

**SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI KELAS ATAS TAHUN
AJARAN 2023/2024 DI SD NEGERI SAWANGAN 1 KOTA DEPOK
PROVINSI JAWA BARAT**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar

Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh :

REZA AKMAL ZAHRAN

NIM. 19604221027

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2023

**SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI KELAS ATAS TAHUN
AJARAN 2023/2024 DI SD NEGERI SAWANGAN 1 KOTA DEPOK
PROVINSI JAWA BARAT**

Reza Akmal Zahran

NIM 19604221027

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV,V,dan VI SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok Provinsi Jawa Barat. Terdapat penelitian deskriptif kuantitatif dalam penelitian ini. Pengambilan data menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) revisi 2010 oleh Departemen Pendidikan Nasional untuk anak umur 10-12 tahun. Pouplasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Peserta didik Kelas IV, V, dan VI SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok berjumlah 101 Peserta didik dan sampel yang diambil adalah 44 peserta didik untuk mengikuti tes TKJI. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Analisis data menggunakan teknik analisis statistic deskriptif dengan persentase.

Hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV, V, dan VI SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok didapatkan hasil sebagai berikut: pada kategori “kurang sekali” sebesar 7% (3 siswa), kategori “kurang” sebesar 59% (26 siswa), kategori “sedang” sebesar 34% (15 siswa), kategori “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa).

Kata kunci: Kesegaran Jasmani, Siswa, Sekolah Dasar

***SURVEY ON HIGH-GRADE PHYSICAL FITNESS LEVELS AT
SAWANGAN 1 STATE ELEMENTARY SCHOOL, DEPOK CITY FOR
2023/2024 ACADEMIC YEAR***

Reza Akmal Zahran

NIM 19604221027

ABSTRACT

This study aims to find out how well the level of physical fitness of students in grades IV, V, and VI of SD Negeri Sawangan 1 Depok City, West Java. This research includes quantitative descriptive research. Data collection used the TKJI (Indonesian Physical Fitness Test) revised edition of 2010 by the Ministry of National Education for children aged 10-12 years. The population used in this study were students in grades IV, V, and VI of SD Negeri Sawangan 1, Depok City, totaling 101 students and the samples taken were 44 students to take the TKJI test. The sampling technique used random sampling technique. Data analysis used descriptive statistical analysis techniques with percentages.

The results of measuring the physical fitness level of students in grades IV, V, and VI of SD Negeri Sawangan 1 Depok City obtained the following results: in the "very low" category by 7% (3 students), in the "less" category by 59% (26 students), the "moderate" category was 34% (15 students), the "good" category was 0% (0 students), and the "very good" category was 0% (0 students).

Keywords: Physical Fitness, Students, Elementary School

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Reza Akmal Zahran
NIM : 19604221027
Program Studi : PJSD
Judul TAS : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas Tahun Ajaran 2023/2024 di SD Negeri Sawangan I Kota Depok

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 tulis penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 1 Agustus 2023

Yang menyatakan,



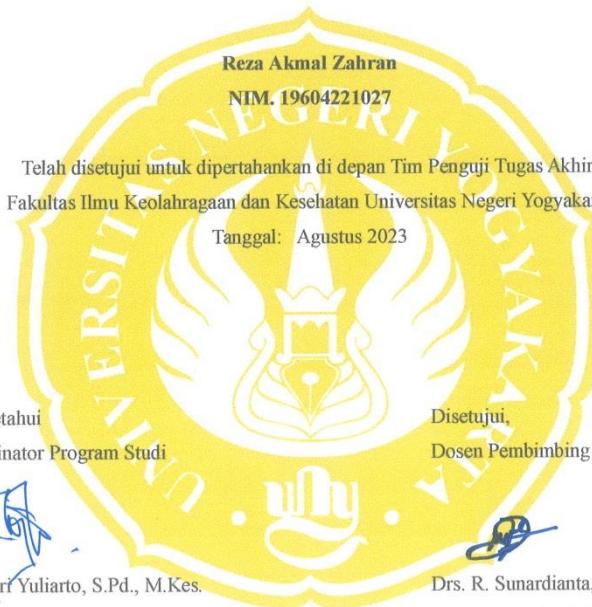
Reza Akmal Zahran

NIM. 19604221027

LEMBAR PERSETUJUAN

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI KELAS ATAS DI SD NEGERI
SAWANGAN 1 KOTA DEPOK TAHUN AJARAN 2023/2024

TUGAS AKHIR SKRIPSI



HALAMAN PENGESAHAN

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI KELAS ATAS TAHUN
AJARAN 2023/2024 DI SD NEGERI SAWANGAN I KOTA DEPOK
PROVINSI JAWA BARAT

TUGAS AKHIR SKRIPSI



HALAMAN MOTTO

“Kerja keras akan membuat seseorang bertahan pada kerjaannya, Kerja Cerdas membuat seseorang mempunyai impact pada kerjaannya, tapi Kerja Ikhlas membuat seseorang bekerja keras dan mengupayakan kecerdasannya dan ketika meninggalkan pekerjaannya, akan menjadi sesuatu yang besar pada pekerjaannya”

– Reza Rahadian

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan sebaik-baiknya.

Skripsi ini penulis persembahkan untuk ...

1. Bapak-ku tercinta (Bapak Saifi) yang telah mengajarkanku beberapa pengalaman hidup dan pembelajaran hidup yang membuat saya hingga sampai sekarang.
2. Ibuku tercinta (Ibu Dian Meiris Hadi) yang senantiasa memberikan dorongan semangat hidup yang tiada henti dan irungan lantunan doa serta penuh kesabaran dan keikhlasan.
3. Abangku tersayang (Rully Ramdhani) yang selalu memberikan dukungan dan motivasi secara tersirat.
4. Seluruh keluarga besar Didi Endang Sarhadi yang telah memberikan dukungan dan doa kepada penulis.
5. Pasanganku Varah Charisa Hafizah yang selalu memberikan doa, dukungan dan memotivasi penulis dalam menyusun tugas akhir skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga karya tulis ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi dengan judul “SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI KELAS ATAS TAHUN AJARAN 2023/2024 DI SD NEGERI SAWANGAN 1 KOTA DEPOK PROVINSI JAWA BARAT“. Dapat tersusun berkat bimbingan, dorongan dan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini Penulis bermaksud menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Hari Yuliarto, S.Pd., M.Kes., selaku Koorprodi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. R. Sunardianta, M.Kes. Pembimbing skripsi yang dengan sabar telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan selama penyusunan skripsi.
4. Bapak Andas Suhenda, S.Pd., M.Pd., selaku kepala sekolah SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Ary Wicaksono, S.Pd., selaku guru PJOK SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 1 Agustus 2023

Penulis,



Reza Akmal Zahran

NIM. 19604221027

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II	6
KAJIAN PUSTAKA	6
A. Hakikat Teori.....	6
B. Peneliti Yang Relevan	18
C. Kerangka Berpikir	19
BAB III	21
METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	21

D. Definisi Operasional Variabel	22
BAB IV	27
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A. Data Penelitian.....	27
B. Hasil Penelitian.....	27
BAB V	49
KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Implikasi	49
C. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Gambar 1. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.	28
Gambar 2. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Putra dan Putri Siswa Kelas Atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024	29
Gambar 3. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 40 Meter Siswa Putra Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	31
Gambar 4. Diagram LingkaranFrekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	32
Gambar 5. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Baring Duduk Siswa Putra Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	34
Gambar 6. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	35
Gambar 7. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 600 meter Siswa Putra Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	37
Gambar 8. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024	38
Gambar 9. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 40 meter Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	40
Gambar 10. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	41
Gambar 11. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Baring Duduk Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	43
Gambar 12. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Loncat Tegak Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	44
Gambar 13. Diagram LingkaranFrekuensi Tes Lari 600 meter Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.	28
Gambar 2. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Putra dan Putri Siswa Kelas Atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024	29
Gambar 3. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 40 Meter Siswa Putra Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	31
Gambar 4. Diagram LingkaranFrekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	32
Gambar 5. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Baring Duduk Siswa Putra Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	34
Gambar 6. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	35
Gambar 7. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 600 meter Siswa Putra Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	37
Gambar 8. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024	38
Gambar 9. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 40 meter Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	40
Gambar 10. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	41
Gambar 11. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Baring Duduk Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	43
Gambar 12. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Loncat Tegak Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024	44
Gambar 13. Diagram LingkaranFrekuensi Tes Lari 600 meter Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Keterangan Pembimbing	54
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS.....	55
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian	56
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes	57
Lampiran 5. Hasil TKJI Siswa SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok	79
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Di jaman modern yang serba canggih ini membawa dampak negative yaitu membuat manusia semakin malas untuk menggerakan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakannya. Dampak yang di maksud adalah menurunnya status kesegaran jasmani seseorang. Seseorang dengan kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari yang relatif lebih lama jika di bandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kesegaran jasmani seseorang karena kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK).

Pendidikan jasmani memiliki peran sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional dan social. Pemantauan status kesegaran jasmani sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi peserta didik untuk peningkatan kesegaran jasmaninya. Bagi guru juga sangat penting untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar harus benar-benar mendapatkan perhatian yang intensif, hal ini perlu dilakukan karena anak usia SD merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan. Pendidikan jasmani juga dapat membentuk gaya hidup sehat, memelihara kesehatan jasmani agar supaya terhindar dari kerugian-kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan-kegiatan jasmani yang hendak menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak.

Salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didiknya, selain pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, SD Negeri Sawangan 1 juga mengadakan senam masal seminggu sekali setiap hari jumat selama 30 menit. Meskipun SD Negeri Sawangan 1 telah mengajarkan upaya peningkatan kesegaran jasmani peserta didik, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan olahraga 2 kali dalam seminggu di sekolah yaitu pada hari Jumat dan saat pembelajaran olahraga. Karena kesegaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat peserta didik terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Salah satu penunjang kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani adalah sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah. Sayangnya, di SD Negeri Sawangan 1 masih memiliki sarana yang kurang lengkap untuk mendukung proses kegiatan pembelajaran. Sarana di SD Negeri Sawangan 1 belum sesuai dengan jumlah murid yang ada saat mengikuti jam pelajaran olahraga dan banyak sarana yang sudah rusak dan tidak layak dipakai seperti 2 matras dengan kondisi robek, jumlah bola yang hanya sedikit, dan lain-lain. Akan tetapi prasarana yang dimiliki SD Negeri Sawangan 1 sangat memadai dan mendukung proses pembelajaran olahraga karena memiliki halaman yang sangat luas.

Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu peserta didik dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Peserta didik tidak akan mudah ngantuk, lesu, lemas dan mudah lelah jika memiliki kesegaran jasmani yang baik. Kenyataan yang teridentifikasi masih ada beberapa peserta didik yang kurang aktif dan mudah lelah pada pembelajaran penjasorkes di sekolah yaitu sisw peserta didik kelas atas SD Negeri Sawangan 1.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peserta didik kelas atas di SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok. Oleh karena itu, peneliti akan mengadakan penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas Tahun Ajaran 2023/2024 di SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok Provinsi Jawa Barat.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah yang dapat dipaparkan peneliti sebagai berikut:

1. Peserta didik terlihat kurang bersemangat dan cepat merasa lelah ketika melaksanakan pembelajaran penjas.
2. Ketersediaan alat untuk mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok yang masih kurang.
3. Kesegaran jasmani di SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok yang masih bervariasi.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka permasalahan perlu dibatasi agar tidak terlepas dari inti penelitian. Hal ini mengingat keterbatasan waktu maka peneliti memfokus penelitian Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas atas di SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok Tahun Ajaran 2023/2024.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah maka dapat ditarik rumusan masalah adalah “Seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas atas di SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok Tahun Ajaran 2023/2024?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas atas di SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok Tahun ajaran 2023/2024.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut :

1. Teoritis

- a. Dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tingkat kesegaran jasmani peserta didik.
- b. Dapat di gunakan oleh guru sebagai dasar untuk mengambil tindakan di sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didiknya.
- c. Dapat di gunakan sebagai bahan evaluasi bagi guru penjas dalam melakukan penjelasan kepada orang tua wali murid tentang pentingnya kesegaran jasmani yang baik bagi anak sehingga tahap tumbuh dan berkembangnya anak tidak akan terganggu.
- d. Bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada diranah pendidikan dan menambah pengetahuan dalam bidang pendidikan, khususnya tentang tingkat kesegaran jasmani peserta didik pada pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan FIK UNY.

2. Praktis

a. Peneliti

Menjadikan sebuah pengalaman yang bermanfaat serta dapat menjadi sumber wawasan tentang penelitian ini dan secara nyata mampu menjawab masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

b. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program-program sekolah dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik.

c. Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Sebagai bahan masukan dan evaluasi dalam melakukan penjelasan ke orang tua wali murid tentang pentingnya kesegaran jasmani yang baik bagi anak sehingga tahap tumbuh dan berkembangnya anak tidak akan terganggu.

d. Bagi Peserta Didik

Dengan mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik, dapat mendorong untuk melakukan aktivitas jasmani untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Teori

1. Hakikat Kesegaran

Tingkat kesegaran jasmani setiap orang berbeda-beda. Dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, manusia akan lebih mudah melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas olahraga yang kita lakukan tidak dapat di pungkiri akan memperoleh suatu manfaat yang tak ternilai harganya yaitu kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek yang terpenting dalam kesehatan. Kesadaran akan pentingnya aktivitas olahraga dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal yang sangat mengejekirakan. Hal ini erat kaitannya dengan pelaksanaan tujuan dari kegiatan itu sendiri yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani dalam pendidikan jasmani. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2) Kesegaran adalah fisik (*Physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Menurut Sadoso Sumardjono yang dikutip oleh Musan Prawoto (2007: 7) “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menuaikan tugas sehari-hari dengan gampang tanpa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan mendadak. Kesegaran jasmani merupakan model utama bagi semua lapangan kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Demikian juga para peserta didik sekolah tingkat pertama membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Dari beberapa pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat menikmati waktu luang dengan baik.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, hal ini tidak terlepas dari banyak hal untuk mendukungnya agar tercipta manusia yang memiliki kesegaran yang baik. Kesegaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang di kelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*). Dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*).

Dijelaskan oleh Irianto (2009: 4), kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, yaitu meliputi :

1) Daya tahan paru-jantung

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

2) Kekuatan dan daya tahan otot

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

3) Kelentukan

Merupakan kemampuan persendian bergerak secara luas.

4) Komposisi tubuh

Adalah serangkaian berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang di nyatakan dalam presentase lemak tubuh.

Suharjana (2013: 4-5), mengatakan bahwa komponen kesegaran jasmani ada 10 macam, yaitu : (1) Daya tahan terhadap penyakit, (2) Kekuatan dan daya otot, (3) Daya tahan jantung, peredaran darah dan

nafas, (4) Daya ledak otot, (5) kelenturan, (6) Kelincahan, (7) Kecepatan, (8) Koordinasi, (9) Keseimbangan, (10) Ketepatan.

Kesepuluh komponen kesegaran jasmani di atas akan di bahas peran masing-masing komponen sebagai berikut :

1) Kekuatan (*strength*).

Ismaryati (2008: 111), menyatakan bahwa kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Dapat pula dikatakan sebagai kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan tahanan atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yaitu: (a) kontraksi isometrik, (b) kontraksi isotonik, dan (c) kontraksi isokinetik.

2) Daya tahan (*endurance*)

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

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

3) Daya otot (*muscular power*)

Daya tahan adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal (Nurhasono, 2006: 53)

4) Kecepatan (*speed*)

Harsono (2015:216) mengidentifikasi kecepatan adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam jangka waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Sukadiyanto (2010: 109) menyatakan bahwa “kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak”.

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kedepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis dan non siklis. Kecepatan gerak siklis atau sprint adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan gerak non siklis adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

5) Daya lentur (*flexibility*)

Menurut Nuharsono (2006: 53) menyatakan fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

6) Kelincahan (*agility*)

Harsono (2015: 59) menjelaskan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh.

7) Koordinasi (*coordination*)

Menurut Suharjana (2013: 147) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak ke dalam suatu keterampilan gerak yang efisien. Koordinasi merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi.

Coordination is the ability of the performer to integrate types of body movement into specific patterns (Babu & Kumar, 2014: 34). Di jelaskan bahwa koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerakan pola tertentu dengan baik.

8) Keseimbangan (*balance*)

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

9) Ketepatan (*accuracy*)

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

10) Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang di timbulkan lewat indera, saraf atau feeling lainnya (Sajoto, 2002: 10).

3. Faktor-faktor Yang Dapat Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat kompleks dalam kehidupan manusia. Untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik, seseorang perlu memperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani. Menurut (Irianto, 2009: 3), menyatakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani adalah; (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga.

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

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar, sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan

disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi (Irianto, 2009:8). Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Manusia memerlukan makanan yang cukup baik kualitas dan kuantitasnya, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energy dan nutrisi yang terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitmin, mineral dan air, dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

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

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

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

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

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

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

5) Faktor Latihan dan Olahraga

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

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

4. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Menurut Muhajir (2007: 2), Manfaat kesegaran jasmani sebagai berikut :

- a. Memperkuat sendi-sendi dan ligamen
- b. Meningkatkan kemampuan daya tahan jantung dan paru
- c. Memperkuat otot rangka
- d. Menurunkan tekanan darah
- e. Mengurangi lemak tubuh
- f. Mengurangi kadar gula
- g. Mengurangi terkena penyakit jantung koroner.

Dari penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa manfaat yang diperoleh jika memiliki kesegaran jasmani yang baik dapat memberikan kemudahan bagi seseorang atau peserta didik dalam melaksanakan tugas atau aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan akan menghindari seseorang dari berbagai macam penyakit baik ringan maupun berat serta meningkatkan kemampuan belajar.

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

- a. Mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat
- b. Massa otot yang lebih banyak dan lebih kuat
- c. Jaringan lemak yang lebih sedikit
- d. Tulang-belulang yang lebih kuat dan sendi yang lebih fleksibel

Menurut Rusli Luthan (2002: 9) pembinaan kesegaran dan kesehatan di SD sangat penting, beberapa manfaat kesegaran jasmani bagi peserta didik SD, antara lain:

- a. Meningkatkan kapasitas belajar peserta didik
- b. Meningkat katahanan terhadap penyakit
- c. Menurunkan angka tidak masuk sekolah.

Berdasarkan berbagai macam pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani bermanfaat untuk memperkuat sendi-sendi dan ligament, meningkatkan kemampuan daya tahan jantung dan paru, memperkuat otot rangka, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak tubuh, mengurangi kadar gula dan mengurangi terkena penyakit jantung coroner. Kesegaran jasmani juga baik untuk mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Peserta Didik menjadi tidak mudah lelah dalam belajar, mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat dalam mengikuti proses pembelajaran.

5. Macam-macam Tes Kesegaran Jasmani

Ada beberapa cara yang digunakan untuk pengukuran kesegaran jasmani, antara lain:

1) Harvard Step Test

Harvard Step Test adalah test yang dilakukan di Harvard University sejak sebelum perang dunia II yang awal mulanya tes ini dilakukan oleh amerika untuk menyeleksi personil tentara pada perang dunia II. Harvard Step Tes adalah jenis tes kardio untuk mendeteksi dan atau mendiagnosa kardiovaskular. Tes ini menghitung kemampuan untuk menghitung kemampuan berolahraga secara terus menerus selama interval di perpanjang waktu tanpa melelahkan.

Secara ringkas, Harvard Step Test ini dilakukan dengan naik turun bangku selama maksimal 5 menit mengikuti irama metronome dengan kekuatan 120 bpm. Saat sudah mencapai kelelahan atau irama langkah peserta tidak sesuai, maka tes dihentikan kemudian waktunya dicatat dan dihitung nadi pada arteri radialis dari 1-1,5 menit, 2-2,5 menit dan 3-3,5 menit.

2) International Committee on the Standardization of Physical Fitnes Test (ICSPFT)

International Committee on the Standardization of Physical Fitnes Test (ICSPFT) adalah organisasi internasional yang sasaran kegiatannya menyusun dan membekukan atau memberi standar berbagai bentuk tes kesegaran jasmani. Dalam ICSPFT terdapat 8 jenis tes yaitu: (1) lari cepat 50 m (sprint), (2) lompat jauh tanpa awalan (standing broad jump), (3) bergantung angkat badan (pull up) untuk anak putra usia 12 tahun keatas, (4) kekuatan peras (grip strength), (5) lari hilir modik (shuttle run) 4 x 10 meter, (6) baring duduk (sit up) selama 30 detik, (7) lentuk togok (forward flexion of trunk), (8) lari jauh: 600 m untuk putra dan putri kurang dari 12

tahun, 800 m untuk putri 12 tahun ke atas, 1000 m untuk putra 12 tahun ke atas.

3) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah tes kesegaran jasmani yang telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrument/alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia dalam loka arya kesegaran jasmani pada tahun 1984, karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) menurut Depdiknas (2010: 6) yang meliputi:

- a. Untuk umur 6-9 tahun terdiri dari : lari 30 m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari dari 600 meter.
- b. Untuk umur 10-12 tahun terdiri dari : lari 40 m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600m.
- c. Untuk umur 13-15 tahun terdiri dari lari 50 m, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800 m.
- d. Untuk umur 16-19 tahun meliputi: lari 60 m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000m untuk putri.

Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani adalah tes TKJI yang terdiri atas 5 tes antara lain:

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

6. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun

Sekolah merupakan salah satu wadah formal yang berusaha melaksanakan proses perubahan perilaku melalui pendidikan. Sekolah dasar merupakan awal dari pendidikan selanjutnya, masa ini adalah masa perpindahan anak dari lingkungan keluarga ke lingkungan sekolah, yaitu lingkungan yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jasmani dan rohani. Lebih banyak teman dalam lingkungan social yang lebih luas, sehingga peranan sosialnya makin berkembang, anak ingin mengetahui segala sesuatu di sekitarnya sehingga bertambah pengalamannya, semua pengalaman itu baru akan membantu dan mempengaruhi proses perkembangan berpikirnya. Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan didalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang sangat baik di masa depannya. Peran pendidikan jasmani sebagai alat pendidikan untuk mencapai tujuan yang bersifat menyeluruh. Disebut menyeluruh, karena yang ingin dicapai melalui penyediaan pengalaman gerak bagi para peserta didik, bukan hanya perkembangan fisik (kesegaran jasmani dan keterampilan gerak dasar), tetapi juga perkembangan intelektual (kemampuan memecahkan masalah), perasaan dan emosional (konsep diri yang positif), dan social (kemampuan kerjasama), (Rusli Lutan, 2002: 1).

Menurut Siti Rahayu yang di kutip Mardiyono (2013: 21), karakteristik anak sekolah dasar dilihat dari perkembangan jasmani dan psikomotorik adalah sebagai berikut:

- a. Perkembangan Jasmani
 - 1) Keadaan jasmani anak menjadi lebih stabil dan lebih kuat.
 - 2) Kekuatan badan dan tangan pada anak laki-laki bertambah dengan pesat.
 - 3) Pada umumnya ada hubungan yang tetap dalam perkembangan tulang dan jaringan
 - 4) Sampai usia 12 tahun anak akan bertambah panjang 1-6 cm tiap tahunnya.

- 5) Pada usia 10 tahun anak laki-laki agak lebih besar sedikit daripada anak perempuan, sesudah itu maka anak perempuan lebih unggul dalam panjang badan, tetapi sesudah kurang lebih 15 tahun anak laki-laki mengejarnya dan akan tetap unggul dari anak perempuan.
- b. Perkembangan Psikomotorik
 - 1) Keseimbangan relating berkembang dengan baik
 - 2) Koordinasi mata dengan tangan (visio-motorik) berkembang dengan baik.
 - 3) Ada perubahan dalam sifat dan frekuensi motorik kasar dan halus.
 - 4) Kecakapan motoric makin disesuaikan dengan keleluasaan lingkungan
 - 5) Gerakan motoric lebih tergantung dari pada aturan formal dan aturan yang telah ditentukan dan bersifat kurang spontan.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa peserta didik sekolah dasar memiliki perbedaan tingkat pertumbuhan satu dengan yang lainnya. Disinilah peran dan fungsi guru dituntut bisa sebagai fasilitator, motivator dan pembimbing dan memberikan fasilitas dalam proses pembelajaran agar tujuan dari pembelajaran akan mudah tercapai dengan optimal.

7. Karakteristik Anak SD kelas IV, V dan VI SD Sawangan 1 Kota Depok

SD Negeri Sawangan 1 terletak di kota Depok yang berdomisili di Kelurahan Sawangan Baru Kecamatan Sawangan ini memiliki lingkungan sekolah cukup baik. Peserta didik di SD Negeri Sawangan 1 ini memiliki pola makan dan kandungan gizi yang lebih di perhatikan, hal ini dilihat dari hampir semua peserta didik selalu membawa bekal makan dari rumah untuk di makan pada saat jam istirahat sekolah. Akan tetapi, mereka cenderung kurang bergerak dan mudah kelelahan jika melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga. Pesatnya kemajuan IPTEK membawa pengaruh besar kurang baik bagi anak-anak di daerah perkotaan, mereka lebih akrab dengan teknologi canggih, dan berbagai macam jenis permainan modern yang telah menggantikan permainan-permainan tradisional yang lebih melibatkan aktivitas fisik. Hal ini

menimbulkan permasalahan-permasalahan yang terjadi bagi peserta didik yaitu menurunnya tingkat kesegaran jasmani mereka.

Berdasarkan karakteristik diatas dapat disimpulkan kondisi peserta didik di SD Negeri Sawangan 1 yang memiliki kesegaran jasmani kurang baik.

B. Peneliti Yang Relevan

yang relevan peneliti mengambil dua penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Asep Pratomo (2019) dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 SD Negeri 1 Lawen Kecamatan Pandanarum Kabupaten Banjarnegara Provinsi Jawa Tengah”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei, teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas atas (IV, V, VI) SD Negeri 1 Lawen yang berjumlah 84 siswa. Teknik sampling menggunakan purposive sampling, dengan kriteria: (1) siswa putra dan putri kelas IV, V, VI SD Negeri 1 Lawen, (2) usia siswa 10-12 tahun, (3) sanggup megikuti seluruh rangkaian TKJI, (4) siswa dalam kondisi fit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi untuk dijadikan sampel sebanyak 78 siswa. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Lawen tahun ajaran 2019/2020 secara keseluruhan berada pada kategori “baik sekali” sebesar 6,41% (5 siswa), “baik” sebesar 21.80% (17 siswa), “sedang” sebesar 65,38% (51 siswa), “kurang” sebesar 6,41% (5 siswa), “kurang sekali” sebesar 0% (0 Siswa).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Sholih (2019) dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 Sekolah Dasar Negeri 1 Karangsari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei, teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran. Pengambilan data menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak umur

10-12 tahun. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas SD Negeri 1 Karangsari, yaitu berjumlah 70 siswa. Analisis data menggunakan teknik analisis statistic deskriptif dan persentase.

Hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Karangsari didapatkan hasil sebagai berikut: pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 22,91% (16 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 51,43% (36 Siswa), kategori “baik” persentase sebesar 1,43% (1 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 00,00% (0 siswa). Dari hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Karangsari berada pada kategori “Kurang”.

C. Kerangka Berpikir

kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat menikmati waktu luang dengan baik. Setiap orang memiliki kesegaran jasmani yang berbeda-beda, seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani yang baik apabila orang tersebut mempunyai kemampuan daya tahan yang baik (daya tahan jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, power, kelincahan). Pendidikan jasmani diajarkan disemua jenjang sekolah dengan harapan terbentuk generasi muda yang sehat. Di harapkan semua terlaksana dengan baik diseluruh pelosok negeri, mulai daerah perkotaan, pedesaan dan pedesaan yang terpencil. Usia SD adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang menentukan pertumbuhan dan perkembangan untuk masa yang akan datang. Siswa SD di daerah perkotaan kurang dalam aktifitas fisik karena terbatasnya ruang dan pengaruh kemajuan iptek, sedangkan siswa usia SD di daerah pedesaan setiap hari lebih banyak melakukan kegiatan yang berhubungan dengan fisik, hal tersebut dikarenakan keadaan alam, serta aktivitas-aktivitas sehari-hari yang memang menuntut mereka untuk lebih banyak beraktivitas.

Berdasarkan hasil observasi di SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok, perbedaan wilayah tersebut di duga mengakibatkan berbedanya aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik di SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok. Karena banyak peserta didik SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok yang tidak memiliki aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran Penjasorkes di sekolah dan hampir seluruh peserta didik yang datang ke sekolah diantar menggunakan kendaraan motor atau mobil.

Berdasarkan hasil observasi maka perlu di lakukan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas di SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok Tahun Ajaran 2023/2024”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang berbentuk angka. Menurut Sugiono (2014:23), metode penelitian kuantitatif dapat diaartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneiti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, factual dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi tertentu atau menggambarkan fenomena secara detail (Yusuf, 2012:62). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Survey adalah pendekatan penelitian yang umumnya digunakan untuk pengumpulan data atau informasi yang luas dan banyak (Arikunto, 2013:152).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok Jawa Barat. Adapun pelaksanaan penelitian ini dilakukan di awal bulan Mei tahun 2023 di SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok Jawa Barat.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah suatu wilayah generalisasi terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang telah ditentukan dan di pelajari lebih lanjut serta akan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2016:80). Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta didik kelas IV, V, dan VI SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok Tahun Ajaran 2023/2024 yang berjumlah 101 siswa, terdiri dari siswa kelas IV berjumlah 31 siswa, siswa kelas V berjumlah 36

siswa, dan kelas VI berjumlah 34 siswa. Adapun rincian dari populasi tersebut tercantum dalam table berikut ini:

Tabel 1. Populasi Siswa SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Kelas	Siswa		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1.	IV	18	13	31
2.	V	16	20	36
3.	VI	20	14	34
Jumlah				101

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiono (2011: 81), Sampel (n) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV, V dan VI SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok Jawa Barat yang berjumlah 101 siswa. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *random sampling*. *Simple Random Sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2017: 82). Sampel yang akan digunakan peneliti tidak memiliki ketentuan, peserta didik SD Negeri Sawangan 1 kelas IV, V, dan VI diambil secara acak. Sehingga sampel yang diambil sejumlah 44 anak.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian merupakan konsep yang mempunyai nilai yang bervariasi yakni suatu sifat, karakteristik atau fenomena yang dapat diamati atau diukur nilainya (Silaen dan Widiyono, 2013:69). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV, V dan VI SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok Jawa Barat Tahun Ajaran 2023/2024. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:2-3) Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kemampuan

peserta didik SD Negeri Sawangan 1 dalam melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang terdiri dari lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

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

1. Lari 40 Meter

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

2. Tes gantung siku tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam satuan detik.

3. Tes baring duduk 30 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

4. Tes loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.

5. Tes lari 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Pengambilan waktu dilaksanakan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis finish (Depdikbud, 2010).

Reliabilitas adalah suatu alat pengukuran dikatakan reliable bila alat itu dalam mengukur suatu gejala pada waktu yang berlainan senantiasa menunjukkan hasil yang sama (Nasution, 2008: 85).

Reliabilitas dan validitas Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah:

- a. Rangkaian tes untuk anak putra usia 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas 0,911 dan untuk anak putri dengan nilai reliabilitas 0,942.
- b. Rangkaian tes untuk anak putra usia 10-12 tahun mempunyai alat validitas 0,884 dan untuk putri dengan nilai validitas 0,897.

Tes TKJI merupakan alat tes yang mencakup banyak aspek dalam kesegaran jasmani serta sudah valid dan paten.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan mengolah dan mengkategorikan data, dimanipulasi, serta diringkas sedemikian rupa sehingga dapat menjawab masalah sesuai dengan tujuan penelitian dan hipotesis. Menurut (Sugiyono, 2013:207) Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Lihat pada Tabel 2 dan 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.	Sd-6.3”	51” keatas	23 keatas	46 keatas	s.d-2’09”	5
2.	6.4”-6.9”	31”-50”	18-22	38-45	2’10”-2’30”	4
3.	7.0”-7.7”	15”-30”	12-17	31-37	2’31”-2’45”	3
4.	7.8”-8.8”	5”-14”	4-11	24-30	2’46”-3’44”	2
5.	8.9”-dst	0”-4”	0-3	0-23	3’45”-dst	1

Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 Tahun Putri

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	Sd-6.7”	40” keatas	20 keatas	42 keatas	s.d-2’32”	5
2.	6.8”-7.5”	20”-39”	14-19	34-41	2’33”-2’54”	4
3.	7.6”-8.3”	8”-19”	7-13	28-33	2’55”-3’28”	3
4.	8.4”-9.6”	2”-7”	2-6	21-27	3’29”-4’22”	2
5.	9.7”-dst	0”-1”	0-1	0-20	4’23”-dst	1

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, TKJI Depdikbud (2010)

Hasil dari penjumlahan dan dikonsversi dengan tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia tersebut, menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi Kesegaran Jasmani anak.

Dari 3 tabel diatas, dapat diketahui kategori kesegaran jasmani, yaitu kesegaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Seseorang yang dinamakan segar atau bugar adalah yang termasuk kategori baik sekali dan baik, sedangkan yang dinamakan tidak segar atau tidak bugar adalah yang termasuk kategori sedang, kurang dan kurang sekali. Untuk menghitung prosentase tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV, V dan VI SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P= Prosentase

F= Frekuensi

N= Jumlah

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Data Penelitian

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat ditampilkan data anak yang memperoleh nilai tertinggi dan nilai terendah dalam Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Lihat tabel 5:

Tabel 5. Nilai Tertinggi dan Terendah Putra dan Putri Kelas Atas SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok Jawa Barat

	Putra	Putri	Keseluruhan
N	20	24	44
Nilai Tertinggi	17	16	17
Nilai Terendah	8	9	8
Rata-rata	12,6	12	12,2

B. Hasil Penelitian

Subjek penelitian yaitu peserta didik kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024, dengan rincian 20 Siswa laki-laki dan 24 siswa perempuan. Data dalam penelitian ini berupa hasil tes Kesegaran Jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak-anak usia 10-12 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu : (1) lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

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

1. Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri

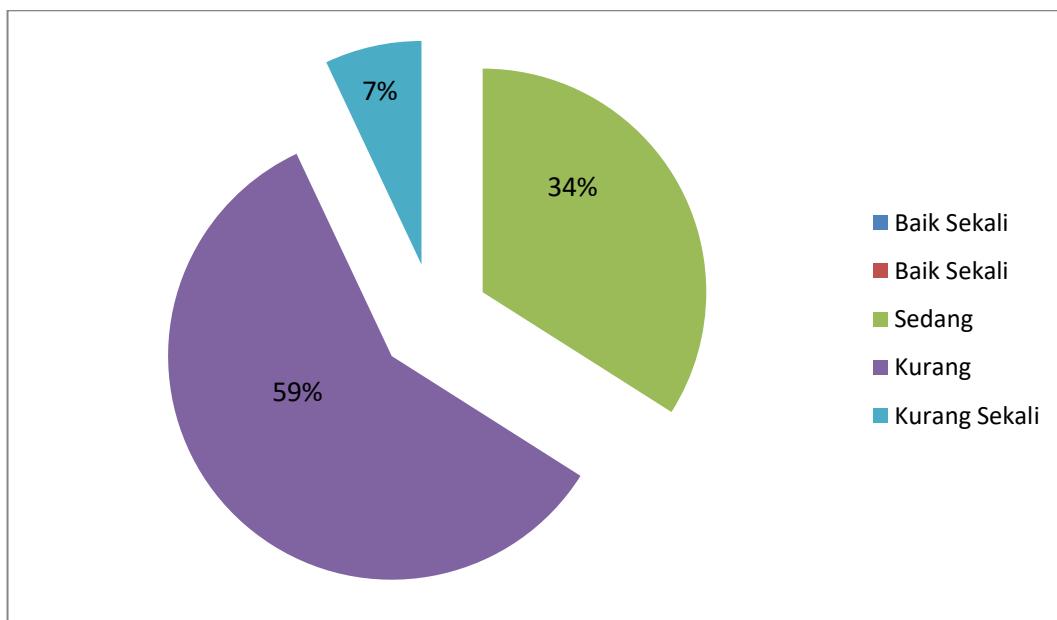
Tingkat Kesegaran jasmani kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	0	0%
3	14-17	Sedang	15	34%
4	10-13	Kurang	26	59%
5	5-9	Kurang Sekali	3	7%
Jumlah			44	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 6 Tersebut di atas, tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:

Gambar 1. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 6 Dan gambar 1 Di atas menunjukkan bahwa tingkat Kesegaran jasmani siswa putra dan putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1

tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 siswa), “Baik” sebesar 0% (0 siswa), “Sedang” sebesar 34% (15 siswa), “Kurang” sebesar 59% (26 siswa), “Kurang Sekali” sebesar 7% (3 siswa).

Berdasarkan data diatas tingkat Kesegaran jasmani siswa putra dan putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Kurang”.

2. Kesegaran Jasmani Siswa Putra

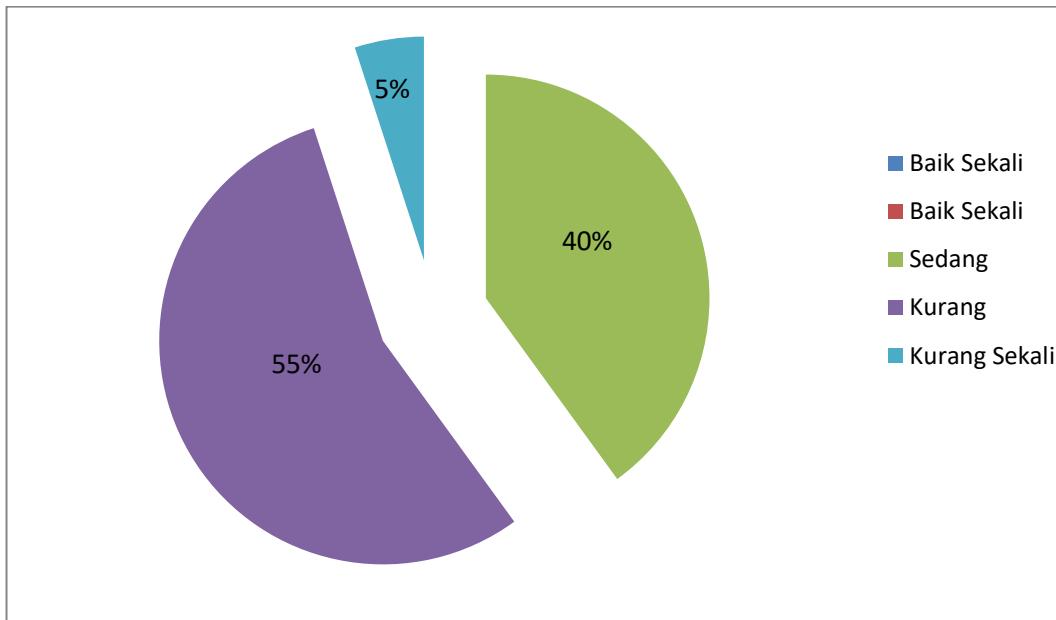
Tingkat Kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri Sawangan 1 Tahun ajaran 2023/2024 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	0	0%
3	14-17	Sedang	8	40%
4	10-13	Kurang	11	55%
5	5-9	Kurang Sekali	1	5%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan Norma Penilai pada tabel 7 tersebut diatas, tingkat Kesegaran jasmani siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:

Gambar 2. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Putra dan Putri Siswa Kelas Atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 7 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat Kesegaran jasmani siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 siswa), “Baik” sebesar 0% (0 siswa), “Sedang” sebesar 40% (8 siswa), “Kurang” sebesar 55% (11 siswa), “Kurang Sekali” sebesar 5% (1 siswa).

Berdasarkan data diatas tingkat Kesegaran jasmani siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Kurang”.

a. Lari 40 meter

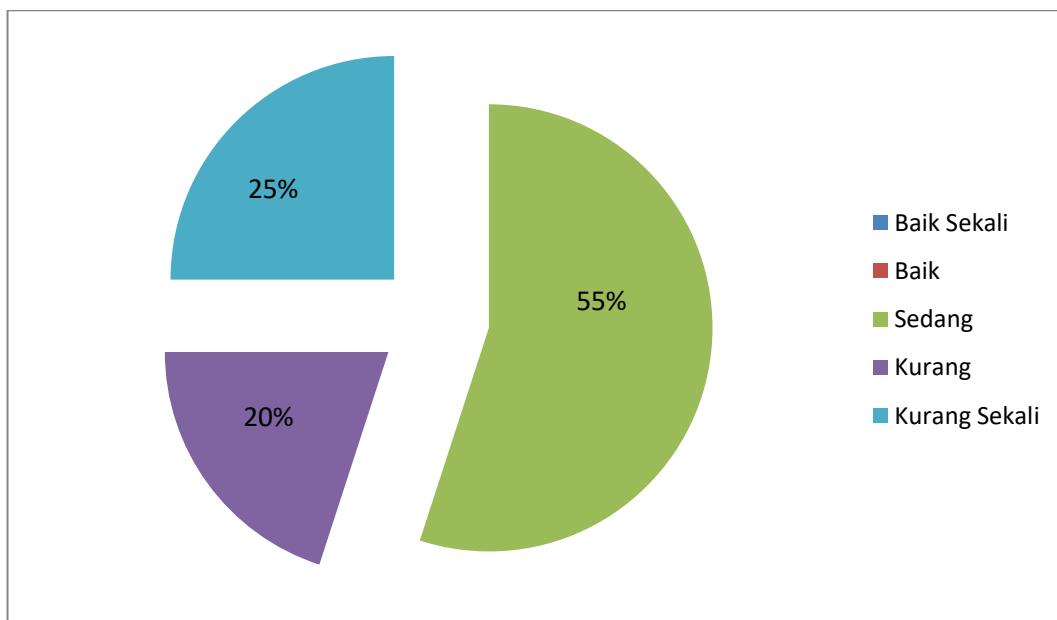
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 40 meter siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Lari 40 Meter Siswa Putra Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d-6,3”	Baik Sekali	0	0%
2	6,4”-6,9”	Baik	0	0%
3	7,0”-7,7”	Sedang	11	55%
4	7,8”-8,8”	Kurang	4	20%
5	8,9”-dst	Kurang Sekali	5	25%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan Norma Penilai pada tabel 8 tersebut diatas, lari 40 meter siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:

Gambar 3. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 40 Meter Siswa Putra Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 8 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa lari 40 meter siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 siswa), “Baik” sebesar 0%

(0 siswa), “Sedang” sebesar 55% (11 siswa), “Kurang” sebesar 20% (4 siswa), “Kurang Sekali” sebesar 25% (5 siswa).

Berdasarkan data diatas lari 40 meter siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Sedang”.

b. Gantung Siku Tekuk

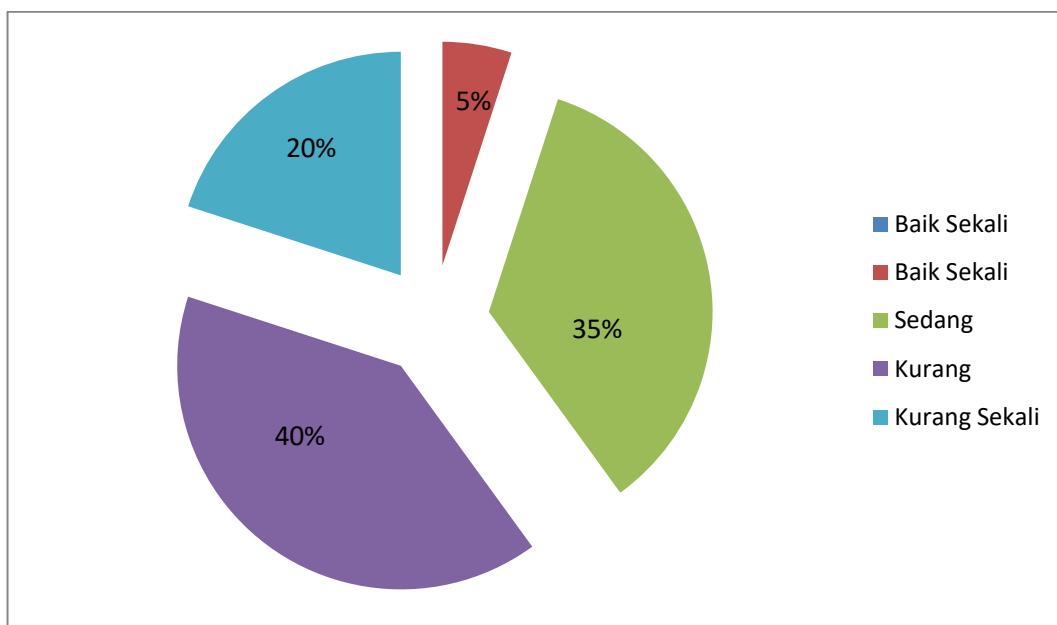
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, Gantung siku tekuk siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	51” ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	31”-50”	Baik	1	5%
3	15”-30”	Sedang	7	35%
4	5”-14”	Kurang	8	40%
5	4” ke bawah	Kurang Sekali	4	20%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan Norma Penilai pada tabel 9 tersebut diatas, Gantung siku tekuk siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:

Gambar 4. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 9 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa Gantung siku tekuk siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 siswa), “Baik” sebesar 5% (1 siswa), “Sedang” sebesar 35% (7 siswa), “Kurang” sebesar 40% (8 siswa), “Kurang Sekali” sebesar 20% (4 siswa).

Berdasarkan data diatas Gantung siku tekuk siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Kurang”.

c. Baring Duduk

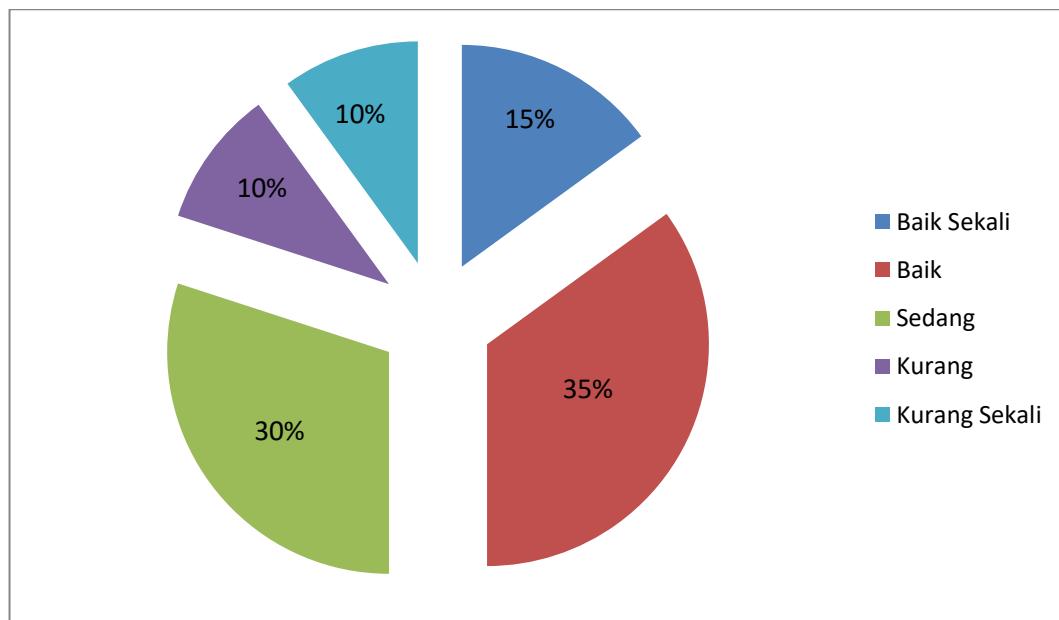
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, baring duduk siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk Siswa Putra Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	23 ke atas	Baik Sekali	3	15%
2	18-22	Baik	7	35%
3	12-17	Sedang	6	30%
4	4-11	Kurang	2	10%
5	0-3	Kurang Sekali	2	10%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan Norma Penilai pada tabel 10 tersebut diatas, baring duduk siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:

Gambar 5. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Baring Duduk Siswa Putra Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 10 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa baring duduk siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 15% (3 siswa), “Baik” sebesar 35% (7 siswa), “Sedang” sebesar 30% (6 siswa), “Kurang” sebesar 10% (2 siswa), “Kurang Sekali” sebesar 10% (2 siswa).

Berdasarkan data diatas baring duduk siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Baik”.

d. Loncat Tegak

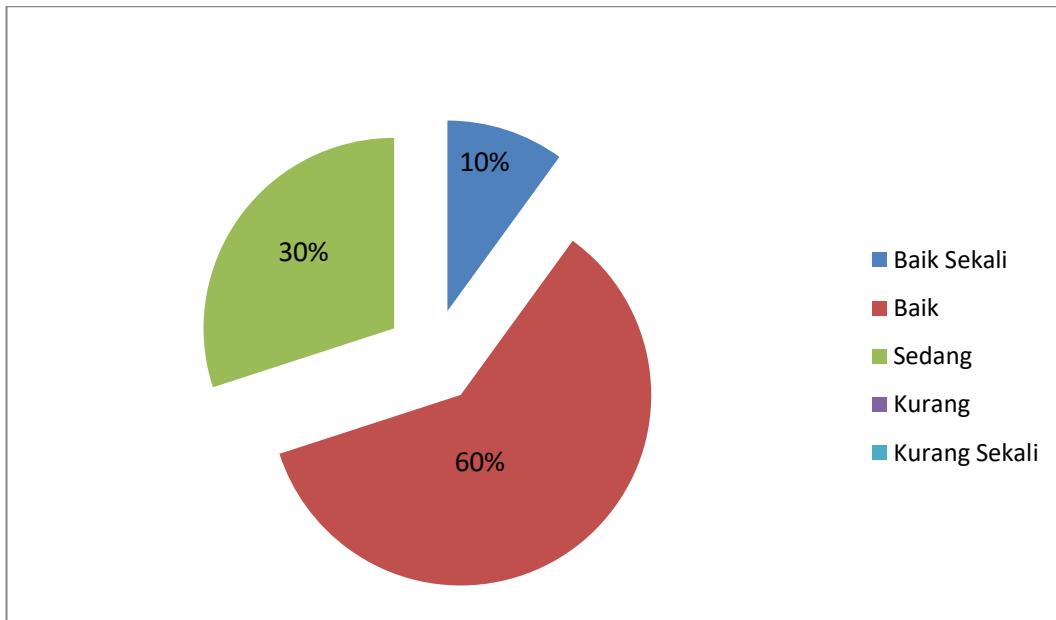
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, Loncat tegak siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	46 ke atas	Baik Sekali	2	10%
2	38-45	Baik	12	60%
3	31-37	Sedang	6	30%
4	23-30	Kurang	0	0%
5	23 ke bawah	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan Norma Penilai pada tabel 11 tersebut diatas, Loncat tegak siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:

Gambar 6. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 11 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa Loncat tegak siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 10% (2 siswa), “Baik” sebesar 60% (12 siswa), “Sedang” sebesar 30% (6 siswa), “Kurang” sebesar 0% (0 siswa), “Kurang Sekali” sebesar 0% (0 siswa).

Berdasarkan data diatas Loncat tegak siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Baik”.

e. Lari 600 meter

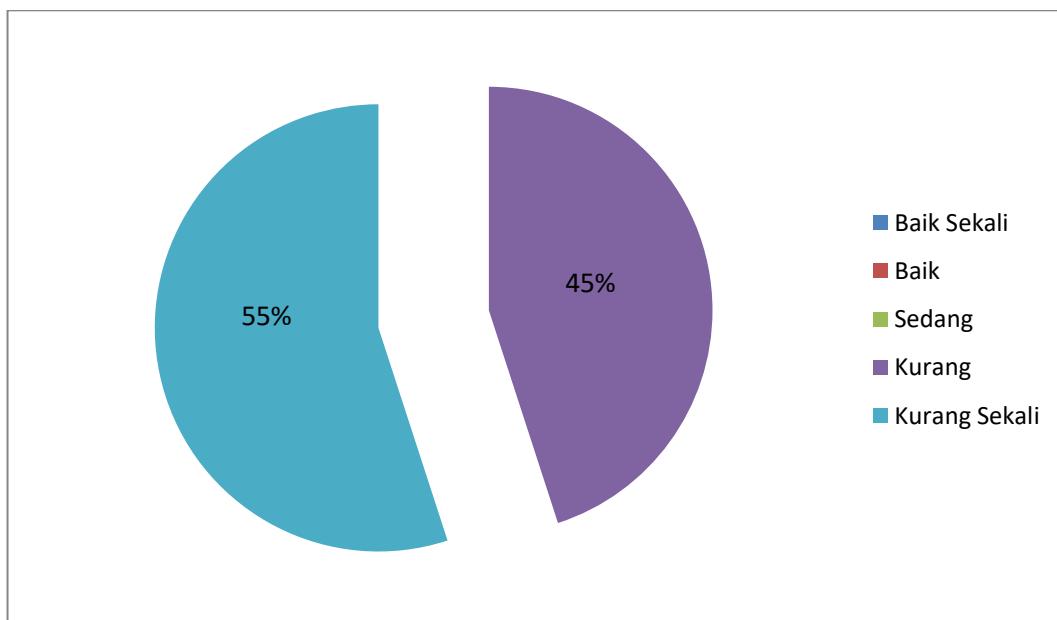
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, Lari 600 meter siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 12, Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 meter Siswa Putra Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	S.d-2,19"	Baik Sekali	0	0%
2	2,20"-2,30"	Baik	0	0%
3	2,31"-2,45"	Sedang	0	0%
4	2,46"-3,44"	Kurang	9	45%
5	3,45" dst	Kurang Sekali	11	55%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan Norma Penilai pada tabel 12 tersebut diatas, Lari 600 meter siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:

Gambar 7. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 600 meter Siswa Putra Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 12 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa Lari 600 meter siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 siswa), “Baik”

sebesar 0% (0 siswa), “Sedang” sebesar 0% (0 siswa), “Kurang” sebesar 45% (9 siswa), “Kurang Sekali” sebesar 55% (11 siswa).

Berdasarkan data diatas Lari 600 meter siswa putra kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Kurang Sekali”.

3. Kesegaran Jasmani Siswa Putri

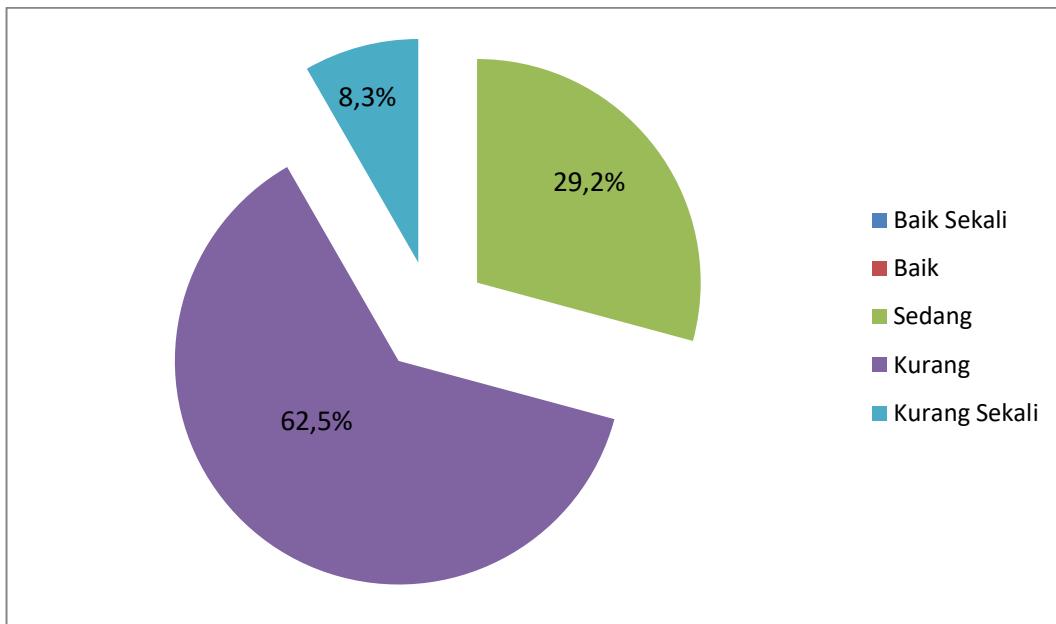
Tingkat Kesegaran jasmani siswa putri SD Negeri Sawangan 1 Tahun ajaran 2023/2024 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	0	0%
3	14-17	Sedang	7	29,2%
4	10-13	Kurang	15	62,5%
5	5-9	Kurang Sekali	2	8,3%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan Norma Penilai pada tabel 13 tersebut diatas, tingkat Kesegaran jasmani siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:

Gambar 8. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 13 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa tingkat Kesegaran jasmani siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 siswa), “Baik” sebesar 0% (0 siswa), “Sedang” sebesar 29,2% (7 siswa), “Kurang” sebesar 62,5% (15 siswa), “Kurang Sekali” sebesar 8,3% (2 siswa).

Berdasarkan data diatas tingkat Kesegaran jasmani siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Kurang”.

a. Lari 40 meter

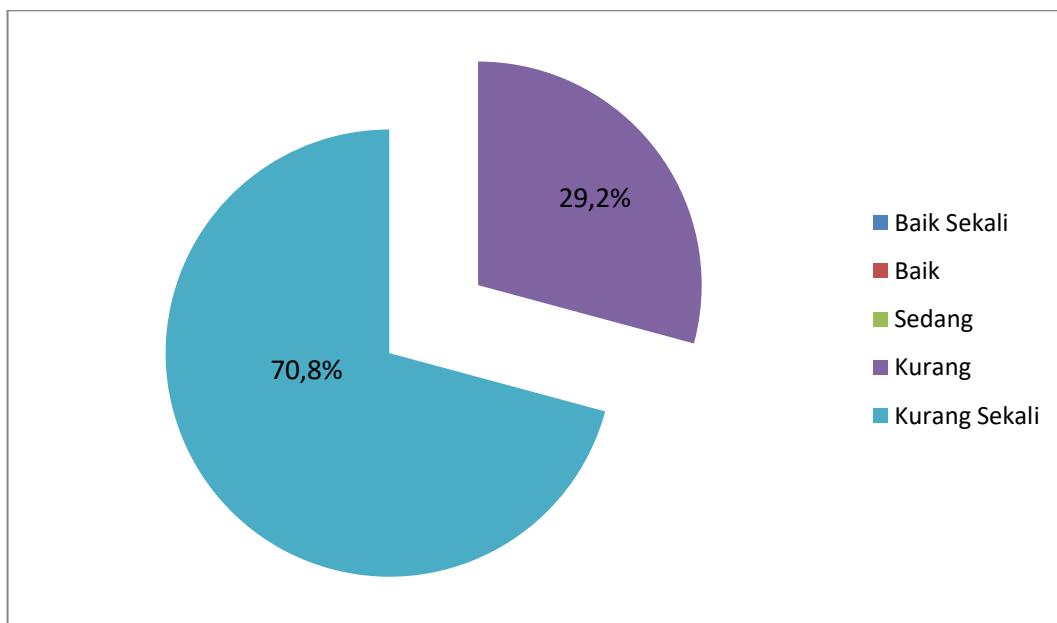
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 40 meter siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tes Lari 40 meter Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d-6,3”	Baik Sekali	0	0%
2	6,4”-6,9”	Baik	0	0%
3	7,0”-7,7”	Sedang	0	0%
4	7,8”-8,8”	Kurang	7	29,2%
5	8,9”-dst	Kurang Sekali	17	70,8%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan Norma Penilai pada tabel 14 tersebut diatas, lari 40 meter siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:

Gambar 9. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 40 meter Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 14 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa lari 40 meter siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 siswa), “Baik” sebesar 0%

(0 siswa), “Sedang” sebesar 0% (0 siswa), “Kurang” sebesar 29,2% (7 siswa), “Kurang Sekali” sebesar 70,8% (17 siswa).

Berdasarkan data diatas lari 40 meter siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Kurang Sekali”.

b. Gantung Siku Tekuk

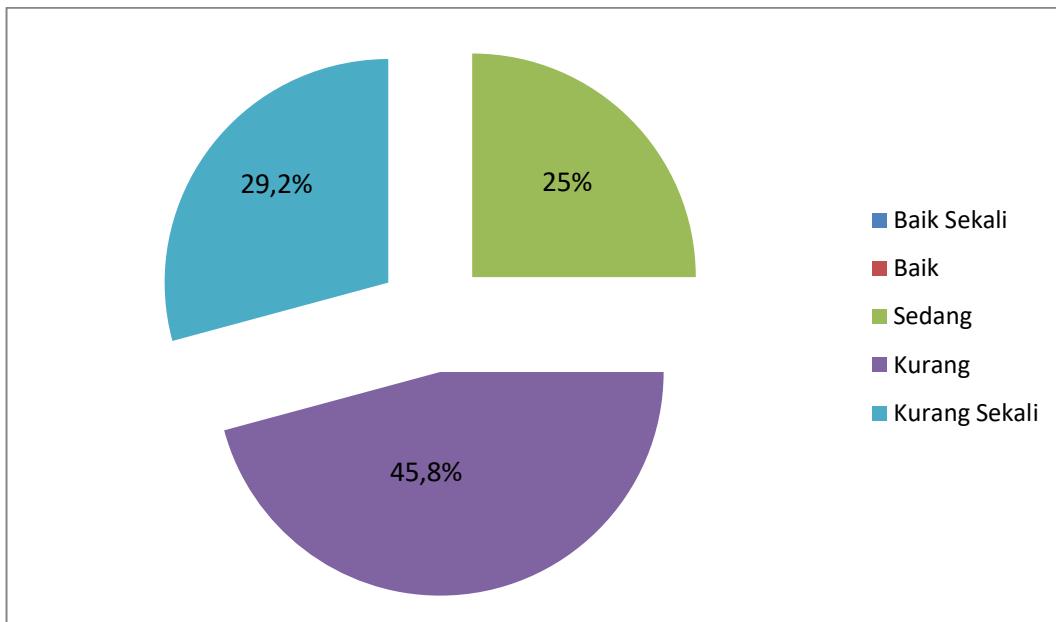
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, Gantung siku tekuk siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	51” ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	31”-50”	Baik	0	0%
3	15”-30”	Sedang	6	25%
4	5”-14”	Kurang	11	45,8%
5	4” ke bawah	Kurang Sekali	7	29,2%
	Jumlah		24	100%

Berdasarkan Norma Penilai pada tabel 15 tersebut diatas, Gantung siku tekuk siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:

Gambar 10. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 15 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa Gantung siku tekuk siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 siswa), “Baik” sebesar 0% (0 siswa), “Sedang” sebesar 25% (6 siswa), “Kurang” sebesar 45,8% (11 siswa), “Kurang Sekali” sebesar 29,2% (7 siswa).

Berdasarkan data diatas Gantung siku tekuk siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Kurang”.

c. Baring Duduk

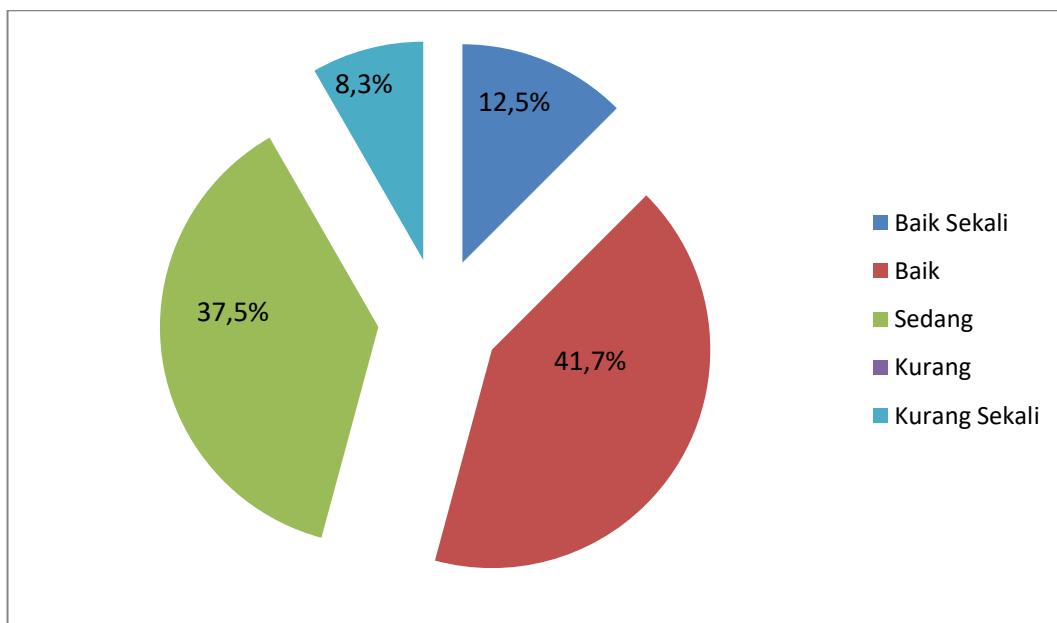
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, baring duduk siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	23 ke atas	Baik Sekali	3	12,5%
2	18-22	Baik	10	41,7%
3	12-17	Sedang	9	37,5%
4	4-11	Kurang	0	0%
5	0-3	Kurang Sekali	2	8,3%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan Norma Penilai pada tabel 16 tersebut diatas, baring duduk siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:

Gambar 11. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Baring Duduk Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 16 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa baring duduk siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 12,5% (3 siswa), “Baik” sebesar

41,7% (10 siswa), “Sedang” sebesar 37,5% (9 siswa), “Kurang” sebesar 0% (0 siswa), “Kurang Sekali” sebesar 8,3% (2 siswa).

Berdasarkan data diatas baring duduk siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Baik”.

d. Loncat Tegak

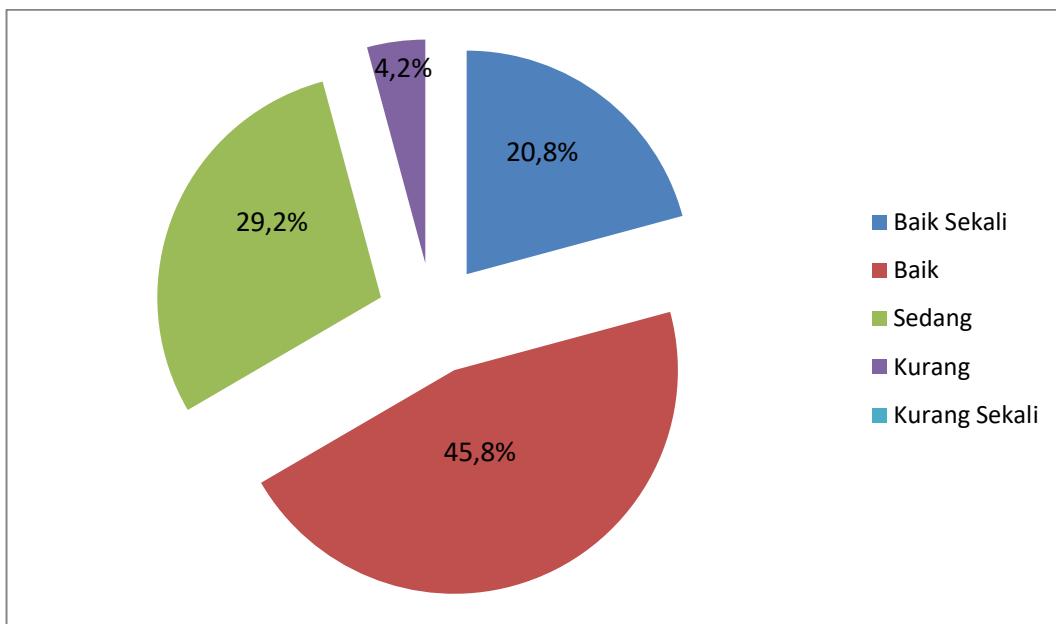
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, Loncat tegak siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	46 ke atas	Baik Sekali	5	20,8%
2	38-45	Baik	11	45,8%
3	31-37	Sedang	7	29,2%
4	23-30	Kurang	1	4,2%
5	23 ke bawah	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan Norma Penilai pada tabel 17 tersebut diatas, Loncat tegak siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:

Gambar 12. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Loncat Tegak Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 17 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa Loncat tegak siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 20,8% (5 siswa), “Baik” sebesar 45,8% (11 siswa), “Sedang” sebesar 29,2% (7 siswa), “Kurang” sebesar 4,2% (1 siswa), “Kurang Sekali” sebesar 0% (0 siswa).

Berdasarkan data diatas Loncat tegak siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Baik”.

e. Lari 600 meter

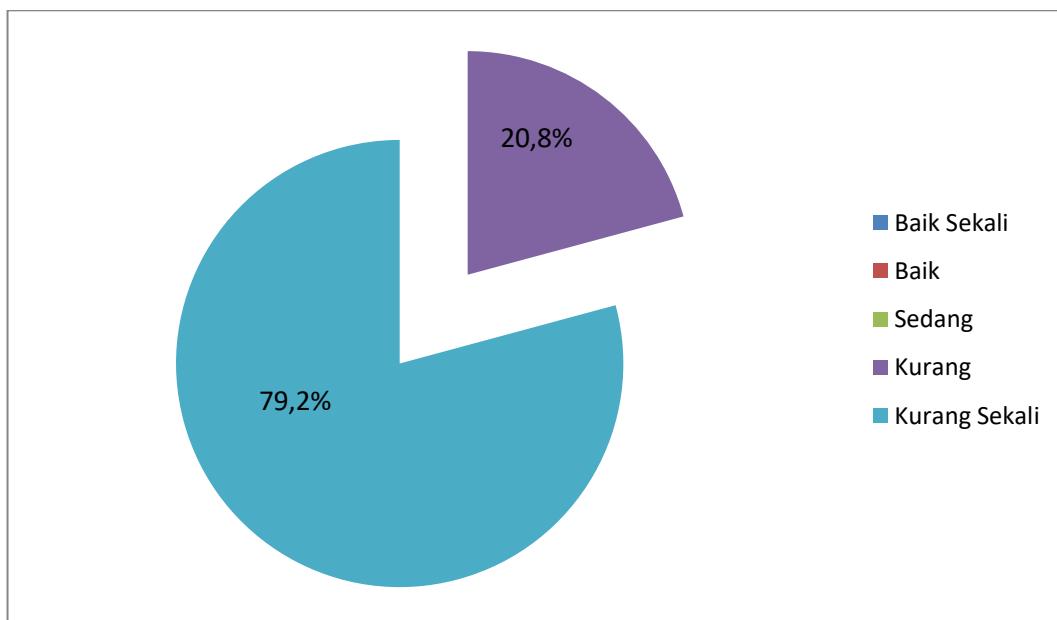
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, Lari 600 meter siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Tes Lari 600 meter Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	S.d-2,19"	Baik Sekali	0	0%
2	2,20"-2,30"	Baik	0	0%
3	2,31"-2,45"	Sedang	0	0%
4	2,46"-3,44"	Kurang	5	20,8%
5	3,45" dst	Kurang Sekali	19	79,2%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan Norma Penilai pada tabel 18 tersebut diatas, Lari 600 meter siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:

Gambar 13. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 600 meter Siswa Putri Kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan tabel 18 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa Lari 600 meter siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 siswa), “Baik”

sebesar 0% (0 siswa), “Sedang” sebesar 0% (0 siswa), “Kurang” sebesar 20,8% (0 siswa), “Kurang Sekali” sebesar 79,2% (19 siswa).

Berdasarkan data diatas Lari 600 meter siswa putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori ‘‘Kurang Sekali’’.

A. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas atas putra dan putri SD Negeri Sawangan 1 Dalam kategori ‘‘Kurang’’. Siswa yang memiliki kesegaran jasmani dalam kategori ‘‘Sedang’’ dengan jumlah 15 siswa (34%), dikarenakan siswa dalam keseharian sering berangkat dengan berjalan kaki bahkan ada yang bersepeda setiap kali berangkat ke sekolah dan pulang sekolah. Selain aktifitas tersebut, aktifitas seperti mengaji maupun bermain di lingkungan rumah secara bersama-sama sering dilakukan, dan juga beberapa siswa ada yang ikut club seperti club sepak bola, club Badminton, Tapak Suci, Pencak Silat, dan Club Renang.

Beberapa siswa kelas atas di SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 yang melakukan perjalanan dari rumah ke sekolah dengan berjalan kaki tersebut, sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani mereka. Yang membedakan adalah jarak tempuh yang mereka lalui.

Siswa yang mempunyai kesegaran jasmani ‘‘kurang sekali’’ dengan jumlah 3 siswa (7%), dikarenakan siswa tersebut kurang melakukan aktifitas setelah pulang sekolah. Ada siswa yang lebih senang bermain *game* HP ataupun menonton TV, bisa juga disebut Anak Mama. Akibat dari itu kebiasaan aktif anak menjadi pasif untuk bergerak.

Di SD Negeri Sawangan 1 Tahun ajaran 2023/2024, selain mata pelajaran Penjasorkes juga diadakan kegiatan senam pagi setiap hari Jumat Pagi.

Jika hanya mengandalkan program Penjasorkes yang dilaksanakan di sekolah 4x35. menit per minggu tentu saja kesegaran jasmani siswa tidak akan tercapai, akan tetapi dalam pelaksanaannya ada beberapa siswa dalam melakukan senam tidak bersungguh-sungguh, sehingga untuk meningkatkan kesegaran jasmani mereka kurang optimal. Dalam kurikulum tujuan Penjasorkes secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani, minimal seseorang berlatih 1-3 kali dalam seminggu, 30-45 menit setiap melakukan aktifitas untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, akan melaksanakan tugasnya sebagai pelajar dengan baik pula. Hal ini sesuai pendapat Irianto (2009:5) bahwa Kesegaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relative lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Seseorang yang memiliki Kesegaran jasmani berarti kapasitas belajar atau bekerja menjadi lebih baik. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani perlu ditingkatkan lagi.

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

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

B. Keterbatasan Penelitian

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

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

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yaitu: Tingkat kesegaran jasmani peserta didik putra dan putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 Tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 siswa), “Baik” sebesar 0% (0 siswa), “Sedang” sebesar 34% (15 siswa), “Kurang” sebesar 59% (26 siswa), “Kurang Sekali” sebesar 7% (3 siswa). Tingkat Kesegaran jasmani siswa putra dan putri kelas atas SD Negeri Sawangan 1 tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori “Kurang”.

B. Implikasi

Dari kesimpulan di atas memberikan implikasi bahwa perlu peningkatan kesegaran jasmani bagi yang masih kurang, dengan memperbaiki faktor penyebab antara lain sarana prasarana PJOK yang kurang memadai, alokasi waktu, pemeriksaan kesehatan dan pemeriksaan asupan makanan.

C. Saran

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

1. Bagi Guru, hendaknya memperhatikan tingkat kesegaran jasmani peserta didik.
2. Bagi Guru, hendaknya hasil tes Kesegaran jasmani diarsipkan untuk dijadikan acuan tes Kesegaran jasmani berikutnya disetiap tahapan kelas.
3. Bagi peserta didik agar menambah latihan latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kesegaran jasmani.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian

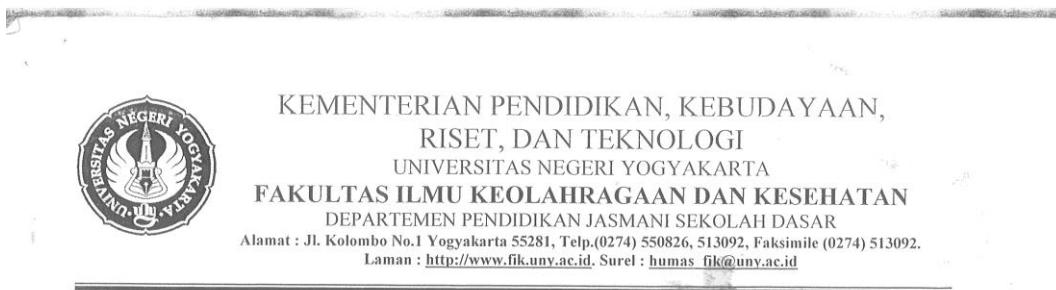
DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional (2003: 5) Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan
<https://www.padamu.net/kurikulum-pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan>
- Departemen Pendidikan Nasional (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.* Jakarta: Depdiknas.
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. (2013). Ilmu Faal Olahraga (FisiologiOlahraga) : *Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi.* Bandung: Remaja Rosdakarya
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi).* Bandung: Remaja Rosdakarya
- Irianto, D.P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan.* Yogyakarta: PT. Andi Offset.
- ...(2009). *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan.* Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran olahraga.* Surakarta: UNS.
- Lutan, Rusli. (2002). *Menuju Sehat Bugar.* Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga. Jakarta: Depdiknas.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: Yudhistira Nurkencana.
- Nuharsono, T. (2006). *Tes pengukuran pendidikan jasmani dan te kesegaran jasmani atlet.* Semarang: PJKR FIK UNNES
- Prawoto.M. (2007). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani, Tingkat pendidikan*

- Orang Tua Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V MIN Wonosari.*
Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY
- Sajoto. (2002). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dan olahraga.*
Semarang: Dahara Prize.
- Silaen, Sofar, dan Widoyono. (2013). *Metodelogi Penelitian Sosial Untuk Penulisan Skripsi dan Tesis.* Jakarta: In Media.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
-(2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
-(2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
-(2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani.* Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik.* Bandung: CV Lubuk Agung
- Yusuf. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja.* Bandung: Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Keterangan Pembimbing



Nomor : 44/PJSD/IV/2023

Lamp : 1 Bendel

Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Bapak Drs. R. Sunardianta, M.Kes.**
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Reza Akmal Zahran
NIM : 19604221027
Judul Skripsi : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas di SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok Tahun Ajaran 2023/2024.

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 pemberahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaaan Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 13 April 2023
Koord. Prodi PJSD Program Sarjana.

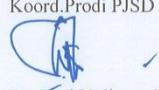

Dr. Hari Yuliarto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Tembuan :

1. Prodi
2. Ybs

Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1	12 April 2023	Raporahan proposal + diskusi Senalih Bab I pd Identifikasi metode	 
2	16 April 2023	Senalih Bab I pd Identifikasi metode	
3	18 April 2023	Positiv kritik dan digunakan	
4	10 Mei 2023	Silakan pengambil data dalam das W & V sekaligus	
5	26 Mei 2023	Perbaiki Bab IV pd pembahasan Kenapa hasilnya seperti itu?	
6	6 Juni 2023	Perbaiki Bab IV pd pembahasan Kenapa hasilnya seperti itu?	
7	21 Juni 2023	Pelajari secara lengkap, mengingat Hal untuk uji	
8	29-JULI-2023	Siapkan abstrak + DPO	
9	10-juli-2023	Persiapkan power point nya	
10	1-Agustus-23	Draftkan Ujia	

Mengetahui
Koord.Prodi PJSD

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

Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-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/1531/UN34.16/PT.01.04/2023

1 Agustus 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok

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

Nama	:	Reza Akmal Zahran
NIM	:	19604221027
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas di SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok Tahun Ajaran 2023/2024
Waktu Penelitian	:	Rabu, 3 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 4. Daftar seluruh siswa kelas IV, V, dan VI

No	Nama Siswa	L/P	Kelas	Tanggal Lahir	Umur
1	Ahmad Baari Abdul Rahman	L	IV	04 Juni 2012	10
2	Alfath Fillah Kurnia	P	IV	01 Juli 2012	10
3	Aruna Keisha Kayana	P	IV	25 Januari 2012	10
4	Enable Zabdan	P	IV	30 Agustus 2012	10
5	Faza Andriansyah Fielarika A M	L	IV	27 April 2012	10
6	Hilmi Sulistia	P	IV	02 Februari 2012	10
7	Julian Pratama S	L	IV	07 Februari 2012	10
8	Maura Nabilla	P	IV	11 November 2012	10
9	M Raihan Saputra	L	IV	01 Juli 2012	10
10	M Ramadhan	L	IV	15 Maret 2012	10
11	Syam Rizqi	L	IV	05 Juli 2012	10
12	Yovan Augiezaky	L	IV	16 Agustus 2012	10
13	Yasleen Asuka Maehata	P	IV	18 Oktober 2012	10
14	Arya Karima	P	V	06 Agustus 2011	11
15	Atsaqilla Rabiatud D	P	V	10 Oktober 2011	11
16	Arkananta Achmad	L	V	30 April 2011	11
17	Ayuni Fatmanisa	P	V	15 September 2011	11
18	Bilqis Kamilla Noviadrian	P	V	02 Juli 2011	11
19	Dhara Septia Legi	P	V	15 September 2011	11
20	Fitri Aulia Ahyadi	P	V	19 februari 2011	11
21	Fransiska Natal Uli Simarmata	P	V	25 Desember 2010	11
22	Irana Maulidana	P	V	02 Juni 2011	11
23	Khaidir Ainurrofiq	L	V	21 April 2011	11
24	Kiana Putri Bawono	P	V	03 Oktober 2011	11
25	M Hafidz Syaputra	L	V	22 Juli 2011	11
26	Muhammad Kenzie Nugroho	L	V	06 Februari 2011	11
27	Muhammad Zio Alfairuuz	L	V	03 Juni 2011	11
28	Nazwah Meylinda S	P	V	15 Maret 2011	11
29	Rio Raditya Filbert	P	V	04 Juli 2011	11

30	Avika Julia Ramadhani	P	VI	04 Juli 2010	12
31	Azahra Mikhaila Trioktavia	P	VI	13 Maret 2010	12
32	Bunga Zaenal	P	VI	01 September 2010	12
33	Cheryl Aini Rahmah	P	VI	10 Agustus 2010	12
34	Dafina Widarti	P	VI	26 Februari 2010	12
35	Firotza Akifa Naila	P	VI	10 Juli 2010	12
36	Koos Nadhira	P	VI	29 Oktober 2010	12
37	Nurhabibah	P	VI	05 Juli 2010	12
38	Muhammad Rayyi Firdaus	L	VI	02 April 2010	12
39	Muhammad Syahril Prasetya	L	VI	17 November 2009	12
40	Muhammad Ziskind Fikri	L	VI	18 Agustus 2010	12
41	Rahayu Mughni Azizah	P	VI	18 Desember 2009	12
42	Syehan Zacky Al Hafizi	L	VI	26 Desember 2009	12
43	Vathier Putra Junaedi	L	VI	16 Juni 2010	12
44	Yusuf Al Fajar	L	VI	12 September 2010	12

Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes

TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA
UNTUK UMUR 10 – 12 TAHUN

A. Rangkaian Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 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

B. Reliabilitas dan Validitas

1. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas:

a. Untuk putra 0,911

b. Untuk putri 0,942

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

a. Untuk putra 0,884 – (Aitken)

b. Untuk putri 0,897 – (Aitken)

C. Kegunaan Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini dipergunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat Kesegaran jasmani anak umur 10-12 tahun.

Lampiran 4. (Lanjutan)

D. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan Lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Bendera start
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Papan tunggal
7. Papan berskala untuk loncat tegak
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes dan alat tulis
11. Peluit
12. Alat tulis
13. Dan lain-lain

E. Ketentuan Pelaksanaan

1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu.
2. Urutan pelaksanaan sebagai berikut :

Pertama : Lari 40 meter

Kedua : Gantung siku tekuk

Ketiga : Baring duduk 30 detik

Keempat : Loncat tegak

Kelima : Lari 600 meter

Lampiran 4. (Lanjutan)

PELAKSANAAN TES

A. Petunjuk Umum

1. Peserta
 - a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
 - b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya 2 jam sebelum melakukan tes.
 - c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
 - d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes .
 - e. Diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes.
 - f. Jika tidak dapat melaksanakan satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal.
2. Petugas
 - a. Harap memberikan pemanasan lebih dahulu
 - b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan
 - c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin.
 - d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas.
 - e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes/lebih diberi nilai 0 (nol).
 - f. Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

B. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 40 meter
- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

Lampiran 4. (Lanjutan)

b. Alat dan fasilitas

- 1) lintasan lurus, data, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan;
- 2) bendera start;
- 3) peluit;
- 4) tiang pancang;
- 5) stopwatch;
- 6) serbuk kapur;
- 7) alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
(lihat gambar I)

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

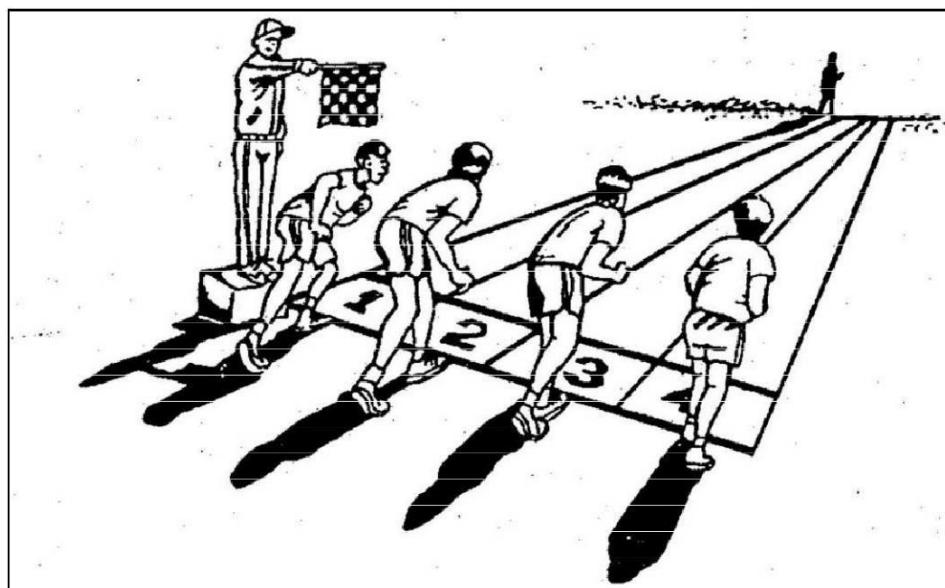
3) Lari masih bisa diulang apabila:

- a) Pelari mencuri start.

Lampiran 4. (Lanjutan)

- b) Pelari tidak melewati garis finis.
- c) Pelari terganggu oleh pelari yang lain.
- 4) Pengukuran waktu

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



Gambar 1. Posisi Start Lari 40 meter

- e. Pencatat hasil
 - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
 - 2) Pengambilan waktu
 - a) Satu angka dibelakang koma (*stopwatch manual*)
 - b) Waktu dicatat satu angka di belakang koma

Lampiran 4. (Lanjutan)

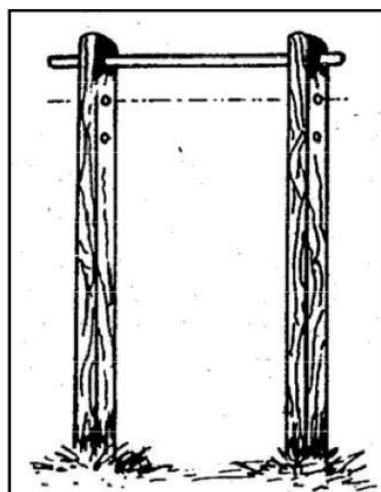
2. Tes gantung siku tekuk

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

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



c. Petugas Tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

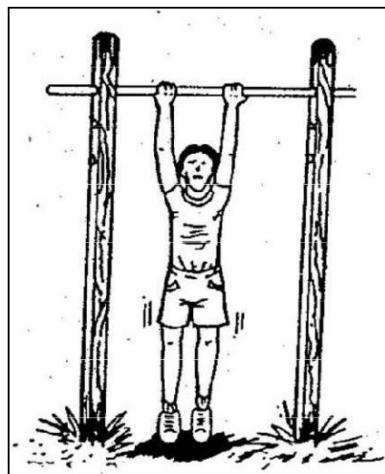
d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

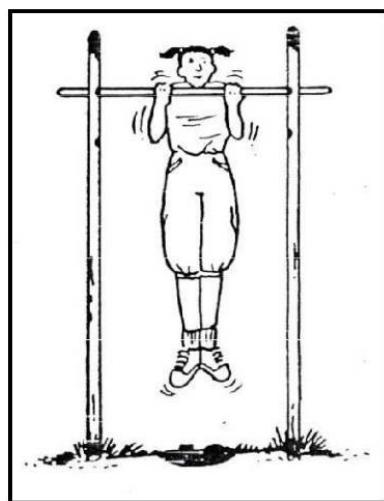
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang. (*lihat gambar 3*).

Lampiran 4. (Lanjutan)



2) Gerakan

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



e. Pencatat Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik. Catatan : Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya dituliskan dengan angka 0 (nol).

Lampiran 4. (Lanjutan)

3. Baring duduk 30 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

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

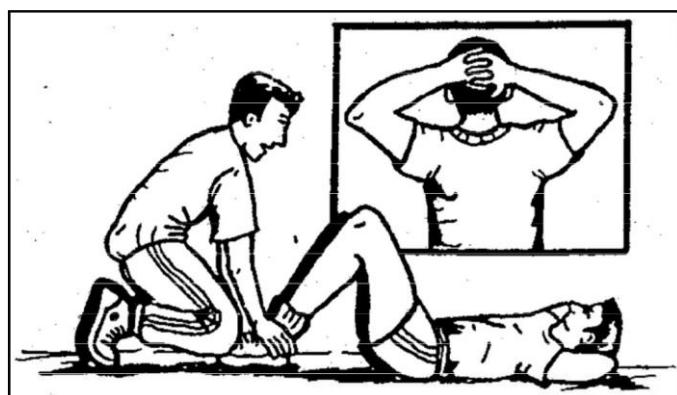
c. Petugas tes

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

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

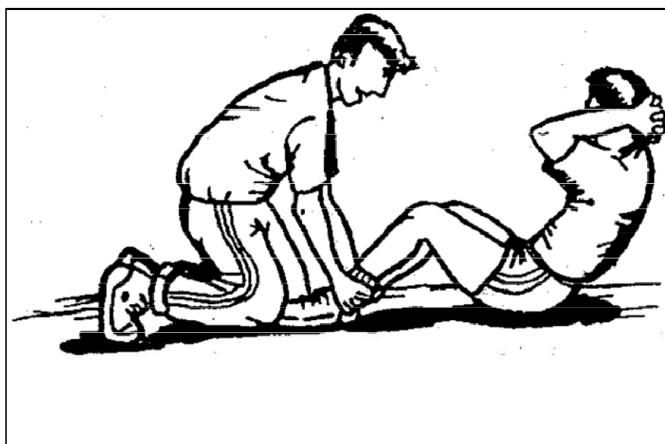
- a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut + 90°, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan di belakang kepala. (*lihat gambar 5*)



2) Gerakan

Lampiran 4. (Lanjutan)

- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, (*lihat gambar 6*), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. (*lihat gambar 7*)

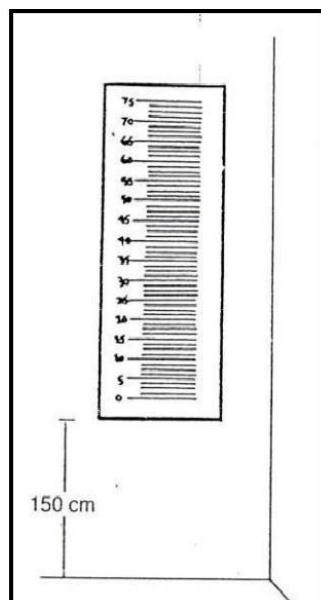


- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik). Catatan
- Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
 - Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
 - Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
- e. Pencatat hasil
- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

Lampiran 4. (Lanjutan)

- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).
4. Loncat tegak
 - a. Tujuan

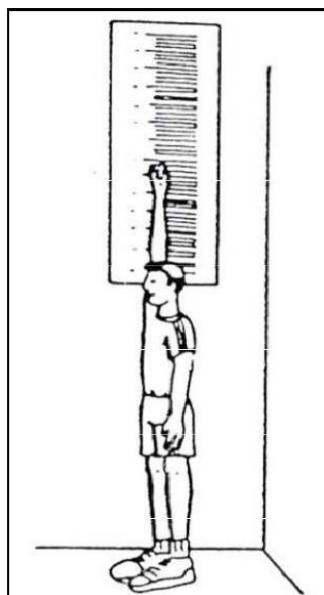
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
 - b. Alat dan fasilitas
 - 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (*lihat gambar 8*) Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu, 150 cm.
 - 2) Serbuk kapur
 - 3) Alat penghapus
 - 4) Nomor dada



- c. Petugas tes
Pengamat dan pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan

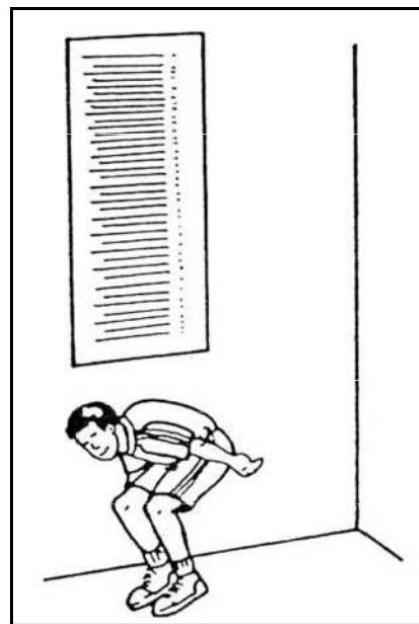
Lampiran 4. (Lanjutan)

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



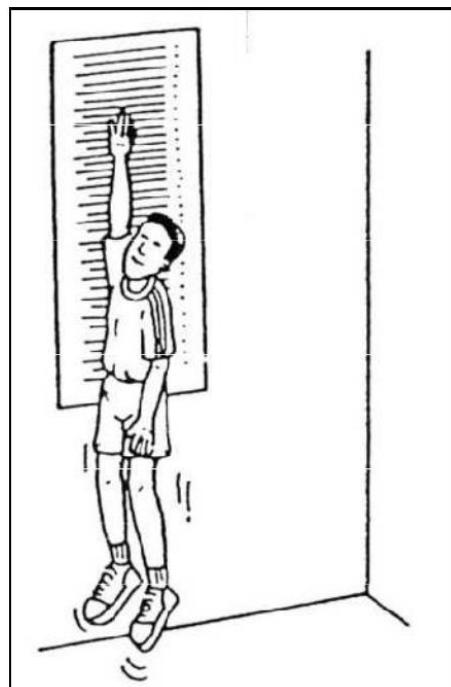
2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang (*lihat gambar 10*).



Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. (*lihat gambar 11*).

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



- e. Pencatat hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat.

Lampiran 4. (Lanjutan)

5. Lari 600 meter

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) lintasan lari 600 meter
- 2) stopwatch
- 3) bendera start
- 4) peluit
- 5) tiang pancang
- 6) alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) petugas keberangkatan
- 2) pengukur waktu
- 3) pencatat hasil
- 4) pembantu umum

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start.

2) Gerakan

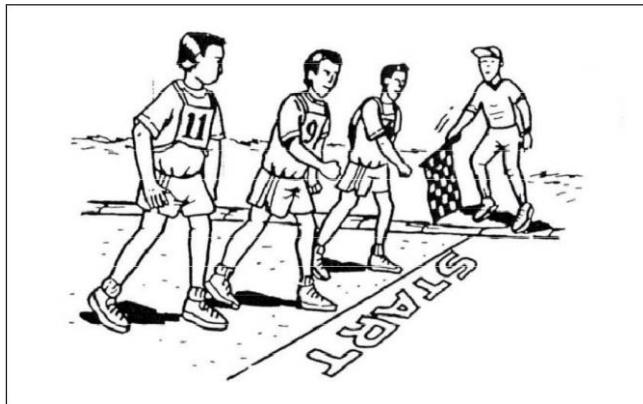
- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
(lihat gambar 12).
- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.

Catatan :

(1) Lari diulang bila mana ada pelari yang mencuri start

(2) Lari diulang bilamana ada pelari yang tidak melewati garis finish.

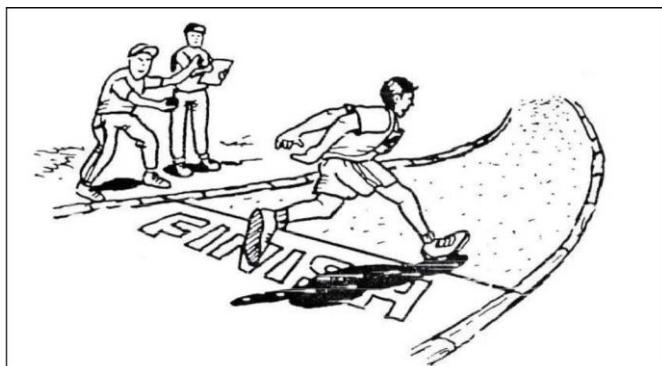
Lampiran 4. (Lanjutan)



e. Pencatatan hasil

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

Contoh penulisan : Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis menjadi 3'12”.



D. Petunjuk Menyelenggarakan Tes

1. Prinsip Dasar

Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar berikut ini:

- a. Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.
- b. Senggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya tidak lebih dari 3 menit.

Lampiran 4. (Lanjutan)

- c. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan, tidak boleh diacak.

2. Mengatur Penyelenggaraan Tes

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

a. Prasarana

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

b. Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila peserta campuran, maka harus diketahui juga beberapa jumlah peserta putra dan putri. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

c. Waktu

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

d. Peralatan/perlengkapan tes

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

Lampiran 4. (Lanjutan)

start, nomor dada, kapur magnesium, tiang pancang, tali, formulir tes dengan alat tulisnya.

e. Petugas

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

3. Contoh

Suatu sekolah ingin menyelenggarakan tes. Diketahui bahwa tidak jauh dari sekolah itu ada jalan memutar. Setelah diukur diketahui bahwa jauhnya + 1.650 m. Dengan demikian jalur jalan itu dapat dipergunakan untuk melaksanakan tes lari jauh pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jarak jalan dari sekolah kira-kira 5 menit perjalanan. Untuk dapat melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, guru pendidikan jasmani mencari tempat yang memungkinkan untuk melaksanakan tes baring duduk, gantung angkat tubuh/siku tekuk, dan loncat tegak secara berdekatan.

a. Pengaturan peserta

- 1) Jam pelajaran yang akan digunakan untuk menyelenggarakan tes adalah 90 menit (2 jam pelajaran).
- 2) Jumlah siswa pada jam pelajaran tersebut berjumlah 44 orang.
- 3) Setiap siswa untuk melaksanakan seluruh rangkaian tes sampai selesai memerlukan waktu rata-rata 11 menit.
- 4) Waktu yang diperlukan untuk perjalanan dari sekolah ke tempat tes adalah 5 menit, melakukan pemanasan 5 menit, memberi penjelasan dan contoh 10 menit. Waktu tersisa adalah 90 menit dikurangi 25 menit, tinggal 65 menit.
- 5) Sisa waktu 65 menit dibagi 11. berarti gelombang pelaksanaan tes maksimal 5 kali. Kalau tes dilaksanakan satu-satu maka hanya 5 orang yang dapat dites hari itu.

Lampiran 4. (Lanjutan)

- 6) Untuk itu diusahakan agar setiap gelombang pelaksanaan dapat diikuti oleh beberapa siswa, misalnya 4 siswa, sehingga dalam 5 gelombang dapat dites sebanyak 20 orang.
- b. Penyiapan lapangan tes

Sesuai dengan pengaturan peserta maka lapangan tes yang diperlukan disiapkan untuk setiap pos (tempat pelaksanaan) harus dapat untuk mengetes 4 siswa. Dengan demikian penyiapan lapangan tes serta pengadaan peralatannya adalah sebagai berikut:

- | | |
|---------------------------|--|
| 1) Pos lari 40 meter | : lintasan, 1 stopwatch, 1 bendera start |
| 2) Pos gantung siku tekuk | : palang gantung, 4 stopwatch |
| 3) Pos baring duduk | : bila ada alas/tikar/matras, agar pakaian peserta tidak kotor, bila ada dilapangan rumput pun jadi, 1 stopwatch |
| 4) Pos loncat tegak | : papan beskala dan tempat memasang papan misalnya tembok tiang, pohon. |
| 5) Pos lari 600 m | : tidak perlu dibuat lintasan, 4 stopwatch, 1 bendera start. |

c. Petugas

Jumlah petugas yang diperlukan minimal sebanyak peralatan dan banyaknya tempat tes disetiap pos.

- | | |
|---------------------------|--|
| 1) Pos lari 40 meter | : 4 lintasan, 1 starter/juru 1 keberangkatan |
| 2) Pos gantung siku tekuk | : 4 perhitungan gerak/pengamat waktu/ siku tekuk |
| 3) Pos baring duduk | : 4 perhitungan gerak baring duduk, 1 engamat |
| | waktu |
| 4) Pos loncat tegak | : 4 pengukur tinggi raihan |
| 5) Pos lari 600 m | : 4 pengukur waktu, dan beberapa pengawas |

Lampiran 4. (Lanjutan)

lintasan

Melihat rincian diatas, kendala utama untuk menyelenggarakan TKJI di sekolah adalah masalah sarana, prasarana dan petugas. Namun, apabila guru pendidikan jasmaninya kreatif, trampil dan menguasai persoalan, maka kendala tersebut dapat diperkecil.

Misal :

- 1) Masalah tenaga sebagai petugas tes

Guru dapat melatih siswanya untuk menangani kegiatan tes. Tentunya untuk hal-hal yang tidak sukar bagi siswa, seperti menghitung gerak angkat tubuh, baring duduk, mengukur tinggi raihan loncatan, atau menjadi juru pemberangkatan lari. Bila siswa trampil menggunakan stopwatch, mereka dapat juga ditugasi sebagai pengukur/pengamat waktu.

- 2) Masalah sarana

Khususnya yang berupa stopwatch. Kalau petugas trampil menggunakan stopwatch, maka jumlah stopwatch yang diperlukan diatas dapat dikurangi. Misalnya: pada lari 40 m dapat menggunakan 2 stopwatch splints-timer yang manual. Pada lari 600 m dapat dengan 1 stopwatch saja. Pemegang stopwatch bertugas memberi tahuhan waktu yang terbaca, petugas lainnya mencatatnya.

4. Pengaturan pelaksanaan

Meskipun penyiapan lapangan dan peralatan tes sudah mengikuti contoh diatas, namun dalam pelaksanaannya masih terdapat hambatan kelancaran pelaksanaan tes. Hambatan itu terjadi pada perpindahan butir tes ke-1 ke butir tes ke-2, dan pada butir tes ke-4. pesertanya menumpuk sehingga memungkinkan peserta tes mempunyai waktu istirahat. Untuk menghindari terjadinya penumpukan peserta pada butir tersebut dapat diatur sebagai berikut :

- a. Petugas pada lari cepat menahan diri untuk tidak memberangkatkan larinya sebelum pelaksanaan tes pada butir 2 selesai. Setalah pelaksanaan butir 2 selesai barulah petugas pada lari cepat memberangkatkan pelari lagi.

- b. Penumpukan pada butir ke-4 dapat diatasi dengan menambah jumlah papan berskala untuk loncat tegak. Kalau semula hanya 4 buah menjadi 6 buah.
- c. Pada butir tes terakhir sebaiknya setiap rombongan peserta tes siap ditempat, segera diberangkatkan untuk lari. Dengan 1 stopwatch masih memungkinkan untuk mengukur waktu pelari dan rombongan, yaitu dengan menetapkan interval waktu start.

Lampiran 4. (Lanjutan)

PETUNJUK PENILAIAN

Penilaian Kesegaran jasmani bagi anak yang telah mengikuti tes Kesegaran jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan Norma (untuk menentukan klasifikasi/kategori tingkat Kesegaran jasmani).

A. Tabel Nilai

Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra.

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	Sd-6.3”	51” keatas	23 keatas	46 keatas	s.d-2'09”	5
2.	6.4”-6.9”	31”-50”	18-22	38-45	2'10”-2'30”	4
3.	7.0”-7.7”	15”-30”	12-17	31-37	2'31”-2'45”	3
4.	7.8”-8.8”	5”-14”	4-11	24-30	2'46”-3'44”	2
5.	8.9”-dst	0”-4”	0-3	0-23	3'45”-dst	1

Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	Sd-6.7”	40” keatas	20 keatas	42 keatas	s.d-2'32”	5
2.	6.8”-7.5”	20”-39”	14-19	34-41	2'33”-2'54”	4
3.	7.6”-8.3”	8”-19”	7-13	28-33	2'55”-3'28”	3
4.	8.4”-9.6”	2”-7”	2-6	21-27	3'29”-4'22”	2
5.	9.7”-dst	0”-1”	0-1	0-20	4'23”-dst	1

B. Tabel Norma

Lampiran 4. (Lanjutan)

Untuk mengklasifikasikan tingkat Kesegaran jasmani anak yang telah mengikuti tes Kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

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)

C. Cara Menilai

1. Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes disebut “Hasil Kasar”. Tingkat Kesegaran jasmani anak, tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran “waktu”
- b. Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh, mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (kali).
- c. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter)

2. Nilai tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut di atas, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti ini adalah “Nilai”. Nilai tes Kesegaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu.

Lampiran 4. (Lanjutan)

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi Kesegaran jasmani anak tersebut.

Lampiran 6. Hasil TKJI Siswa SD Negeri Sawangan 1 Kota Depok

No	Nama Siswa	L/P	Kelas	Jenis Tes								Jumlah	Keterangan		
				Lari 40 m		Gantung Siku Tekuk		Baring Duduk		Loncat Tegak					
				N	T	N	T	N	T	N	T				
1	Ahmad Baari Abdul Rahman	L	IV	8,45	2	10,12	2	2	1	50	2	3,50	1	8 KS	
2	Alfath Fillah Kurnia	P	IV	11,34	1	1,26	1	11	3	57	4	4,52	1	10 K	
3	Aruna Keisha Kayana	P	IV	10,66	1	6,67	2	12	3	52	3	6,16	1	10 K	
4	Enable Zabdan	P	IV	11,36	1	4,38	2	18	4	72	5	5,02	1	13 K	
5	Faza Andriansyah Fielarika A M	L	IV	9,84	1	1,23	1	19	4	62	4	5,20	1	11 K	
6	Hilmi Sulistia	P	IV	8,41	2	7	2	14	3	47	2	5,11	1	10 K	
7	Julian Pratama S	L	IV	8,16	2	3,22	1	17	4	58	4	5,20	1	11 K	
8	Maura Nabilla	P	IV	10,82	1	1	1	15	4	80	5	3,37	1	11 K	
9	M Raihan Saputra	L	IV	7,59	3	15,22	3	23	5	64	4	3,33	2	13 K	
10	M Ramadhan	L	IV	9,67	1	9,21	2	12	3	56	3	3,49	1	10 K	
11	Syam Rizqi	L	IV	7,90	2	9,90	2	10	2	52	3	3,41	2	14 K	
12	Yovan Augiezaky	L	IV	8,36	1	5,33	2	16	3	66	5	3,55	1	12 K	
13	Yasleen Asuka Maehata	P	IV	9,94	1	9,06	3	19	4	57	4	5,11	1	13 K	
14	Arya Karima	P	V	7,55	3	9,42	2	10	3	59	4	3,47	1	12 K	
15	Atsaqilla Rabiatud D	P	V	9,14	1	2,12	2	10	3	59	4	5,27	1	11 K	

16	Arkananta Achmad	L	V	7,48	3	39,88	1	24	5	61	4	3,11	2	15	S
17	Ayuni Fatmanisa	P	V	9,8	1	8,70	3	15	4	54	4	5,11	1	13	K
18	Bilqis Kamilla Noviadrian	P	V	10,56	1	1,23	1	19	4	53	3	4,07	2	11	K
19	Dhara Septia Legi	P	V	9,88	1	1	1	22	5	67	5	4,59	1	13	K
20	Fitri Aulia Ahyadi	P	V	11,78	1	1	1	8	3	52	3	5,27	1	9	KS
21	Fransiska Natal Uli Simarmata	P	V	8,67	2	6,78	2	-	1	59	4	5,9	1	10	K
22	Irana Maulidana	P	V	9,14	1	6,93	2	16	4	49	3	3,4	2	12	K
23	Khaidir Ainurrofiq	L	V	9,58	1	1,00	1	14	3	64	4	9,56	1	10	K
24	Kiana Putri Bawono	P	V	9,75	4	10,00	3	8	3	52	3	4,36	1	11	K
25	M Hafidz Syaputra	L	V	10,27	1	4,00	1	22	4	65	4	4,17	1	11	K
26	Muhammad Kenzie Nugroho	L	V	8,82	2	5,79	2	-	1	55	3	3,31	2	10	K
27	Muhammad Zio Alfairuuz	L	V	7,42	3	11,02	2	23	5	64	4	4,16	1	15	S
28	Nazwah Meylinda S	P	V	9,37	2	8,79	3	11	5	55	4	3,4	2	14	S
29	Rio Raditya Filbert	P		7,67	3	16,21	3	17	3	52	3	3,41	2	14	S
30	Avika Julia Ramadhani	P	VI	11,8	1	1,00	1	19	4	63	5	5,57	1	12	K
31	Azahra Mikhaila Trioktavia	P	VI	8,86	2	7,09	2	23	5	56	4	3,37	2	15	S
32	Bunga Zaenal	P	VI	9,13	2	1,00	1	19	4	56	4	5,57	1	12	K
33	Cheryl Aini Rahmah	P	VI	9,02	1	5,91	2	15	4	64	5	3,37	2	14	S
34	Dafina Widarti	P	VI	9,45	1	4,45	2	20	5	53	3	5,12	1	12	K
35	Firotza Akifa Naila	P	VI	8,85	2	5,8	2	21	5	60	4	4,2	1	14	S
36	Koos Nadhira	P	VI	8,72	2	8,12	3	15	4	80	5	3,37	1	15	S
37	Nurhabibah	P	VI	11,18	1	1,00	1	10	3	53	3	4,36	1	9	KS

38	Muhammad Rayyi Firdaus	L	VI	7,73	3	23,38	3	21	4	55	3	3,18	2	15	S
39	Muhammad Syahril Prasetya	L	VI	7,12	3	17,23	3	21	4	58	4	3,40	2	16	S
40	Muhammad Ziskind Fikri	L	VI	7,42	3	11,63	2	22	4	61	4	3,49	1	14	S
41	Rahayu Mughni Azizah	P	VI	8,25	3	9,23	2	8	3	59	4	3,37	2	14	S
42	Syehan Zacky Al Hafizi	L	VI	7,73	3	21,00	3	14	3	62	4	4,23	1	14	S
43	Vathier Putra Junaedi	L	VI	7,51	3	15,58	3	20	4	66	4	3,15	2	16	S
44	Yusuf Al Fajar	L	VI	7,25	3	16,30	3	23	5	64	4	2,54	2	17	S

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian



Gambar siswa sedang melakukan raihan tegak



Gambar siswa sedang melakukan Loncat Tegak

Lampiran 6. (Lanjutan)



Gambar siswa sedang melakukan Start Lari 40 Meter



Gambar siswa sedang melakukan Tes Baring Duduk

Lampiran 6. (Lanjutan)



Gambar siswa sedang melakukan Start Lari 600 Meter

