

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK
KELAS ATAS SD NEGERI 2 KLATEN
KABUPATEN KLATEN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

**Oleh:
MUHAMMAD RIFQI ALFARIZI
NIM 19604221073**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK
KELAS ATAS SD NEGERI 2 KLATEN
KABUPATEN KLATEN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Muhammad Rifqi Alfarizi
NIM 19604221073**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 31 Oktober 2023

Koordinator Program Studi



Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes.

NIP 196707011994121001

Dosen Pembimbing,



Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd.

NIP 196012191988032001

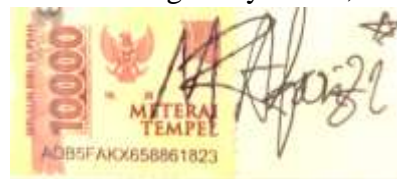
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Rifqi Alfarizi
NIM : 19604221073
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Klaten Kabupaten Klaten

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

Yogyakarta, 31 Oktober 2023
Yang menyatakan,



Muhammad Rifqi Alfarizi
NIM. 19604221073

LEMBAR PENGESAHAN

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK
KELAS ATAS SD NEGERI 2 KLATEN
KABUPATEN KLATEN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Muhammad Rifqi Alfarizi
NIM 19604221073

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 12 November 2023

TIM PENGUJI

Nama /Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd (Ketua Tim Penguji)		18/12/2023
Ranintya Meikahani, M.Pd (Sekretaris Tim Penguji)		14/12/2023
Dr. Hedi Ardiyanto H, S.Pd., M.Or (Penguji Utama)		13/12/2023

Yogyakarta, 20 Desember 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan


Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or
NIP. 198106262008121002

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan..”

QS. Al-Insyirah : 6

"Jadilah baik. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik."

Q.S Al Baqarah: 195

“Lambat bukan berarti kalah, cepat bukan berarti menang. Nyatanya semua akan di garis finish di waktu yang tepat.”

Muhammad Rifqi Alfarizi

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Lughot Faridi dan Ibu Umi Mahmudah yang senantiasa memberi nasihat, motivasi, dukungan serta doa yang selalu mengiringi setiap langkah saya.
2. Kepada kedua kakak saya, yang selalu memberi semangat dan dukungan dalam pengerjaan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah melimpahkan taufik, hidayah, inayah, rahmat serta barokah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Klaten Kabupaten Klaten” dapat berjalan dengan lancar.

Tugas akhir skripsi ini diselesaikan guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Peneliti mengucapkan terimakasih yang tulus kepada Ibu Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd. selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi, yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.

Selain itu peneliti juga menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas guna terlaksananya penelitian ini.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
3. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir skripsi ini.
5. Kepala Sekolah, Guru, dan siswa yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian tugas akhir skripsi ini.
6. Teman-teman PJSD kelas B angkatan 2019 yang senantiasa menemani, memberi dukungan, dan saling memberikan semangat baik selama masa perkuliahan hingga selesainya tugas akhir skripsi ini.
7. Keluarga besar yang telah memberikan semangat serta doa hingga tugas akhir skripsi ini selesai dengan lancar
8. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak disebutkan satu persatu hingga penelitian ini berjalan dengan lancar.

Mudah-mudahan tugas akhir skripsi ini bermanfaat untuk kita semua, khususnya dalam bidang pendidikan.

Yogyakarta, 31 Oktober 2023
Penulis,



Muhammad Rifqi A.
NIM 19604221073

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK
KELAS ATAS SD NEGERI 2 KLATEN
KABUPATEN KLATEN**

Muhammad Rifqi Alfarizi
NIM 19604221073

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Klaten Kabupaten Klaten.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Teknik analisis data pada penelitian ini memakai standar tata cara kesegaran jasmani dari Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani peserta didik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Klaten secara keseluruhan yang berjumlah 70 siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani: baik sekali sebanyak 2,86% (2 siswa), baik 45,71% (32 siswa), sedang 48,57% (34 siswa), dan kurang 2,68% (2 siswa). Sebagian besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 2 Klaten termasuk pada kategori sedang 48,57% (34 siswa).

Kata kunci: Kesegaran Jasmani, SD Negeri 2 Klaten

SURVEY ON THE PHYSICAL FITNESS OF THE SENIOR STUDENTS OF SD NEGERI 2 KLATEN, KLATEN REGENCY

ABSTRACT

This research aims to determine the level of physical fitness of the senior students of SD Negeri 2 Klaten (Klaten 2 Elementary School), Klaten Regency.

This research was a quantitative study. The method used a survey with test and measurement techniques. The data analysis technique in this research used physical fitness standards from the Indonesian Physical Fitness Level to measure the level of physical fitness of students.

The results of the research show that the level of physical fitness of the senior students of SD Negeri 2 Klaten as a whole, totaling 70 students, has a level of physical fitness: in the very high level at 2.86% (2 students), in the high level at 45.71% (32 students), in the medium level at 48.57% (34 students), and in the low level at 2.68% (2 students). Most of the level of physical fitness of the senior students of SD Negeri 2 Klaten are in the medium level at 48.57% (34 students).

Keywords: *Physical Fitness, SD Negeri 2 Klaten*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Kesegaran Jasmani	7
a. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	7
b. Komponen Kesegaran Jasmani	8
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	11
d. Tujuan Kesegaran Jasmani	15
e. Bentuk Kesegaran Jasmani	16
f. Manfaat Kesegaran Jasmani	19
g. Pengukuran Kesegaran Jasmani.....	21
2. Peserta Didik SD Negeri 2 Klaten Kelas Atas.....	30
a. Visi Misi SD Negeri 2 Klaten	30
b. Letak	31

c. Karakteristik Peserta Didik SD Negeri 2 Klaten	31
B. Penelitian Yang Relevan	33
C. Kerangka Berpikir	34
D. Pertanyaan Penelitian/Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Subjek Penelitian	37
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	38
1. Instrumen Penelitian	38
2. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Penelitian	43
B. Pembahasan	46
C. Keterbatasan Penelitian	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Implikasi	48
C. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing TAS.....	53
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi.....	54
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan	55
Lampiran 4. Surat Izin Telah Melaksanakan Penelitian dari SD Negeri 2 Klaten	56
Lampiran 5. Surat Telah Dilaksanakan Kalibrasi Meteran/ <i>Stopwatch</i>	57
Lampiran 6. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	58
Lampiran 7. Hasil Penelitian.....	59
Lampiran 8. Daftar Usia Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Klaten.....	61
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Posisi start 40 meter.....	22
Gambar 2. Sikap Permulaan Gantung Tekuk	23
Gambar 3. Sikap Gantung Lurus Tekuk.....	24
Gambar 4. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	25
Gambar 5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	25
Gambar 6. Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	26
Gambar 7. Sikap Menentukan Raihan Tegak	27
Gambar 8. Sikap Awalan Loncat Tegak	28
Gambar 9. Gerakan Meloncat Tegak	28
Gambar 10. Posisi Start lari 600 meter	30
Gambar 11. Pelari Masuk Finish.....	30
Gambar 12. (lokasi penelitian).....	36
Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera.....	44
Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Puteri.....	45
Gambar 15. Diagram Klasifikasi Peserta Didik Kesegaran Jasmani Kelas Atas SD N 2 Klaten	45
Gambar 16. Lari 40 Meter.....	63
Gambar 17. Gantung Siku Tekuk.....	63
Gambar 18. Baring Duduk	63
Gambar 19. Loncat Tegak Putri	63
Gambar 20. Loncat Tegak Putra	64
Gambar 21. Lari 600 Meter.....	64
Gambar 22. Foto Bersama.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra	41
Tabel 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri	41
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	42
Tabel 4. Rekapitulasi Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD N 2 Klaten	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sehat dan bugar merupakan harapan dari semua orang. Jika badan sehat dan bugar maka akan memudahkan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Salah satu cara untuk menjaga badan tetap sehat dan bugar adalah dengan cara melakukan aktivitas fisik. Hal ini dapat menciptakan fisik dan mental yang nantinya dapat menambah stamina pada seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa terpengaruh oleh kelelahan. Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien (Kemendiknas, 2010). Dengan demikian kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi setiap manusia, dari tingkat dewasa sampai anak-anak. Anak-anak khususnya, peserta didik Sekolah Dasar (SD) kesegaran jasmani sangat dibutuhkan untuk melakukan kegiatan di dalam sekolah maupun di luar sekolah. Semua itu diperlukan demi terciptanya generasi yang cerdas dan terampil, sehat, kuat baik jasmani maupun rohani. Dengan demikian, nantinya peserta didik mampu untuk berpikir logis, sistematis, kreatif dan sportif. Selain itu, dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat meningkatkan kapasitas belajar dan meningkatkan ketahanan terhadap penyakit.

Perkembangan serta pertumbuhan anak sangatlah penting untuk diperhatikan dan merupakan aset yang sangat berharga dalam perkembangan zaman nantinya karena mereka merupakan generasi penerus bangsa, sehingga peningkatan serta pelatihan olahraga semenjak usia dini serta kesehatan fisik yang sangat

dibutuhkan buat perkembangan anak sekolah terutama bagi anak SD memerlukan kondisi fisik yang baik dalam melakukan banyak sekali aktivitas. Pada zaman sekarang siswa terlalu fokus dalam pembelajaran akademik yang mengakibatkan siswa jarang berolahraga. Fokus siswa terbagi jika terlalu fokus dalam akademik setelah selesai belajar siswa hanya ingin bermalasan. Pelajaran PJOK di sekolah memiliki tujuan meningkatkan kesegaran bagi siswa serta mengetahui tingkat kesegaran jasmani. Siswa sekolah dasar sekarang cenderung lebih asyik bermain game online dari pada kegiatan fisik.

Kesegaran jasmani merupakan unsur penting bagi siswa SD. Siswa dibina sedini mungkin supaya fisik kuat dan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat melakukan tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu atau malas baik di dalam kelas maupun diluar kelas sampai akhir pelajaran. Peningkatan kesegaran jasmani siswa tentu tidak akan tercapai jika hanya mengandalkan program pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah saja. Hal ini dikarenakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang, minimal orang tersebut harus melakukan aktivitas jasmani atau latihan sekurang-kurangnya 3 sampai dengan 5x dalam satu minggu, berdurasi 20 sampai dengan 60 menit tiap melakukan aktivitas jasmani menurut Irianto, yang dikutip oleh Khamdan (2012, p. 3). Selain itu aktifitas anak di sekolah dan di luar sekolah juga berbeda-beda, dengan keadaan tersebut maka tingkat kesegaran jasmani anak sangat beraneka ragam. Hal ini terbukti ketika pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Ada sebagian anak yang baru melakukan aktifitas sebentar sudah lelah, mengeluh, tetapi ada juga anak yang masih bisa mengikuti pembelajaran di sekolah sampai jam sekolah yang

ditetapkan tanpa mengalami kelelahan dan rasa kantuk. (Sunarto dkk, 2013) setiap individu memiliki ciri dan sifat atau karakteristik bawaan (*heredity*) dan karakteristik yang diperoleh dari pengaruh lingkungan.

Olahraga yang dilakukan dua hari atau kurang untuk tiap minggunya hasilnya hanya tidak sedikit lebih baik dari pada sama sekali tidak latihan. Sedangkan *American College of Sport Medicine (ACSM)* menganjurkan bahwa untuk menjaga *Physical Fitness* (kesegaran jasmani) supaya latihan dengan frekuensi 3 kali per minggu, karena latihan seminggu satu kali hanya lebih baik dari pada sama sekali tidak latihan. Sadoso, (1990, p. 6).

Latihan yang dilakukan dengan frekuensi lebih dari 3 kali per minggu ternyata akan menunjukkan hasil latihan yang lebih optimal, tetapi kemungkinan terjadinya cedera otot lebih tinggi. Oleh karena itu jika latihan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebaiknya dilakukan tidak boleh lebih dari 3 kali per minggunya. Sudarno, (1992, p. 67)

Di awal penelitian ini peneliti mengetahui kurikulum pembelajaran penjas di SD Negeri 2 Klaten terbatas pada 2 jam setiap minggunya atau satu kali pertemuan dalam seminggu. Sementara itu guru penjas belum pernah melaksanakan pengecekan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kepada siswa. Sesuai hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti pada saat di sekolah dan pembelajaran olahraga kelas IV, V, dan VI SD Negeri 2 Klaten terdapat anak memiliki faktor psikologis yang dalam mengikuti pembelajaran olahraga anak tersebut merasa sakit yang tidak ingin mengikuti pembelajaran. Pada saat pembelajaran olahraga terdapat siswa yang tidak semangat dalam mengikuti

pembelajaran olahraga. Di samping itu faktor begadang dan tidak sarapan yang membuat siswa tidak bersemangat dalam pembelajaran olahraga. Segi kebersihan ruangan kelas, kesadaran siswa terhadap bersihnya ruangan kurang lebih sudah relatif baik. Pada saat jam istirahat, tidak sedikit siswa menggunakan jam istirahat mengunjungi perpustakaan. Tidak dapat dihindari oleh guru siswa lepas dari pengawasan, jam istirahat yang digunakan untuk menyejukkan pikiran setelah aktivitas kelas ataupun luar kelas. Yang sangat disayangkan pembelajaran olahraga yang hanya dilakukan satu kali seminggu dirasa kurang membentuk kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Klaten, Kabupaten Klaten” supaya dapat mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani kelas atas SD Negeri 2 Klaten.

B. Identifikasi Masalah

1. Sebagian peserta didik tidak bersemangat melakukan aktivitas fisik selama pembelajaran PJOK.
2. Pada jam istirahat ada sebagian peserta didik yang tidak melakukan aktivitas jasmani.
3. Kurangnya kesegaran jasmani dapat menimbulkan rasa cepat lelah saat belajar
4. Belum pernah dilakukan tes tingkat kesegaran jasmani di SD Negeri 2 Klaten kelas atas kabupaten Klaten.

C. Batasan Masalah

Sehubungan dengan masalah di atas dan mempertimbangkan keterbatasan penulis selain itu agar permasalahan tidak berkembang lebih jauh maka penelitian dibatasi tentang survei tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Klaten Kabupaten Klaten.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Klaten Kabupaten Klaten”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Klaten Kabupaten Klaten.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini ditinjau dari manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan teori tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi anak dalam proses pembelajaran dan kehidupan sehari-hari.

2. Manfaat praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa, guru, sekolah, peneliti, dan perpustakaan. Manfaat-manfaat tersebut sebagai berikut:

- a. Manfaat bagi siswa, yaitu diharapkan setelah mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmaninya siswa lebih terpacu untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
- b. Manfaat bagi guru, dapat mengoptimalkan kegiatan pembelajaran dengan segala kreativitasnya dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
- c. Manfaat bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas di sekolah dan meningkatkan pembelajaran kepada siswa dalam hal peningkatan kesegaran jasmani anak.
- d. Manfaat bagi peneliti, mendapatkan pengalaman dalam tes kesegaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Klaten Kabupaten Klaten.
- e. Manfaat bagi perpustakaan ialah, menambah perbendaharaan karya ilmiah yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar yang berhubungan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Pengertian kesegaran jasmani menurut beberapa ahli olahraga bermacam-macam. Ambarukmi (2007, p. 42), “pengertian kesegaran jasmani adalah selalu dihubungkan dengan keadaan fisik secara umum dari seseorang, jadi ruang lingkup kesegaran jasmani bisa diartikan dengan kondisi puncak seseorang atlet bahkan sampai pada kemampuan fisik seseorang yang baru sembuh dari sakit atau baru mengalami cedera”.

Sedangkan menurut Soemowardojo dalam Ismaryati (2008, p. 39) ahli fisiologis berpendapat bahwa kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitness*: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat reaktif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu prasyarat untuk dapat melakukan aktivitas fisik secara efisien dan efektif (Soegiyanto, 2010).

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan keadaan fisik seseorang untuk melakukan

aktivitas dengan efisien dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan dan siap untuk melakukan kegiatan yang lain.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mencakup dua aspek yaitu: kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu : daya tahan aerobik, kekuatan otot tubuh, daya tahan otot , fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan (*agility*), kekuatan (*power*), waktu reaksi Lutan (2002, p. 8)

Komponen kesegaran dikelompokkan menjadi empat menurut pendapat (Endang & Fajar, 2008), yaitu :

1) Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*)

Ketahanan jantung dan peredaran darah dapat diukur kemampuan melalui tugas yang berat secara terus-menerus yang mengikutsertakan golongan otot-otot yang besar dalam waktu yang lama. Dalam hal ini, peredaran darah kita harus dapat mensuplai oksigen yang cukup kepada otot-otot agar dapat menjalankan fungsinya. Semakin baik ketahanan jantung dan peredaran darah kita, otot-otot semakin dapat bertahan lebih lama menjalankan fungsinya. Untuk memperbaiki ketahanan jantung dan peredaran darah, maka kita harus melakukan latihan-latihan olahraga secara terus menerus dan teratur paling sedikit 20-30 menit, pada keadaan denyut jantung 70% dari denyut jantung yang maksimal. Denyut jantung maksimal

yang boleh dicapai pada waktu melakukan latihan olahraga adalah 220 dikurangi umur yang dinyatakan dalam satu tahun. Misalnya orang berumur lima tahun , maka denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu melakukan olahraga adalah $220 - 50 = 170$ denyut semenit. Jadi sebaiknya berlatih sampai denyut jantung $70/100 \times 170 = 119$ denyut per menit.

2) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan maksimal seseorang untuk mengangkat suatu beban. Anggapan yang salah adalah pemikiran bahwa jika dari golongan otot-otot kita kuat, maka ini mencerminkan kekuatan seluruh tubuh kita. Oleh karena itu agar jasmani kita segar, maka semua otot tubuh harus dilatih, kemampuan otot menjadi maksimal, jika kita melakukan latihan, sebaiknya mengikutsertakan semua otot tubuh.

3) Ketahanan otot (*muscular endurance*)

Ketahanan otot sangat erat hubungannya dengan kekuatan, ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang atau berkontraksi pada waktu yang lama. Apabila kita ingin memperbaiki ketahanan otot, kita harus melakukan latihan beban, dengan beban yang ringan tetapi sering diulang.

4) Kelenturan (*flexibility*)

Kapasitas fungsional persendian kita untuk gerak pada daerah gerak yang maksimal, bergantung pada otot, tendo, dan ligament persendian. Untuk memperbaiki kelenturan tubuh kita harus menggerak-gerakkan persendian secara teratur. Jadi kita dapat dikatakan segar bila jantung dan

peredaran darah baik sehingga tubuh menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama. Otot kita mampu menjalankan fungsinya secara berulang, tanpa mengalami lelah yang berlebihan, juga persendian dapat bergerak pada daerah gerakannya masing-masing secara normal. Agar kesegaran jasmani kita baik, maka kita tidak dapat hanya melakukan latihan untuk salah satu komponen saja, tetapi harus dilatih untuk semua komponen

Moelyono (1999, p. 235) komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri atas delapan macam, yaitu:

1) Daya tahan paru jantung

Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung untuk mensuplai oksigen bagi kerja otot dalam jangka waktu yang lama.

2) Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.

3) Tenaga otot

Tenaga ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuan otot yang maksimal dalam waktu yang singkat.

4) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

5) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang beda dalam waktu sesingkat-singkatnya.

6) Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan sendi-sendi dalam tubuh untuk bergerak dengan leluasa.

7) Keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh mempertahankan posisi baik dalam keadaan aktif maupun pasif.

8) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menanggapi adanya respon atau rangsangan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa untuk mengetahui kebugaran jasmani seseorang minimal yang harus diukur adalah kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak atau power, dan daya tahan paru dan jantung. Sejalan dengan hal tersebut pada penelitian ini digunakan instrumen pengambilan data dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 yang didalamnya sudah mengandung pengukuran lima komponen tersebut.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Irianto (2004, pp. 7-10) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor, yaitu:

1) Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup manusia memerlukan makanan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang sehat seimbang, cukup energi, cukup nutrisi dan gizi bermanfaat untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan tidak sehat, seperti: merokok, minum alkohol dan makan berlebihan serta tidak teratur.

Apabila seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik kesegaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. sumber energi dengan proporsi : karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15% Irianto (2004, pp. 6-7).

2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang waktu tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu, istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman.

3) Olahraga

Banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran jasmani, misalnya dengan melakukan massage, mandi uap, dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kesegaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kesegaran jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

Roji (2004, p. 95), faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, yaitu:

- 1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun.
- 2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
- 3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- 4) Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kalainan bawaan.

Irianto (2004, pp. 16-21) keberhasilan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frequency, intensity, time*) sebagai berikut:

1) *Frequency* (Banyak latihan)

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan tiap minggu. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, misal senin-rabu-jumat sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk *recovery* (pemulihan).

2) *Intensity* (Intensitas latihan)

Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

3) *Time* (Waktu atau durasi)

Time yaitu waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu latihan 20-60 menit.

Sadoso (1992, pp. 2-9) pelaksanaan latihan harus meliputi tiga macam, yaitu : intensitas latihan, lamanya latihan dan frekuensi latihan.

a) Intensitas latihan

Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

b) Lama latihan

Lama latihan adalah 20-60 menit, *continue* dalam melibatkan otot-otot besar. Sedangkan dari pendapat Harsono (1988, p. 62) bahwa

lama berlatih dalam *training zone* untuk olahraga prestasi 45-120 menit sedang untuk olahraga kesehatan 20-30 menit. Untuk meningkatkan kebugaran paru dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

c) Frekuensi latihan

Frekuensi adalah unit latihan persatuan waktu. Sebaiknya 3-5 kali seminggu dan 2 hari sekali bila 3 kali seminggu.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yaitu: makanan atau gizi, istirahat dan olahraga. Keberhasilan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat ditentukan oleh kualitas latihan. Latihan olahraga yang baik harus memperhatikan unsur frekuensi, intensitas dan waktu durasi agar tujuan latihan dapat tercapai dengan baik.

d. Tujuan Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi aspek kehidupan manusia melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemauan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Aktivitas fisik rutin dapat memberikan dampak positif bagi kesegaran seseorang, (Ruhayati & Fatmah, 2014), di antaranya yaitu :

- 1) Peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung.
- 2) Penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung.
- 3) Mencegah mortalitas akibat gangguan jantung.
- 4) Peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik.
- 5) Peningkatan tubuh (berkaitan dengan gizi tubuh).
- 6) Peningkatkan kemampuan otot
- 7) Mencegah obesitas.

Khusus untuk anak-anak usia sekolah, kesegaran jasmani diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik ketika berada di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya sendiri, agar dapat hidup sehat, terhindar dari penyakit dan selalu ceria sepanjang hidup

e. Bentuk Kesegaran Jasmani

Kesegaran Jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu :

- 1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan

Unsur-unsur kesegaran jasmani terdapat empat komponen. Yaitu: daya tahan kardiorespirasi atau kondisi aerobik, kekuatan otot dan daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh (Suharjana & Heri, 2008).

a) Kesegaran Kardiovaskuler

Daya tahan kardiorespirasi dianggap sebagai komponen kesegaran jasmani karena daya tahan tersebut merupakan alat pertahanan utama terhadap kelelahan Erlina (2012, p. 2).

b) Kekuatan dan daya tahan otot

Pendapat Chrisly, dkk (2015, p. 319), Kekuatan otot dapat diartikan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja seperti menggerakkan anggota tubuh saat berlari, berjalan, dan mengangkat. Kekuatan otot ini dipengaruhi oleh faktor latihan yang teratur dan terencana secara sistematis.

c) Kelentukan

Kelentukan (*flexibility*) Istilah yang lebih tepat digunakan untuk menunjukkan kemampuan gerak sendi secara maksimal pada seseorang adalah lentuk. Dengan kelentukan yang tinggi maka seseorang tidak mudah mengalami cedera serta gerakan olahraga yang ditampilkan terlihat lebih luwes dan indah (Miftakul & Hari, 2015).

d) Komposisi tubuh

Irianto dalam Cerika (2012, p. 32) komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak berupa tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam prosentase tubuh.

2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi:

a) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan (*Speed*) merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan merupakan ketrampilan yang diperlukan berbagai aktivitas. Terutama dalam aktifitas pendidikan jasmani atau olahraga (Agung & Faruk, 2013).

b) Daya ledak (*Power*)

Pendapat Chrisly, dkk (2015, p. 319) bahwa daya ledak otot ialah kemampuan maksimal otot yang dapat dihasilkan dalam waktu singkat.

c) Keseimbangan (*Balance*)

(Agung & Faruk, 2013). Keseimbangan (*balance*) Adalah kemampuan mempertahankan sikap dan tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic static*).

d) Kelincahan (*Agility*)

Pendapat Chrisly, dkk (2015, p. 319) bahwa kelincahan ialah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan, atau dari samping ke depan.

e) Kelenturan (*Flexibility*)

Kelenturan (*flexibility*) Istilah yang lebih tepat digunakan untuk menunjukkan kemampuan gerak sendi secara maksimal pada seseorang adalah lentuk. Dengan kelenturan yang tinggi maka seseorang tidak mudah mengalami cedera serta gerakan olahraga yang ditampilkan terlihat lebih luwes dan indah (Miftakul & Hari, 2015).

f) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi (*coordination*) Koordinasi menunjuk kepada terjadinya hubungan yang harmonis antara berbagai bagian yang mewujudkan suatu gerak yang lancar dan efisien (Agung & Faruk, 2013).

g) Reaksi (*Reaction*)

Pendapat Chrisly, dkk (2015, p. 319) bahwa reaksi ialah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya.

h) Kekuatan (*streght*)

Pendapat Doni, dkk (2017, p. 106) bahwa kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang.

i) Daya tahan (*endurance*)

Pendapat Arisman (2019, p. 46) bahwa daya tahan adalah kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan suatu pekerjaan.

j) Ketepatan (*accuracy*)

Pendapat Khoiril (2013, p. 79) bahwa kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju.

f. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kesegaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan.

Lutan (2002, p. 10) menyebutkan kesegaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendiam yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stres
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Lutan (2002, p. 10) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Hidup lebih sehat dan segar
- 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- 4) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- 5) Mengurangi stres

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

Kesegaran jasmani bagi peserta didik bermanfaat dalam melakukan aktivitas belajar. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik yang tinggi akan

mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Peserta didik menjadi tidak mudah lelah dalam belajar, mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat yang baik dalam belajar. Kesegaran jasmani peserta didik ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar mereka.

g. Pengukuran Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Kesegaran Jasmani dapat diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun (Kemendiknas, 2010, pp. 6-17). Petunjuk pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia sebagai berikut:

1) Lari 40 meter

(a) Tujuan

Tes ini bertujuan mengukur kecepatan

(b) Alat dan Fasilitas

1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 60 meter.

2) Bendera start

3) Peluit

4) Tiang pancang

5) Stop watch

6) Serbuk kapur

7) Formulir TKJI dan alat tulis

(c) Pelaksanaan

(1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

(2) Gerakan

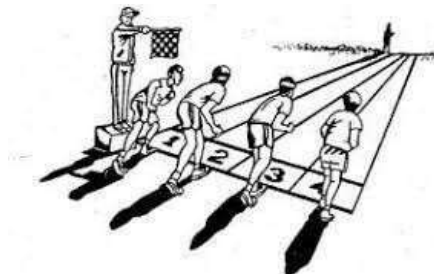
(1) Pada aba-aba “SIAP” Peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

(2) Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.

(3) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish.

Gambar 1. Posisi start 40 meter



Sumber : TKJI Kemendiknas (2010, p. 7)

(4) Pencatatan hasil

(1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan detik

(2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

2) Tes gantung siku tekuk

a). Tujuan

Tes ini bertujuan mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu

b). Alat dan Fasilitas

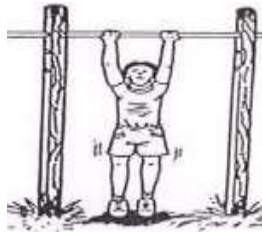
- 1) Lantai rata dan bersih
- 2) Palang tunggal yang dapat diatur ketinggian peserta
- 3) Stopwatch
- 4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat

c). Pelaksanaan

1). Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala/ke belakang

Gambar 2. Sikap Permulaan Gantung Tekuk

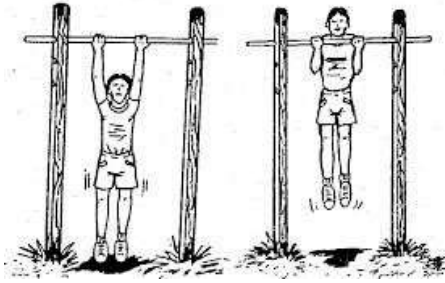


Sumber : TKJI Kemendiknas (2010, p. 9)

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 3).

Gambar 3. Sikap Gantung Lurus Tekuk



Sumber : TKJI Kemendiknas (2010, p. 9)

3). Pencatat hasil

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

Catatan:

bagi siswa yang tidak bisa melakukan sikap tersebut berarti nilainya 0 (nol)

3) Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 30 detik

1). Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

2). Alat dan Fasilitas

- a). Lantai atau lapangan rumput yang rata dan bersih
- b). Stopwatch
- c). Alat tulis
- d). Alas atau tikar

3). Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Berbaring terlentang dilantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.

Petugas / Peserta lain memegang atau menekan pergelangan kaki agar tidak terangkat. (lihat gambar 4).

Gambar 4. Sikap Permulaan Baring Duduk



Sumber : TKJI Kemendiknas (2010, p. 11)

b) Gerakan

- (1) Pada aba-aba “YA” (lihat gambar 5). Peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap awal. (lihat gambar 6).
- (2) Gerakan dilakukan secara berulang dengan cepat selama 30 detik tanpa Istirahat.

Gambar 5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk



Sumber : TKJI Kemendiknas (2010, p. 12)

Gambar 6. Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha



Sumber : TKJI Kemendiknas (2010, p. 12)

c) Pencatatan hasil

- (1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik
- (2) Peserta yang tidak bisa melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

4) Loncat Tegak

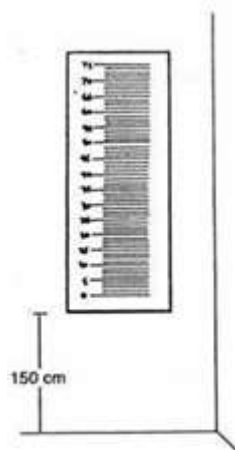
1). Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif

2). Alat dan Fasilitas

- a). Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tilang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.

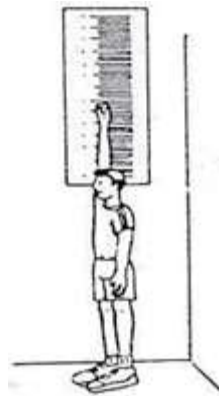
Gambar 7. Papan Tes Loncat Tegak



Sumber : TKJI Kemendiknas (2010, p. 13)

- b). Serbuk kapur
 - c). Alat penghapus
 - d). Alat tulis
- 3). Pelaksanaan
- a). Sikap permulaan
 - 1) Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur.

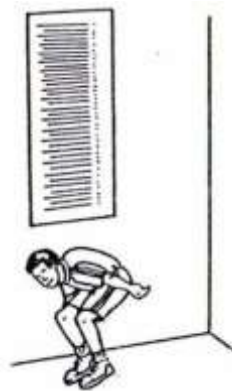
Gambar 7. Sikap Menentukan Raihan Tegak



Sumber : TKJI Kemendiknas (2010, p. 14)

- 2) Peserta berdiri dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan atau kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.
- 3) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan belakang, kemudia peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas, dilakukan sebanyak tiga kali tanpa istirahat.

Gambar 8. Sikap Awalan Loncat Tegak



Sumber : TKJI Kemendikas (2010, p. 15)

Gambar 9. Gerakan Meloncat Tegak



Sumber : TKJI Kemendiknas (2010, p. 15)

4). Pencatatan hasil

- (1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- (2) Ketiga raihan dicatat.
- (3) Ambil nilai tertinggi.

5) Lari 600 meter

a). Tujuan

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

b). Alat dan Fasilitas

- a). Lintasan lari 600 meter
- b). Stopwatch
- c). Bendera start
- d). Peluit
- e). Tiang pancang dan alat tulis

c). Pelaksanaan

- a). Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

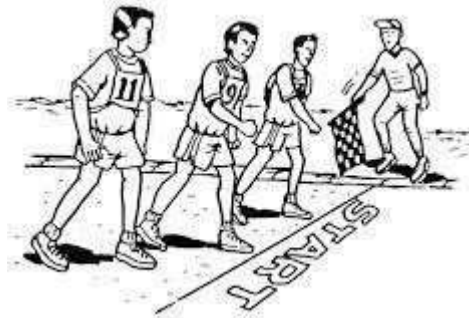
- b). Gerakan

- (1). Pada aba-aba “SIAP” Peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- (2). Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.

Catatan:

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

Gambar 10. Posisi Start lari 600 meter

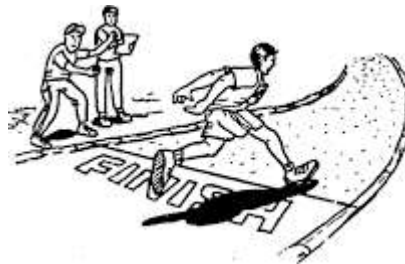


Sumber: TKJI Kemendiknas (2010, p. 17)

d). Pencatatan hasil

- (1). Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera star diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish.

Gambar 11. Pelari Masuk Finish



Sumber : TKJI Kemendiknas (2010, p. 18)

- (2). Hasil dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.
Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3'12"

2. Peserta Didik SD Negeri 2 Klaten

a. Visi Misi SD Negeri 2 Klaten

Visi:

Terbentuknya anak didik yang beriman, cinta tanah air, berilmu, berkepribadian, dan santun.

Misi:

1. Melaksanakan Kegiatan Belajar Mengajar yang efektif dan terprogram.
2. Memacu kegiatan sekolah secara profesional dan berkualitas.
3. Meningkatkan mutu sumber daya manusia.
4. Membina warga sekolah dengan tingkat kejujuran dan kedisiplinan yang tinggi serta akhlaq mulia.

b. Letak

Jalan/Dusun: Jl. Pemuda No.210 / Klaten

Desa/Kelurahan: Klaten

Kecamatan: Kec. Klaten Tengah

Kabupaten / Kota: Kab. Klaten

Kode Pos: 57411

Status Sekolah: Negeri

Akreditasi: A

Tahun Pendirian: 1952

c. Karakteristik Peserta Didik SD Negeri 2 Klaten

Karakteristik Anak Usia SD

Pendapat Hurlock dalam Siti (1995, pp. 106-116) menyatakan bahwa masa kanak-kanak merupakan masa terpanjang dalam periodisasi kehidupan manusia dimulai sejak masa bayi (usia 2 tahun) sampai anak matang secara seksual (13 tahun untuk wanita dan 14 tahun untuk pria). Masa kanak-kanak dibagi menjadi 2 periode yaitu:

- 1) Masa kanak-kanak awal (2 – 6 tahun) mempunyai karakteristik:
 - a) Anak masih tergantung sama orang tua
 - b) Anak mulai belajar berjalan, berlari, melompat
 - c) Anak mulai berinteraksi
 - d) Anak mulai belajar mengatur alat pembuangan kotoran
 - e) Anak mulai belajar mengenal perbedaan jenis kelamin
 - f) Anak mulai belajar menstabilkan fisik
 - g) Anak mulai belajar membentuk konsep sederhana
 - h) Anak mulai belajar menggunakan logika, naluri, dan perasaan
 - i) Anak mulai belajar permainan, menjelajah, meniru
- 2) Masa kanak-kanak akhir (6 – 12 tahun) mempunyai karakteristik:
 - a) Anak mulai belajar ketrampilan fisik
 - b) Anak mulai belajar bergaul dengan teman sebaya
 - c) Anak mulai belajar mengembangkan sikap
 - d) Anak mulai belajar mengembangkan peran sosial sebagai pria atau wanita
 - e) Anak mulai belajar mengembangkan ketrampilan dasar seperti menulis, membaca dan berhitung
 - f) Anak mulai belajar mengembangkan kata batin, moral dan skala nilai
 - g) Anak mulai belajar mengembangkan sikap sebagai kelompok
 - h) Mencapai kebebasan pribadi
 - i) Anak mulai belajar mengembangkan pengertian yang diperlukan untuk kehidupan.

Pertumbuhan fisik atau jasmani anak usia sekolah dasar dipengaruhi oleh beberapa faktor (Arma & Agus, 1994), yaitu:

1. Perkembangan fisik atau jasmani anak sangatlah berbeda satu sama lain, sekalipun anak tersebut usianya relatif sama bahkan dalam kondisi ekonomi yang relatif sama pula.
2. Nutrisi dan kesehatan sangat mempengaruhi perkembangan fisik anak
3. Olahraga merupakan faktor yang sangat penting terhadap pertumbuhan anak.
4. Orang tua harus memperhatikan berbagai macam penyakit yang dapat mengganggu pertumbuhan fisik anak.

B. Penelitian Yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu penelitian, dicari penelitian yang relevan.

Adapun yang dianggap relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- A. Penelitian yang dilakukan oleh Mad Fauzan tahun 2011 dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Sedayu I Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang” menyimpulkan untuk siswa putra dengan jumlah 26 siswa memiliki prosentase (0%) kategori kurang sekali (KS), (14,6%) kategori kurang (K), (25%) kategori sedang (S), (14,6%) kategori baik (B), (0%) kategori baik sekali (BS). Sedangkan untuk siswa putri dengan jumlah 48 siswa memiliki prosentase (0%) kategori kurang sekali (KS), (27,1%) kategori kurang (K), (45,8%) kategori sedang (S), (25%) kategori baik (B), (2,1%) kategori baik sekali (BS).

B. Penelitian yang dilakukan oleh Empu Nugraha tahun 2011 dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Se Gugus Cempaka Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang” menyimpulkan secara keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Se-Gugus Cempaka Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang yang masuk dalam kategori baik sekali 0 siswa (0%), kategori baik 5 siswa (16,66%), kategori sedang 19 siswa (63,34%), kategori kurang 6 siswa (20%), dan kategori kurang sekali 0 siswa (0%).

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang mendadak. Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh faktor makanan, latihan jasmani atau olahraga, dan istirahat. Komponen kebugaran jasmani yang diteliti meliputi kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak atau power, dan daya tahan paru jantung.

Tingkat kesegaran jasmani dapat diketahui salah satunya dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dari Depdiknas tahun 2010 untuk anak kelompok umur 10-12. Tes kesegaran jasmani ini terdiri dari 5 butir tes yaitu:

1. Lari 40 meter untuk usia 10-12 tahun, tes ini untuk mengukur kecepatan.
2. Bergantung Siku Tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
3. Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

4. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
5. Lari jarak 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

Menindak lanjuti hal tersebut penulis ingin mengetahui secara ilmiah melalui penelitian skripsi dengan judul Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Klaten Kabupaten Klaten.

D. Pertanyaan Penelitian/Hipotesis

Berdasarkan paparan diatas menimbulkan pertanyaan peneliti yakni, “Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Klaten Kabupaten Klaten”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Klaten Kabupaten Klaten.”, merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran.

Pendapat Sugiyono (2021, p. 64) metode deskriptif adalah suatu rumusan masalah yang berkenaan dengan pertanyaan terhadap nilai variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih (variabel itu sendiri) tanpa membuat perbandingan dan mencari hubungan variabel dengan variabel lain.

Pendapat Sugiyono (2021, p. 16) metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 2 Klaten Kabupaten Klaten 57411.



Gambar 12. (lokasi penelitian)

Waktu penelitian dilaksanakan pada hari Kamis, 5 Oktober 2023 untuk kelas 4, pada hari Jum'at, 6 Oktober 2023 untuk kelas 5, dan pada hari Sabtu, 7 Oktober 2023 untuk kelas 6.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas yakni kelas IV, kelas V dan kelas VI yang berusia 10-12 tahun SD Negeri 2 Klaten, Klaten Tengah, Klaten, Jawa Tengah Tahun 2023. Kelas IV berjumlah 28 siswa, yang terdiri dari 9 putera dan 19 puteri. Kelas V berjumlah 22 siswa, yang terdiri dari 11 putera dan 11 puteri, dan Kelas VI berjumlah 28 siswa, yang terdiri dari 12 putera dan 16 puteri. Jadi kelas atas berjumlah 78 siswa (lihat lampiran 8 halaman 53).

Dari 78 siswa yang memenuhi syarat umur 10-12 ada 70 anak, terdiri dari 29 putera dan 41 puteri. Jadi terdapat 8 siswa yang tidak termasuk kedalam kriteria umur 10-12 tahun yang terdiri dari 3 putera dan 5 puteri. Walaupun 8 anak tersebut tidak memenuhi kriteria umur 10-12 tahun tetapi mereka tetap mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik SD Negeri 2 Klaten, Klaten Tengah, Klaten, Jawa Tengah Tahun 2023. Definisi operasional variabel ini adalah kemampuan peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Klaten Kabupaten Klaten dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang. Dalam melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia umur 10-12 tahun terdiri dari 5 butir tes yaitu (1) lari 40 meter, (2) gantung siku

tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter (Kemendiknas, 2010).

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa umur 10-12 tahun (Kemendiknas, 2010), yang terdiri dari:

a. Lari 40 meter

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

b. Gantung siku tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap gantung siku tekuk, dalam satuan waktu (detik).

c. Baring duduk 30 detik

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

d. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, dalam satuan centimeter.

e. Lari 600 meter.

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tes ini mempunyai validitas dan reliabilitas yang tinggi. Adapun nilai validitas untuk putra adalah 0,884 sedangkan untuk putri adalah 0,897. Nilai reliabilitas untuk putra adalah 0,911 sedangkan untuk putri adalah 0,942 (Kemendiknas, 2010). Pertimbangan menggunakan instrument ini karena instrument ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik tes praktek atau perbuatan dan pengukuran seluruh populasi dan sampel menjalani rangkaian tes dengan runtut sesuai petunjuk pelaksanaan tes.

Nilai yang diperoleh dari kelima butir tes yang sudah dilaksanakan tersebut dijumlahkan kemudian hasil dari penjumlahan akan menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan

norma pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun (Kemendiknas, 2010).

F. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan prosentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia umur 10-12 tahun. Langkah-langkah untuk mengklasifikasikan kebugaran siswa sesuai dengan petunjuk penilaian TKJI umur 10-12 tahun adalah sebagai berikut:

1. Hasil Kasar

Data atau 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 yang dipergunakan oleh masing-masing tes tidak sama yaitu:

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik)
- b. Untuk butir tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali)
- c. Untuk butir tes loncat tegak menggunakan satuan ukuran jarak (centimeter)

2. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih menggunakan ukuran satuan yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan pengganti ukuran itu adalah nilai (tabel 1 dan 2). Setelah hasil kasar setiap butir tes yang diubah

menjadi nilai dari kelima butir testersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak dengan menggunakan norma kesegaran jasmani Indonesia.

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

Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Lompat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
Sd-63"	51 Ke atas	23 Ke atas	46 Ke atas	s.d-2'09"	5
6,4"-6,9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'29"	4
7,0"-7,7"	15"-30"	12-17	31-37	2'30"-2'45"	3
7,8"-8,8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
8,9" dst	4"-dst	0-3	23 dst	3'45" dst	1

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

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

Tabel 3. 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)

(Kemendiknas, 2010)

Dari tabel 3 diatas dapat diketahui kategori kesegaran jasmani yang terdiri dari 5 kategori kesegaran jasmani, yaitu: kategori kesegaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Untuk mendapatkan besarnya frekuensi relative (persentase), dicari dengan menggunakan rumus sebagai berikut Sudijono (2010, p. 43):

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

Keterangan:

P: Angka Persentase

F: Frekuensi Yang Sedang Dicari Persentasenya

N: Number Of Case (Jumlah Frekuensi/Banyaknya Individu)

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil tes kesegaran jasmani peserta didik kelas atas yang terdiri dari kelas IV,V, dan VI. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 2 Klaten menggunakan Tes Kesegaran Jasmani dari Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani untuk kelompok umur 10-12 tahun. Tes ini terdiri dari 5 rangkaian tes dan dilaksanakan secara berurutan, yaitu: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik SD Negeri 2 Klaten Kelas IV,V, dan VI. Setelah diklasifikasikan dengan menggunakan tabel norma kesegaran jasmani usia 10-12 tahun, maka tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV,V, dan VI SD Negeri 2 Klaten dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

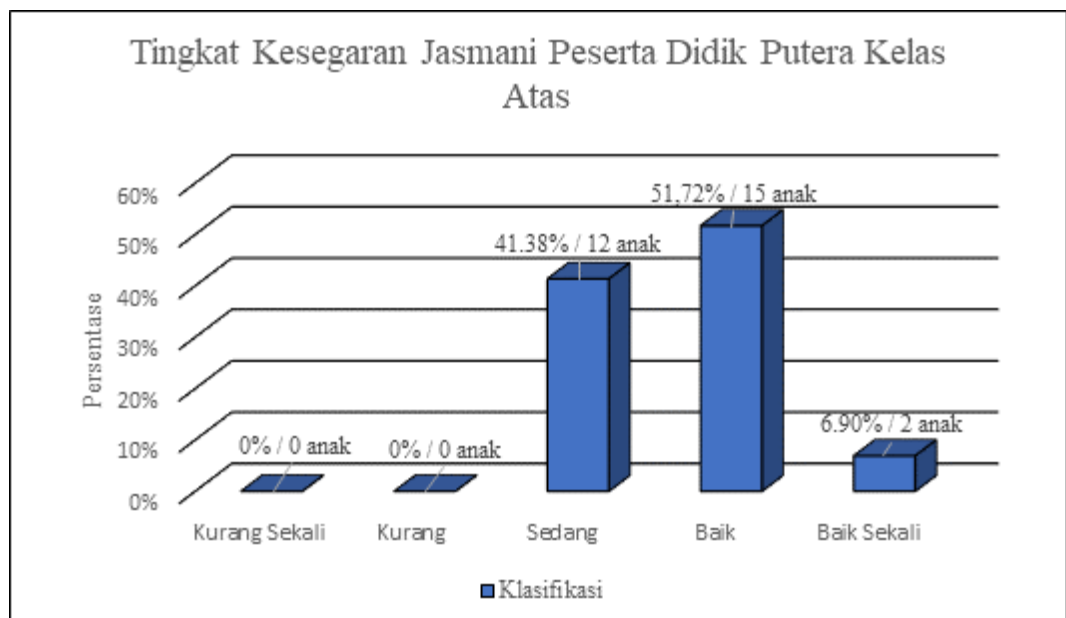
Tabel 4. Rekapitulasi Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD N 2 Klaten

Kelas	Siswa	Klasifikasi										Jumlah	
		KS		K		S		B		BS			
IV	Putera	∑	0%	∑	0%	∑	0%	∑	0%	∑	0%	∑	%
V		0	0	0	0	12	41,38%	15	51,72%	2	6,90%	29	41,43
VI	Puteri	0	0	2	4,88%	22	53,66%	17	41,46%	0	0	41	58,57
Keseluruhan		0	0	2	2,86%	34	48,57%	32	45,71%	2	2,86%	70	100%

a. Klasifikasi Putera

Pada klasifikasi putera terdapat 0 siswa atau % pada klasifikasi kurang sekali, 0 0 siswa / % pada klasifikasi kurang, 12 siswa atau 41,38% pada klasifikasi sedang, 15 siswa atau 51,72% pada klasifikasi baik dan 2 siswa atau 6,90% pada klasifikasi baik sekali. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik putra terlihat pada diagram di bawah ini:

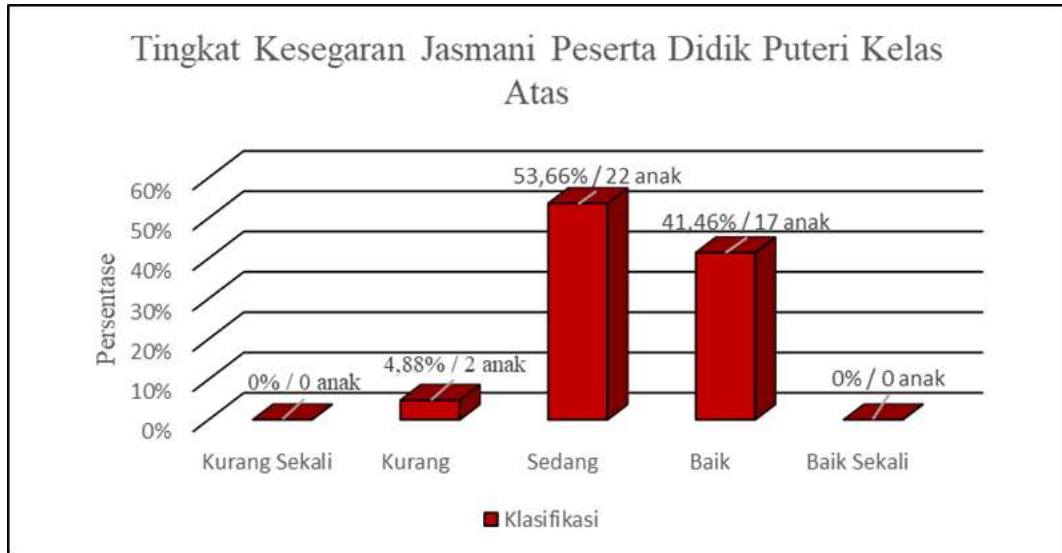
Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera



b. Klasifikasi Puteri

Untuk klasifikasi puteri terdapat 0 siswi atau 0% pada klasifikasi kurang sekali, 2 siswi atau 4,88% pada klasifikasi kurang, 22 siswi atau 53,66% pada klasifikasi sedang, 17 siswi atau 41,46% pada klasifikasi baik, dan 0 siswi atau 0% pada klasifikasi baik sekali. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik putri terlihat pada diagram di bawah ini:

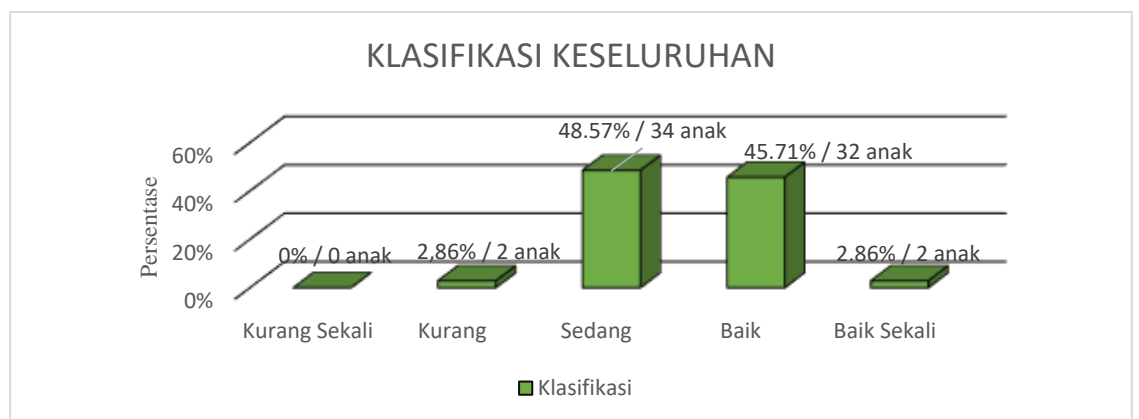
Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Puteri



c. Klasifikasi Secara Keseluruhan

Klasifikasi secara keseluruhan adalah gabungan antara putera dan puteri. Pada klasifikasi kurang sekali tidak ada, pada klasifikasi kurang ada 2 anak atau 2,68%, pada klasifikasi sedang terdapat 34 anak atau 48,57%, pada klasifikasi baik ada 32 anak atau 45,71%, pada klasifikasi baik sekali ada 2 anak atau 2,86%. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik putera dan puteri terlihat pada diagram di bawah ini:

Gambar 15. Diagram Klasifikasi Peserta Didik Kesegaran Jasmani Kelas Atas SD N 2 Klaten



B. Pembahasan

Berdasarkan deskripsi data pada survei tingkat kesegaran jasmani antara siswa putera dan siswi puteri SD Negeri 2 Klaten, Klaten Tengah, Klaten, Jawa Tengah, diperoleh hasil dari 70 anak bahwa tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan ada 34 anak yang berklasifikasi sedang dengan prosentase 48,57% dengan interval 14-17, pada klasifikasi baik dengan interval 18-21 berjumlah 32 anak dengan prosentase 45,71%, pada klasifikasi baik sekali ada 2 anak dengan prosentase 2,86% dengan interval 22-25. Adapun pada klasifikasi kurang ada 2 anak dengan prosentase 2,86% dengan interval 10-13. Sedangkan pada klasifikasi kurang sekali dengan interval 5-9 tidak ada atau prosentase 0%.

Kesegaran jasmani berarti seorang yang masih mempunyai energi ketika melaksanakan suatu pekerjaan atau kegiatan tertentu serta masih semangat dalam melakukan pekerjaan yang lain.

Pada anak umur sekolah dasar dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Karena, anak sekolah dasar cenderung aktif bermain dan belajar di sekolah. Para siswa SD Negeri 2 Klaten pada saat melaksanakan tes kesegaran jasmani sangat antusias, terutama saat melaksanakan tes lari 40 meter dan loncat tegak. Pada saat melaksanakan tes gantung siku tekuk dan baring duduk kebanyakan siswa masih tetap semangat hanya saja ada beberapa anak yang terlihat kurang semangat.

Pada saat melaksanakan tes lari 600 meter siswa terlihat ada beberapa anak yang terlihat kelelahan. Hal tersebut, disebabkan beberapa faktor diantaranya: mereka belum sarapan, faktor kelelahan karena mereka belum terbiasa melakukan

aktivitas secara terus menerus dalam waktu yang sudah ditentukan, mungkin juga mereka tidak terbiasa berolahraga di rumah.

C. Keterbatasan Penelitian

Prasarana lapangan pada dasarnya sudah memenuhi syarat. Akan tetapi, sarana belum lengkap.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

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

Peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Klaten mempunyai tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi kurang dengan prosentase 2,86%, klasifikasi sedang 48,58%, klasifikasi baik 45,71%, dan klasifikasi baik sekali sebanyak 2,86%.

B. Implikasi

Berdasarkan simpulan penelitian ini, maka implikasinya adalah kondisi kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Klaten yang berklasifikasi kurang dan siswa yang berklasifikasi sedang diharapkan selalu meningkatkan kondisi kebugaran agar dapat menaikkan standar klasifikasi kebugarannya. Untuk itu, guru selalu memberikan inovasi, support dan variasi pada saat jam PJOK agar siswa yang berklasifikasi kurang dan sedang bisa menaikkan klasifikasinya dan yang berklasifikasi baik dan baik sekali bisa mempertahankan klasifikasi tersebut.

C. Saran

Berdasarkan simpulan penelitian yang diperoleh, maka saran yang dapat disampaikan kepada SD Negeri 2 Klaten sebagai berikut:

1. Kepada peserta didik hendaknya berusaha untuk meningkatkan klasifikasi kebugaran jasmani dengan cara lebih semangat dan cinta terhadap olahraga.

2. Kepada guru pendidikan jasmani harus mengoptimalkan proses pembelajaran dan selalu meningkatkan profesinya sehingga pendidik mampu melaksanakan program pembelajaran sesuai tuntutan kurikulum.
3. Kepada sekolah hendaknya ada pembinaan secara khusus pada pembelajaran olahraga dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik.
4. Kepada perpustakaan hendaknya menyimpan hasil penelitian sebagai tambahan perbendaharaan karya ilmiah yang berhubungan dengan pembelajaran olahraga. Selain itu, perpustakaan menginformasikan buku-buku baru dan hasil karya ilmiah kepada pendidik guna meningkatkan pembelajaran olahraga.
5. Kepada orang tua dan wali siswa hendaknya selalu memberikan motivasi dan semangat berolahraga kepada peserta didik agar selalu meningkatkan kesegaran jasmaninya. Dengan hal tersebut, peserta didik akan merasakan dampak positif saat mengikuti pembelajaran langsung di kelas maupun saat bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Septian dan Mohammad Faruk (2013). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang*. Jurnal Prestasi Olahraga. Vol 1 No 1.
- Arisman (2019). *Pengaruh Latihan Square Terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Vol 2 No 2, 45 – 53.
- Arma Abdoellah dan Agus Manaji (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Cerika Rismayanthi (2012). *Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa*. Jurusan Pendidikan. Vol 42 No 1, 29-38
- Chrisly M dkk (2015). *Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia*. Jurnal e-Biomedik. Vol 3 No 1.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Depdiknas. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Doni Farisa dkk (2017). *Evaluasi Kekuatan Otot Lengan Petani Kelapa Sawit Kecamatan Simpang Kanan Kabupaten Aceh Singkil*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Vol 3 No 2, 105 – 115.
- Empu Nugraha.(2011). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas 5 SD Negeri Se Gugus Cempaka Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang*. Yogyakarta: UNY
- Ibnu Darmawan (2014). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas*. JIP. Vol 7 No 2, 143-154
- Ismayarti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbit dan Percetakan UNS (UNS Pers), Surakarta.
- Khoiril Anam (2013). *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Vol 3 No 2, 78-88.
- Listyarini, A Erlina (2012). *Latihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani*. Jurnal Medikora. Vol 8 No 2.

- Mad Fauzan.(2011).*Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas 5 SD Negeri Sedayu 1 Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang*. Yogyakarta:UNY
- Muhammad Miftakul Huda dan Hari Wisnu (2015). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi pada siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo)*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Vol 03 No 03, 696 – 701.
- Mulyono W. (1999). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Rusli Lutan dkk. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Rutan. (2002). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sadoso Sumosardjono. (1992). *Latihan Olahraga Bagi Orang Dewasa*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga Koni Pusat
- Siti Partini Suardiman. (1995) *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta:FIP IKIP Yogyakarta.
- Soegiyanto K.S. (2010). *Aktivitas Jasmani bagi Pekerja (Studi Kualitas Kesehatan Fisik pada Buruh Pabrik)*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol 6 No 1, 1-7.
- Soegiyanto K.S. (2010). *Aktivitas Jasmani bagi Pekerja*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6, 1-7.
- Sudarno, S.P. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Dekdikbud Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sudijono, Anas. 2010. *Statistik Penelitian*. Jakarta: Alfabeta.
- Sugiyono, (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (M.Dr. Ir. Sutopo, S.Pd (ed); ke2 ed).
- Suharjana , F dan Purwanto, Heri. (2008). *Kebugaran Jasmani Mahasiswa DII PGSD Penjas FIK UNY*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Vol. 5 Nomor 2
- Sumadi Suryabrata. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rajawali.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing TAS



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

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA No. 140/PJSD/X/2023

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Muhammad Rifqi Alfazri
NIM : 19604221073
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Klaten Kab. Klaten Jawa Tengah.

Dengan hormat, mohon Ibu:

Nama : Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd.
NIP : 19601219 198803 2 001
Jabatan : Lektor Kepala
Departemen : Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Fakultas Vokasi

Bersedia sebagai Pembimbing penyusunan proposal TA bagi mahasiswa tersebut di atas. Atas kesediaannya dan kerjasama Ibu diucapkan banyak terima kasih.

Mengetahui,
Ketua Departemen PJSD

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

Yogyakarta, 25 Oktober 2023
Koorprodi S1-PJSD

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

Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHIRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA
Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.fkk.uny.ac.id>, Surel : home.fkk@uny.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Muhammad Rifqi Alfarizi
Dosen Pembimbing : Dra. A. Etling Lisetyakni, M.Pd.
NIM : 19609221023
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : Survei Tingkat Kesehatan Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Klaten Kab. Klaten Jawa Tengah

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	21 Februari	Bimbingan Judul		
2	22 Februari	Konsultasi bimbingan TAS		
3	16 Maret	Bimbingan BAB I		
4	17 Maret	Revisi BAB I		
5	11 Mei	Bimbingan BAB II		
6	19 Mei	Revisi BAB II		
7	2 Juli	Bimbingan BAB III		
8	11 September	Revisi BAB III		
9	19 Oktober	Bimbingan BAB IV dan V		
10	23 Oktober	Revisi BAB IV dan V		
11	25 Oktober	Bimbingan Kesimpulan		

Yogyakarta, 31 Oktober 2023

Mengetahui
Koord. Prodi S1 PJSD

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

Mahasiswa,

Muhammad Rifqi Alfarizi
NIM. 19609221023

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian/M2U50>



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/195/UN34.16/PT.01.04/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

3 Oktober 2023

Yth . Kepala SDN 2 KLATEN
Alamat Penerima : Jl Pemuda No.210, Pondok, Klaten, Kec. Klaten Tengah, Kabupaten
Klaten, Jawa Tengah 57411

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

Nama : Muhammad Rifqi Alfarizi
NIM : 19604221073
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) Judul penelitian : SURVEI TINGKAT KESEHATAN JASMANI PESERTA DIDIK SDN 2 KLATEN KELAS ATAS KLATEN TENGAH KLATEN JAWA TENGAH
Waktu Penelitian : Senin - Sabtu, 2 - 7 Oktober 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.



Dekan,

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

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

Lampiran 4. Surat Izin Telah Melaksanakan Penelitian dari SD Negeri 2 Klaten



PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN
DINAS PENDIDIKAN
KORWIL BIDANG PENDIDIKAN
KEC. KLATEN TENGAH
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 KLATEN
Jl. Pemuda No.210 Telp. 0272-323260 Klaten 57411

SURAT KETERANGAN

Nomer : 424.1/606/SDN2 Kl/XI/12

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : NOWO RATNANTO, S.Pd.
NIP. : 19750616 201410 2 004
Pangkat/Gol : Penata Muda Tk I/IIIb
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD N 2 Klaten

Menerangkan bahwa:

Nama Mahasiswa : MUHAMMAD RIFQI ALFARIZI
No. Mahasiswa : 19604221073
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1
Lokasi : SD Negeri 2 Klaten
Waktu : 02 Oktober sd. 07 Oktober 2023

Yang tersebut di atas benar- benar telah melaksanakan penelitian guna penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD N 2 Klaten". Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya .

Klaten, 01 November 2023



Lampiran 5. Surat Telah Dilaksanakan Kalibrasi Meteran/Stopwatch

REPUBLIK INDONESIA
KOTA YOGYAKARTA
DINAS PERDAGANGAN
UPF METROLOGI LEGAL

SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
Statement Letter of Testing Result

Nomor: 518 / 1120 / UP - 958 / X / 2023

No. Order	823991108
Date Number	03 Oktober 2023

Nama Alat : Utaran Panjang
Issuing Instrument

Merek	: Bush	Kapasitas	: 10000 mm
Model / Tipe	: -	Daya Baca	: 2 mm
No. Seri	: -		
Seri No	: -		

METODE, STANDAR DAN TELUSURAN
Method, Standard and Traceability

- Metode : SK DJ PON No. 31/PON/NER/2018
- Standar : Meter Ketinggian Standar 1 meter
- Telusuran : Ke satuan SI melalui UK-045-IDN

DATA VERIFIKASI
Verification Data

- Tanggal Verifikasi : 04 Oktober 2023
- Petugas Verifikasi : Rizwan Widono, A.Md
- Lokasi : Laboratorium Standar Panjang UPF Metrologi Legal Kota Yogyakarta
- Kondisi Ruangan : Suhu : (20 ± 3) °C Kelembapan : (55 ± 3) %

Hasil : LINGK HALAMAN SELANJUTNYA
Result

Pemilik : Muhammad Rizki Afkarin
User : Universitas Negeri Yogyakarta

Sertifikat ini terdiri dari 2 (dua) halaman
This certificate consists of 2 (two) pages

Yogyakarta, 04 Oktober 2023

 Kepala UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta
 Muhammad Rizki Afkarin, S.T
 NIDN.00000011000011007

Halaman 1 dari 2 Halaman
Page 1 of 2 Pages

Peraturan Menteri Perdagangan Republik Indonesia No. 59/Permen/PP/2017 tentang Penyelenggaraan Metrologi Legal
 Undang-Undang Republik Indonesia No. 18 Tahun 2007 tentang Metrologi
 DLARANING HEDOGANAKAR SEBAGAN ATJAI SELURANNYA ID DARI SERTIFIKAT INI TANPA BESIHI IDNALA UPT METROLOGI LEGAL

REPUBLIK INDONESIA
KOTA YOGYAKARTA
DINAS PERDAGANGAN
UPF METROLOGI LEGAL

SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
Statement Letter of Testing Result

Nomor: 518 / 1120 / UP - 959 / X / 2023

No. Order	823991108
Date Number	03 Oktober 2023

Nama Alat : Stopwatch
Issuing Instrument

Merek	: TuffSport	Kapasitas	: 99 jam
Model / Tipe	: -	Daya Baca	: 0,01 s
No. Seri	: -		
Seri No	: -		

METODE, STANDAR DAN TELUSURAN
Method, Standard and Traceability

- Metode : SK DJ PON No. 31/PON/NER/2018
- Standar : Ceko HS-60TW IDF
- Telusuran : Ke satuan SI melalui UK-045-IDN

DATA VERIFIKASI
Verification Data

- Tanggal Verifikasi : 04 Oktober 2023
- Petugas Verifikasi : Rizwan Widono, A.Md
- Lokasi : Laboratorium Standar Panjang UPF Metrologi Legal Kota Yogyakarta
- Kondisi Ruangan : Suhu : (20 ± 3) °C Kelembapan : (55 ± 3) %

Hasil : LINGK HALAMAN SELANJUTNYA
Result

Pemilik : Muhammad Rizki Afkarin
User : Universitas Negeri Yogyakarta

Sertifikat ini terdiri dari 2 (dua) halaman
This certificate consists of 2 (two) pages

Yogyakarta, 04 Oktober 2023

 Kepala UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta
 Muhammad Rizki Afkarin, S.T
 NIDN.00000011000011007

Halaman 1 dari 2 Halaman
Page 1 of 2 Pages

Peraturan Menteri Perdagangan Republik Indonesia No. 59/Permen/PP/2017 tentang Penyelenggaraan Metrologi Legal
 Undang-Undang Republik Indonesia No. 18 Tahun 2007 tentang Metrologi
 DLARANING HEDOGANAKAR SEBAGAN ATJAI SELURANNYA ID DARI SERTIFIKAT INI TANPA BESIHI IDNALA UPT METROLOGI LEGAL

Lampiran 6. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

FORMULIR TKJI				
Nama		(Putera / Puteri*)		
Umur	: _____ tahun	Nama sekolah	: <u>SD Negeri 2 Klaten</u>	
Tanggal tes	: _____	Tempat tes	: <u>SD Negeri 2 Klaten</u>	
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter*	_____ detik		
2	Gantung : a. siku tekuk b. angkat tubuh	_____ detik _____ kali		
3	Baring duduk 30/60 detik*	_____ kali		
4	Loncat tegak - Tinggi raihan : _____ cm - Loncatan I : _____ cm - Loncatan II : _____ cm - Loncatan III : _____ cm	_____ cm		
5	Lari 600 / 800 / 1000 / 1200 mtr	__mt__ dt		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

* Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Lampiran 7. Hasil Penelitian

KLS	NO	JML. NILAI PUTERA	JML. NILAI PUTERI	KETERANGAN
4	1	13		KURANG (K)*
	2	16		SEDANG (S)
	3		16	SEDANG (S)
	4		16	SEDANG (S)*
	5	16		SEDANG (S)*
	6	17		SEDANG (S)
	7		16	SEDANG (S)
	8	16		SEDANG (S)*
	9		13	KURANG (K)
	10		19	BAIK (B)
	11	20		BAIK (B)
	12		13	KURANG (K)*
	13		17	SEDANG (S)
	14		13	KURANG (K)*
	15	17		SEDANG (S)
	16		17	SEDANG (S)
	17	16		SEDANG (S)
	18	19		BAIK (B)
	19		17	SEDANG (S)
	20		12	KURANG (K)*
	21		15	SEDANG (S)
	22		17	SEDANG (S)
	23		18	BAIK (B)
	24		13	KURANG (K)*
	25		12	KURANG (K)
	26		19	BAIK (B)
	27		16	SEDANG (S)
	28		17	SEDANG (S)
5	1	18		BAIK (B)
	2	17		SEDANG (S)
	3		15	SEDANG (S)
	4		14	SEDANG (S)
	5	18		BAIK (B)
	6	17		SEDANG (S)
	7	20		BAIK (B)
	8	15		SEDANG (S)
	9		16	SEDANG (S)
	10	18		BAIK (B)
	11		20	BAIK (B)
	12		15	SEDANG (S)
	13	17		SEDANG (S)
	14		15	SEDANG (S)
	15	18		BAIK (B)
	16		17	SEDANG (S)
	17	19		BAIK (B)
	18		18	BAIK (B)
	19		16	SEDANG (S)

	20		17	SEDANG (S)
	21	20		BAIK (B)
	22		16	SEDANG (S)
6	1	17		SEDANG (S)
	2	20		BAIK (B)
	3		19	BAIK (B)
	4	21		BAIK (B)
	5		19	BAIK (B)
	6	18		BAIK (B)
	7	20		BAIK (B)
	8	15		SEDANG (S)
	9	19		BAIK (B)
	10	18		BAIK (B)
	11		20	BAIK (B)
	12	15		SEDANG (S)
	13		16	SEDANG (S)
	14		19	BAIK (B)
	15		16	SEDANG (S)
	16	22		BAIK SEKALI (BS)
	17		16	SEDANG (S)
	18		18	BAIK (B)
	19	22		BAIK SEKALI (BS)
	20		17	SEDANG (S)
	21	17		SEDANG (S)
	22		21	BAIK (B)
	23		18	BAIK (B)
	24		19	BAIK (B)
	25		20	BAIK (B)
	26		16	SEDANG (S)
	27		19	BAIK (B)
	28		18	BAIK (B)

*Catatan: Yang bertuliskan merah adalah siswa yang tidak memenuhi kriteria usia 10-12 tahun.

Lampiran 8. Daftar Usia Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Klaten

TES KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV, V, VI SD NEGERI 2 KLATEN						
NO	NAMA	TANGGAL LAHIR	TAHUN	BULAN	HARI	UMUR
1	F.B.A*	12/07/2014	9	2	25	9 Tahun, 2 Bulan, 25 Hari
2	G.P.S.U	15/08/2013	10	1	22	10 Tahun, 1 Bulan, 22 Hari
3	G.G.O	25/09/2013	10	0	12	10 Tahun, 0 Bulan, 12 Hari
4	H.K.L*	10/07/2014	9	2	27	9 Tahun, 2 Bulan, 27 Hari
5	H.A.E.D*	15/07/2014	9	2	22	9 Tahun, 2 Bulan, 22 Hari
6	H.D.A	02/07/2013	10	3	5	10 Tahun, 3 Bulan, 5 Hari
7	I.A.A	04/11/2013	9	11	3	9 Tahun, 11 Bulan, 3 Hari
8	L.L.P*	19/07/2014	9	2	18	9 Tahun, 2 Bulan, 18 Hari
9	M.J.M	13/10/2013	9	11	24	9 Tahun, 11 Bulan, 24 Hari
10	M.F.F	15/08/2013	10	1	22	10 Tahun, 1 Bulan, 22 Hari
11	M.H.S.W	17/10/2013	9	11	20	9 Tahun, 11 Bulan, 20 Hari
12	N.R.L*	25/07/2014	9	2	12	9 Tahun, 2 Bulan, 12 Hari
13	N.R	17/08/2013	10	1	20	10 Tahun, 1 Bulan, 20 Hari
14	N.S.G*	27/07/2014	9	2	10	9 Tahun, 2 Bulan, 10 Hari
15	N.Z.H	24/09/2013	10	0	13	10 Tahun, 0 Bulan, 13 Hari
16	Q.K.H	17/08/2013	10	1	20	10 Tahun, 1 Bulan, 20 Hari
17	R.P.A	19/12/2013	9	9	18	9 Tahun, 9 Bulan, 18 Hari
18	R.D.R	07/07/2013	10	3	0	10 Tahun, 3 Bulan, 0 Hari
19	R.D.A	22/11/2013	9	10	15	9 Tahun, 10 Bulan, 15 Hari
20	S.E.A*	14/07/2014	9	2	23	9 Tahun, 2 Bulan, 23 Hari
21	S.M	24/11/2013	9	10	13	9 Tahun, 10 Bulan, 13 Hari
22	S.K	16/11/2013	9	10	21	9 Tahun, 10 Bulan, 21 Hari
23	S.M.A.R	12/08/2013	10	1	25	10 Tahun, 1 Bulan, 25 Hari
24	W.D.A*	24/07/2014	9	2	13	9 Tahun, 2 Bulan, 13 Hari
25	Z.Z.P.I	17/12/2013	9	9	20	9 Tahun, 9 Bulan, 20 Hari
26	Z.N.A	11/11/2013	9	10	26	9 Tahun, 10 Bulan, 26 Hari
27	A.N.A.N	12/11/2013	9	10	25	9 Tahun, 10 Bulan, 25 Hari
28	T.P.P	24/12/2013	9	9	13	9 Tahun, 9 Bulan, 13 Hari
29	K.P	08/08/2012	11	1	29	11 Tahun, 1 Bulan, 29 Hari
30	M.K.A.A	26/09/2012	11	0	11	11 Tahun, 0 Bulan, 11 Hari
31	N.K.S	30/12/2012	10	9	7	10 Tahun, 9 Bulan, 7 Hari
32	N.I.Z	27/11/2012	10	10	10	10 Tahun, 10 Bulan, 10 Hari
33	P.S	01/04/2012	11	6	6	11 Tahun, 6 Bulan, 6 Hari
34	P.J.N.P	06/09/2012	11	1	1	11 Tahun, 1 Bulan, 1 Hari
35	R.R.R	31/05/2012	11	4	6	11 Tahun, 4 Bulan, 6 Hari
36	R.H.A	16/02/2013	10	7	21	10 Tahun, 7 Bulan, 21 Hari

37	R.A.N	18/09/2012	11	0	19	11 Tahun, 0 Bulan, 19 Hari
38	R.A.F	20/06/2013	10	3	17	10 Tahun, 3 Bulan, 17 Hari
39	S.A.P.D	08/11/2012	10	10	29	10 Tahun, 10 Bulan, 29 Hari
40	S.Z.N	10/08/2013	10	1	27	10 Tahun, 1 Bulan, 27 Hari
41	S.D.W	20/12/2012	10	9	17	10 Tahun, 9 Bulan, 17 Hari
42	S.D.K	02/01/2013	10	9	5	10 Tahun, 9 Bulan, 5 Hari
43	S.A.E.S	13/02/2013	10	7	24	10 Tahun, 7 Bulan, 24 Hari
44	S.A.F.A	22/03/2013	10	6	15	10 Tahun, 6 Bulan, 15 Hari
45	Y.A	01/05/2012	11	5	6	11 Tahun, 5 Bulan, 6 Hari
46	Z.A.S.H.S	10/11/2012	10	10	27	10 Tahun, 10 Bulan, 27 Hari
47	A.N.A	18/01/2013	10	8	19	10 Tahun, 8 Bulan, 19 Hari
48	W.S.P	18/04/2013	10	5	19	10 Tahun, 5 Bulan, 19 Hari
49	M.F	15/12/2012	10	9	22	10 Tahun, 9 Bulan, 22 Hari
50	A.R	17/08/2012	11	1	20	11 Tahun, 1 Bulan, 20 Hari
51	J.N.S	30/11/2011	11	10	7	11 Tahun, 10 Bulan, 7 Hari
52	J.E.P	26/11/2011	11	10	11	11 Tahun, 10 Bulan, 11 Hari
53	K.A	22/10/2011	11	11	15	11 Tahun, 11 Bulan, 15 Hari
54	K.P.O	26/10/2011	11	11	11	11 Tahun, 11 Bulan, 11 Hari
55	K.A.K.A	13/07/2011	12	2	24	12 Tahun, 2 Bulan, 24 Hari
56	M.F.A.A	31/05/2012	11	4	6	11 Tahun, 4 Bulan, 6 Hari
57	M.A.S	22/07/2011	12	2	15	12 Tahun, 2 Bulan, 15 Hari
58	M.A.A	02/07/2011	12	3	5	12 Tahun, 3 Bulan, 5 Hari
59	M.D.R	20/08/2011	12	1	17	12 Tahun, 1 Bulan, 17 Hari
60	M.K.A	03/02/2012	11	8	4	11 Tahun, 8 Bulan, 4 Hari
61	N.T.P	02/08/2011	12	2	5	12 Tahun, 2 Bulan, 5 Hari
62	N.G.A	02/05/2012	11	5	5	11 Tahun, 5 Bulan, 5 Hari
63	N.S.R.P	30/11/2011	11	10	7	11 Tahun, 10 Bulan, 7 Hari
64	R.N.A	25/02/2012	11	7	12	11 Tahun, 7 Bulan, 12 Hari
65	R.E.H	10/01/2012	11	8	27	11 Tahun, 8 Bulan, 27 Hari
66	S.D.B.W	07/10/2011	12	0	0	12 Tahun, 0 Bulan, 0 Hari
67	S.N.P	28/10/2011	11	11	9	11 Tahun, 11 Bulan, 9 Hari
68	S.M.N	05/03/2012	11	7	2	11 Tahun, 7 Bulan, 2 Hari
69	S.R.M	14/02/2012	11	7	23	11 Tahun, 7 Bulan, 23 Hari
70	S.P.D	04/10/2011	12	0	3	12 Tahun, 0 Bulan, 3 Hari
71	V.W.P	02/12/2011	11	10	5	11 Tahun, 10 Bulan, 5 Hari
72	Z.A.H	15/09/2011	12	0	22	12 Tahun, 0 Bulan, 22 Hari
73	Z.F.D	10/01/2012	11	8	27	11 Tahun, 8 Bulan, 27 Hari
74	Z.A.I.M	19/10/2011	11	11	18	11 Tahun, 11 Bulan, 18 Hari
75	L.L.S	17/04/2011	12	5	20	12 Tahun, 5 Bulan, 20 Hari
76	R.O.P	10/07/2012	11	2	27	11 Tahun, 2 Bulan, 27 Hari
77	A.S	12/11/2012	10	10	25	10 Tahun, 10 Bulan, 25 Hari
78	F.N.H	24/12/2011	11	9	13	11 Tahun, 9 Bulan, 13 Hari

Catatan: Yang bertanda * adalah siswa yang tidak memenuhi kriteria usia 10-12 tahun

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Gambar 16. Lari 40 Meter



Gambar 17. Gantung Siku Tekuk



Gambar 18. Baring Duduk



Gambar 19. Loncat Tegak Putri



Gambar 20. Loncat Tegak Putra



Gambar 21. Lari 600 Meter



Gambar 22. Foto Bersama

