jasmani siswa dianalisis sesuai dengan skala yang ada pada instrumen penelitian. Kemudian data disusun dalam data frekuensi yang terbagi menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri Gumulan di Daerah Dataran Rendah

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	1	7%
Kurang	9	60%
Kurang Sekali	5	33%
Jumlah	15	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah, adalah terdapat 5 siswa (33%) dalam kategori kurang sekali, 9 siswa (60%) dalam kategori kurang, 1 siswa (7%) dalam kategori sedang, 0 siswa (0%) dalam kategori baik, dan 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negeri Gumulan di Daerah Dataran Rendah

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	1	8%
Kurang	8	61%
Kurang Sekali	4	31%
Jumlah	13	100%

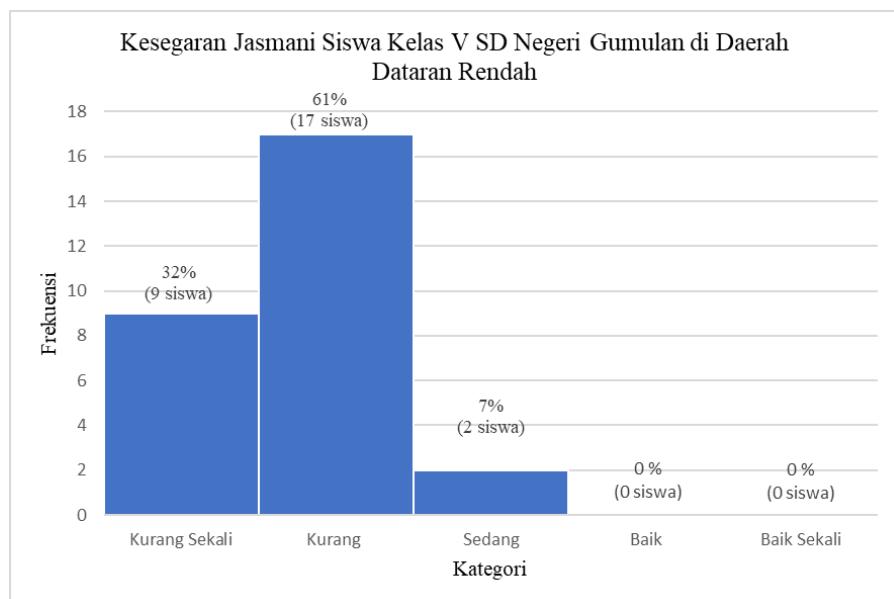
Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas V SD Negeri Dlingo di daerah dataran tinggi, adalah terdapat 4 siswa (31%) dalam kategori kurang sekali, 8 siswa (61%) dalam kategori kurang, 1 siswa (8%) dalam kategori sedang, 0 siswa (0%) dalam kategori baik, dan 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Gumulan di Daerah Dataran Rendah

Kategori	F	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	2	7%
Kurang	17	61%
Kurang Sekali	9	32%
Jumlah	28	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah, adalah terdapat 9 siswa (32%) dalam kategori kurang sekali, 17 siswa (61%) dalam kategori kurang, 2 siswa (7%) dalam kategori sedang, 0 siswa (0%) dalam kategori baik, dan 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali. Dengan nilai rata-rata keseluruhan 10,7. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah secara keseluruhan sebagian besar kurang.

Berikut sajian gambar histogram tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah:



Gambar 8. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dlingo di daerah dataran tinggi dan siswa kelas V SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah yang dilakukan dengan pengumpulan data melalui beberapa item tes TKJI, yaitu lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Kelima jenis tes inilah yang diberikan dalam pelaksanaan pengambilan data.

Adapun pembahasan dari setiap kategori yang dicapai dari masing-masing siswa SD Negeri Dlingo di daerah dataran tinggi dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Siswa yang berkategori “Baik”

Subjek yang berjumlah 20 siswa terdapat 1 siswa yang berkategori “Baik”. Dari hasil analisis kelima item tes yang diberikan, ke dua siswa ini rata-rata memiliki tingkat kesegaran yang baik. Meskipun dari kelima item tes yang diberikan siswa tidak sepenuhnya mendapat skor yang tinggi, namun ada beberapa hasil item tes yang cukup tinggi, dari item tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Sebenarnya hasil ini bisa lebih baik apabila dalam melakukan tes kesegaran jasmani siswa lebih memahami petunjuk pelaksanaan tes.

Skor baku kategori “Baik” adalah 18-21, apabila siswa dalam melakukan tes kesegaran jasmani lebih memahami petunjuk pelaksanaan tes TKJI, tidak menutup kemungkinan siswa yang sebelumnya berkategori “Baik” dapat meningkat menjadi kategori “Baik Sekali”.

2. Siswa yang berkategori “Sedang”

Dari subjek yang berjumlah 20 siswa sebagian besar merupakan yang berkategori “Sedang” yaitu 4 siswa. Dari hasil kelima macam item tes TKJI yang diberikan hampir semua siswa mendapat skor yang relatif hampir sama, baik itu dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

Skor baku kategori “Sedang” adalah 14-17, apabila siswa dalam melakukan tes kesegaran jasmani lebih memahami petunjuk pelaksanaan tes TKJI, tidak menutup kemungkinan jumlah skor yang diperoleh akan lebih baik lagi.

3. Siswa yang berkategori “Kurang”

Dari subjek yang berjumlah 20 siswa terdapat 13 siswa yang berkategori “Kurang”. Dari hasil kelima macam item tes TKJI yang diberikan hampir semua siswa mendapat skor yang relatif hampir sama, baik itu dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

Skor baku kategori “Kurang” adalah 10-13, apabila siswa dalam melakukan tes kesegaran jasmani lebih memahami petunjuk pelaksanaan tes TKJI, tidak menutup kemungkinan jumlah skor yang diperoleh akan lebih baik lagi.

4. Siswa yang berkategori “Kurang Sekali”

Dari subjek yang berjumlah 20 siswa sebagian besar merupakan yang berkategori “Kurang Sekali” yaitu 2 siswa. Dari hasil tes yang diperoleh dari kelima item tes tersebut ternyata rata-rata nilai terendah ada pada item tes lari 600 meter. Hal ini mungkin diakibatkan karena memang siswa tersebut mempunyai kesegaran yang kurang baik.

Jadi dari keseluruhan siswa kelas V SD Negeri Dlingo di daerah dataran tinggi rata-rata Tingkat Kesegaran Jasmaninya berkategori kurang.

Adapun pembahasan dari setiap kategori yang dicapai dari masing-masing siswa SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Siswa yang berkategori “Sedang”

Subjek yang berjumlah 28 siswa terdapat 7 siswa yang berkategori “Sedang”. Meskipun dari kelima item tes yang diberikan siswa tidak sepenuhnya mendapat skor yang tinggi, namun ada beberapa hasil item tes yang cukup tinggi, dari item tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Sebenarnya hasil ini bisa lebih baik apabila dalam melakukan tes kesegaran jasmani siswa lebih memahami petunjuk pelaksanaan tes.

Skor baku kategori “Sedang” adalah 14-17, apabila siswa dalam melakukan tes kesegaran jasmani lebih memahami petunjuk pelaksanaan tes TKJI, tidak menutup kemungkinan siswa yang sebelumnya berkategori “Sedang” dapat meningkat menjadi kategori “Baik”.

2. Siswa yang berkategori “Kurang”

Dari subjek yang berjumlah 28 siswa, ada 17 siswa yang berkategori “Kurang”. Dari hasil kelima macam tes TKJI yang diberikan hampir semua siswa mendapat skor yang relatif hampir sama, baik itu dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

Skor baku kategori “Kurang” adalah 10-13, apabila siswa dalam melakukan tes kesegaran jasmani lebih memahami petunjuk pelaksanaan tes TKJI, tidak menutup kemungkinan jumlah skor yang diperoleh akan lebih baik lagi.

3. Siswa yang berkategori “Kurang Sekali”

Dari subjek yang berjumlah 28 siswa terdapat 9 siswa yang berkategori “Kurang Sekali”. Dari hasil tes yang diperoleh dari kelima item tes tersebut ternyata rata-rata nilai terendah ada pada item tes lari 600 meter. Hal ini mungkin diakibatkan karena memang siswa tersebut mempunyai kesegaran yang kurang baik.

Jadi dari keseluruhan siswa kelas V SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah rata-rata Tingkat Kesegaran Jasmani berkategori kurang.

Berhubung dari hasil masing-masing item tes TKJI tidak ada satupun item tes yang berkategori “Baik Sekali”, baik itu dari siswa di daerah dataran tinggi ataupun daerah dataran rendah, akan tetapi SD Negeri Dlingo di daerah dataran tinggi ada 1 siswa dengan kategori “Baik”, sedangkan SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah tidak ada siswa dengan kategori “Baik”.

Dari perbandingan antara siswa kelas V SD Dlingo di Daerah dataran tinggi dan siswa kelas V SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah dapat dikatakan kesegaran jasmani siswa SD Negeri Dlingo di daerah dataran tinggi sedikit lebih baik dengan rata-rata nilai 12,05 atau berkategori Kurang, sedangkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Gumulan sedikit lebih rendah dengan nilai rata-rata 10,7 atau berkategori kurang.

Menurut Prabowo, dkk (2022: 212) Tingkat kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya yaitu hemoglobin. Karena Siswa yang tinggal di daerah dataran tinggi memiliki kadar oksigen yang rendah, maka cenderung untuk memiliki sel darah merah yang lebih banyak. Fungsi hemoglobin selain mengantarkan lebih dari 98% oksigen ke seluruh tubuh juga memerankan bagian penting yaitu mengatur keseimbangan asam basa dalam tubuh.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, akan tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis siswa terlebih dahulu apakah siswa dalam keadaan fisik yang baik atau tidak disaat melakukan tes.
2. Alat ukur meteran belum di kalibrasi.
3. Lintasan lari memiliki sudut atau membentuk persegi panjang yang seharusnya lintasan lari berbentuk oval.
4. Kurangnya antusias siswa dalam mengikuti tes kesegaran jasmani sehingga kurang maksimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dlingo di daerah dataran tinggi yang berjumlah 20 siswa terdapat 0% (0 siswa) berkategori baik sekali, 5% (1 siswa) berkategori baik, 20% (4 siswa) berkategori sedang, 65% (13 siswa) berkategori kurang, dan 10% (2 siswa) berkategori kurang sekali. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah yang berjumlah 28 siswa terdapat 0% (0 siswa) berkategori baik sekali, 0% (0 siswa) berkategori baik, 7% (2 siswa) berkategori sedang, 61% (17 siswa) berkategori kurang dan 32% (9 siswa) berkategori kurang sekali. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Dlingo di daerah dataran tinggi lebih baik dari pada tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah. Hal ini dibuktikan dari perolehan rata-rata nilainya yaitu 12,05 atau rata-rata berkategori kurang, sedangkan rata-rata nilai dari siswa kelas V SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah adalah 10,7 atau rata-rata berkategori Kurang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Dlingo di daerah datarn tinggi dan Siswa Kelas V SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah, hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD N Dlingo yang berada

di daerah datarn tinggi dan Siswa Kelas V SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah, yaitu pembina olahraga, guru olahraga, dan para siswa putra maupun putri:

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Dlingo di daerah datarn rendah dan Siswa Kelas V SD Negeri Gumulan di daerah dataran rendah.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani tiap siswa sehingga dapat digunakan sebagai motivasi, sedangkan bagi guru olahraga dapat dijadikan evaluasi.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan disimpulkan, maka peneliti mempunyai beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru
 - a. Guru harus benar-benar harus mengawasi kegiatan siswa yang berhubungan dengan kegiatan fisik di sekolah.
 - b. Perlu diadakannya tes TKJI secara berkala, sehingga guru dapat mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswanya.
2. Bagi Siswa
 - a. Siswa diharapkan lebih serius dalam mengikuti kegiatan pembelajaran
 - b. Siswa diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya dan meningkatkan motivasinya dalam mengikuti pembelajaran penjas.
3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan memperhatikan sarana dan prasarana untuk pembelajaran penjas yang ada di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, F. & Hariadi, I. (2018). Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN tulungrejo 03 daerah dataran tinggi kecamatan Bumiaji kota Batu tahun pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performa Journal*, 2(1), 68-73.
- Achmad, W.K.S., Jauhar, S., Nonci, D., & Syawaluddin, A. (2018). *Konsep dasar IPS*. Gowa: Agma.
- Agus, Apri & Sepriadi. (2021). *Manajemen kebugaran*. Padang: Sukabina press.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (SKJ) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di MIN Donomulyo kabupaten Malang. *Al-Mudarris Journal of Education*, 1(1), 22-29.
- Bahri, S., Zohri, L. H. N., Istiqomah, Yusuf, M. Y., & Putra, H. S. (2022). The compersion of hemoglobin levels, blood oxygen saturation, and breaths frequency on the lowlander and highlander. *Jurnal Biologi Tropis*, 22(2): 353-359.
- Bantulpedia. (2023). *Kecamatan Dlingo*. Diambil pada tanggal 3 Januari 2023, dari <https://bantulpedia.bantulkab.go.id/layanan/pariwisata/jelajahbantul/detail/17/63/613/kecamatan-dlingo.html>.
- Darmawan, Ibnu. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal inspirasi pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Gumantan. A, Mahfud.I & Yuliandra. R. (2020). Pengembangan aplikasi pengukuran tes kebugaran jasmani berbasis android. *Jurnal ilmu keolahragaan*, 19(2), 196-205.
- Habibi, dkk. (2019). Profil darah merah dan bobot badan ayam broiler dipelihara pada ketinggian tempat yang berbeda. *Journal of Animal Research Applied Sciences*, 1(1), 1-5.
- Hariyono, R & Hartati, S.C.Y. (2013). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X berdasarkan letak geografis (studi pada siswa putera kelas X SMA negeri 1 Ngadirojo dan siswa putera kelas X SMA negeri 1 Tulakan). *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 1(2), 318-324.
- Henjilito, R. (2019). Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas II di SMA N 1 Bangkinang kabupaten Kampar. *Jurnal penjakora*, 6(1), 42-49.
- Husdarta. (2009). *Manajemen pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS Press.

- Kemendiknas. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Kemendiknas. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Krissanthi, F., Kurniawan, F. & Resita, C. (2020). Hubungan kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi siswa di SMA 9 Bekasi. *Jurnal Litrasi Olahraga*, 1(1), 77-81.
- Lutan, Rusli. (2001). *Pendidikan kesegaran jasmani orientasi pembinaan sepanjang hayat*. Jakarta: Depdiknas.
- Meilinda. (2017). Teori hereditas mendel: evolusi atau revolusi (kajian filsafat sains). *Jurnal Pembelajaran Biologi*, 4(1), 62-70.
- Meriyati. (2015). *Memahami karakteristik anak didik*. Bandar Lampung: Fakta press IAIN raden intan Lampung.
- Muhajir. (2013). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nurkadri & Hayati, R. (2020). Pengaruh dataran tinggi terhadap kebugaran jasmani mahasiswa Universitas Negeri Manado. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 79-84.
- Pemkab Bantul. (2022). *Sejarah pembentukan, profil kapanewon Pandak*. Diambil pada tanggal 3 Januari 2023, dari <https://kec-pandak.bantulkab.go.id/hal/profil-sejarah-pembentukan>.
- Prabowo, A., Raibowo, S., Nopiyanto, Y.A., & Ilahi.B.R. (2022). Pengaruh hemoglobin dan motivasi terhadap kebugaran jasmani siswa SMK 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 212-222.
- Prasetyo, W. W. (2019). *Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI di SD negeri 1 Mertasari kecamatan Purwanegara kabupaten Banjarnegara tahun 2019/2020*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Roji. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Sabani, F. (2019). Perkembangan anak-anak selama masa sekolah dasar. *Dikdaktika: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89-100.
- Sani, C.F & Hartoto, S. (2015). Perbandingan kemampuan motorik siswa sekolah dasar di dataran tinggi dan dataran rendah di kabupaten Magetan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2), 387-393.

- Saraswati, P.M.I. (2021). Hubungan kadar hemoglobin (HB) dengan prestasi pada siswa menengah atas (SMA) atau sederajat. *Jurnal Medika Hutama*, 2, 1187-1190.
- Shomoro, D & Mondal. (2014). Comparative relationship of selected physical fitness variables among different college. *International journal of physical education, fitness and sports*, 3(1), 07-14.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2021). *Kajian teoritis dan praktis olahraga untuk kebugaran kesehatan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukardi. (2010). *Metodologi penelitian pendidikan kompetensi dan praktiknya*. Jakarta: PT Bumi aksara.
- Trihastoro, A. (2012). *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di dataran tinggi di SD negeri 2 Purbasari dan dataran rendah di SD negeri Prigi dikabupaten Purbalingga tahun 2012/2013*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi kebugaran jasmani melalui harvard step test pada mahasiswa PJKR tahun 2016/2017 IKIP budi utomo. *Jp. Jok (Jurnal pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan)*, 1(2), 1-13.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Alamat : JL. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.fik.uny.ac.id>. Surel : humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 66/PJSD/V/2023
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd.**
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Dimas Kusuma Himawan
NIM : 19604221058
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Dlingo di Daerah Dataran Tinggi dan Siswa Kelas V SD Negeri Gumulan di Daerah Dataran Rendah di Kabupaten Bantul.

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

Atas perhatian dan kesediaaan Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 29 Mei 2023
Koord. Prodi PJSD Program Sarjana.


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

Tembuan :
1. Prodi
2. Ybs

2023 PJSD

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
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/1173/UN34.16/PT.01.04/2023 16 Mei 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth . SD Negeri Dlingo

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

Nama	:	Dimas Kusuma Himawan
NIM	:	19604221058
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI DLINGO DI DAERAH DATARAN TINGGI DAN SISWA KELAS V SD NEGERI GUMULAN DI DAERAH DATARAN RENDAH DI KABUPATEN BANTUL
Waktu Penelitian	:	Selasa, 23 Mei 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.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
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/1172/UN34.16/PT.01.04/2023

16 Mei 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SD Negeri Gumulan

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

Nama : Dimas Kusuma Himawan
NIM : 19604221058
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI DLINGO DI DAERAH DATARAN TINGGI DAN SISWA KELAS V SD NEGERI GUMULAN DI DAERAH DATARAN RENDAH DI KABUPATEN BANTUL
Waktu Penelitian : Jumat, 26 Mei 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.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,

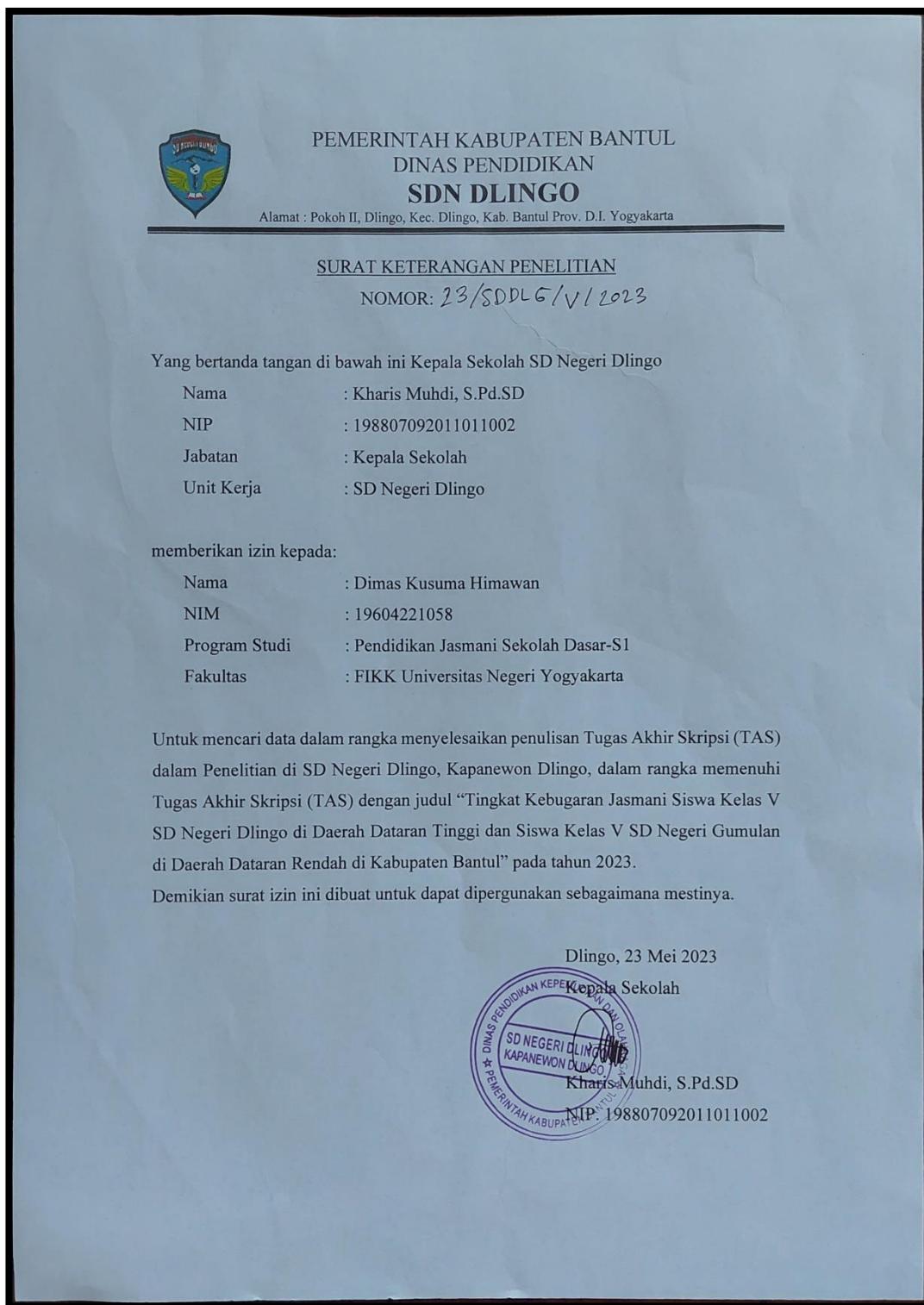
Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian





PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN
SDN GUMULAN

Alamat: Gumulan, Caturharjo, Pandak, Kab. Bantul

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

NOMOR: 230 / 492 / PNG .D.lo / 5 / 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Dlingo

Nama : Suratmi, S.Pd., M.Pd.
NIP : 197305151998032006
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri Gumulan

memberikan izin kepada:

Nama : Dimas Kusuma Himawan
NIM : 19604221058
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar-S1
Fakultas : FIKK Universitas Negeri Yogyakarta

Untuk mencari data dalam rangka menyelesaikan penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dalam Penelitian di SD Negeri Gumulan, Kapanewon Caturharjo, dalam rangka memenuhi Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Dlingo di Daerah Dataran Tinggi dan Siswa Kelas V SD Negeri Gumulan di Daerah Dataran Rendah di Kabupaten Bantul" pada tahun 2023.

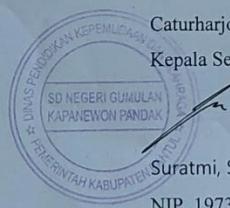
Demikian surat izin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Caturharjo, 26 Mei 2023

Kepala Sekolah

Suratmi, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197305151998032006



Lampiran 4. Daftar siswa

DAFTAR SISWA KELAS V SD NEGERI DLINGO

No	Nama	Jenis Kelamin	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Umur
1	Ahmad Abdillah Alghifari	L	Bantul	22/04/2012	11 Tahun
2	AlvinL Tri Wibowo	L	Bantul	20/07/2011	11 Tahun
3	Arif Zuannanda	L	Bantul	03/10/2011	11 Tahun
4	Arsita Choirunisa Gayatri	P	Bantul	02/10/2010	12 Tahun
5	Erbadhilo Mikla W	L	Kediri	27/03/2011	12 Tahun
6	Fahmi Irawan	L	Bantul	18/04/2012	11 Tahun
7	Farazi Putra Ardiansah	L	Bantul	22/09/2011	11 Tahun
8	Fathonah Amanatun Isnaini	P	Bantul	25/11/2011	11 Tahun
9	Filzah Sausan Nida G	P	Bantul	20/03/2012	11 Tahun
10	Karunia Atmaja Dermawan	L	Bantul	29/08/2011	11 Tahun
11	Muhamad Hidayat N	L	Bantul	24/02/2012	11 Tahun
12	Muhammad Cahyo S	L	Bantul	20/07/2011	11 Tahun
13	Muhammad Cello H	L	Bantul	05/12/2011	11 Tahun
14	Muhammad Iqbal	L	Bantul	05/07/2011	11 Tahun
15	Niky Azzahra Aryani	P	Bantul	07/08/2011	11 Tahun
16	Nur Faizah Isnaningtyas	P	Bantul	23/06/2011	11 Tahun
17	Okta Fadli Nugraha	L	Bantul	11/10/2011	11 Tahun
18	Rafif Aslam Rijal H	L	Bantul	29/06/2011	11 Tahun
19	Rahmad Aditya Pratama	L	Bantul	14/11/2011	11 Tahun
20	Rozin Mu'ammor	L	Bantul	09/10/2011	11 Tahun

DAFTAR SISWA KELAS V SD NEGERI GUMULAN

No	Nama	Jenis Kelamin	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Umur
1	Aisyah Nur Rahma Wati	P	Bantul	17/07/2012	10 Tahun
2	Alvaro Vicko Syahputra	L	Sleman	17/01/2012	11 Tahun
3	Alwi Dwi Kurniawan	L	Bantul	07/04/2011	12 Tahun
4	Anisa Nur Ramadhani	P	Bantul	23/08/2011	11 Tahun
5	Bintang Asla Pratama	L	Bantul	27/03/2012	11 Tahun
6	Bryan Yosca Vernanda	L	Bantul	13/05/2012	11 Tahun
7	Charissa Aura Putri	P	Bantul	24/08/2011	11 Tahun
8	Dika Aditiya	L	Bantul	31/05/2011	11 Tahun
9	Diyah Safitri	P	Bantul	12/09/2011	11 Tahun
10	Esa Endah Larasati	P	Bantul	26/10/2011	11 Tahun
11	Fadri Kurnia Putra	L	Bantul	13/05/2012	11 Tahun
12	Fahrudin Nur Hidayat	L	Bantul	28/12/2011	11 Tahun
13	Gevin Anandika	L	Bantul	21/09/2011	11 Tahun
14	Hawin Nur Hanafi	L	Bantul	12/05/2011	12 Tahun
15	Hestin Apriliani	P	Bantul	11/04/2011	12 Tahun
16	Keysa Azzira Rahma	P	Bantul	20/07/2012	10 Tahun
17	Mega Vatun Karunia	P	Bantul	09/08/2011	11 Tahun
18	Mei Maryati	P	Bantul	14/05/2012	11 Tahun
19	Muhammad Hanif Aditiya	L	Bantul	26/06/2011	11 Tahun
20	Nadhira Qiana Rechta	P	Bantul	12/04/2012	11 Tahun
21	Novita Nur Kurniawati	P	Bantul	01/11/2011	11 Tahun
22	Ririn Setyaningrum	P	Bantul	14/06/2012	10 Tahun
23	Rizki Aditya	L	Bantul	16/07/2011	11 Tahun
24	Rizky Rahmad Pulung A	L	Bantul	21/12/2011	11 Tahun
25	Rizqi Fitriansyah	L	Bantul	29/08/2011	11 Tahun
26	Safari Ricky Setiawan	L	Bantul	12/01/2012	11 Tahun
27	Ummi Azizah	P	Bantul	06/11/2011	11 Tahun
28	Wildan Hamzani	L	Bantul	19/10/2011	11 Tahun

Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi

 UNIVERSITAS GADJAH MADA LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU Gedung A Lt. 1, Jl. Kalurang Km. 4 Sekip Utara Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 548348, 546868 WA. 0811274565 Email. lppt_info@mail.ugm.ac.id Website. https://lppt.ugm.ac.id	 KAN Kalibrasi dan Akreditasi Nasional Laboratorium Kalibrasi LK - IDN - IDN						
RDP/7.8.1/K/LPPT Rev.4 Halaman 1 dari 2							
LAPORAN HASIL KALIBRASI							
No. : 082A.03/V/UN1/LPPT/2023							
Bidang kalibrasi : Waktu dan frekuensi	Tanggal kalibrasi : 19 Mei 2023						
Nomor pesanan : 23050300082A	Tempat kalibrasi : LPPT UGM						
Tanggal pesanan : 19 Mei 2023	Teknisi kalibrasi : Rochmad GSM.						
IDENTITAS PEMILIK							
Nama : Dimas Kusuma Himawan							
Alamat : Guyangan Rt. 01, Pleret, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta							
IDENTITAS ALAT							
Nama alat : Stopwatch	Kapasitas : 100 jam						
Merek/Pabrik : CASIO	Resolusi : 0,001 s						
Tipe/Model : HS-80TW	Lain-lain : -						
Nomor seri : -							
METODE KALIBRASI							
Alat tersebut dikalibrasi berdasarkan IKK/6.4/K/WT-00 dengan menunjuk ke acuan standard SNSU PK.W-01:2020. Hasil keluaran alat dibandingkan dengan standard pada titik ukur yang telah ditentukan atau sesuai permintaan. Ketidakpastian kalibrasi dievaluasi dari ketidakpastian gabungan tipe A dan B yang dibentangkan pada tingkat kepercayaan 95% ($k = 2$).							
ALAT STANDARD							
<table border="1"><thead><tr><th>Alat</th><th>Merek/Tipe</th><th>Ketereliusuran</th></tr></thead><tbody><tr><td>Stopwatch</td><td>Casio/HS-70W</td><td>LK-032-IDN</td></tr></tbody></table>		Alat	Merek/Tipe	Ketereliusuran	Stopwatch	Casio/HS-70W	LK-032-IDN
Alat	Merek/Tipe	Ketereliusuran					
Stopwatch	Casio/HS-70W	LK-032-IDN					
Kondisi lingkungan kalibrasi							
Suhu = $(24,1 \pm 0,3)$ °C	Kelembaban = $(55,6 \pm 2,7)$ %RH						
Yogyakarta, 22 Mei 2023 Pejabat Penandatangan Sertifikat,  Yusuf Umardani, S.T., M.Eng.							
<i>Laporan Hasil Kalibrasi ini hanya berlaku untuk alat yang tersebut dalam laporan ini. Tidak diperkenankan menggandakan Laporan Hasil Kalibrasi ini kecuali secara keseluruhan. Laporan dinyatakan valid hanya jika ada tanda tangan dari pejabat yang berwenang di LPPT UGM.</i>							



UNIVERSITAS GADJAH MADA LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

Gedung A Lt. 1, Jl. Kalurang Km. 4 Sekip Utara Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 540348, 546898
WA. 0811274565 Email. lppt_info@mail.ugm.ac.id Website. <https://lppt.ugm.ac.id>



Komite Akreditasi Nasional
Laboratorium Kalibrasi

LK-3H - IDN

RDP7.8.1KLPP Rev.4
Halaman 1 dari 2

HASIL KALIBRASI

No. : 082A.03/V/UN1/LPPT/2023

Pembacaan (h.m.s)	Koreksi (m.s)	Ketidakpastian (s)
00.00.30	00.00.001	0,13
00.01.00	-00.00.001	0,13
00.05.00	-00.00.007	0,13

Keterangan:

h = jam; m = menit; s = detik

Nilai benar adalah pembacaan ditambah koreksi

*Laporan Hasil Kalibrasi ini hanya berlaku untuk alat yang tersebut dalam laporan ini.
Tidak diperkenankan menggandakan Laporan Hasil Kalibrasi ini kecuali secara keseluruhan.
Laporan dinyatakan valid hanya jika ada tanda tangan dari pejabat yang berwenang di LPPT UGM.*





UNIVERSITAS GADJAH MADA LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

Gedung A Lt. 1, Jl. Kalurang Km. 4 Sekip Utara Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 548348, 546868

WA. 0811274565 Email. lppt_info@mail.ugm.ac.id Website. <https://lppt.ugm.ac.id>



Komite Akreditasi Nasional
Laboratorium Kalibrasi

LK-32X-IDN

RDP7.8.1KLPP Rev.4
Halaman 1 dari 2

LAPORAN HASIL KALIBRASI

No. : 082B.03/V/UN1/LPPT/2023

Bidang kalibrasi	: Waktu dan frekuensi	Tanggal kalibrasi	: 19 Mei 2023
Nomor pesanan	: 23050300082B	Tempat kalibrasi	: LPPT UGM
Tanggal pesanan	: 19 Mei 2023	Teknisi kalibrasi	: Rochmad GSM.

IDENTITAS PEMILIK

Nama	: Dimas Kusuma Himawan
Alamat	: Guyangan Rt. 01, Pleret, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

IDENTITAS ALAT

Nama alat	: Stopwatch	Kapasitas	: 100 jam
Merek/Pabrik	: FLOTT	Resolusi	: 0,01 s
Tipe/Model	: F-018	Lain-lain	: -
Nomor seri	: -		

METODE KALIBRASI

Alat tersebut dikalibrasi berdasarkan IKK/I.6.4/K/WT-00 dengan merujuk ke acuan standard SNSU PK.W-01:2020. Hasil keluaran alat dibandingkan dengan standar pada titik ukur yang telah ditentukan atau sesuai permintaan. Ketidakpastian kalibrasi dievaluasi dari ketidakpastian gabungan tipe A dan B yang dibentangkan pada tingkat kepercayaan 95% ($k = 2$).

ALAT STANDARD

Alat	Merek/Tipe	Ketertelusuran
Stopwatch	Casio/HS-70W	LK-032-IDN

Kondisi lingkungan kalibrasi

Suhu = $(24,1 \pm 0,3)$ °C

Kelembaban = $(56,1 \pm 3,0)$ %RH

Yogyakarta, 22 Mei 2023
Pejabat Penandatangan Sertifikat,

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

Laporan Hasil Kalibrasi ini hanya berlaku untuk alat yang tersebut dalam laporan ini.
Tidak diperkenankan menggandakan Laporan Hasil Kalibrasi ini kecuali secara keseluruhan.
Laporan dinyatakan valid hanya jika ada tanda tangan dari pejabat yang berwenang di LPPT UGM.



UNIVERSITAS GADJAH MADA LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

Gedung A Lt. 1, Jl. Kalurang Km. 4 Sekip Utara Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 5483481, 5460081

WA. 0811274565 Email. lppt_info@mail.ugm.ac.id Website. <https://lppt.ugm.ac.id>



RDP7.8.1KL/PPT Rev.4
Halaman 1 dari 2

HASIL KALIBRASI

No. : 082B.03/V/UN1/LPPT/2023

Pembacaan (h.m.s)	Koreksi (m.s)	Ketidakpastian (s)
00.00.30	-00.00.001	0.13
00.01.00	-00.00.007	0.13
00.05.00	00.00.009	0.13

Keterangan:

h = jam; m = menit; s = detik

Nilai benar adalah pembacaan ditambah koreksi

Laporan Hasil Kalibrasi ini hanya berlaku untuk alat yang tersebut dalam laporan ini.
Tidak diperkenankan menggandakan Laporan Hasil Kalibrasi ini kecuali secara keseluruhan.
Laporan dinyatakan valid hanya jika ada tanda tangan dari pejabat yang berwenang di LPPT UGM.



Lampiran 6. Hasil TKJI

Hasil TKJI SD Negeri Dlingo

Sbj	Lari 40 meter (detik)	Nilai	Gantung Siku Tekuk (detik)	Niai	Baring Duduk 30 detik (kali)	Nilai	Loncat Tegak (cm)	Nilai	Lari 600 meter	Nilai	Total Nilai	Ket.
1	7,51	2	6,37	2	14	3	24	2	4.50	1	10	K
2	6,5	4	14,37	2	18	4	32	3	2.40	3	16	S
3	7,5	2	11,41	2	20	4	34	3	3.18	2	13	K
4	8,89	2	6,37	2	12	3	30	3	6.01	1	11	K
5	8,84	2	8,12	2	12	3	24	2	4.05	1	10	K
6	7,83	2	9,03	2	10	2	29	2	4.22	1	9	KS
7	7,47	3	8,06	2	11	2	34	3	4.58	1	11	K
8	8,56	2	8,09	3	10	3	26	2	6.07	1	11	K
9	8,89	2	4,1	2	9	3	30	3	6.03	1	11	K
10	6,86	4	14,37	2	17	3	33	3	2.39	3	15	S
11	8,5	2	9,94	2	16	3	30	2	4.42	1	10	K
12	8,3	2	12,49	2	17	3	20	1	5.04	1	9	KS
13	8,89	2	7,57	2	13	3	25	2	5.04	1	10	K
14	8,55	2	14,13	2	14	3	24	2	5.09	1	10	K
15	8,67	2	9,25	3	10	3	25	2	5.11	1	11	K
16	7,68	3	20,34	4	19	4	29	3	3.47	2	16	S
17	7,52	2	9,25	2	22	4	29	2	3.30	2	12	K
18	6,72	4	31,63	4	20	4	43	4	3.04	3	19	B
19	7,63	3	13,94	2	21	4	35	3	3.14	2	14	S
20	7,95	2	16,37	3	14	3	38	4	4.34	1	13	K

Hasil TKJI SD N Gumulan

Sbj	Lari 40 meter (detik)	Nilai	Gantung Siku Tekuk (detik)	Niai	Baring Duduk 30 detik (kali)	Nilai	Loncat Tegak (cm)	Nilai	Lari 600 meter	Nilai	Total Nilai	Ket.
1	8,69	2	4,48	2	10	3	28	3	6.53	1	11	K
2	7,94	2	6,27	2	10	2	31	3	5.38	1	10	K
3	7,94	2	11,48	2	10	2	35	3	5.35	1	10	K
4	8,67	2	3,27	2	10	3	26	2	7.05	1	10	K
5	8,11	1	10,56	2	13	3	27	2	4.06	1	9	KS
6	8,45	2	16,37	3	13	3	32	3	5.34	1	12	K
7	9,94	1	3,16	2	10	3	22	2	6.55	1	9	KS
8	7,82	2	4,93	1	13	3	29	2	4.48	1	9	KS
9	8,18	3	19,37	3	15	4	26	2	8.52	1	13	K
10	8,37	3	5,44	2	12	3	25	2	6.53	1	11	K
11	7,12	3	34,91	4	20	4	40	4	4.34	1	16	S
12	7,75	3	8,48	2	19	4	34	3	4.48	1	13	K
13	8,13	2	13,37	2	12	3	40	4	5.06	1	12	K
14	8,59	2	2,6	1	9	2	17	2	5.24	1	8	KS
15	7,87	3	9,61	3	17	4	28	3	5.17	1	14	S
16	9,29	2	6,11	2	13	3	28	3	5.55	1	11	K
17	10,6	1	2,54	2	6	2	26	2	5.56	1	8	KS
18	10,18	1	6,5	2	6	2	25	2	5.42	1	8	KS
19	7,82	2	11,56	2	15	3	27	2	4.48	1	10	K
20	8,7	2	3,66	2	9	3	38	4	4.46	1	12	K
21	10,19	1	2,4	2	13	3	25	2	5.50	1	9	KS
22	11,52	1	10,98	3	11	3	26	2	6.46	1	10	K
23	10,92	1	2,4	1	3	1	24	2	8.52	1	6	KS
24	7,26	3	9,56	2	18	4	29	2	4.44	1	12	K
25	8,59	2	2,4	1	9	2	24	2	5.24	1	8	KS
26	7,81	2	13,6	2	19	4	38	4	5.06	1	13	K
27	7,88	3	3,54	2	10	3	39	4	5.21	1	13	K
28	8,41	2	11,61	2	19	4	36	3	5.40	1	12	K

Lampiran 7. Daftar Testor

Daftar Testor

No	Nama	Jenis Kelamin	Prodi
1	Dimas Kusuma Himawan	Laki-laki	PJSD A 2019
2	Aditya Novit S	Laki-laki	PJSD A 2019
3	Afilia Hayuning S	Perempuan	PJSD B 2019
4	Raka Tirta Dewantara	Laki-laki	PJSD A 2019
5	Andri Lesmana	Laki-laki	PJSD A 2019
6	Wiki Alfazri	Laki-laki	PJSD A 2019
7	Muhammad Daffario	Laki-laki	PJKR E 2019
8	Ilham Majid	Laki-laki	PJKR D 2019
9	Yusuf Jamaludien, S.Pd	Laki-laki	Guru PJOK
10	Ninda Nurmalia, S.Pd.	Perempuan	Guru PJOK

Lampiran 8. Dokumen Penelitian

SD Negeri Dlingo



Pemanasan



Lari 40 meter



Gantung Siku Tekuk



Baring Duduk 30 detik



Loncat Tegak



Lari 600 meter

SD Negeri Gumulan



Pemanasan



Lari 40 meter



Gantung Siku Tekuk



Baring duduk 30 detik



Loncat Tegak



Lari 600 meter